



家庭医学全书

JIATINGYIXUEQUANSHU

家家必备的健康红宝书
专业、贴心的私人医生
养生保健、疾病查询、自我救护、安全用药、就医指南
一书在手，尽在掌握，求医先求己

吕庆瑛 韩川◎编著



ISBN 7-117-08111-1



家庭医学全书

JIATINGYIXUEQUANSHU

主编 王德林
副主编 王德林 王德林 王德林 王德林
编委 王德林 王德林 王德林 王德林 王德林
王德林 王德林 王德林 王德林 王德林

（一）



人民卫生出版社

家庭医学全书

JIATINGYIXUEQUANSHU

吕庆璞 韩川 编著

内 容 提 要

本书从现实生活出发,围绕着健康理念与常识、疾病防治与护理两个大方面,针对生活中我们所遇到的健康问题,做了详细的介绍并提出了治疗建议。囊括了内科、外科、妇产科、儿科、皮肤科、传染科、口腔科、眼科、耳鼻喉科等诸多门类常见病的治疗建议和调理攻略,对各种疾病的病因、症状进行分析,并从西医、中医、复方调理等方面做出解答,内容全面,讲解通俗,科学性强,是家庭生活中不可少的医学百科全书。

图书在版编目(CIP)数据

家庭医学全书/吕庆瑛,韩川编著.—北京:

中国纺织出版社,2010.9

(大柠檬书系;9)

ISBN 978-7-5064-6726-1

I.①家… II.①吕… ②韩… III.①家庭医学-基本知识

IV.①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第155985号

策划编辑:尚 响 责任编辑:胡 敏 责任校对:李 丹
责任设计:张晓磊 张双羽 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京振兴华印刷有限公司 各地新华书店经销

2010年9月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:30

字数:450千字 定价:35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

如今，在医疗保健行业有一种时髦的说法，叫作“不是死于疾病，而是死于无知。”我们没有必要考证这句话的出处，也暂不必论证这句话的科学性，但至少可以给我们一个有益的提示：不少人对自己的身体缺乏科学的管理，对某些身体不适缺乏进一步的探究。到底是什么原因引发身体不适，是精神因素还是疾病因素？这些因素是如何产生的，怎样预防，怎样治疗，怎样调理等等。如果对身体出现的各种症状置之不理，那么长此以往，有可能使轻微症状发展成严重的疾病。小病酿成大病，最终给身心健康造成难以弥补的伤害。

据中国科协健康与医疗科学和技术综合专题组的一份研究报告显示，不少因不良生活方式引发的疾病，诸如高血压、高血脂、肥胖症以及心脑血管疾病和癌症发病率都呈明显上升趋势，并且都有年轻化的倾向。其中，高血压患者中仅35~74岁人群就达1.3亿人，控制率为8%。心脑血管病每年发病约450万人，死亡近300万人。糖尿病每年发病约150万人，患者人数已超过3000万人。癌症估计每年发病约200万人，死亡约150万人，现患病者约300万人以上。因此，这份报告指出：“作为转型国家，在未来10~15年，我国面临着传染病和慢性非传染病的双重威胁，形势严峻。”这种状况如果长期得不到改善，国家不仅要为此付出大量的医疗费用不说，就是对个人与家庭生活质量的提高也将产生重大影响。

因此，应进行全民健康知识普及，了解一些常见病、多发病，在患病前就知晓疾病的产生原因，进而知道如何预防；在刚刚出现疾病症状的时候，知晓如何及时进行必要的身体检查，如何科学地选择检查项目和事先做好必要的检查准备；在患病之后应该如何就医，如何治疗，以及在病中和病后如何进行调理，使身体尽快康复和避免旧病复发。

为了满足全民健康知识普及的需要，我们根据最新版本的高等医学院校临床医学教材，并参考大量相关资料，由多位专家联手打造，精心地编撰了这部《定本家庭医学全书》。

《定本家庭医学全书》就各科常见病和多发病的病因、症状、检查诊断、中医治疗、西医治疗、复方调理治疗和预防保健等方面进行提纲挈领式介绍。本书的主要读者对象是非医学专业的普通人群，通俗易懂。《定本家庭医学全书》从广大读者的实际需要出发，在病种选择上以各种常见病、多发病为主，在介绍每个病种时重点突出的是病因、症状和预防调养，以及可以自己实施的简易治疗方法，而对疾病的检查诊断和正规治疗只作一般性介绍，因此具有日常实用、简单易懂、查找方便、可操作性强等特点，非常适合普通家庭使用。但是，由于每个人的身体状况差异很大，即使是同一种疾病，其症状表现在不同的患者身上也千差万别；即使是同一种治疗方法或同一种药，对于得同一种病的一些患者疗效显著，但对另一些患者却疗效甚微，甚至产生不良反应而贻误病情。因此，我们在此郑重提醒广大读者，本书提供的知识仅供参考，遇到具体情况时需向专科医生咨询，并听取他们的建议，遇到急病、大病应及时到正规医院就医，以免贻误治疗良机。

普及医学知识，关注身体健康，有病早治、无病早防。《定本家庭医学全书》为您和家人的健康保驾护航，让您的家庭生活更加健康、和谐、幸福。

第一章 不可不知的家庭医疗常识

身边疾病自诊自查

一、疾病自测常识早知道

24小时健康自检自查	16
教你怎样做好体温测量	17
检查身体异常的小技巧	17
正常身高与体重的学问	17
肥胖测定的标准及类型	18
身心健康的标准，你了解吗	18
10大情况预示健康危机	18
千万别忘记定期体检	19
了解冠心病的检查手段	19
选购血压计，我有妙招	20
自测血压保家人安康	20
眼部变化辨测疾病	21

二、常见病自我诊查攻略

怎样捕捉心脏病的前兆	22
心脏病的自我判断技巧	22
心脏病发作早期信号警戒	23
教你辨别心肌梗塞的征兆	23
左心衰早期自我诊断技巧	23

教你怎样辨别心绞痛	24
轻松帮你区分食管病与心绞痛	24
中风先兆早辨别	25
如何判断小儿先天性心脏病	25
老人自测心功能的窍门	26
脑部老化有哪些征兆	26
由皮肤病变来测定糖尿病	27
糖尿病早期征兆识别技巧	27
生殖系统症状可自测糖尿病	28
测一测你有颈椎病吗	28
中老年贫血可以自我鉴别	28
血液病早期诊断技巧	29
如何及早判断神经衰弱	29
揭开“假感冒”的面纱	29
老年痴呆的征兆早知道	30
教你判断假失眠	31
缺乏维生素A的表现	32
缺乏B族维生素的表现	32
缺乏维生素C的表现	32
缺乏维生素E的表现	32
教你巧妙辨别胃病与胆囊病	33
怎样才知道孩子是否缺钙	33

从咳嗽辨别小儿健康	33
妇科疾病及早发现治疗	34
胃肠病先兆的识别妙法	34

用吸管服汤药的窍门	42
老年人服药要慎重	42
孕妇服药警戒多	43
教你正确服用救心药	43
教你正确服用阿司匹林	43

家庭用药知识大集锦

一、用药基本知识我来学

生病按时服药很重要	35
正确掌握服药的剂量	35
教你识别药物的不良反应	36
教你怎样正确使用眼药	36
教你怎样正确使用眼药膏	36
教你怎样正确使用滴耳药	37
教你怎样正确使用滴鼻药	37
怎样正确使用肛门栓剂	37
怎样正确使用阴道栓剂	37
怎样正确使用胶囊剂、片剂和口服散剂	38
教你怎样正确地服用汤药	38
教你怎样正确地服用药酒	38
帮你轻松减轻服药苦	38
不同药品用药时间有讲究	39
中药服法一起学	40
巧用药引，提高中药疗效	40
漏服药物的补救技巧	41
帮你缓解对打针的畏惧	41
给小儿用药要细心谨慎	42
巧用果丹皮喂小儿服药	42

二、别掉进用药禁忌的陷阱

药物不良相互作用应对策略	44
教你巧妙预防首剂综合征	44
服药后忌口大有学问	44
认识酒后不能服的药	45
谨防用药不当引发心绞痛	45
巧妙预防服降糖药的不良作用	46
应对药物性失眠有妙招	46
服药要谨防使胃病加重	46
中西药合用必知的禁忌	47
孕妇服中药需小心谨慎	47
预防戴隐形眼镜和药物的不良反应	48
药物性跌倒，你预防了吗	48
千万不要滥用安定类药物	48
千万不要滥用抗生素	49
千万不要滥用解热镇痛药	49

家庭急救知识速递

一、危重病患急救措施

拨打急救电话的最佳时机	50
-------------------	----

教你正确拨打120	50
教你正确拨打110	51
昏迷患者救护要诀	51
晕厥急救要诀	51
心衰患者救护要诀	51
急性腹痛患者救护要诀	51
咯血、呕血患者救护要诀	52
急性酒精中毒患者救护要诀	52
心脏病发作急救要诀	52
冠心病发作自救对策	52
血压升高自救要诀	52
休克急救要诀	53
低血糖患者急救要诀	53
哮喘持续状态急救要诀	53
窒息患者急救要诀	53
幼儿噎食急救要诀	54
高温中暑急救要诀	54
呕血与黑便救护要诀	54
癫痫发作急救要诀	54

二、外伤急救

骨折急救要诀	55
头部外伤急救要诀	55
动脉出血急救要诀	55
急性腰扭伤急救要诀	56
脊柱骨损伤急救要诀	56
足踝扭伤急救要诀	56
脱臼急救要诀	56
抽筋急救要诀	56

流鼻血快速止血对策	56
割脉急救要诀	57
眼球刺伤急救要诀	57
各种外伤处理对策	57
血管出血止血对策	57
外伤止血对策	58

三、食物中毒急救

食物中毒急救要诀	58
变质肉食类食物中毒急救方案	58
变质果蔬类食物中毒急救方案	59
夏季食物中毒急救要诀	59
食物中毒巧解九法	60
蘑菇中毒急救的三大对策	60
误食干燥剂急救要诀	60

四、动物伤害急救

毒蛇咬伤急救要诀	61
应对蛇伤，五大法宝来帮你	62
蜂类蜇伤急救要诀	62
狗咬伤后急救要诀	63
猫咬伤急救要诀	63

五、金属中毒急救

巧解铅中毒	63
巧解汞中毒	63
铝中毒预防六大策略	64

六、药物中毒急救

- 鼠药中毒急救的三大对策 64
- 农药中毒急救要诀 64
- 敌敌畏中毒急救要诀 64

七、其他急症急救

- 小儿高热惊厥急救要诀 65
- 儿童抽风急救要诀 65
- 鼻腔异物急救要诀 65
- 异物吸入气管、食管急救要诀 65
- 老人噎食急救要诀 66
- 洗澡时晕倒急救要诀 66
- 溺水现场急救要诀 66
- 游泳时抽筋化解要诀 67
- 触电急救要诀 67
- 酸碱伤眼急救要诀 67
- 性交猝死急救要诀 67

- 雷击后现场急救要诀 68
- 煤气中毒急救要诀 68
- 烧伤、烫伤急救要诀 69
- 冻伤急救要诀 69
- 酒醉急救要诀 69
- 不宜用出租车急救的三大情况 69

就医指南最前沿

一、选择医院及门诊别发愁

- 根据病情选择合适的医院 71
- 教你轻松看门诊 71

二、用心关注住院和出院

- 住院常识攻略 73
- 出院常识攻略 74

第二章 疾病治疗我来帮

内科疾病

一、20种内科常见病

感冒	76
慢性支气管炎	78
支气管哮喘	82
病毒性肺炎	86
高血压病	87
心绞痛	91
心肌梗死	94
慢性胃炎	97
消化性溃疡	100
脂肪肝	103
便秘	104
急性肾小球肾炎	107
慢性肾小球肾炎	109
糖尿病	112
高脂血症(高血脂)	115
痛风	118
类风湿性关节炎	121
骨质疏松症	124
脑梗死	125
脑出血	128

二、呼吸系统疾病

急性气管炎-支气管炎	132
------------	-----

阻塞性肺气肿	135
肺炎球菌肺炎	137
金黄色葡萄球菌肺炎	138
绿脓杆菌肺炎	140
军团菌肺炎	141
肺念珠菌病	142
肺脓肿	142
肺结核	145
弥漫性肺间质纤维化	149

三、循环系统疾病

充血性心力衰竭	151
急性左心衰竭	153
急性右心衰竭	154
过早搏动	155
心房颤动	157
病态窦房结综合征	159
房室传导阻滞	162
心脏骤停和心肺复苏	163
二尖瓣狭窄	166
主动脉瓣关闭不全	167
感染性心内膜炎	168
心血管神经官能症	169
心肌炎	170
慢性肺源性心脏病	171

四、消化系统疾病

急性胃炎	175
肠结核	176
克隆病	178
胃肠道功能紊乱	180
上消化道出血	182
急性胃肠炎	184
肝硬化	186
急性胰腺炎	189
慢性胰腺炎	192

五、泌尿系统疾病

肾病综合征	194
阳痿	196
早泄	200
急性肾盂肾炎	201
慢性肾盂肾炎	203
急性肾功能衰竭	205
慢性肾功能衰竭	208

六、内分泌、代谢疾病

单纯性甲状腺肿	211
甲状腺功能亢进症	212
甲状腺功能减退症	214
亚急性甲状腺炎	216
低血糖症	217
单纯性肥胖症	219

七、神经、精神系统疾病

偏头痛	222
失眠	223
老年性痴呆	224
神经官能症	226
神经衰弱	231

传染科疾病

一、9种传染科常见病

病毒性肝炎	234
细菌性痢疾	237
病毒性胃肠炎	240
流行性乙型脑炎	242
淋病	245
非典型肺炎	247
流行性腮腺炎	250
疟疾	253
炭疽	255

二、病毒感染

狂犬病	256
水痘	258
艾滋病	260

三、细菌感染

白喉	262
----	-----

百日咳	265
猩红热	268

外科疾病

一、10种外科常见病

脑震荡	271
急性乳腺炎	272
乳腺癌	275
急性阑尾炎	277
胆石症	279
急性胆囊炎	282
慢性胆囊炎	284
前列腺增生	287
腰椎间盘突出症	289
颈椎病	292

二、普通外科疾病

热烧伤	295
化学烧伤	297
疔	297
急性蜂窝织炎	299
甲沟炎	301
破伤风	302
颈部淋巴结核	304
脐疝	305
胃、十二指肠溃疡急性穿孔	306

粘连性肠梗阻	307
内痔	309
肛裂	311
肛痿	313
直肠息肉	315

妇产科疾病

一、10种妇产科常见病

滴虫性阴道炎	316
子宫肌瘤	318
急性宫颈炎	320
慢性宫颈炎	322
急性盆腔炎	324
慢性盆腔炎	326
不孕症	328
先兆流产	331
产后出血	333
更年期综合征	334

二、女性生殖器炎症

外阴瘙痒症	337
霉菌性阴道炎	338
细菌性阴道炎	340
老年性阴道炎	341
急性子宫内膜炎	342

三、女性生殖器功能异常和性发育不良

功能失调性子宫出血	343
原发性痛经	347
闭经	349
经前期紧张综合征	352

儿科疾病

一、10种儿科常见病

急性上呼吸道感染	355
小儿肺炎	357
营养不良	361
脊髓灰质炎	362
佝偻病	364
小儿营养缺乏性贫血	366
小儿急性喉炎	368
新生儿脐炎	369
儿童肥胖症	370
新生儿黄疸	371

二、新生儿疾病

新生儿窒息	373
新生儿维生素C缺乏症	374
新生儿破伤风	375
新生儿败血症	376

皮肤科疾病

一、10种皮肤常见病

接触性皮炎	378
湿疹	380
荨麻疹	382
带状疱疹	385
神经性皮炎	387
银屑病	389
痱子	392
痤疮	393
黄褐斑	394
斑秃	396

二、病毒性皮肤病

传染性软疣	398
扁平疣	399

三、其他皮肤病

体癣	400
脓疱疮	402
毛囊炎	404
皮肤瘙痒症	405
脂溢性皮炎	407

眼科疾病

一、10种眼科常见病

麦粒肿	409
沙眼	411
老年性白内障	412
青光眼	414
隐形眼镜性角膜病变	416
近视眼	417
泪囊炎	419
急性结膜炎	421
角膜炎	423
玻璃体混浊	425

二、其他眼病

慢性结膜炎	427
春季结膜炎	428
弱视	429
散光眼	430

耳鼻喉科疾病

一、10种耳鼻喉科常见病

外耳道疔	431
急性化脓性中耳炎	433
梅尼埃病	435
急性鼻炎	438

鼻出血	440
急性鼻窦炎	442
慢性咽炎	443
急性扁桃体炎	445
咽异感症	446
慢性喉炎	448

二、耳病

耵聍栓塞	450
分泌性中耳炎	450
慢性化脓性中耳炎	451
突发性耳聋	453

三、鼻病

慢性鼻炎	455
过敏性鼻炎	457
慢性鼻窦炎	458

口腔科疾病

一、5种口腔科常见病

龋病	461
牙周病	463
牙龈炎	464
复发性口疮	466
颞下颌关节脱位	468

二、其他口腔科疾病

牙髓炎	469
牙本质过敏症	470
口腔扁平苔藓	471

其他疾病

一、甲型H ₁ N ₁ 流感	473
二、禽流感	475
三、手足口病	477

第一章

不可不知的家庭医疗常识



您了解日常家庭生活中出现的疾病怎样自诊自查吗？您了解家庭用药常识和紧急救护吗？对家庭生活中出现的意外该怎样有针对性地进行急救呢？让我们一起走进家庭医疗常识大讲堂吧，相信您一定受益匪浅！