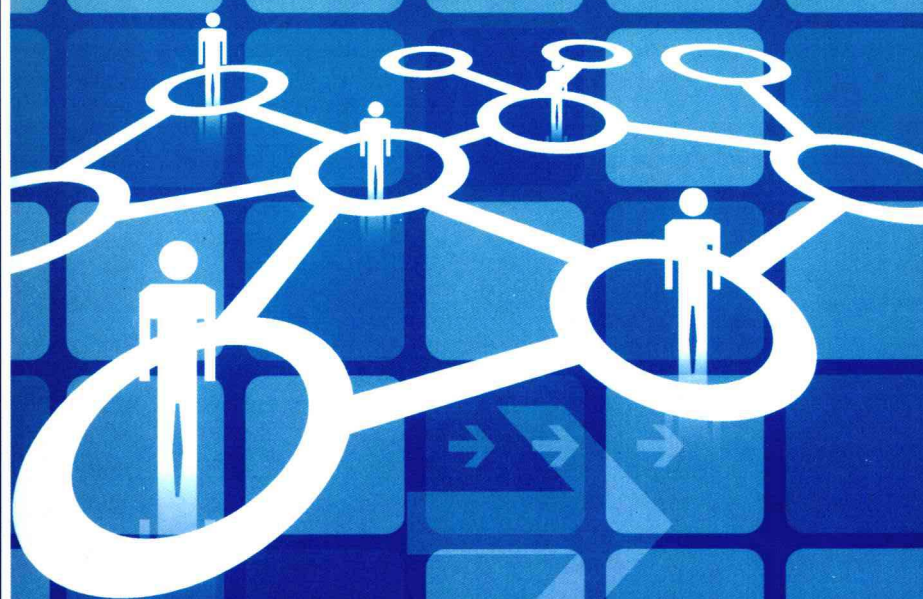


CHANG JIAN JI BING
JIA TING ZHI LIAO YU HU LI

常见疾病

家庭治疗与护理

主 编 高树成 张丽芳 郭景东 朱跃东 付翠萍 等



天津科学技术出版社

常见疾病家庭治疗与护理

主编 高树成 张丽芳 郭景东
朱跃东 付翠萍 等

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见疾病家庭治疗与护理/高树成等主编. —天津:天津科学技术出版社, 2009. 3
ISBN 978 - 7 - 5308 - 5053 - 4

I. 常… II. 高… III. ①常见病—治疗②常见病—护理
IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 027186 号

责任编辑:郑东红

编辑助理:张建锋

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022)23332693(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

泰安开发区成大印刷厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 10.5 字数 265 000

2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价:23.00 元

主 编	高树成	张丽芳	郭景东	朱跃东	付翠萍
	胡秀川	张继志	尚 红	郭鲁红	杜 波
副主编	唐恒建	雷启坤	张 申	郑玉芹	李 敏
	杨希民	张 康	丁 波	孙立国	李 魏
编 委	郑 霞	马 剑	王 彦	冯秀玲	张济民
	李成香	冯俊英	邱晓月	马绪梅	赵金云
	束 燕	贾 慧	刘允英	张文海	于 华
	蒋 霞	王树红			
	王 梅	于大利	陈 华	张凤荣	侯玖菊
	杨成杰	魏永娟	胡国凤	伊恕嵘	孙小林
	贾飞鸽	邹德力	侯 军	秦 敬	王忠英
	丁凤金	申翠菊	李敬文	杨 华	高凤兰
	曹桂荣	黄香玲	曹奉芝		

前 言

随着生活水平逐步提高,人们对健康的渴求日益迫切。患者为了治病,盼望能早日康复,往往需要住院治疗。然而,时代在飞速进步,经济在迅猛发展,人们的生活节奏迅速加快,因此产生了时间的紧迫感。于是“小病家中看,大病上医院”已经成为越来越多人的就医新观念。为了帮助人们及时发现疾患,正确判断病情,选择最佳的治疗、护理方案,我们编写了《常见疾病家庭治疗与护理》一书。本书共 11 章,对内科、外科、妇产科、小儿科、五官科、皮肤科等学科的一些常见病、多发病的临床表现、病因、诊断、检查、治疗、预防和护理等进行了较为详尽的叙述。还编入了“健康常识”、“生命体征监测”、“常用家庭急救技术”、“常用家庭护理技术”、“家庭用药知识”等内容。适应于各个家庭和广大基层医务人员阅读。

由于编写人员水平有限,加之时间仓促,本书难免有不当之处,敬请读者批评指正。

编者

2009 年 3 月

目 录

第一章 健康常识	1
第一节 健康的概念.....	1
第二节 健康的标准.....	1
第三节 人的自然寿命.....	2
第四节 人体节奏与健康.....	3
第二章 生命体征监测	8
第一节 体 温.....	8
第二节 脉搏	11
第三节 呼吸	13
第四节 血压	15
第三章 家庭常用急救技术	19
第一节 人工呼吸	19
第二节 心脏按摩	20
第三节 双人心肺复苏与儿童心肺复苏	22
第四节 输氧法	23
第五节 止血法	24
第六节 骨折固定法	27
第七节 洗胃术	29
第八节 搬运伤病员法	31
第四章 家庭常用护理技术	35
第一节 鼻饲管的使用技术	35
第二节 冷敷、热敷法.....	37

第三节	排泄护理技术	40
第四节	皮下、肌肉注射法	45
第五节	留取化验标本	48
第六节	家庭消毒及隔离技术	54
第七节	危重患者的家庭护理技术	61
第五章	家庭用药知识	66
第一节	药物一般常识	66
第二节	家庭常备药品	73
第六章	常见内科疾病的家庭治疗与护理	81
第一节	支气管哮喘	81
第二节	肺炎	86
第三节	急性支气管炎	90
第四节	慢性支气管炎	92
第五节	肺心病	96
第六节	慢性胃炎	101
第七节	肝硬化	103
第八节	上消化道出血	107
第九节	慢性结肠炎	111
第十节	冠心病	114
第十一节	高血压病	122
第十二节	心律失常	125
第十三节	心力衰竭	129
第十四节	再生障碍性贫血	135
第十五节	糖尿病	138
第十六节	甲状腺功能亢进症	141
第十七节	泌尿系感染	145
第十八节	肾盂肾炎	147
第十九节	慢性肾功能衰竭	151

第二十节 癫痫	154
第二十一节 震颤麻痹(帕金森病)	158
第二十二节 老年性痴呆	161
第二十三节 脑梗死	163
第二十四节 脑出血	167
第二十五节 蛛网膜下腔出血	171
第七章 常见外科疾病的家庭治疗与护理	175
第一节 骨折	175
第二节 肩周炎	181
第三节 痔	184
第四节 肛痿	187
第五节 急性胆囊炎	189
第六节 胆石症	191
第七节 急性阑尾炎	195
第八节 尿路结石	197
第九节 肾结石	200
第十节 前列腺增生	202
第十一节 肺癌	205
第十二节 食管癌	210
第十三节 消化性溃疡	216
第十四节 肠梗阻	219
第八章 常见妇产科疾病的家庭治疗与护理	223
第一节 功能失调性子宫出血	223
第二节 痛经	227
第三节 更年期综合征	231
第四节 阴道炎	234
第五节 卵巢肿瘤	238
第六节 盆腔炎	243
第七节 妊娠高血压综合征	247

第八节	流产	251
第九节	妊娠晚期出血	255
第十节	妊娠合并心脏病	256
第十一节	产后出血	259
第九章	常见儿科疾病的家庭治疗与护理	263
第一节	小儿急性支气管炎	263
第二节	小儿支气管哮喘	265
第三节	婴幼儿腹泻	268
第四节	小儿缺铁性贫血	272
第五节	水痘	275
第六节	先天性心脏病	278
第七节	小儿肺炎	280
第八节	小儿肾病综合征	282
第十章	常见五官科疾病的家庭治疗与护理	285
第一节	急性充血性青光眼	285
第二节	麦粒肿	287
第三节	急性结膜炎	289
第四节	白内障	291
第五节	梅尼埃病	293
第六节	化脓性中耳炎	295
第七节	鼻窦炎	299
第八节	鼻出血(鼻衄)	303
第九节	慢性咽炎	307
第十节	扁桃体炎	309
第十一节	牙周病	311
第十二节	龋齿	313
第十一章	常见皮肤科疾病的家庭治疗与护理	317
第一节	单纯疱疹与带状疱疹	317
第二节	皮肤真菌病	321

第一章 健康常识

第一节 健康的概念

每个人都很重视自身的健康状况。重视健康,首先要了解健康的新概念,才能进一步达到健康的目的。世界卫生组织曾为健康下了如下定义:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、心理的健康和社会适应的良好状态。”随着人们对健康认识的加深,健康定义又补充了新的内容:“健康应是身体、心理、社会适应、道德品质的良好状态。”正是这一健康的新概念,促使人们的健康观发生了变化,结束了“无病就是健康”的旧观念。总之,身体健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和不虚弱。

(高树成)

第二节 健康的标准

一、身体健康的标准

健康不仅是没有疾病和生理缺陷,还要有良好的心理状态和社会适应能力。具体说来有以下几点。

1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作而不感到过分的紧张疲劳。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任、不挑剔所要做的事

情。

3. 善于休息,睡眠好。
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

二、心理健康的标准

一个人的身体是否健康,能通过检查来判定,而判定一个人的心理是否健康则比较困难,世界卫生组织把人类心理健康的标准概括为“三良好”,以此来衡量人的心理是否健康。这三条标准是:

1. 良好的个性、人格:情绪稳定,性格温和,意志坚强,感情丰富,具有胸怀坦荡、豁达乐观的心境。
2. 良好的处世能力:观察问题客观,具有较强的自我控制能力,能适应复杂的社会环境。
3. 良好的人际关系:待人接物大度、和善,不过分计较,助人为乐,与人为善,充满热情。

(朱跃东)

第三节 人的自然寿命

一、自然寿命

自然寿命是指从出生时第一次呼吸到自然死亡时最后一次呼吸的间期。

按自然界的生物学原理,哺乳动物的寿命是其生长周期的 5~6 倍,人的自然寿命应该是 120 岁左右。人的生长期是以最后一颗牙齿长出的年龄为标志,也即是 20~25 岁。因此,人的寿命

就是 100 ~ 125 岁。在正常情况下,一般不会短于 100 岁,也不会长于 150 岁。

二、生命的衰老

衰老是人类生命过程的必然规律,是不可抗拒的,但推迟衰老的发生、发展是十分必要,也是完全可能的。欲想延缓衰老,必须掌握衰老的规律。20 世纪 90 年代,科学家提出抗衰老要从细胞保健入手的健康新概念,这才是人体防衰延寿的根本所在。科学家发现,从 40 岁起人的各种生理功能和精力都开始减退,开始逐渐出现各种衰老症状;至 50 岁时,衰老现象逐渐明显;当进入 60 岁以后,衰老速度加快,各种器官的功能显著下降。

(郭景东)

第四节 人体节奏与健康

在日常生活中,几乎每个人都有这么一种感觉:有时体力充沛,情绪饱满,精神焕发;而另一些时候却又感到浑身疲乏,情绪低落,精神萎靡。人体有奇妙的生命节奏,一般来说,人体生理活动应与外界环境相适应:饮食要定时定量,起居要规律有序,工作应有张有弛,这样身心才会健康。

一、人体节奏的奥秘

每个人从诞生的那天起,直到生命终止,都存在着体力、情绪和智力方面的周期性变化。

通过长期的临床观察,发现在患者的病症、情感以及行为的起伏中,存在着一个以 23 天为周期的体力盛衰以及以 28 天为周期的情绪波动。生物节奏是那么有节律地支配着每个人。但是,这个理论并不能预测将要发生什么事情,更不能用来掐算命运,而只是提示人们,在某段日子里可能出现的体力、情绪和智力的变化倾向而已。一旦人们能及时而清楚地意识到自己所处的周期变化,

那么,就可充分利用它来更有效地工作、生活和学习,即使是处在临界期和低潮期,通常也完全可以用坚强的意志和毅力去加以克服。

二、人体的生物钟

人的生命过程是复杂的,又是奇妙的,它无时无刻不在演奏着迷人的生物节律交响乐,这就是通常人们所说的生物钟。生物钟也叫生物节律、生物韵律,是指生物体包括生理、行为及形态结构等随时间按周期变化的现象。

三、生命过程中的危险时刻

黎明:一天中,人最危险的时刻要数黎明。人在黎明的睡梦中,血压、体温可变低,血流缓慢,血液较浓,肌肉松弛,容易发生缺血性脑卒中。月中:科学家发现,每当中明月高挂时,人体内血液压力可变低,血管内外的压强差加大,易引起心脑血管意外。年末:对生命而言一年中最危险的月份要数12月,这与气候寒冷、环境萧瑟,及人到岁末年关,精神紧张,情绪忧郁,抵抗力、新陈代谢低有关,一些慢性病常在此月复发、剧变。

四、人生各阶段的健康法则

许多人常常把健康教育、健康忠告不当回事,不以为然,而一旦发病,则后悔莫及。青少年在成长过程中应正确对待青春期的各种变化,避免因无知而过度惊惶失措。

0~3岁:婴幼儿时期,要特别注意窒息、意外、先天性心脏病以及川崎氏病、肺炎、支气管炎、皮肤感染等疾病。

4~7岁:仍需注意因意外及心脏病造成的死亡,预防注射的追加应在此期完成。要注意孩子的失足、溺水、烫伤、过度肥胖等。

8~17岁:青春期的成长期。女孩子的月经来临,乳房发育,男孩子的性冲动、生殖器官成熟等,都足以造成困扰,需加以正确对待。

18~24岁:成年求偶期。对一个健康成人来说,此阶段需做

一次包括性病、营养不良、胆固醇和高血压的检查。

25~39岁:是人生社交生活和人际关系的展开阶段。要保持良好的健康习惯。及早预防、诊断和治疗慢性疾病,包括高血压、贫血、胆固醇增高、子宫肌瘤和乳腺癌等。

40~59岁:是中年社交活动最活跃的时期。应尽可能早地发现慢性病,包括高血压、心脏病、胆结石和骨质疏松症。

60~70岁:60岁做一次体检,以后每两年检查一次。

70岁以上:此阶段应尽可能避免住院或卧病在床。在生理上,需定期做牙齿和足部的检查,应学会药膳、气功等多种养生方法。

五、生活方式病

现代生活方式在很大程度上影响着人们的寿命和健康,就是说,健康的生命首先取决于自己。世界卫生组织曾公布过一个众多医学专家研究的成果:个人的健康和寿命60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候影响。而取决于个人的因素中,生活方式是主要因素。人的一生从胚胎开始到死亡的全过程,几乎身体的每个时期的疾病都与生活方式、不良嗜好有关。

生活方式病是指人们衣、食、住、行、娱乐等日常生活中的不良习惯,以及社会的、经济的、精神的、文化的各个方面的不良因素导致的躯体或心理疾病。

1. 生活方式病的表现

生活方式病主要表现在如下几个方面:

(1)由于心理情绪紧张、外界刺激增加、饮食营养结构不合理、环境污染、吸烟饮酒的人增多等方面的因素,导致人们心血管病、脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤、意外伤亡等因果性疾病发病率增高。

(2)由于现代生活节奏加快,心理因素和情绪反应已成为一

个重要的致病原因,引起了一些心理情绪反应性疾病。

(3)吸烟人数大增,且有向低龄发展的趋势。

(4)在脑力劳动者中间,神经衰弱及脑力疲劳、视力疲乏较常见。

(5)性生活混乱、吸毒、艾滋病的传播。

(6)现代穿着引起的高跟鞋病、隐形眼镜角膜炎、太阳眼镜病等在男女青年中较常见。

(7)养鸟、养猫、养狗等宠物,以及滥吃野生动物等,导致动物传染性疾病增多。

2. 生活方式病的预防

根据国内大量的研究表明,影响人类健康的主要因素已经发生了根本性的变化,与贫因为伴的传染病已退居次要地位,而不良生活方式变成了影响人类健康的主要因素。因此,养成健康、文明科学的生活方式,加强自我保健,是对付人类威胁最大疾病的重要手段。①加强道德修养,树立健康的伦理观念、道德观念和人生观念。②加强文化修养,学习科学技术知识,以适应现代生活方式的要求。

六、职业病

职业活动中存在的各种有害的化学、物理、生物等因素是职业病的根源。

在生产劳动人群中直接由职业性有害因素引起的特定疾病被称为职业病。一般认为职业病具有以下主要特点:疾病的发生与接触工作场所有害因素有密切关系;接触有害因素的剂量(浓度或强度)足以引起疾病的发生;经鉴别分析,职业性病因仍大于非职业性病因。

1. 发病原因

职业病常常发生于特定的作业人群中,在接触相同职业危害因素的人群中,常有一定的发病率。同种的职业病患者常有一定

的发病部位及相同的病理改变,其临床症状、化验检查也基本相似。控制职业有害因素及其作用条件,可消灭或减少疾病。

2. 职业病的防治

职业病的发病原因比较明显,因此完全可以预防其发病。最主要的预防措施是消除或控制职业有害因素发生源,控制作业工人的接触水平,使其经常保持在卫生标准允许线以下。提高工人的健康水平,加强个人防护等措施。为及早发现职业性损害,减少职业病发生,应对接触某种职业者实行就业前及定期健康检查。

(胡秀川)

第二章 生命体征监测

生命指征是体温、脉搏、呼吸和血压。生命指征是评价生命活动质量的重要征象。正常人的生命指征相对稳定,有一定范围,相互之间也有内在联系。当人患病时,生命指征发生不同程度的变化,因此,掌握生命指征的测量是家庭医疗中不可缺少的技能。

第一节 体 温

体温是指人体内部的温度,是人体新陈代谢和骨骼肌运动等过程中不断产生热能的结果。一定的体温又是人体进行新陈代谢和生命活动的重要条件。

一、正常体温

1. 体温的正常值

体温的正常值不是一个具体的点,而是一个范围。口腔舌下温度为 $36.3 \sim 37.2^{\circ}\text{C}$, 直肠温度为 $36.5 \sim 37.7^{\circ}\text{C}$ (比口腔温度高 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$), 腋下温度为 $36.0 \sim 37.0^{\circ}\text{C}$ (比口腔温度低 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$)。

2. 生理性变化

体温受年龄、昼夜、性别和情绪等因素的影响而出现生理性波动,但此波动常在正常范围内。老年人由于代谢低,体温在正常范围内的低值,一般清晨 $2 \sim 6$ 时体温最低,下午 $2 \sim 8$ 时体温最高,但波动范围不超过平均数上下 0.5°C 。女性体温较男性稍高。体温也受其他一些因素的影响,如日常活动中运动、沐浴、进食、情绪