

健康教育处方集

JIAN KANG
JIAOYU
CHUFANG JI

杨秉辉·主编·

上海医科大学出版社



健康教育处方集

杨秉辉 主编

上海医科大学出版社

(沪)新登字 207 号

责任编辑 高敬泉

封面设计 朱振东

健康教育处方集

Jiankang Jiaoyu Chufang Ji

杨秉辉 主编

上海医科大学出版社出版、发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

上海译文印刷厂印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 9 插页 1 字数 190 000

1993 年 10 月第 1 版 1993 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—6 000

ISBN 7-5627-0173-3/R·164

定价: 7.00 元

前 言

世界卫生组织倡导“2000年人人享有健康保健”是一个宏伟的全球卫生战略目标。实现这一目标的基础是经济的发展和人民大众健康意识的增强。我国是发展中国家，经济正在飞跃发展，群众的健康教育亦已开始受到前所未有的重视。

我院同仁深感当病人患病来就诊之时乃是结合其病情进行健康教育的良机。唯苦于门诊诊务繁忙，或难逐一进行宣传教育。遂有“健康教育处方”之议。计划甫定，各科响应，众多资深医师亲自撰稿，第一批即得126种。随即付印，诊病之后免费赠送。结果病家称善，兄弟医院亦多索取。

上海医科大学出版社重视健康教育，愿将其出版，以利推广。仍取处方形式，集则成册，可供读者增加保健知识之用；分则为方，可赠亲友为治病康复之参考。并拟如蒙读者见爱，或将继续出版其他病种的内容；亦可应医疗单位之请，将其中常见病种单张印制成册，以供分发之需。

此项工作尚属初步尝试，此中内容亦难免有不妥之处，尚祈读者诸君批评指正。

杨秉辉谨识

1993年5月

目 录

前 言

心血管系统

风湿性心脏病	0001
病毒性心肌炎	0002
心肌病	0003
冠心病	0004
高脂血症	0005
高血压病	0006
早搏	0007
心力衰竭	0008
中风	0009
安装永久起搏器	0010

消化系统

食管裂孔疝	0011
慢性萎缩性胃炎	0012
胃、十二指肠溃疡	0013
胃癌	0014
便秘	0015
肝炎	0016
肝硬化	0017

肝癌	0018
甲胎蛋白增高	0019
肝血管瘤	0020
肝囊肿	0021
慢性胰腺炎	0022
结、直肠癌	0023
胃镜检查	0024
纤维结肠镜检查	0025

呼吸系统

慢性支气管炎、肺气肿、肺心病	0026
支气管扩张症	0027
支气管哮喘	0028
肺炎	0029
肺结核	0030
肺癌	0031

血液系统

贫血	0032
----	------

溶血性贫血·····	0033
白细胞减少症·····	0034
血小板减少性紫癜·····	0035
血友病·····	0036

泌尿系统

慢性肾小球肾炎·····	0037
慢性肾盂肾炎·····	0038
隐匿性肾炎·····	0039
慢性肾功能不全·····	0040
膀胱炎·····	0041
前列腺肥大·····	0042
泌尿系统结石·····	0043
泌尿系统肿瘤·····	0044

内分泌系统

甲状腺机能亢进症·····	0045
糖尿病·····	0046
肥胖·····	0047

骨、关节系统

骨质疏松症·····	0048
骨关节炎·····	0049
类风湿性关节炎·····	0050
痛风性关节炎·····	0051
肩周炎·····	0052
腰部肌肉劳损·····	0053
肋骨骨折·····	0054

外科

疖、痈、急性蜂窝织炎·····	0055
急性淋巴管炎和淋巴结炎·····	0056
甲沟炎·····	0057
甲状腺肿大和甲状腺瘤·····	0058
乳房疾病·····	0059
胆石症·····	0060
直肠肛管疾病·····	0061
疝(小肠气)·····	0062
雷诺氏综合征·····	0063
下肢静脉曲张·····	0064
深静脉血栓形成·····	0065
下肢动脉粥样硬化性闭塞症·····	0066
血栓闭塞性脉管炎·····	0067

常见手术后

胃部手术后·····	0068
结、直肠手术后·····	0069
食管癌、贲门癌手术后·····	0070
肺癌手术后·····	0071
心脏病手术后·····	0072
门诊手术后·····	0073

妇产科

更年期综合征·····	0074
外阴瘙痒·····	0075
老年性阴道炎·····	0076

霉菌性阴道炎·····	0077
滴虫性阴道炎·····	0078
慢性宫颈炎治疗后·····	0079
宫外孕·····	0080
药物流产后·····	0081
人工流产后·····	0082
产后调养·····	0083
放置宫内节育器后·····	0084
宫颈癌·····	0085

银屑病·····	0102
黄褐斑·····	0103
虫咬皮炎·····	0104
荨麻疹·····	0105
脓疱疮·····	0105
带状疱疹·····	0107
白癜风·····	0108
真菌病(癣)·····	0109
神经性皮炎·····	0110

眼、耳鼻喉、口腔科

流行性急性结膜炎(红眼睛) ·····	0086
近视、远视和老光·····	0087
老年性白内障·····	0088
慢性开角型青光眼·····	0089
咽部异感症(梅核气)·····	0090
慢性鼻炎·····	0091
慢性化脓性中耳炎·····	0092
美尼尔氏病·····	0093
龋齿(蛀牙)·····	0094
拔牙后·····	0095
预防牙病·····	0096

皮肤科

红斑狼疮·····	0097
秃发·····	0098
脂溢性皮炎·····	0099
痤疮·····	0100
湿疹·····	0101

精神病科

强迫症·····	0111
焦虑症·····	0112
抑郁症·····	0113
疑病症·····	0114
神经衰弱·····	0115
精神分裂症·····	0116

传染病科

流行性感胃·····	0117
流行性乙型脑炎·····	0118
流行性出血热·····	0119
狂犬病·····	0120
细菌性痢疾·····	0121
淋病·····	0122
梅毒·····	0123
疟疾·····	0124
血吸虫病·····	0125
食物中毒·····	0126

心 血 管 系 统

健康教育处方

风湿性心脏病

1. 注意休息,劳逸结合,避免过重体力活动。但在心功能允许情况下,可进行适量的轻体力活动或轻体力的工作。

2. 预防感冒、防止扁桃体、牙龈炎等。如果发生感染可选用青霉素治疗。对青霉素过敏者可选用红霉素或林可霉素治疗。

3. 心功能不全者应控制水分的摄入,饮食中适量限制钠盐,每日以 10 克(2钱)以下为宜,切忌食用盐腌制品。

4. 服用利尿剂者应吃些水果如香蕉、桔子等。

5. 房颤的病人不宜作剧烈活动。应定期门诊随访;在适当时期要考虑行外科手术治疗,何时进行,应由医生根据具体情况定。

6. 如需拔牙或作其他小手术,术前应采用抗生素预防感染。

风湿性心脏病(简称风心病)是常见的一种心脏病,是风湿病变侵犯心脏的后果,表现为瓣膜口狭窄和/或关闭不全,患者中女多于男。受损的瓣膜以二尖瓣为最常见,也可以几个瓣膜同时受累,称为联合瓣膜病变。由于瓣膜炎症反复发作,瓣膜增厚并缩短、粘连和纤维化造成瓣膜关闭不全和狭窄。早期可无症状,随时间的推移产生心脏增大、心律失常,一般经过 10~15 年逐步出现心力衰竭。因此对患风心病者应注意休息和在医师指导下治疗。有的病人能作手术治疗。

(林佑善授教)

健康教育处方

病毒性心肌炎

1. 急性期应卧床休息,恢复期可逐渐增加活动量,但不可过于劳累。
2. 多进食含维生素C类水果(如桔子、蕃茄等)及富于氨基酸的食物(如瘦肉、鸡蛋、鱼、大豆等)。
3. 注意气候变化,防止受凉、感冒或上呼吸道感染。
4. 服药要遵医嘱,尤其是伴心律失常(如频发早搏等)的患者,不可自行增加或减少药量。
5. 长期持续早搏患者应避免剧烈活动,注意生活规律,保持良好的精神状态,不必过于紧张。



病毒性心肌炎是病毒所引起的心肌急或慢性炎症。导致心肌炎的病毒有多种，主要经呼吸道或肠道感染。

病毒可直接损伤心肌，也可通过免疫机制导致心肌炎症。

病情轻重相差悬殊。常因胸痛或心悸引起注意。体检时可发现多种心脏体征。心电图检查可发现心律失常或心肌损伤。抽血进行病原学检查或作心肌活检有助于进一步诊疗。

病人应该注意休息和按医嘱治疗。

(杨英珍教授)

健康教育处方

心 肌 病

1. 避免紧张,保持情绪稳定。忌烟、酒、多吃新鲜水果、蔬菜。饮食宜清淡,不宜吃过咸的食品。

2. 心功能好者,可进行适当的体力活动,不必绝对卧床休息。有气急、心悸、咳嗽伴咯泡沫痰、呼吸困难、晚间不能平卧等心功能不全或心脏扩大者,应减少活动,甚至要卧床休息。

3. 应食低盐食物,每日摄入食盐应少于10克(2钱)。

4. 定期接受医生的检查、指导,按医嘱服药。

5. 突然发生胸痛、咯血、气急、呼吸困难、昏迷、偏瘫等,应立即到医院治疗。

6. 预防感冒,控制同时存在的感染。肥厚型心肌病患者在拔牙或于外科手术前需用抗生素以预防感染性心内膜炎。



心肌病起病缓慢,以心脏进行性增大为特点。早期感乏力、心悸,后期出现心力衰竭则有气急、肝大、浮肿,严重者可有胸、腹水。肥厚型者可有胸痛、昏厥。X线检查、心电图、超声心动图等检查对诊断极有帮助。病人应注意休息,在医师指导下治疗。

(程 瑛教授)

健康教育处方

冠 心 病

1. 少吃动物脂肪和胆固醇含量高的食物,如蛋黄、鱼子、动物内脏等。少吃肉,多吃鱼和豆制品,多吃蔬菜、水果。

2. 节制饭量,控制体重。

3. 限制食盐的摄入,每日以 10 克(2钱)以下为宜。

4. 如有高血压应在医师指导下长期服用降压药物,使血压保持在正常或较低水平。

5. 不吸烟,节制饮酒。

6. 生活要有规律,避免过度紧张和情绪波动。保持大便通畅、睡眠充足。

7. 可做轻微的体育活动,如打太极拳、做广播操、散步等。

8. 常备缓解心绞痛的药物,以便随时服用。若有持续疼痛或服药不能缓解,应立即到就近的医院急诊。

由于供应心脏营养的血管——冠状动脉发生粥样硬化病变,引起血管管腔狭窄甚至堵塞,导致心肌缺血、缺氧和影响心脏的功能,从而产生的心脏病称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,简称为冠心病。主要表现为心绞痛、心律失常、心力衰竭,可能猝死。心电图、心肌酶测定、放射性核素检查和冠状动脉造影能进一步明确诊断。控制血压、血脂、体重和戒烟能有效防止冠心病的发生和发展。病人应在医师指导下服用抗心绞痛和抑制血小板聚集的药物,必要时可作冠状动脉成形术和主动脉-冠状动脉旁路手术,效果颇好。

(潘信伟教授)