

JIATING
SHENGHUO
BAOJIAN



YUHULI

中华护理学会湖北
分会科普委员会编

家庭生活

保健与护理

家庭生活保健与护理

中华护理学会湖北分会科普委员会编

湖北科学技术出版社

家庭生活保健与护理

中国护理学会湖北分会科普委员会 编

湖北科学技术出版社出版发行 新华书店湖北发行所经销

咸宁市印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 11.625印张 249千字

1989年2月第1版 1989年2月第1次印刷

ISBN7—5352—0187—3/R·35

印数：1—12720 定价：3.70

前 言

医学护理与人民的生活、学习、生产、健康息息相关。医学护理科学知识的普及，对中华民族的繁衍昌盛有着积极的意义。

党的十一届三中全会以来，各条战线都取得了很大成绩，人民的生活水平不断提高，医药卫生事业在改革、开放的洪流中开拓前进，家庭病床早已在全国各地相继建立，并取得了极大的社会效益。

原卫生部部长钱信忠同志曾在世界卫生组织会议上发言中提出，我国在公元2000年要做到：“（1）医疗技术有新的发展；（2）卫生知识有广泛的普及；（3）城乡卫生面貌有明显的改变；（4）人民健康水平有较大的提高。”为此，中华护理学会湖北分会科普委员会组织了全省一些有经验的护理科技工作者，在编写了《常见疾病与家庭护理》一书出版后，今天又继续编写了《家庭生活保健与护理》一书。其目的是让人民群众能够初步掌握一些家庭常见疾病的预防、治疗、护理等医学知识，不断提高健康水平，以充沛的精力献身于社会主义的四化建设事业。此书可供各护理专业护士、各行各业的青年、中年、老年人阅读，亦可供机关、团体、学校、厂矿、企业、农村的医务人员进行医学科学知识宣传时参考。

《家庭生活保健与护理》的出版，承蒙湖北科技出版社的大力支持。值此出版之际，谨向湖北科技出版社和为本书

辛勤劳动的编辑同志致以谢忱。由于我们的水平有限，时间仓促，错误之处在所难免，敬希读者不吝指正。

《家庭生活保健与护理》编委会

1988年1月

目 录

一、家庭医生	(1)
好发于女性的血管性头痛.....	(1)
如何早期发现精神活动异常.....	(3)
感冒的防治.....	(5)
发绀是怎么回事?	(6)
何谓高血压?	(8)
高血压病人的家庭用药.....	(9)
突然发生脑出血怎么办?	(10)
心绞痛患者的保健药盒.....	(11)
白细胞减少对人体的危害.....	(13)
谈谈如何认识白血病?	(15)
早期发现肺结核的方法.....	(16)
流行性脑脊髓膜炎与预防.....	(17)
疟疾是可以预防的.....	(18)
夏季为啥易患菌痢.....	(19)
谈谈颈椎病的治疗.....	(21)
胃溃疡为什么要将胃大部分切除?	(22)
谈谈胆道蛔虫症.....	(23)
什么情况下需要做胆囊检查和肾脏检查.....	(25)
得了胆囊炎怎么办?	(26)
患了胆结石是否一定要开刀?	(28)
耳压治疗胆结石应注意什么?	(29)

肠梗阻是怎么一回事?	(31)
颜面部疖痈的原因与处理	(33)
如何防治小腿溃疡?	(35)
患了慢性鼻炎怎么办?	(36)
患青光眼怎么办?	(37)
青光眼手术有危险吗?	(38)
二、家庭护理	(40)
体温、脉搏、呼吸测量法	(40)
家庭卧床病人翻身法	(41)
家庭中如何消毒隔离?	(42)
长期卧床病人的家庭护理	(45)
肛门疾病的坐浴方法	(46)
介绍几种家庭物理降温方法	(48)
发烧病人的家庭护理	(49)
多次注射青霉素会发生过敏反应吗?	(50)
白血病的家庭护理	(52)
呕吐病人的家庭护理	(54)
扁桃体摘除术后的家庭护理	(54)
鼻外伤处理的几个问题	(55)
皮肤外伤的家庭处理	(57)
四肢外伤出血如何急救?	(58)
外伤后的几种简便止血法	(61)
疔修补术后护理	(63)
肺原性心脏病的家庭护理	(64)
慢性支气管炎的家庭护理	(65)
急性心肌梗塞的家庭紧急救护	(66)
慢性胃炎病人的家庭护理	(67)

腹泻病人的家庭护理.....	(69)
肺结核咯血的家庭护理.....	(70)
急性黄疸型肝炎病人的家庭护理.....	(72)
伤寒的预防及护理.....	(74)
水痘患儿的家庭护理.....	(76)
小儿高烧抽筋的家庭救护.....	(78)
小儿发热的观察及家庭护理.....	(80)
注意麻疹患儿护理防止并发症发生.....	(81)
腮腺炎患儿的家庭护理.....	(82)
新生儿的家庭护理.....	(83)
骨折的应急处理方法.....	(85)
三、生活顾问	(88)
从数字看吸烟与人体健康.....	(88)
酒醉了怎么办?.....	(91)
两腋清风起,我欲上蓬莱	
——茶的医药健身功能.....	(92)
蛋黄油或茶油能治疗褥疮吗?.....	(95)
马大妈上坟引起的.....	(96)
妊娠期不宜长途旅行.....	(97)
抗菌素与胎儿畸形.....	(98)
先天性“歪脖子”的防治.....	(99)
克服不卫生的习惯.....	(100)
大便与疾病.....	(101)
塌鼻子揪不高.....	(102)
孩子的头部打不得.....	(103)
鱼肝油不是滋补药.....	(104)
过食冷饮危害健康.....	(104)

切勿轻视一张小车票·····	(105)
服中药的奥妙·····	(106)
发霉的甘蔗吃不得·····	(107)
白带与贞洁无关·····	(108)
一滴血的危害·····	(109)
吃药忌喝茶·····	(110)
香袋与避邪·····	(111)
咳痰说明什么? ·····	(112)
熟睡磨牙也是病·····	(113)
浅谈便秘·····	(115)
预防近视——注意用眼卫生·····	(116)
抽骨髓对人体有害吗? ·····	(118)
生命的益友——醋的功用·····	(119)
痰液与疾病·····	(120)
青光眼与情绪有密切关系·····	(121)
春季要防呼吸道传染病·····	(122)
打喷嚏与疾病·····	(123)
游泳时的五官保健·····	(124)
当你吞咽感到困难时·····	(125)
怎样保护嗓音·····	(126)
扁桃体与人体健康·····	(127)
耳鸣是怎么回事? ·····	(128)
先天性聋哑症是怎么回事? ·····	(129)
患中耳炎的病人能不能游泳? ·····	(130)
请注意保护耳膜·····	(131)
手脚离断伤后·····	(132)
“口吃”是可以矫正的·····	(133)

皮肤瘙痒莫乱投医·····	(135)
怎样合理使用退烧药·····	(137)
五颜六色的尿·····	(138)
手指易发的疾病——甲沟炎·····	(139)
中年与发胖·····	(140)
怎样预防痢疾·····	(141)
怎样预防瘰子·····	(142)
您会看化验单吗? ·····	(143)
病毒性肝炎的预防——记冒尖户的一次谈话·····	(148)
面部的“危险三角区”·····	(150)
寒冬时节话冻疮·····	(151)
四、妇女保健 ·····	(153)
愿燕燕的悲剧不再重演·····	(153)
是新娘不贞操吗? ——谈谈女性处女膜·····	(155)
年已十八的姑娘为何不来月经? ·····	(157)
妇女的生理特征——月经·····	(158)
女青年, 警惕啊! ·····	(159)
你若怀孕以后·····	(160)
坐月子的知识·····	(163)
孕妇临产后子宫收缩痛不能忍受吗? ·····	(165)
怀孕晚期阴道出血不可忽视·····	(166)
妊娠晚期禁忌同房·····	(167)
临产前有哪些征象? ·····	(168)
怀孕时间越长越好吗? ·····	(169)
预产期如何计算? ·····	(170)
急产的应急措施·····	(172)
胎膜早破应该重视·····	(173)

身兼五职的羊水·····	(174)
孕期是臀位怎么办? ·····	(176)
孕妇突然“抽筋”，家人怎么办? ·····	(177)
优生有法·····	(178)
盛夏产妇防中暑·····	(180)
喂奶的妈妈怎样保护乳头? ·····	(181)
妇女更年期的保健·····	(182)
如何观察白带·····	(184)
子宫脱垂的预防·····	(185)
从一位年轻姑娘的苦恼谈滴虫性 阴道炎的预防·····	(187)
不孕症与输卵管炎·····	(188)
癫痫病人能怀孕和生孩子吗? ·····	(190)
妊娠期患急性阑尾炎如何办? ·····	(191)
产妇要早期预防乳腺炎·····	(193)
五、儿童保健 ·····	(195)
婴幼儿衣着与健康·····	(195)
小儿为什么吵夜? ·····	(196)
合理安排幼儿的睡眠·····	(197)
母乳喂养好在何处? ·····	(198)
喂奶也要喂水·····	(199)
婴儿何时断奶? ·····	(200)
婴儿添加辅食的要点·····	(202)
偏食与小儿健康·····	(203)
孩子流口水是不是病? ·····	(206)
蛲虫病的防治·····	(207)
小儿患水痘怎么办? ·····	(208)

怎样预防腮腺炎?	(209)
婴儿颌骨骨髓炎的预防	(210)
儿童出牙异常有哪些危害?	(211)
盛夏炎炎需防小儿暑热症	(213)
孩子“灌聆耳”要治好	(214)
警惕小儿患化脓性中耳炎	(215)
为什么小儿容易得中耳炎?	(216)
六、老年保健	(218)
老年人如何保健?	(218)
老年人的心理与健康	(222)
肥胖与长寿	(224)
盛夏要预防老年人中暑	(224)
谈谈老年人股骨颈骨折的问题	(226)
老年性耳聋是怎么回事?	(228)
寿斑多寿吗?	(229)
七、营养与饮食卫生	(230)
春天话鸡蛋	(230)
话说“土洋参”——萝卜	(231)
暑天菜肴的佼佼者——豆腐	(233)
谈谈胃病饮食	(234)
心血管病人与营养	(236)
肺结核病人应该补充哪些营养?	(237)
肾脏病人不可忽视饮食的调节	(238)
饮食卫生与乙型肝炎	(239)
为什么“高血压”病的病人要吃低盐饮食?	(241)
伤寒病人的饮食	(242)
胆囊炎病人为什么吃油多的食物就疼痛加重?	(244)

胃溃疡病人的饮食·····	(245)
八、口腔保健 ·····	(247)
腭裂术后如何进行家庭语音矫治? ·····	(247)
缺牙后不镶牙有哪些害处? ·····	(249)
牙齿有病影响全身·····	(250)
牙齿不齐害处多·····	(251)
第三磨牙阻生导致的危害·····	(252)
成年人前牙不整齐怎么办? ·····	(253)
舌系带过短是怎么回事? ·····	(254)
不可轻视颞颌关节的疼痛·····	(255)
“畸形中央尖”是怎么回事? ·····	(256)
“牙齿敏感症”的家庭治疗·····	(258)
牙缝不能补·····	(259)
刷牙护齿的学问·····	(260)
注意保护“六龄牙”·····	(262)
牙龈出血不能忽视·····	(264)
假牙吞进胃里怎么办? ·····	(266)
怎样延长活动假牙的寿命? ·····	(267)
“虎牙”的自我治疗·····	(268)
牙齿缺失与人体健康·····	(269)
唾液的功能·····	(271)
剔除牙缝嵌塞食物有法·····	(272)
积极预防颌下淋巴结炎·····	(272)
孕妇的营养与乳牙健康的关系·····	(273)
九、肿瘤防治 ·····	(275)
当心“美人痣”的病变·····	(275)
子宫颈癌的严重信号·····	(276)

早婚、早育、多产与子宫颈癌的关系	(277)
精神因素与癌症	(278)
自我检查能早期发现乳腺癌	(279)
直肠癌的早期发现	(280)
警惕颈部肿块, 及早发现鼻咽癌	(282)
警惕妊娠哺乳期乳腺癌	(283)
不要忽视声哑	(284)
放射治疗与口腔护理	(285)
警惕原因不明的发热	(286)
如何认识脑子里的肿瘤	(287)
警惕食道癌的五大早期信号	(289)
十、皮肤保健	(290)
近亲婚配的悲剧	(290)
“鬼剃头”是怎么回事?	(291)
龙灯疮小议	(292)
王奶奶巧治小烫伤	(294)
局部多汗症的防治	(295)
患皮肤病都要忌嘴吗?	(296)
积极防治癩痢头	(297)
跳蚤与“痒痒病”	(299)
几种皮肤外伤的处理	(301)
怎样防治烫发引起的皮肤损伤和眼伤	(302)
怎样防护药物性皮炎	(304)
钩虫皮炎的防治	(305)
十一、农村卫生保健	(308)
稻苗青青话蚂蝗	(308)
稻田皮炎及防治	(309)

夏收季节要防谷痒症·····	(310)
“金创得风”吗? ·····	(311)
外伤后为什么要注射破伤风抗毒素? ·····	(312)
农村怎样预防肿瘤? ·····	(313)
井水的净化与消毒·····	(314)
饮水卫生·····	(315)
使用农药时应注意些什么? ·····	(317)
急性有机磷农药中毒的救护·····	(318)
使用有机磷农药要做好个人防护·····	(319)
警惕吸入性农药中毒·····	(321)
狗咬伤的危害与防治·····	(322)
头虱的防治·····	(323)
产妇为啥要喝红糖水? ·····	(325)
胎脂引起的风波·····	(325)
农村家庭接生应当注意的问题·····	(328)
挑担当心腰扭伤·····	(329)
早防、早治出血热病·····	(330)
漫谈急性充血性青光眼的防治·····	(332)
田间劳动时发生中暑怎么办? ·····	(335)

一、家庭医生

好发于女性的血管性头痛

头痛你说是病吗？其实不是，头痛只是一个常见的症状，它常常会给人带来忧虑、不安和苦恼。头为什么会痛呢？

祖国医学认为：“头为诸阳之会”，“清阳之府”，五脏六腑之气血皆上会于头，也就是说，各种原因引起的脏腑经络发生病变，都可以通过经络、气血，造成脉络失和，气血不利，就会“不通则痛。”因此，产生头痛的因素是很多的，脑内、脑外及其他全身疾病，都可引起头痛，这里仅谈谈好发于女性的血管性头痛。

血管性头痛的特点是：周期性、反复发作性剧烈头痛，并可有阵发性加剧。本病常于头痛发作前数分钟，有视觉方面的先兆，如出现视力模糊、眼前暗点、眼花、闪光、偏盲、还可有情绪异常如烦躁等症状。疼痛部位为眼眶部、额部、颞部，遍及全头，为搏动性跳痛、锥钻痛，轻者约10分钟左右，重者可半天至一天，甚至长达数天，当咳嗽、打喷嚏和转动头部以及任何方式的用力，都可使头痛加剧，按压颞部搏动之颞浅动脉，可使疼痛减轻，疼痛常为睡眠所终止，醒后缓解。在剧烈头痛的同时，常伴有恶心，呕吐，喜静畏嘈，面色苍白，以及厌食等症状。紧张、疲劳、情绪激动是

导致发病的诱因。

50%的病人与遗传因素有关,有的与内分泌有密切关系,因此第一次发病常在青春期,女性月经期常是血管性头痛发作的因素,怀孕后可缓解,到更年期就有停止的倾向。少数病人可因对某些食物过敏引起。你一定会问:血管性头痛发病机理到底是什么呢?

许多学者认为:脑血管舒缩功能障碍是血管性头痛的发病机理。首先,是病人颅内动脉的收缩,使脑的血流量减少,出现一过性脑缺血,而引起病人血管性头痛的先兆症状,随之主要是一个颅外动脉的扩张期,引起了病人的头痛及鼻粘膜和球结膜充血。

近年来,对血管性头痛从生化方面的研究说明,与5-羟色胺代谢紊乱有关。当血管强力扩张时,血管壁的通透性发生了改变,致痛物质渗出而产生疼痛,头部剧烈钻痛、跳痛的疾苦,常使病人抱头痛哭。那么,这个痛苦应该怎样解除呢?

如果你得了血管性头痛,一定要到医院检查,以排除其它引起头痛的脑器质性病变。经医生确诊后,首先要做到正确对待疾病,注意劳逸结合,避免脑力和体力过劳,生活应有规律,坚持参加一定的体育锻炼,避免过敏因素的接触。

治疗方面:一般发作时可应用止痛镇静剂,它能取得暂时的效果,但不要经常服用,以免带来副作用。

麦角胺疗法是治疗正在发作时血管性头痛效果较好的药物,它有明显的血管收缩作用,常用的麦角胺咖啡因,第一次服2片,如仍然头痛则每隔半小时再服一片,每次发作服药不得超过6片,副作用是恶心、呕吐,心血管病患者和孕妇忌服,此药不宜长久服用,以免成瘾。

疼痛时用1%普鲁卡因每次3~5毫升,加1%盐酸肾上腺