

第三版

顾问 谢辉云 黄碧珊



家庭用药 与保健

JiaTing YongYao
Yu BaoJian

李钦俦 编著



上海科学普及出版社

家庭用药与保健

(第三版)

李钦倬 编著

谢辉云 黄碧珊 顾问

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭用药与保健/李钦俦编著. —上海:上海科学
普及出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5427-6809-4

I. ①家… II. ①李… III. ①用药法—基本知识
②药物—基本知识 IV. ①R97

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 222392 号

责任编辑 陈 韬

家庭用药与保健

(第三版)

李钦俦 编著

谢辉云 黄碧珊 顾问

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海叶大印务发展有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 10.875 插页 2 字数 228 000

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-6809-4

定价:20.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换



作者与卫生部原副部长殷大奎教授合影



作者与复旦大学附属中山医院原院长杨秉辉教授合影



作者参加第八届东方心脏病学会议



作者参加第四届东方内分泌—糖尿病论坛



作者参加2012中国消化系统疾病学术大会



作者参加2011年上海中西医结合医学国际大会



作者在上海國際會議中心參會留影



作者工作生活照

前 言

健康长寿是每个人的愿望,为了实现这一愿望,除了要做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡以外,还要熟悉一些普通的医药卫生知识,以增强自我保健意识,使之无病先防、有病早诊早治。本书就是基于欲增强人们的自我保健意识,并配合当前医药卫生改革及在全国范围内开展的健康教育、崇尚科学的活动而撰写的。

宣传与普及医药卫生知识,提高全民族健康水平是加强精神文明建设的一项重要内容。把防病治病的知识教给人民群众是一项医学科学普及的重大工程,广大医务工作者责无旁贷,有义务做这一工程的“辅导员”,为普及人民群众的健康保健知识推波助澜。

家庭是社会的细胞,家庭用药与保健涉及到千家万户。随着医药卫生改革的深入和人们健康知识的普及,患者到药店自购非处方用药和院外处方用药日渐增多,许多轻微慢性病、常见病、多发病和康复期的患者,常常在家服药治疗,有些家庭还自备家庭小药箱。由此可见,每个家庭是急需一位在家指导用药与保健的“家庭医生”的,如果这本书能起到这一作用的话,即达到了作

者撰写本书的目的和愿望。

书中很多内容是作者在 40 余年日常诊疗工作中的心得和体会,也有很多内容是患者在就诊中提出的热点、疑点和难点问题。

本书在 2002 年出版以后,2004 年曾修订再版,此次再版,时隔 12 年,作者删除了一部分陈旧的内容,增加了较多医学新理论、新技术、新进展。

由于时间紧迫,医学发展又日新月异,加上作者理论水平和实践经验有限,书中难免存在缺点和错误,恳请同道及读者们给予批评指正,以便日后补充和完善。

作者在编写本书的过程中参阅了有关论著,在此向各位专家、教授表示感谢。

感谢卫生部原副部长殷大奎教授为本书题词。感谢卫生局原局长曹连甲、健康教育所原所长曹达真两位领导为本书作序。

感谢复旦大学附属华山医院内科教研室雷建文教授在百忙中审阅本书。

感谢广东省东莞市福多康与康丹医疗投资有限公司资助出版本书。

李钦俦

2016 年 10 月 21 日于上海

大力普及医学科普知识
为维护人民身心健康作
出新贡献

中华人民共和国
卫生部副部长

殷大奎

二〇〇一年十一月

第一版序

《家庭用药与保健》是一本值得一读的医学科普书。

本书作者李钦涛，既富有临床经验，又热心科普创作，从医 30 余年，在《家庭医生报》等众多的报刊杂志上发表了大量的医学科普文章，为医学科学的普及做了不懈努力。该书以作者日常诊疗工作中的心得、体会和经验为基础，并从中选择、提炼出患者关心的若干热点问题加以阐述，有较强的针对性和操作性。

常言道：“有病三分治疗，七分调养。”这充分说明了保健、护理和养生等在提高疾病治疗效果、促进健康早日恢复方面的重要作用。因此，让患者自己掌握必要的医学知识，提高自我保健意识和自我保健能力，是十分必要的。而这其中，医学科普将扮演重要角色。

我国人口众多，幅员辽阔，经济发展水平和医学发展程度很不平衡。许多地方，尤其是广大的山区、边远的地区、经济不发达的山区，缺医少药情况仍然严重，人们渴望获得医学知识、渴望获得不花钱或少花钱就能解除病痛的良方妙法，渴望在家庭中有一位“家庭医生”随时提供医疗保健方面的指导。要实现这些愿望，仅仅依

靠现有的医疗条件和医疗手段是远远不够的,必须借助医学科普的力量。只有通过各类医学科普报刊、杂志、书籍,才能将医学知识、医疗信息、医疗保健方法及时地送进千家万户。从这个意义上来说,医学科普的作用有时远胜于医疗本身。医生的水平再高,倾其一生,治疗的患者也是有限的,而一篇好的科普文章,却可以同时让成千上万的人受益。

本书就是一位医务工作者长期从事医学科普工作的结晶,相信该书的出版会对广大患者及其家庭有所帮助,并给初级医务工作者提供一定的借鉴。

曹连甲

2001年12月

第二版序

医学科普市场,为热心医学科普创作的作者提供了广阔舞台,本书作者李钦涛几十年如一日地耕耘科普园地,将其临床经验与科普知识融为一体,编辑成《家庭用药与保健》一书。该书于2002年出版发行后,由于具有较好的家庭用药与保健科普方面的指导性和实用性,受到了读者的普遍欢迎。本书内容贴近了医学服务,贴近了人与人相互关爱最为突出的家庭,读者欢迎,卖点就高,我想今天该书再版的原因也不外乎于此。

作为一名医生,总结医学经验,热心医学服务非常重要。医学实践的本身就是驾驭知识、积累知识的过程。就治病而言,有的施治有效,有的则效差,或者甚微,但对这—个过程,只要善于分析总结,并能从中悟出一些道道来,这就是提高。进而言之,如果把这些道道变成理论,启迪他人,这就是升华。

应该说李钦涛在医学实践和理论纳新方面均有建树,我赞同第一次为该书作序的曹连甲的讲话,即“医学科普的作用有时远胜于医疗本身”的观点,我看这就是医学科普创作的魅力所在。的确是这样,一名医师如果

不注重理论归纳,其水平再高,倾其一生治疗的患者也是有限的,而一篇好的科普文章、一本好的科普书籍,却可以使成千上万人受益。

《家庭用药与保健》,不仅介绍了一些常见病,而且在用药方面给予了指导,同时介绍了保健常识,使防治在家庭就大有可为。我希望在今后的医学图书市场能经常看到这方面的科普书籍,让科普知识进入千家万户,这正是进一步促进国民健康的需要。

曹达真

2004年6月18日

目 录

疾病信号

几种常见症状的误区与疾病的信号	/ 3
咯血剖析	/ 4
血尿剖析	/ 5
黑便剖析	/ 6
手足麻 皮肤痒 莫忘查血糖	/ 7
冬季生疖子 莫忘查血糖	/ 8
早年白内障 莫忘查血糖	/ 9
头痛病 莫忽视	/ 10
虚惊一场	/ 11
似牙病 非牙病	/ 12
小感冒酿成了大毛病	/ 14
莫把“心痛”当“胃痛”	/ 15
并非祸不单行	/ 16
奇怪的胸痛	/ 18
她的休克源于何因	/ 19
“高明”来自积累	/ 21
急性腹痛的自我识别	/ 22
怎样早期发现肺癌	/ 24

怎样早期发现食管癌	/ 25
怎样早期发现胃癌	/ 26
怎样早期发现肝癌	/ 27
甲胎蛋白升高就是患肝癌吗	/ 28
怎样早期发现大肠癌	/ 29
警惕胰腺癌的早期“信号”	/ 30

疾病浅谈

什么是反应性胸膜炎	/ 33
心脏传导阻滞是怎么回事	/ 33
低血压不是贫血	/ 34
什么是药物性胃炎	/ 35
何谓应激性溃疡	/ 36
溃疡病有哪些并发症	/ 38
胃切除是把双刃剑	/ 39
胃镜一专多能 早查为安	/ 40
消化道息肉该不该切除	/ 41
为什么夏秋季容易患腹泻病	/ 42
节日里常见的消化道急症	/ 43
怎样看待谷丙转氨酶升高	/ 44
肝囊肿会癌变吗	/ 45
酗酒也伤胰和心	/ 46
如何防控现代生活“第四高”——高尿酸	/ 47
莫把痛风当风湿性关节炎	/ 48
痛风患者莫忘查尿尿酸	/ 49
为什么糖尿病患者要检查糖化血红蛋白	/ 50

人是怎样感染乙肝病毒的	/ 50
接种乙肝疫苗可获得终身免疫吗	/ 51
面瘫有两种 鉴别很重要	/ 52
警惕流行性腮腺炎祸及大脑	/ 53
夏日话中暑	/ 54

家庭用药

急性上呼吸道感染怎样用药与保健	/ 57
支原体肺炎怎样用药与保健	/ 58
支气管哮喘怎样用药与保健	/ 59
慢性支气管炎患者如何防止急性发作	/ 60
肺不张怎样用药与保健	/ 61
支气管扩张患者怎样用药与保健	/ 62
肺结核患者出院后的注意事项	/ 64
胸腔积液怎样用药与保健	/ 66
肺源性心脏病患者出院后的注意事项	/ 67
病毒性心肌炎怎样用药与保健	/ 68
心脏早搏怎样用药与保健	/ 69
高血压病需长期服药治疗	/ 71
关注高血压病的“后备军”——临界高血压	/ 72
降压治疗必须遵循的四项原则	/ 73
降压达标是个硬道理	/ 76
管控高血压从早晨开始	/ 78
指导高血压治疗的最佳理念——降压“三达标”	/ 79
老年高血压的特点与对策	/ 81
高血压治疗新策略——简化达标	/ 82