

家庭医生·最具权威的家庭自护手册



家庭医生

崔化民 达平 / 编著



护理自备
有病答疑
有问必答
有求必应

蓝天出版

JIA TING YI SHENG

图书在版编目(CIP)数据

家庭医生/崔化民编著. - 北京:蓝天出版社,1999.10

ISBN 7-80081-959-0/R·3

- I. 家…
- II. 崔…
- III. 常见病--诊疗--普及读物
- IV. R4-49

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路14号)

(邮政编码:100843)

电话:66983715

新华书店经销

北京市登峰印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 13.5印张 300千字

1999年10月第1版 2002年1月第2次印刷

印数 10000-15000册

定价:19.80元

前 言

随着人们生活节奏的不断加快,不少人患病后不愿意跑医院,而逐渐接受了小病去药店买药或自我诊治的方式。这样做虽然省去了大量的时间和精力,如患了一些伤风、头痛的小病也未尝不可。但要提醒大家注意,患者大多数缺乏医疗方面的基本知识,有时会因掌握不好自己病情的“度”,而贻误了去医院诊治的最佳时机,造成终身遗憾。我们就是针对此现状,编著出版了这本顾问性的书籍。

本书除介绍了一些必须应了解的一些医药知识外,还专门介绍了家庭饮食营养方面的科学知识和卫生保健常识。帮助您如何配备齐家庭必备的小药箱。随着老龄社会的到来,我们专门列举了“老年常见病及其防治”一章,为广大的老年人提供帮助。除一些大病必须去医院就诊外,我们还给大家介绍了一些疾病的家庭特殊疗法。如果在日常生活中,本书还提供了许多遇到了突发性的疾病和意外事故时,急救和特护的常识,帮助大家排忧解难。

总之,此书旨在对我们日常生活中的一些常见病,给予顾问性的指导,帮助大家掌握一些医药方面的基本知识,科学地面对自身的疾病,达到防病治病、健康长寿之目的。

愿这本忠实的《家庭医生》随时随地服务在您的身边,成为您生活中不可缺少的良师益友。

目 录

目 录

第一章 常见病的家庭诊治	(1)
一 发热	(1)
急性上呼吸道感染	(1)
急性支气管炎	(2)
肺 炎	(3)
其他疾病	(4)
二 头痛	(5)
脑溢血	(5)
高血压病	(6)
高血压脑病	(12)
功能性头痛	(13)
偏头痛	(14)
三叉神经痛	(15)
其他疾病	(16)
三 呼吸困难	(16)
支气管哮喘	(16)
自发性气胸	(18)
急性肺水肿	(18)
癥病	(19)
四 咳嗽	(20)
慢性支气管炎	(20)
胸膜炎	(21)

目 录

	心力衰竭	(22)
五	咯血	(23)
	支气管扩张	(23)
	肺脓肿	(25)
	慢性风湿性心脏病	(26)
	其他疾病	(27)
六	恶心与呕吐	(27)
	慢性胃炎	(28)
	神经性呕吐	(29)
	晕动病	(29)
	美尼尔氏病	(30)
七	便秘	(31)
	功能性便秘	(31)
	泻药性肠病	(32)
八	水肿	(33)
	心源性水肿	(33)
	肝硬化腹水	(34)
	慢性肾小球肾炎	(35)
九	贫血	(36)
	缺铁性贫血	(37)
	再生障碍性贫血	(38)
十	心悸	(39)
	过早搏动	(39)
	阵发性心动过速	(40)
	心房颤动	(42)
十一	心脏疾病	(43)
	冠心病	(43)

目 录

	风心病	(46)
	肺心病	(48)
	病毒性心肌炎	(49)
十二	内分泌系统疾病	(50)
	甲状腺功能亢进	(51)
	糖尿病	(52)
	其他疾病	(56)
十三	软组织及手部感染	(57)
	疔	(57)
	痈	(58)
	丹毒	(59)
	脓肿	(61)
	手部感染	(62)
十四	颅脑损伤	(65)
	头皮损伤	(65)
	颅骨骨折	(67)
	脑损伤	(68)
十五	颈部肿块	(70)
	慢性淋巴结炎	(70)
	生理性甲状腺肿	(71)
	单纯性甲状腺肿	(71)
	甲状腺机能亢进	(72)
十六	胸痛	(73)
	肌源性胸痛	(74)
	肋软骨炎	(75)
	肋间神经痛	(76)
	带状疱疹	(76)

目 录

	肋骨骨折	(77)
十七	乳房肿块	(78)
	生理性乳房发育症	(78)
	乳房囊性增生病	(79)
	乳腺纤维腺瘤	(80)
	急性乳腺炎	(81)
十八	腹痛	(82)
	胃、十二指肠溃疡	(83)
	胆囊结石与胆囊炎	(85)
	阑尾炎	(86)
	肠梗阻	(88)
十九	肛门直肠疾病	(89)
	痔	(89)
	肛裂	(91)
	肛周脓肿	(92)
	肛瘘	(93)
	直肠息肉	(94)
	直肠脱垂	(94)
二十	躯干四肢痛	(95)
	颈肩痛	(95)
	肢体痛	(97)
	腰背痛	(107)
二十一	泌尿系统疾病	(109)
	排尿异常	(109)
	排尿困难和尿潴留	(113)
	尿液异常	(116)
	男性生殖器异常	(120)

目 录

二十二	骨科疾病	(125)
	骨折	(125)
	关节脱位	(128)
	伤筋	(129)
二十三	妇产科疾病	(131)
	白带异常	(131)
	阴道炎	(131)
	外阴瘙痒症	(133)
	外阴白色病变	(134)
	盆腔炎	(135)
	慢性宫颈炎	(137)
	月经异常	(138)
	卵巢肿瘤	(145)
	早期妊娠出血	(146)
	晚期妊娠出血	(150)
	妊娠反应	(152)
	妊娠中毒症	(153)
	高危妊娠	(155)
	妊娠合并症	(156)
	产后疾病	(162)
	新生儿黄疸	(165)
	新生儿呕吐	(167)
	婴儿腹泻	(170)
	急性肾炎	(171)
	小儿贫血	(172)
二十四	五官科疾病	(174)
	红眼	(174)

目 录

	视力减退	(177)
	耳痛	(180)
	鼻出血	(183)
	鼻塞	(186)
	咽痛	(189)
	牙痛	(192)
二十五	皮肤科疾病	(196)
	病毒性皮肤病	(196)
	细菌性皮肤病	(198)
	皮炎、湿疹类皮肤病	(199)
	物理性皮肤病	(203)
第二章	传染性常见病家庭诊治	(205)
一	急性胃肠炎	(205)
二	细菌性病疾	(206)
三	病毒性肝炎	(207)
四	小儿麻痹症	(208)
五	流行性乙型脑炎	(210)
六	流行性脑脊髓膜炎	(211)
七	化脓性脑膜炎	(212)
八	狂犬病	(213)
九	破伤风	(214)
十	感冒	(215)
十一	流行性感胃	(217)
十二	麻疹	(218)
十三	水痘	(220)
十四	猩红热	(221)
十五	百日咳	(223)

目 录

十六	流行性腮腺炎	(224)
十七	疟疾	(225)
十八	✓肺结核	(227)
十九	蛔虫病	(229)
第三章	一般病痛的急救和护理	(230)
一	怎样做人工呼吸	(230)
二	怎样做心脏挤压	(231)
三	✓怎样为创伤止血	(231)
四	✓中风的急救	(232)
五	✓休克的急救	(232)
六	✓烧伤的急救	(233)
七	✓中暑的急救	(234)
八	✓触电的急救	(234)
九	✓溺水的自救与急救	(235)
十	酸碱伤眼的急救	(235)
十一	✓毒蛇咬伤的急救	(236)
十二	心绞痛和心肌梗塞的急救	(236)
十三	小儿抽风的急救	(237)
十四	骨折的应急处置	(238)
十五	被狗咬伤怎么办	(238)
十六	眼耳鼻内进入异物怎么办	(239)
十七	✓尖刺扎在咽部怎么办	(239)
十八	✓心脏病突发的处置	(240)
十九	✓药物中毒怎么办	(240)
二十	✓怎样给病人换药	(241)
二十一	怎样煎中草药	(241)
二十二	怎样护理咳嗽的孩子	(241)

目 录

二十三	胃病患者饮食四忌	(242)
二十四	小儿高热惊厥的家庭护理	(242)
二十五	中风病人的家庭护理	(243)
二十六	流感患者的家庭护理	(244)
第四章	家庭卫生保健常识	(245)
一	饮食十宜	(245)
二	饮食六戒	(246)
三	养生防五劳	(246)
四	九多九少益身心健康	(247)
五	防癌十要领	(248)
六	高血压患者六不宜	(248)
七	紧急情况下的五不可	(249)
八	预防高血压的三少二勤三防	(249)
九	口腔自我保健	(249)
十	染发需谨慎从事	(251)
十一	切记不吸烟少饮酒	(252)
十二	减肥的学问	(255)
十三	切莫疲劳过度	(258)
十四	空腹慢跑有害健康	(258)
十五	睡眠保健	(258)
十六	老人保健	(264)
十七	妇女保健	(272)
十八	儿童保健	(273)
第五章	家庭饮食营养顾问	(278)
一	汤菜保健康	(278)
二	春天吃黄豆芽好	(278)
三	多吃蔬菜好处多	(279)

目 录

- 四 植物“鱼肝油”胡萝卜 (279)
- 五 容易引起中毒的蔬菜 (281)
- 六 常吃鱼会使您健美长寿 (282)
- 七 中年人的膳食调节 (282)
- 八 鸡蛋的营养价值 (283)
- 九 葡萄美酒营养高 (284)
- 十 豆腐的营养 (284)
- 十一 牛肉有抗癌功能 (285)
- 十二 “以脑补脑” (285)
- 十三 十种最利健康的食物 (285)
- 十四 哪些食品可延年益寿 (286)
- 十五 饮茶好处多 (287)
- 十六 苹果与胆固醇 (288)
- 十七 洋葱大蒜对人体的好处 (289)
- 十八 植物纤维与人体健康 (289)
- 十九 母乳的防病功能 (290)
- 二十 胡萝卜素可防肺癌 (291)
- 二十一 喝豆浆的学问 (291)
- 二十二 喝牛奶的学问 (292)
- 二十三 水果不能代替蔬菜 (293)
- 二十四 烹调还是铁锅好 (293)
- 二十五 冻肉比鲜肉有营养价值 (293)
- 二十六 吃带鱼不要除鳞 (294)
- 二十七 有点苦味利于健康 (294)
- 二十八 吃素未必长寿 (295)
- 二十九 吃素者当心缺锌 (295)
- 三十 不要用开水冲饮补品 (296)

目 录

三十一	孩子不宜长期吃脱脂奶	(296)
三十二	炸食物的油不宜反复使用	(296)
三十三	产妇宜吃些红糖	(297)
三十四	戒糖有益	(297)
三十五	吃海味的禁忌	(297)
三十六	土豆能激发盲肠炎	(298)
三十七	细嚼慢咽可防癌和美容	(298)
三十八	食盐过多易患高血压	(298)
三十九	儿童喝可口可乐中毒	(299)
四十	婴儿吃鸡蛋要适可而止	(299)
四十一	哪些人不宜吃巧克力	(300)
第六章	家庭必备小药箱	(301)
一	家庭小药箱	(301)
二	怎样判断药物变质	(305)
三	家庭药箱的吐故纳新	(305)
四	家庭用药小常识	(306)
五	常见外用药水的使用方法	(307)
六	维生素的治病功能	(307)
七	喉片不能当糖吃	(308)
八	止痛片不能滥用	(309)
九	不能随便吃补药	(309)
十	正确使用退热药	(310)
十一	去痛片不是止痛片	(310)
十二	怎样服用中成药	(310)
十三	不要乱给孩子吃药	(311)
十四	儿童禁用阿斯匹林	(312)
十五	给幼儿灌药的方法	(312)

目 录

十六	当心用药致耳聋	(313)
十七	服药宜多饮水	(314)
十八	蔬菜药用	(314)
十九	水果药用	(318)
二十	肉、鱼、蛋药用	(320)
二十一	粮食药用	(323)
二十二	其他可药用的食物	(324)
二十三	常见药物的别用	(327)
第七章	老年常见病及其防治	(330)
一	老年性震颤	(330)
二	老年性痴呆	(331)
三	老年性精神错乱	(332)
四	老人呼吸道感染	(333)
五	老年慢性支气管炎的预防	(334)
六	老人肺气肿怎样自理	(336)
七	老人哮喘	(337)
八	老人胸痛	(338)
九	老人咳痰	(339)
十	老人高血压	(340)
十一	老人低血压	(342)
十二	老人动脉粥样硬化	(344)
十三	老人冠心病	(345)
十四	老人心绞痛的防治	(346)
十五	老人急性心肌梗塞	(348)
十六	老人心律失常	(350)
十七	老人溃疡病	(352)
十八	老人肝硬化	(354)

目 录

十九	老人便秘	(356)
二十	老人痔疮发作	(357)
二十一	老人糖尿病	(358)
二十二	老人甲状腺功能亢进	(359)
二十三	前列腺肥大	(360)
二十四	老人张力性尿失禁	(362)
二十五	老年妇女白带多	(362)
二十六	绝经后出血	(363)
二十七	老人子宫脱垂	(364)
二十八	老人常见骨折	(365)
二十九	老人肢体痛	(367)
三十	老人常见牙病	(369)
三十一	老人飞蚊症	(370)
三十二	怎样预防老人青光眼	(371)
三十三	老人皮肤卫生	(372)
第八章	常见癌症的早期信号与诊疗	(374)
一	胃癌	(374)
二	食管癌	(376)
三	肝癌	(377)
四	宫颈癌	(378)
五	肺癌	(380)
六	大肠癌	(382)
七	白血病	(383)
八	鼻咽癌	(384)
九	乳腺癌	(385)
十	脑肿瘤	(387)
十一	恶性淋巴瘤	(389)

目 录

十二	膀胱癌	(390)
十三	卵巢癌	(391)
十四	骨肉瘤	(392)
十五	皮肤癌	(394)
十六	黑痣与癌	(395)
十七	附录	(397)
第九章	家庭特殊疗法	(399)
一	运动疗法	(399)
二	心理疗法	(402)
三	捏脊疗法	(404)
四	刮痧疗法	(404)
五	蒸气浴疗法	(405)
六	坐浴疗法	(405)
七	拔火罐疗法	(406)
八	按摩疗法	(406)
九	艾灸疗法	(407)
十	冰疗	(408)
十一	养花疗法	(408)
十二	睡眠疗法	(408)
十三	“瑜伽”疗法	(409)
十四	五行磁吸针疗法	(409)
附录	常见化验指标参考数据	(410)

第一章 常见病的家庭诊治

一、发 热

发热是指体温高于正常值,或一天内体温相差 1°C 以上者。健康成人的体温约在 37°C 左右($36.3\sim 37.2^{\circ}\text{C}$),可因测量体温部位的不同而有差异;还可因昼夜不同而有波动。小儿体温稍高于成人,老年人或青壮年人稍低;进食、运动、沐浴、妊娠早期、月经来潮、情绪激动等,体温都可能起变化。以上这些情况发生的体温改变,在明确有无发热时必须注意加以识别。

发热时除自我感到全身不适、四肢关节酸痛、畏寒、乏力、全身发烫等外,最简便的方法可用手摸一下自己额部是否发烫,与别人比较一下。还可摸一下脉搏是否比平时增快,也可作为参考,但用体温表测量最为可靠。常见发热的疾病很多,现介绍一些如下。

急性上呼吸道感染

急性上呼吸道感染俗称伤风,是鼻、鼻咽和咽喉部急性炎症的总称,大多由病毒引起,少数为细菌感染引起。

怎样发现:

1. 此病有明显季节性,冬春季节好发,或由于过度劳累、受凉