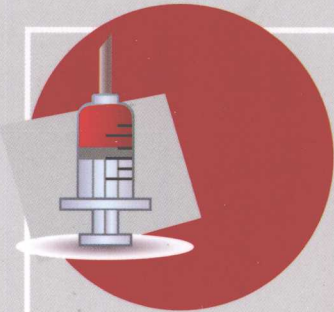




Encyclopedia

权威、科学、实用

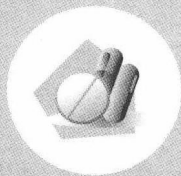
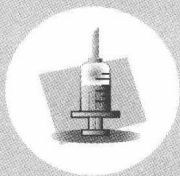
家庭医学 百科



送给爸爸妈妈、送给男孩女孩、
送给亲朋好友的最佳礼物

《家庭医学百科》编委会 编著

收录最新疾病内容，让你了解真相，不再盲目恐慌
各个病例专项讲解，让你清清楚楚打理疾病，无需乱投医
是每个家庭都值得拥有、值得信赖的全科家庭医生



Encyclopedia

大柠檬书系05

家庭医学 百科

《家庭医学百科》编委会 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书从现实生活出发,以健康理念与常识、疾病防治与护理两个大方面,针对生活中我们所遇到的健康问题,做出介绍和治疗建议。书中不仅涉及头颈部、胸背部、腰腹部等身体部位的常见疾病,还添加了最新发生的如甲型H1N1流感等疾病。对各疾病的类型、病因、症状进行分析,并从西医、中医、食疗等方面做出解答,内容全面,讲解通俗,科学性强,是家庭生活中不可少的医学顾问。

图书在版编目(CIP)数据

家庭医学百科/《家庭医学百科》编委会编著. —北京:

中国纺织出版社, 2009.10

(大柠檬书系; 5)

ISBN 978-7-5064-5945-7

I. 家… II. 家… III. 家庭医学-基本知识 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第164090号

责任编辑: 李 娟 责任印制: 刘 强 装帧设计: 门乃婷

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

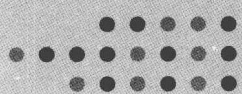
三河市南阳印刷有限公司 各地新华书店经销

2009年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 27

字数: 500千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录 Contents

家庭医学百科

第一章 健康理念与常识

一、健康理念

1. 健康的标准 8
2. 个人健康行为的十项基本要求 9
3. “数字密码”解读健康生活 9
4. 不少病症是心理因素造成的 9
5. 生存环境直接关系到人类身体健康 11
6. 不良生活方式是危害健康的元凶 12
7. 改变活法，善待生命 13
8. 养生要贯穿于人生各个阶段 15
9. 再忙也别忘了体检 16

二、健康常识

1. 药理常识 19
2. 就医常识 25
3. 家庭护理的一般技能 27

第二章 疾病的防治与护理

一、头颈部疾病的防治与护理

1. 颈椎病	32
2. 卒中	36
3. 脑震荡	40
4. 化脓性脑膜炎	41
5. 流行性乙型脑炎	44
6. 沙眼	46
7. 近视	48
8. 麦粒肿	51
9. 泪囊炎	54
10. 角膜炎	56
11. 结膜炎	59
12. 白内障	61
13. 弱视	64
14. 青光眼	65
15. 鼻炎	68
16. 鼻出血	72
17. 鼻窦炎	74
18. 中耳炎	77
19. 外耳道疳	82
20. 耳鸣	84
21. 耳聋	86
22. 梅尼埃尔氏病	89
23. 龋齿	92
24. 牙龈炎	95
25. 牙周炎	98
26. 口腔溃疡	101
27. 咽炎	103

28. 咽异感症	107
29. 扁桃体炎	109
30. 单纯性甲状腺肿	112
31. 甲状腺功能亢进	114
32. 颈部淋巴腺结核	116
33. 白喉	118
34. 喉炎	120

二、胸背部疾病的防治与护理

1. 感冒	123
2. 支气管炎	126
3. 支气管哮喘	129
4. 小儿肺炎	133
5. 猩红热	137
6. 心绞痛	139
7. 肺气肿	144
8. 病毒性肺炎	147
9. 心肌梗死	149
10. 慢性心力衰竭	154
11. 早搏	157
12. 感染性心内膜炎	160
13. 心血管神经官能症	163
14. 心肌炎	164
15. 慢性肺源性心脏病	167
16. 心脏骤停和心肺复苏	170
17. 急性乳腺炎	174
18. 胸膜炎	177

三、腰腹部疾病的防治与护理

1. 上消化道出血 180
2. 返流性食管炎 182
3. 胃炎 184
4. 胃及十二指肠溃疡 188
5. 胃肠炎 192
6. 粘连性肠梗阻 195
7. 细菌性痢疾 197
8. 急性阑尾炎 201
9. 便秘 203
10. 脂肪肝 206
11. 肝硬化 209
12. 病毒性肝炎 212
13. 胆囊炎 215
14. 胆结石 220
15. 新生儿黄疸 223
16. 肾小球肾炎 225
17. 肾盂肾炎 230
18. 肾病综合征 234
19. 肾功能衰竭 237
20. 胰腺炎 243
21. 细菌性前列腺炎 247
22. 前列腺增生 251
23. 宫颈炎 253
24. 子宫肌瘤 257
25. 盆腔炎 260
26. 急性子宫内膜炎 264
27. 功能失调性子宫出血 266
28. 原发性痛经 268
29. 闭经 271
30. 腰椎间盘突出症 274
31. 新生儿脐炎 278

四、臀部疾病的防治与护理

1. 滴虫性阴道炎 280
2. 外阴瘙痒症 282
3. 霉菌性阴道炎 285
4. 阳痿 287
5. 早泄 291
6. 淋病 293
7. 肛裂 296
8. 肛痿 298
9. 痔疮 300
10. 结肠息肉 304

五、四肢疾病的防治与护理

1. 肩周炎 306
2. 股骨颈骨折 308
3. 股骨头坏死 311
4. 网球肘 315
5. 鼠标手 317
6. 甲沟炎 319
7. 类风湿性关节炎 321

六、综合性疾病的防治与护理

1. 高血压 325
2. 糖尿病 331
3. 低血糖症 334
4. 高脂血症 337
5. 痛风 340
6. 单纯性肥胖 343
7. 小儿营养缺乏性贫血 346
8. 佝偻病 349
9. 脊髓灰质炎 352
10. 破伤风 354

- 11. 疟疾 356
- 12. 更年期综合征 359

七、体表性疾病的防治与护理

- 1. 荨麻疹 363
- 2. 湿疹 366
- 3. 带状疱疹 369
- 4. 神经性皮炎 372
- 5. 痱子 374
- 6. 斑秃 375
- 7. 毛囊炎 378
- 8. 体癣 379
- 9. 皮肤瘙痒症 383
- 10. 银屑病 385
- 11. 脓疱疮 389

- 12. 黄褐斑 391

八、精神神经疾病的防治与护理

- 1. 偏头痛 395
- 2. 失眠 397
- 3. 老年痴呆症 399
- 4. 神经衰弱 402
- 5. 神经官能症 405
- 6. 抑郁症 410
- 7. 强迫症 417

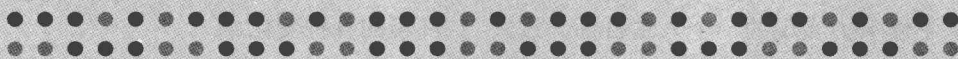
九、其他疾病的防治与护理

- 1. 甲型H1N1流感 424
- 2. 禽流感 426
- 3. 手足口病 429



第一章

健康理念与常识



一、健康理念

1 健康的标准

健康，是每一个人梦寐以求并不懈努力实现的一个人生目标。过去很长时间，在人们的意识里，健康仅仅被定义为躯体没病、身体健壮。其实，真正的健康不仅仅是人的躯体，而是人的体质、精神心理状态与其生存环境的和谐和良性互动。换句话说，只有身体、精神与外界环境达到和谐才算健康。所以健康不仅仅是身体没有疾病，应是生理上、心理上的一种和谐状态。

世界卫生组织（WHO）在21世纪提出了具有代表性的10条健康标准，这十条标准从生理上、心理上、承担社会工作的能力上，涵盖和诠释了健康定义：

（1）有充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳。

（2）处事乐观、态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

（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、臂位置协调。

（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

（8）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

（9）头发有光泽，无头屑。

（10）肌肉丰满，皮肤有弹性。

这个健康定义的意义就在于，人们应当以自身的生理和心理状态与外界生存环境和谐适应作为生活导向，而不是片面追求生理上的“正常指标”。这既是一种健康理念，又是一种医学行为。

2 个人健康行为的十项基本要求

为达到世界卫生组织提出的10条健康标准，起码要做到以下10条基本要求：

- (1) 科学饮食，饭前便后洗手。
- (2) 每天早晚刷牙。
- (3) 定期洗澡、理发、剪指甲。
- (4) 服装整洁。
- (5) 勤晒被褥。
- (6) 讲卫生、讲公德，如不乱扔乱倒垃圾、不随地吐痰等。
- (7) 不吸烟、不酗酒。
- (8) 每天进行一次有氧锻炼。
- (9) 保持健康心态，善于化解不良情绪。
- (10) 主动学习卫生知识（如通过广播、电视、卫生科普报刊等学习卫生知识），按时让孩子参加计划免疫。

3 “数字密码”解读健康生活

健康体魄需要健康生活来维护，这是因为日常的生活习惯会极大地影响着人的身体状况，而生命体征所显示的数字，最能反映出一个人的健康状况。国外有学者经过多年研究，得出一组健康生活“数字密码”：0、

3、5、140、5、3、0。

0：不吸烟。

3：每天步行3公里。

5：每天必须食用5种以上蔬菜和水果。

140：血压的高压不能超过140毫米汞柱。

5：血液中的总胆固醇水平(CHOL)不能超过5毫摩尔/升。

3：血液中的低密度脂蛋白胆固醇(LDL)不能超过3毫摩尔/升。

0：避免肥胖和糖尿病。

事实证明，只要养成良好的生活习惯，并时刻关注身体所显示的数字和体征，一发现异常随时调整，就能拥有健康的体魄和美好的生活。

4 不少病症是心理因素造成的

早在我国古代，先人们就已经懂得心理因素对健康的影响，距今已有1800年之久的名医华佗，他的养心之道仍被人们所称道和推崇。

华佗的养心之道可归纳为两条：首先是对名利、地位观念的淡薄。

《内经》说：“恬淡虚气，真气从之，精神内守，病安从来？”华佗继承和发扬了《内经》的养心法，朝中有人数次举荐他为官，他都拒绝接

受。在他看来，名利、地位会成为情绪之患，影响健康。其次是强调动静相济、劳逸适度。他对他的学生说：

“人体欲得劳动，但不使极尔，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”他又说：“譬如户枢，终不朽也。”用门枢在活动中不蛀不烂的道理说明了运动对身心健康的重要意义。

为此，华佗总结了前人养身和养心的经验，发明了动静相济的“五禽戏”。即模仿虎、鹿、熊、猿、鹤的形态，以一种类似太极拳的运动，把虎的勇猛、鹿的快捷、熊的矜持、猿的机灵、鹤的自在形神兼备地体现出来，真正达到了“天人合一”的境界。由于“五禽戏”能做到心静体松、动静相兼、刚柔并济、气行血行的辩证统一，所以对身心健康大有裨益。

古代还有一位贤士郑板桥，他的养生之道颇有特色。他在60岁寿辰时写的养生长寿联十分耐人寻味。上联为：“常如作客，何问康宁。但使囊中有余钱，瓴有余酿，瓮有余粮。取数叶赏心旧纸，放浪吟哦；兴要阔，皮要玩，五官灵活胜千官，过到六旬犹少。”下联为：“定俗成仙，空生烦恼。只令耳内无俗声，眼无俗物，胸无俗事。将几支随意新花，纵横穿插；睡得早，起得早，一日清闲强两日，算来百岁已多。”这幅别出心裁的养生长寿联劝导人们力戒“空生烦

恼”。倘若人一旦处于烦闷、困扰、焦虑、愤怒的情绪之中，则对防病保健、强身健体、养生益寿极为不利。

据科学家们研究证实，心理疾病能引发多种生理疾病（医学上叫做“躯体形式障碍”），主要临床表现为多种多样并时常变化的躯体症状，可涉及全身的任何系统和部位，最常见的有以下几种：

（1）胃肠道不适：胀气、呕吐、疼痛、打嗝、恶心等。

（2）呼吸循环系统症状：胸痛、胸闷、气短等。

（3）异常的皮肤感觉：刺痛、瘙痒、麻木、烧灼等。

（4）自主神经兴奋体征：口干、出汗、心悸、脸发烧和潮热等。

躯体形式障碍的实质，其实就是“用身体语言说出心理的病”。但人们往往很难确切地“听懂”这种身体语言，往往是头疼医头，脚疼医脚，于是，躯体不适的现象就反复出现，以致形成恶性循环。久而久之，“心病”变成了挥之不去的“缠身顽疾”。比如，对人类危害最大的心脑血管疾病、恶性肿瘤等，不仅与生理因素和社会因素密不可分，而且在治疗过程中，患者的心理因素对治疗效果也具有非常重要的作用。

事实证明，一种疾病的产生从来不是孤立的，而是与患者的身体条

件、心理状况、生存环境互为因果、互相制约的。因此，不少疾病仅用单一的治疗方法是无法治愈的，必须采取综合的治疗手段才有望达到治愈的目的。

专家提示：

生活中，人们总会碰到一些不愉快的事情，导致情绪低落、颓废、激愤、忧伤等，久而久之，疾病就会不请自来。要想抵御这些负面情绪，我们需要掌握六种心理防身术：学会中止、学会不争论、学会不纠缠、学会反常规、学会就事论事、学会保持心理距离。

5 生存环境直接关系到人类身体健康

人类赖以生存的环境，包括自然环境和社会环境两种。环境对人体的影响是毋庸置疑的。

在日常生活中常有这样的事，天一凉，有的人就感冒了；天太热，有人又出现中暑；吃了不干净的食物会拉肚子；吸入有害气体就会中毒。可以说，在我们的周围，有许许多多“看不见的敌人”，它们以病原微生物的形式出现，无时不在、无孔不入，制造出细菌、病毒、螺旋体、支原体、衣原体、真菌等，并由此引发出众多疾病，如痢疾、结核、破伤风、病毒性肝炎、流行性感、麻疹等。

同时，在我们日常环境中，还有各种有害物质，如甲醛、燃气、

油漆、烟尘、汽车尾气、各种电器辐射、蔬菜中的农药与化肥、宠物身上的致病菌等，这一切对人体健康都会形成极大威胁。

自然界里，人类显得那样渺小，抵御自然界风风雨雨的力量也很弱，但人类与自然环境的抗争从未停止，并取得了很大成效。

随着社会经济的发展，卫生保健机构和社会福利制度的建立和完善，极大地改善了人类生存的社会环境，为人类抵御疾病、战胜疾病提供了有利的保障。只要医学技术不断进步，医疗保障机构的措施逐步到位，在生活中善于改善和营造良好的生活小环境，生存环境对人体的侵害和影响就会极大地减少和缓解，人们的体质就会增强，生存质量也会相应提高。

6 不良生活方式是危害健康的元凶

每一个人都有自己的生活方式。好的生活方式可以减少疾病的发生，达到健康长寿的目的；而不良的生活方式可使自身的健康状况受到不同程度的损害。

按照联合国世界卫生组织的理论，健康由四个因素决定：一是父母遗传，占15分；二是环境，占17分；三是医疗技术，占8分；四是个人生活方式、生活行为，占60分。据卫生部的一份研究报告表明，如果采取健康的生活方式，心脑血管病等慢性病的发病率总体上能减少50%左右，心脑血管病的严重并发症能减少55%。

从以上数字不难看出，生活方式和生活行为，也就是生活习惯，对人体健康的影响是相当大的。由此可见，健康的金钥匙就掌握在自己手中。

所谓不良的生活方式主要指不良饮食习惯、吸烟、酗酒、缺乏运动

们的祖先就知道了限制饮食可以养生益寿的道理。大医学家孙思邈在《备急千金要方卷二十七》中说：“善养性者，先饥而食，常令如饱中饥，饥中饱。”这就是说，有饥饿感时才进食，吃到刚觉饱但还想吃时就应停止进食，保持饥中有饱、饱中有饥的状态。这位大医学家活到一百多岁，这跟他限食养生有很大关系。

由于“三高症”（高血压、高脂血症、糖尿病）患者逐渐增多，大部分人对饮食中多糖、多盐、多脂肪的危害都已清楚，并对这些食物有了一定的警惕。提倡少盐、少糖、少脂肪的饮食结构，现在正被越来越多的人所接受。

戒烟限酒。早在1962年，英国皇家科学院发表了一份题为“吸烟有害健康”的报告。为了证实这个观点，美国成立了一个专门的委员会，对吸烟问题进行专门研究，经过两年多认真的研究，最后得出了“吸烟有害健康，吸烟是导致肺癌、肺气肿、冠心病的重要独立危险因素，吸烟缩短寿

7 改变活法，善待生命

肺癌死亡率增长为世界第一，且以每年4.5%的速度上升。吸烟者冠心病发病率是不吸烟者的4倍。53.6%的不吸烟者受到被动吸烟的危害。

酒能舒筋活血、增进食欲，适当喝一些对身体是有利的。但过量饮酒则对健康非常有害。酒精能使心跳加快，诱发心律失常，还可诱发胃出血。酒精能抑制中枢神经，造成急性酒精中毒，甚至使血压下降，危及生命。

适量运动。俗语说，流水不腐，户枢不蠹。事实证明，适量运动会使强者更强，体弱者变强，甚至还能使偏瘫患者站起来。如果一个人每天总坐着，那他的身体就会慢慢地僵硬、老化，由此也会引发各种疾病。

最简单的适量运动就是走路，走路能使血管弹性增加，特别是腿的持续运动，可促使更多的血液回流到心脏，有利于改善血液循环，提高心脏的工作效率。走路可使精神放松，减轻抑郁和压抑情绪，并可提高人体免疫力，减少疾病的发生。还能维持人体的钙平衡，对保护骨骼健康大有益处。

综上所述，科学的生活方式是人体健康的护身法宝，不良的生活方式则是危害健康的元凶。

生命对我们来说弥足珍贵，为什么活着、怎样活着，不同的时代有不同的理解。对于今天的人来说“为自己活着”已是一种共识，同时已成为一种行为方式。

当然，单从字面理解好像有点自私，但仔细琢磨一下，是有一定道理的。作为一个社会中人，他（她）就不单纯是一个孤立的个体，他（她）的身体状况和精神状态会直接影响所有关心他（她），并和他（她）有着千丝万缕关系的人，如果每个人对自己爱护有加，生活得很好，那么，受益的不仅仅是他（她）自己，而是家庭，乃至整个社会。

随着社会经济不断发展，人们的生活越来越富裕，提高生活质量已成为人们更高层次的追求，过去的那种为生计而忙忙碌碌的活法，正在发生着深刻的变化。

在我们周围，变化最明显的莫过于社区里的那些大妈们，闲暇之余，她们手里不再是永远织不完的毛衣、做不完的家务，而秧歌队、棋牌室、健美中心等地方开始有了她们活跃的身影。新的生活使这些进入更年期或已经步入老年期的大妈们焕发了青

8 养生要贯穿于人生各个阶段

人的一生基本都要经历青年期（包括幼儿期和少年期）、中年期和老年期。从生理角度来说，这三个时期，人的生理功能就像是一条抛物线，清晰地勾画出人的生命轨迹；从养生角度来说，这三个时期对养生的要求好比是一个扇面，是呈渐进式的扩大和扩展。可以说，人生有三期，养生有重点。因此，无论是青年人、中年人还是老年人，要想身体始终保持旺盛的活力，少得病，就要根据自己的年龄和生理功能，遵循科学的养生方法进行锻炼和保养，这样才能使自己生活得更潇洒、更精彩。

第一期：完善健康期

0~34岁（女）、0~39岁（男）为生长发育和生理功能完善阶段，即完善健康期，这期间虽然偶尔患病，但经治疗后一般是会很快康复的。

养生重点：1. 养成健康的生活方式。2. 保持平衡、营养的饮食。3. 进行体育锻炼。

第二期：维持健康期

35~65岁（女）、40~65岁（男）为生理功能维持阶段，即维持健康期。此期又分为：

易形成疾病期。35~41岁（女）、

40~47岁（男），此期如果忽视健康，不注意身体的保养，一些慢性衰退性疾病和重症疾病极易开始形成。

养生重点：认真安排生活和工作，维持正常的生理功能。

危险期。42~55岁（女）、48~60岁（男）为危险期。常常因为工作和生活的压力而忽视了很多身体的警报信号，致使冠心病、糖尿病、心脑血管病和肿瘤等疾病形成，甚至英年早逝。

养生重点：维护和完善身体各组织器官，按时体检，防患于未然，有病要早诊断、早治疗，谨防病变。

过渡期。56~65岁（女）、61~65岁（男）为过渡期，虽然这个阶段精神和经济压力有所缓解，但部分生理功能会快速衰退或已经丧失。

养生重点：应清醒地认识自己的身体状况，不要逞强，及时修订健身或工作计划，采取适宜的措施加强身体的保健和保养。

第三期：功能衰退期

66岁以后为生理功能衰退期，各组织器官的功能和面容都发生了很大变化，动作逐渐迟缓，面容日渐苍老，身体功能处于逐渐加速衰退的状态。

养生重点：1. 定期体检，有病早治。2. 听从养生专家的指导，重视每一个养生细节，积极调理身体。3. 调

