

家庭小医生

雷毓华 编

实惠小丛书



农村读物出版社

Z228

137

(8)

·实惠小丛书·

家庭小医生

雷毓华 编

农村读物出版社

1990·北京

家庭小医生

雷毓华 编

责任编辑 孙丽芬

*

农村读物出版社 出版

肥城县印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092毫米1/32 3.5印张 78.6千字

1990年3月第1版 1990年3月山东第1次印刷

印数：1—19000

ISBN 7-5048-1088-6 /Z·85 定价：2.00元

目 录

皮肤告诉你健康状况.....	(1)
看舌识病.....	(1)
警惕五官变化.....	(2)
预防“人畜共患病”.....	(3)
怎样预防狂犬病.....	(5)
呼吸道中的垃圾——痰.....	(7)
口疮的预防.....	(8)
预防痔疮八条.....	(9)
春季防流脑.....	(10)
夏季防腹泻.....	(10)
暑天当心.....	(11)
疖子的防与治.....	(12)
谨防菌痢.....	(12)
冬末春初当心百日咳.....	(13)
哮喘患儿如何过冬.....	(14)
米汤加盐防治小儿腹泻.....	(14)
龋齿的预防.....	(15)
疥疮的防治.....	(15)
防治红眼病.....	(15)
迷了眼睛莫乱揉.....	(15)
“偷针眼”挤不得.....	(15)

注意人体三角区.....	(19)
怎样去掉青春痘.....	(20)
莫将流脑当感冒.....	(21)
预防感冒——勤洗手.....	(22)
“岔气痛”怎么办.....	(22)
鼻出血时莫乱塞.....	(23)
得了牛皮癣莫乱抓.....	(23)
莫让便秘闹大病.....	(24)
皮肤皲裂的防治.....	(25)
如何预防唇干裂.....	(26)
预防电热毯皮炎.....	(26)
当您腹痛的时候.....	(27)
心脏病的自救和急救.....	(28)
消化道出血的自我判断和治疗.....	(29)
简易健身术——静坐呼吸法.....	(30)
哪些人不宜游泳.....	(31)
游泳常见情况的预防和处理.....	(32)
溺水之后.....	(33)
哪些人不宜久看电视.....	(33)
煤气中毒的七种误解.....	(34)
冷水洗脸好.....	(35)
热开水能治病.....	(36)
热水浸手可解除偏头痛.....	(36)
热水洗脚好处多.....	(37)
肠胃病患者守则十条.....	(38)
热水袋里的水不宜洗脸.....	(39)
慢性病人怎样安渡严冬.....	(40)
家庭病床护理常识.....	(41)
肝炎病人的家庭护理.....	(41)

不科学的护婴法.....	(4 3)
小儿蛲虫病的家庭辅助疗法.....	(4 4)
肺炎患儿的家庭护理.....	(4 5)
莫把产妇当病人.....	(4 7)
冷敷与热敷.....	(4 8)
热熨治病.....	(4 9)
扭伤后不要热敷.....	(5 0)
毒蛇咬伤的紧急处理.....	(5 1)
几种毒虫咬伤的处理.....	(5 1)
冬天晒太阳有益健康.....	(5 2)
冬不坐石.....	(5 2)
寒从脚上起.....	(5 3)
围巾不能代替口罩.....	(5 3)
尼龙裤贴身有害.....	(5 4)
冬天不宜穿“的良”衬衣.....	(5 5)
车用汽油不宜刷洗衣服.....	(5 5)
切勿滥用洗衣粉.....	(5 5)
卫生球有毒.....	(5 6)
毛巾不要晾在废灯管上.....	(5 7)
不为人重视的慢性中毒.....	(5 7)
简易消毒法.....	(5 8)
钞票容易传播病毒.....	(5 8)
穿耳可致歪脖.....	(5 9)
吸烟与寿命.....	(6 0)
抽过滤嘴香烟危害更大.....	(6 0)
热水袋的正确使用.....	(6 1)
灭鼠五要领.....	(6 2)
灭鼠方法.....	(6 2)
灭蚊方法.....	(6 3)

怎样灭蟑螂.....	(6 5)
莫让蟑螂过冬.....	(6 6)
如何防治臭虫.....	(6 6)
怎样防治头虱.....	(6 8)
灭蚤方法.....	(6 9)
着工作服上王.....	(6 9)
重视职业病.....	(7 1)
养禽专业户谨防职业性哮喘.....	(7 2)
怎样安全使用农药.....	(7 2)
农药中毒性发黄的防治.....	(7 3)
谨防混合农药中毒.....	(7 4)
谨防农药化肥白血病.....	(7 5)
使用敌百虫农药后莫用肥皂洗手脸.....	(7 6)
农药中毒自救法.....	(7 6)
“秧风”的预防与治疗.....	(7 7)
如何防治稻田皮炎.....	(7 8)
蚂蝗叮咬的预防.....	(7 9)
妇女“三期”勿打农药.....	(8 0)
当心鼻出血.....	(8 0)
暑天防中暑.....	(8 1)
雷雨交加防雷击.....	(8 2)
麦收时节的安全注意事项.....	(8 3)
抢救触电病人要“三快”.....	(8 5)
劳动后不要马上大量饮水.....	(8 6)
秋收预防手外伤.....	(8 6)
破伤风的防治.....	(8 7)
下粪池防中毒.....	(8 9)
用汽油柴油洗手有害.....	(9 0)
遇到火灾怎样办.....	(9 0)

不可忽视的家庭环境污染源.....	(9 1)
谈谈家庭环境管理.....	(9 3)
严防室内空气污染.....	(9 4)
住宅建设要有益于健康.....	(9 5)
警惕新住宅甲醛气中毒.....	(9 6)
污泥肥料的二次污染.....	(9 7)
居室存放氮肥有害.....	(9 8)
公路晒粮对人体健康有害.....	(9 8)
不要焚烧腈纶.....	(9 9)
不要随意焚烧塑料布.....	(100)
厨房环境与主妇健康.....	(100)

皮肤告诉你健康状况

皮肤表面现象是反映您身体健康状况最妙的“衡量计”。据耶鲁大学皮肤病学教授爱尔兰·布拉弗曼撰写的一本皮肤病学著作，以下几条线索能够说明您身体机能情况：

1. 肤色蜡黄（包括手心和眼睛内部）：肝炎。
2. 荨麻疹：有过敏症或内科感染。
3. 手心湿热：体内压力大或甲状腺机能亢进。
4. 手心湿凉：焦躁。
5. 皮肤极度干燥：有较大可能得慢性甲状腺病。
6. 皮肤发痒难忍：有过敏症、肠寄生虫、感染或腰部疾病。
7. 皮肤发黑并出现黑斑：有可能缺少肾上腺素。
8. 肤色发蓝：有可能患心脏病和肺病。
9. 脂肪沉积而产生肉结：可能有肝或胆固醇新陈代谢问题。

看舌识病

健康人的舌头色淡红而润泽，舌苔薄白，没有裂痕和凹痕。如有下列情形者，往往提示身体不健康：

舌面味蕾丛聚在一起，形成沟和脊，表明长期缺乏维生素B。

舌部运动不灵活，有些僵硬，说话不清，常是脑血管破裂的先兆，或是中风的后遗症。

舌面出现芒刺，一般表明患有肺炎及其它发高热的疾病，腥红热病人的舌头也是这样。

伸舌时震颤，表明神经衰弱和久病体虚。

舌苔黄腻，反映消化不良，食欲不振，消化道中腐败有机物增多。急性肝炎病人也往往有这样的舌苔。

舌色过淡，说明是贫血或组织水肿。

舌色青紫，是身体缺氧的表现。

舌头肿大，可能病人患有甲状腺机能低下或肢端肥大症。

舌体胖嫩，舌边齿痕，表明患有水肿，中医认为是“气虚”。

舌质干燥，表明交感神经紧张性增高；副交感神经紧张性降低，因此唾液的分泌减少。

舌色鲜红而平，往往表明患有糖尿病。

舌光亮而红，说明缺乏烟酸。

舌光亮而舌苔少，表明缺乏维生素 B₁₂或叶酸。

舌略呈紫色或洋红色，表明缺乏维生素 B₂。

警惕五官变化

眼睛忽然看不见东西了，这是肝功能衰弱的标志；嗅觉越来越不灵了，这是肺功能衰弱的标志；嘴唇感觉变迟钝了，这是胰脏功能衰弱的标志；耳朵听不清声音了，这是肾功能衰弱的标志。肾功能受阻多是坐着工作的人。所以，久坐不动的人更应注意；味觉迟钝，尝不出味道了，这是心功能衰弱的标志。当口中干涩，感觉不出食物的滋味时，要注意心脏是否发生了疾病。

预防“人畜共患病”

“人畜共患病”是指：“脊椎动物和人类自然传播的疾病”。有的由家养或野生脊椎动物传染给人，有的由人传给动物。其中不少疾病对人畜都构成严重威胁，甚至造成巨大的生物灾害。

动物传染病有200多种，其中半数可以传给人类，另有100多种寄生虫病感染人类和家畜。“人畜共患病”是由广泛存在着的病毒、衣原体、立克次体、支原体、细菌、螺旋体、真菌、原虫及蠕虫等病原体所引起。常见的有：鼠疫、炭疽、气性坏疽、破伤风、类丹毒、钩端螺旋体病、念珠菌病、丝虫病、蛔虫病、钩虫病、血吸虫病、肺吸虫病、姜片虫病、猪肉绦虫病、犬绦虫病、肺囊虫病、原虫病、弓形体病、羊口疮、狂犬病、流行性乙型脑炎、小儿流行性腹泻等数十种。

不同的疾病有不同的传染途径和方式：

1. 胃肠道传染 人或畜食进有细菌、病毒或寄生虫污染的饮食而致病，如猪吃了带有姜片虫囊蚴的茭白、浮萍、水浮莲等，则患姜片虫病，猪将会随粪排出虫卵，流入河水中，虫卵发育成蚴虫，钻入扁卷螺体内发育成尾蚴，附着于水生植物表面变为囊蚴。人如生吃老菱、荸荠等，则吞入囊蚴，进入肠道发育成姜片虫而患病。如蛔虫病患者的粪便中，含有虫卵，猪、羊吃了后，也会患蛔虫病；病畜排卵，污染水源、人的食物也可导致人患蛔虫病。醉吃、腌吃含有肺吸虫尾蚴的石蟹（溪蟹）、喇咕，或有肝吸虫尾蚴的鱼、虾，或饮用落有囊蚴的生水，则会感染肺吸虫或肝吸虫，此病流行于我国20余个省。猪、牛可患绦虫病，病猪、牛的肉内则存在囊尾蚴，人

1. 吃了这种未煮熟的肉，即可患绦虫病；如吃病猪粪污染的食物、生水，人即可得囊虫病。另有一种弓形原虫（又称毒浆原虫），可寄生在猫的体内，人如食了被猫粪污染的食物，则会患原虫病。最近国外报道，小儿流行性腹泻的轮状病毒病原体，牛、猪、羊、猴、兔、鹿均可感染，并可传染给婴、幼儿，造成顽固的难治性腹泻，此病遍于全世界。

2. 接触传染 疫水水中含有血吸虫尾蚴，人或畜接触疫水，尾蚴可从皮肤或粘膜钻入人、畜体内，停留于肝门静脉内生长为虫，人或畜即患血吸虫病。人体破损皮肤或粘膜，接触含有钩端螺旋体的猪、羊犬、鼠粪污染的水源，即会患钩端螺旋体病。破损皮肤接触患炭疽的牲畜，即可发生皮肤、肺、肠炭疽病。人或畜皮肤破损被多种厌氧产气芽胞杆菌、破伤风杆菌或丹毒链球菌感染，则可发展气性坏疽、破伤风或类丹毒。赤脚下旱地劳作，钩虫丝状蚴可由足趾皮肤钻入人体，进入十二指肠内发育成虫，人即患钩虫病（又称黄胖病）。

3. 呼吸道传染 尘土中含有结核杆菌，随风飞扬于空气之中，被人畜吸入肺内，可患肺结核；此尘土污染食物，结核杆菌随食物进入肠道可患肠结核。含寄生虫卵的尘土，被吸入上呼吸道，也可随吞咽进入肠道发生寄生虫病，如蛔虫病、鞭虫病、蛲虫病。

4. 昆虫为媒介传染 患流行性乙型脑炎隐性感染的人或畜，被蚊虫叮咬后，此蚊体内即带有乙脑病毒，再去叮咬人即可发生乙脑。丝虫病、流行性出血热均是蚊子为媒介所传染。鼠患鼠疫后，寄生在鼠体的跳蚤体内即含有鼠疫杆菌，此种跳蚤咬了人，细菌即可进入人的血液，细菌也可经搔痒使人导致鼠疫。

5. 被动物咬伤或抓伤感染 人被狂犬咬伤即可患狂犬病。被猫咬伤或抓伤，传染因子（未分类病毒）即可由伤口进入，引起邻近淋巴结肿大发炎或化脓，导致猫抓病。

上述人畜共患的疾病，一旦感染，病情常极严重，甚至造成人群、畜群的传染流行，并有丧生之忧。预防措施需做好以下工作：

1. 畜栏（笼）要远离人生活区。人皮肤如有损伤，需清沽消毒包扎，勿接触污水污物。

2. 牲畜个体保持清洁干净，定时消毒灭蚤。饲料要卫生，青饲料必须洗净，能煮熟尽量熟食。不用人粪作饲料。

3. 畜栏定期消毒，经常打扫冲洗，畜粪倒入粪坑加盖，发酵后使用，应用0.5%过氧乙酸1:1000稀释液或5%来苏尔稀释液喷洒消毒；灭蚊灭蝇灭跳蚤，用90%敌百虫1克加水1000克或25%223乳剂10毫升加水1000克，喷洒畜栏内部与周围环境。

4. 人与畜接触或打扫畜栏时，需戴口罩、帽子、穿防护衣和套鞋，扎紧袖口脚管。劳作后要洗手、更衣并洗澡。

5. 饮用水井要远离畜栏、粪坑20~30米，不喝生水，不用生水嗽口。不生吃蔬菜、菱角，不吃生蟹、鱼、虾等，不吃病畜死畜。

6. 病畜要隔离治疗，经济价值不大的病畜，要宰杀埋掉或焚毁。

怎样预防狂犬病

狂犬病又称恐水病，是一种人畜共患的急性传染病。病因是狂犬病毒；传染源是病犬（狼、狐狸、犬、猫等肉食动物）；

人间传染主要是犬)；传播途径是病犬咬伤。因为病犬的唾液中含有大量的狂犬病毒，咬伤人后，狂犬病毒便从伤口进入体内，经1~3个月的潜伏期，便可发病。

狂犬病的临床症状分为三期：第一期为前驱期。该期病人，先有微热、头痛、倦怠及食欲不振，有恐惧感，对声、光、风的刺激呈过敏状态，喉部有紧缩感觉，已愈合的咬伤处出现痛、痒、麻木或蚁走感。第二期为兴奋期。患者躁动不安，恐惧感加重，似有大难临头的感觉，每次因大声、吹风等刺激更会激发躁动和全身惊厥，有流涎或出汗、吞咽及呼吸困难。恐水是本病的一个特征，由于大量出汗，病人口渴欲饮水，但又怕水，甚至一听见水声就咽喉痉挛，极为痛苦。随着病情继续发展，出现幻视、冲撞、跳叫，无片刻安静。第三期为麻痹期。患者逐渐安静，痉挛停止，恐水现象减弱，神志由兴奋进入抑郁，出现各种瘫痪，感觉减退，反射消失，瞳孔散大，呼吸微弱，最后呼吸、心力衰竭而死亡。整个病程不超过3~5个月。

对狂犬病，目前尚无有效的治疗方法。一旦发病，病死率100%。因此，对狂犬病最好是预防。即加强对犬的管理，严格限制养犬数量，捕杀狂犬和野犬，对于准养的犬每年需进行一次预防注射，并要拴养，减少或杜绝恶犬伤人现象发生，这是预防狂犬病的根本措施。可是现在城乡养犬成风，狂犬伤人的事时有发生，做好犬咬伤后的处理，就成为减少狂犬病发生的极为重要的环节。

1. 做好伤口处理 凡被犬咬伤后，应及时处理伤口。可用20%的肥皂水、0.1%的新洁尔灭彻底冲洗伤口。冲洗越彻底发病机会越少。然后，再用碘酒或酒精涂擦。伤口要暴露，绝

不可缝合和包扎。

2. 疫苗注射 人被犬咬伤后,应注射人用狂犬疫苗。被咬伤患者于第一、二、三、……十四天,每天各注射一次,共7针。

3. 注射抗狂犬病血清 对被犬咬成重伤或头颈、手被咬伤者,应在注射狂犬疫苗前先注射狂犬血清,以加强狂犬疫苗的作用。通过上述及处理,就可达到预防狂犬病发生的目的。

呼吸道中的垃圾——痰

人体从鼻孔到支气管的终末分支称呼吸道。在呼吸道管腔表面的粘膜上,有无数分泌腺和纤毛上皮细胞。腺体可分泌浆液和粘液,浆液有湿润空气的作用,粘液能粘附空气中微细尘粒,再靠纤毛的不停向外摆动,把粘液推向气管,咳出体外,这就是痰。

痰是人体各种分泌物中携带病菌最多的一种。其中主要有传染各种流行性感冒、各种肺炎、结核病、麻疹、百日咳、天花、水痘、猩红热、流行性脑膜炎、流行性腮腺炎、白喉等病菌,若感染了这种呼吸道疾病,痰量则显著增加,痰的性质、粘度、颜色、气味均大不相同。如白色稀沫痰多为支气管炎;脓性腥臭粘痰常是肺脓疡;咳吐粉红色泡沫样痰,多见于心脏病引起肺水肿;痰呈铁锈样常是大叶性肺炎;早期肺结核患者咯出的痰,稀薄而透明,量少又有粘性;重症肺结核空洞可咯出豆渣样痰或血痰,这种痰内含有大量结核杆菌;痰呈粘稠绿色且腥臭,多为支气管扩张合并感染;痰呈烂鱼肚样多见于肺吸虫病;痰呈胶样粘性带有乳块状,常是

霉菌感染；痰呈巧克力色常是阿米巴肺脓疡；老年人吐白色粘痰且带有鲜血丝或血点，常为肺癌的表现之一；慢性支气管炎患者的痰则复杂多变，由白色泡沫状到黄色粘痰，多为合并感染，因菌种不同，感染程度不一，痰色也随之变化。

当麻疹、水痘、流行性脑脊髓膜炎、猩红热、百日咳等患者说话、咳嗽、打喷嚏、啼哭时，从鼻咽部喷出含病原体的飞沫小滴，散布在空气中随风飘扬。飞沫中的微滴、尘埃，若直径大于5微米，可以被鼻毛挡住，若小于1微米就不容易被挡住了。因此，细菌、病毒及尘埃比较容易进入肺内，造成感染。所以要注意呼吸道的卫生。严防随地吐痰。

吐痰绝不是无足轻重的小事，有些人认为吐痰后，用鞋底擦一擦，就无事了，岂不知痰干得更快，更容易将病菌传到别处。有些人擤鼻涕吐痰，喜欢在墙角或背阴处，岂不知这些地方不通风、不向阳，更有利于病菌生长繁殖，其危害更大。有些人在说话时，顺口将痰咽下，这是非常不卫生的。痰中的杂菌会引起腹泻；有开放性肺结核者，会继发肠结核；感染蛔虫后，痰中的蛔蚴可寄生肠道。因此，有痰一定要吐在痰盂内，也可吐在纸屑里，然后包起来埋掉或烧掉，切不可随地乱吐，乱擤鼻涕，以免贻害他人。

口疮的预防

口疮即口舌生疮，症状为口腔粘膜及舌面出现淡黄色或灰白色椭圆形小溃疡面，周围有红晕，表面凹陷，局部灼痛，溃疡面一般单个或多个不等，影响进食和吞咽；病人常常说是“上火了”。祖国医学认为：“舌为心之苗”。“脾开窍于口”。故口疮一症，多与心脾有关，并且还有虚实之别，实证之口疮

常见心火上炎或脾胃湿热，其口疮多为突发，疮面色红而肿痛。心火上炎者还兼有面红口渴、心烦失眠、小便短赤、舌尖红等症，治疗上宜清热泻火，选用淡竹叶、生地、木通各10克，甘草3克水煎服。若脾胃湿热者可兼有脘腹胀闷、恶心欲呕、厌食、舌苔黄厚等症，宜清热祛湿，可采用藿香6克，桅子10克、石膏24克、甘草3克水煎服。此外还有阴虚火旺之口疮，须经辨认，其多表现为口疮迁延不愈或反复发作，疮面色淡红，微痛或兼有心烦失眠、手足心热、舌红无苔等阴虚之象。治疗宜滋阴降火，切忌用苦寒之药，以免化燥伤阴，一般选用知母、黄柏、淮山、丹皮、泽泻、熟地、茯苓各10克水煎服。口疮病在服汤药时，局部可酌情涂用冰硼散或用口腔溃瘍膜粘贴疮面。

要预防口疮病，应经常饭后漱口，注意口腔卫生，平素多吃绿叶蔬菜和瓜果。若患了口疮病就应辨其虚实，不可盲目用药，以免贻误病情。

预防痔疮八条

日本肛肠外科专家近年来提出了预防痔疮的八条建议：

1. 注意早餐的质量，饭饱饭好。
2. 适当早起，使早饭前后有较充裕的时间，最好每天在此时排便。
3. 有排便感即应排便，不要加以克制。
4. 缩短排便时间，不要在排便时看书看报。
5. 排便过程应在1分钟内完成，每次尽量做到彻底排除大便。
6. 吃饭要细嚼慢咽，防止便秘，因干燥大便易损伤肛门；