

把家庭医生 带回家

本书经由专业医生校订

将最实用的家庭保健知识
以最深入浅出的表达方法
帮助你远离病痛、恢复生命活力
真正适合一心追求
健康快乐的人

康健编辑室◎编著



天津科技翻译出版公司

把家庭医生带回家



康健编辑室 编著

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2003-95

图书在版编目(CIP)数据

把家庭医生带回家/康健编著. —天津:天津科技翻译出版公司,2004.6

(健康人生系列丛书)

ISBN 7-5433-1792-3

I.把... II.康... III.常见病—诊疗 IV.R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第022454号

授权单位:上鼎文化事业有限公司

出版:天津科技翻译出版公司

地址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电话:022-87894896

传真:022-87893482

网址:www.tsttpc.com

印刷:山东新华印刷厂临沂厂

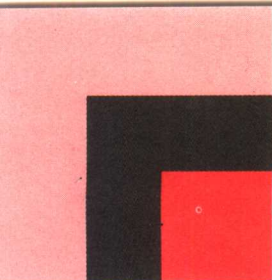
发行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32开本 3.875印张 97.2千字

2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

定价:8.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



前言

生命无价，生死一瞬间

曾经有一位居家护理病患的家属很懊恼地告诉我，如果他知道如何搬运因摩托车车祸受伤的弟弟，那么弟弟就不会因头部脊髓受伤而致四肢瘫痪了。

住院3个月之后，四肢仍然无法动弹，且长期卧床，居家护理的工作是必须定期更换尿管、处理经常性的便秘问题，还必须保护他脆弱的皮肤，避免产生褥疮。遥遥无期的看护工作，加上患者不稳定的情绪，让整个家庭陷入愁云惨雾之中。

是的，生命是无价的。在发生事故伤害的当时与之后1小时之内的处理，常常是决定病患生死或有否后遗症的黄金时间。

想想看，这时候哪有时间再翻书或上网查资料，医学常识的应用可以说是无所不在。随时有机会多充实些医学知识，是一件非常重要的事，所以有一本资料丰富、内容不枯燥的医学科普书籍，可以说是居家必备。

很高兴上鼎文化编辑室能及早洞悉读者的需要，编著这一系列健康相关的书籍，本套丛书对章节的规划、健康议题都写得相当出色。



人要表现健康活力,不仅是身体没有疾病,更要求精神心理与社会角色的积极健康。心理会影响生理健康,当然身体疾病是我们情绪起伏的重要因素,两者都必须兼顾。

这些年来,通过门诊、急诊与住院时与病患和家属的沟通讨论,我们最常被问到的问题是:为什么会得这种疾病?刚发生时如何紧急处理?如果还会再发生,该怎么办?除了意外事故的伤害之外,疾病的发生常常有潜伏期,在造成严重并发症之前大多可以预防,病患和家属应该多接触医学常识与保健之道,与医护人员多多沟通联系,再加上一本好书,这就是人们健康自救的方法。

在现今知识爆炸的年代,各种正确或不正确的医学知识,通过网络、书报或亲朋好友的传播,造成人们对健康认知的混淆。因此,应多充实增进自己正确的医学常识,而且立即采取有效的方法,例如如何正确就医、如何描述病症、如何和医护人员沟通病情等;此外还要知道如何急救身边的人,才是现代人在健康课题上对自我的最佳要求。

黄丽卿医生

目
录

CONTENTS · CONTENTS ·

1 | 1
第一章 发烧会“烧坏”脑子吗

发烧是人体的一场免疫战争……2

2 | 7
第二章 解开疼痛之结,让你不再坐立不安

为什么现代人容易腰痛……8

腹痛应保温或冷敷吗……10

胸痛时的紧急救命处置……14

呼吸困难时,如何才能轻松喘口气……18



3

第三章 如何掌握中毒的关键救命时刻

23

煤气中毒三步骤——

开窗、隔绝火源、吸入新鲜氧气……24

药物中毒该催吐吗……30

豪饮酒精中毒的潜在危险……34

食物中毒可饮用盐水……38

4

第四章 异物卡住喉咙时你该怎么办

52

如哽在喉咙的救命黄金时间……46

恼人的耳、鼻异物驱赶妙招……54



CONTENTS · CONTENTS ·

5 第五章 简易溺水求生法 57

发现溺水者,不要立刻冲入水中……………58

6 第六章 车祸现场的救命护理法 71

车祸——不同状况的不同处理法……………72

7 第七章 什么是危险的出血状态 81

何谓紧急救命的ABC三进程……………82

8

第八章 呕吐、抽筋的安全处置法

认识呕吐的潜在原因·····102

如何减少抽筋的伤害·····106





1

第一章 | 发烧会“烧坏” 脑子吗

发烧是人体的一场免疫战争

高烧不会“烧坏”脑子。损伤大脑是由疾病本身感染所造成的,例如脑膜炎、脑炎感染所引起的败血症,会导致神经性疾病。

当出现发烧不适症状时,可进行如下处理:

1. 先测耳温、腋温、肛温、口温。一般来说肛温最高,依次为口温、耳温、腋温。一般超过 37.5 摄氏度以上为发烧。
2. 确认发烧时,应先探讨原因。呼吸道感染为常见的发烧因素,这又可分成上呼吸道感染(扁桃腺发炎、鼻炎、咽喉炎),及下呼吸道感染(气管炎、肺炎);其余还有肠胃炎、泌尿道感染。
3. 少数非感染所引起的发烧还有关节炎等。

在家时,如何处理发烧症状

由于发烧容易引起畏寒、头晕、心悸现象,为减轻不适,可采取下列方式:

1. 以温水擦澡。
2. 以冰枕冰敷。
3. 多喝水,但1小时不可以超过500毫升。
4. 使用家庭备用药物退烧,例如扑热息痛等。

轻微的发烧症状,大多可以经由人体的免疫系统克服。

出现发烧症状后除了先行退烧,以减轻不舒服的感觉外,同时必须注意追踪治疗。

除此之外,老人小孩由于体温调节功能不良,容易因遭受外界影响而发烧,例如常见的夏季热(因天气炎热、穿着不良,而造成体温升高,常见于夏日午后),此时应使其衣着穿着舒适,并保持室内通风良好,即可使体温恢复正常。

更年期妇女由于停经综合征通常会感觉燥热,但不会有温度升高现象。

高烧:39.5摄氏度以上为高烧,表明身体遭受潜在严重性感染,此时应紧急送医。

发烧时的处置与判断

畏寒、发抖→使患者保温,饮用温开水



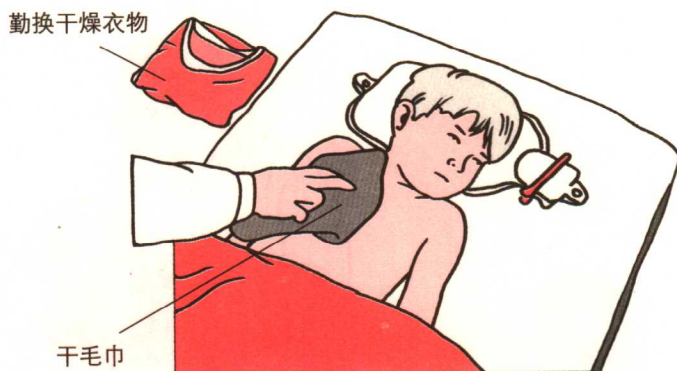
毛毯

持续发烧时→保持安静

持续发高烧时,冷敷脖子两侧(两侧颈部)效果较好。



出汗时→将汗水擦干



有无发疹、头痛、呕吐、抽筋等症状

发疹时,要确认:

1. 发烧后的持续时间;
2. 发烧的部位;
3. 型态、颜色;
4. 有无黄疸、下痢等症状。



发高烧所引起的疾病

除了感冒、流行感冒、伤寒病、急性扁桃体炎、支气管炎、肺炎、肾盂肾炎等感染、化脓性疾病外,还有抽筋、头痛所伴随的脑出血、脑肿瘤、脑炎等症状。

备注 潜伏期:从感染到出现最初症状的期间。例如流行性感冒的潜伏期为1~2天,不过也有长达100天以上的潜伏期。



什么人容易发财

什么人容易发财

什么人容易发财

什么人容易发财

什么人容易发财

什么人容易发财

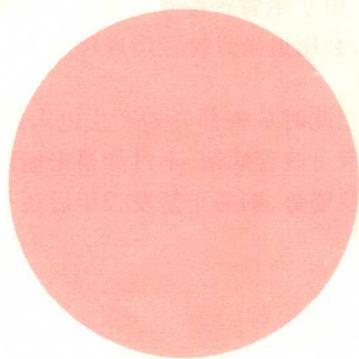
什么人容易发财

什么人容易发财

什么人容易发财

什么人容易发财

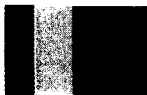
什么人容易发财





2

第二章 | 解开疼痛之结， 让你不再坐立不安



为什么现代人容易腰痛

人是直立动物，从爬虫类演化到直立必需付出代价，直立的姿势需要依靠很强的背肌力量支撑，尤其是女性大多数都因为背肌力量不足或是姿势不良，而造成腰痛。

，至于青壮年的腰痛，大多为

1. 姿势不良，例如久坐办公室、打电脑等。
2. 睡眠不足。睡眠时，为细胞的重要修复期，如果长期睡眠不足，容易造成肌肉紧张、无法放松而疼痛。
3. 背肌薄弱无力。

，老年人的腰痛

1. 年轻时姿势不良，造成脊椎病变、骨质疏松。
2. 长期负重，导致脊椎骨变形。

坐骨神经痛指的是腰椎第2、3、4节结合成的坐骨神经疼痛，由于坐骨神经掌管脚运动和感觉，因此当腰椎产生病变时，会压迫坐骨神经造成疼痛。

此时从臀部开始产生电击式的疼痛，使用药物治疗2~3周后可改善病情。不过如果未能因此改善不良的生活作息习惯及姿势，则易于复发，2年后还有可能产生持续性疼痛。