



家庭护理指导



常见内外科疾病 家庭护理

主编 姜小鹰



人民卫生出版社



家庭护理指导

常见内外科疾病 家庭护理

主 编 姜小鹰

副主编 胡 荣 方东萍

编 者 (以姓氏笔画为序)

方东萍 方 艳 王玉琴

许 乐 庄嘉元 朱秀兰

陈云芳 陈云雪 张君钦

李 琳 肖春秀 林志萍

林 碧 卓惠珍 姜小鹰

胡 荣 唐爱忠 郭谊楠

翁桂珍

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见内外科疾病家庭护理 / 姜小鹰主编. —北京: 人民卫生出版社, 2013

(家庭护理指导)

ISBN 978-7-117-17665-1

I. ①常… II. ①姜… III. ①内科-常见病-家庭-护理
②外科-常见病-家庭-护理 IV. ①R473.5②R473.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第173270号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

家庭护理指导

常见内外科疾病家庭护理

主 编: 姜小鹰

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 20

字 数: 278 千字

版 次: 2013年11月第1版 2013年11月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17665-1/R · 17666

定 价: 38.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



前言

本套丛书为福建省科学技术协会科普与学术交流专项基金立项课题。

随着我国人民生活水平的不断提高,人们越来越关注自己的健康。俗话说“没什么不能没钱,有什么不能有病”,可见,拥有一个健康的身体对人们来说多么重要!怎样才能预防疾病?如何发现自己生病了?生病了饮食如何调理?心理如何调适?如何能尽快康复?或许您正在为这一系列问题烦恼着,别着急,本书将为您提供专业的帮助!

由福建省护理学会和福建医科大学护理学院的专家学者们组织编写的《家庭护理指导——常见内外科疾病家庭护理》以生动、有趣、通俗的语言取代了深奥的医学术语为您答疑解惑。它将向您讲述呼吸、循环、消化、泌尿/生殖、内分泌、血液及神经系统,骨与关节、眼耳鼻喉口腔科等常见疾病的来龙去脉,让您了解为何自发性气胸偏爱“竹竿男”,伴有“音乐”的睡眠其实并不美妙,高血压竟会让心脏长“胖”,会使大脑变得“迟钝”,还会与肾脏“狼狈为奸”……它还会告诉您什么时候该去医院、该做哪些检查、怎么和医生配合;更重要的是,它可以成为您的私人“保健师”,教您如何休息、如何饮食、怎样运动。这本书,就像是一位陪伴在您身边的专业、细致的护理人员,无论您是健康人,还是内外科疾病患者或是患者家属,都能从这里得到最实用且易懂的护理知识。

本书在编写的过程中,参考、借鉴了有关著作和科普文献资料,



由此谨向作者们致以诚挚的谢意!

由于编者的水平所限,不妥之处在所难免,恳请广大读者谅解并惠予指正,以期日臻完善。

愿这本有关常见内外科疾病的家庭护理指导,成为您居家必备的生活教科书,也成为您无师自通的家庭百宝箱;愿您能轻松地掌握内外科常见疾病诊疗与护理的基本知识与技能,养成健康的生活习惯与生活规律,将您的幸福与健康进行到底!

姜小鹰

2013年11月



目 录

第一章 呼吸系统疾病	1
第一节 急性上呼吸道感染	1
第二节 肺炎	7
第三节 支气管哮喘	10
第四节 支气管扩张	16
第五节 肺结核	18
第六节 睡眠呼吸暂停综合征	22
第二章 循环系统疾病	26
第一节 心律失常	26
第二节 血脂异常	29
第三节 感染性心内膜炎	38
第四节 风湿性心脏病	41
第五节 原发性下肢静脉曲张	46
第六节 深静脉血栓形成	51
第七节 血栓闭塞性脉管炎	55
第三章 消化系统疾病	59
第一节 胃食管反流病	59
第二节 胃肠神经官能症	65
第三节 慢性胃炎	70
第四节 消化性溃疡	74
第五节 慢性乙型病毒性肝炎	80
第六节 肝硬化	90
第七节 急性胰腺炎	99
第八节 炎症性肠病	105
第九节 胆囊炎胆石症	110
第十节 急腹症	114



目 录

第十一节 腹外疝	118
第十二节 肠梗阻	122
第十三节 阑尾炎	125
第十四节 肛裂	128
第十五节 痔	131
第四章 泌尿生殖系统疾病	136
第一节 肾小球肾炎	136
第二节 肾病综合征	141
第三节 肾衰竭	143
第四节 尿路感染	151
第五节 尿路结石	155
第六节 精索静脉曲张	160
第七节 包皮过长与包茎	164
第八节 女性压力性尿失禁	167
第五章 血液及造血系统疾病	173
第一节 缺铁性贫血	173
第二节 再生障碍性贫血	179
第三节 溶血性贫血	183
第四节 特发性血小板减少性紫癜	186
第五节 血友病	188
第六章 内分泌、结缔组织系统疾病	192
第一节 甲状腺功能亢进症	192
第二节 系统性红斑狼疮	196
第三节 类风湿关节炎	202
第七章 神经系统疾病	209
癫痫	209
第八章 骨与关节疾病	214
第一节 骨折	214
第二节 关节脱位	225
第三节 腰肌劳损	229



第四节	肩周炎	233
第五节	腰椎间盘突出症	237
第六节	颈椎病	244

第九章 眼科疾病

251

第一节	睑腺炎	251
第二节	急性细菌性结膜炎	253
第三节	白内障	256
第四节	青光眼	259
第五节	视网膜脱离	263
第六节	近视	267
第七节	眼外伤	273
第八节	眼睛的保健知识	276

第十章 耳鼻咽喉口腔疾病

283

第一节	慢性鼻炎	283
第二节	鼻出血	286
第三节	慢性咽炎	289
第四节	扁桃体炎	292
第五节	慢性化脓性中耳炎	296
第六节	龋病	300
第七节	牙髓炎和根尖周炎	304

参考文献

308

第一章 呼吸系统疾病



第一节 急性上呼吸道感染

“我前两天又感冒了，打喷嚏、鼻塞、流鼻涕，难受死了……”这句话，大家是否都很熟悉呢？也许您每隔一段时间都会听见周围的朋友说上这么一句。是的，感冒是人类最常见的疾病，任何人在任何情况下，都有发生感冒的可能。每人每年平均患感冒约2~5次。但是您真正了解感冒吗？让我们一起来解读它，别让感冒成为您最熟悉的“陌生人”。

认识急性上呼吸道感染

急性上呼吸道感染是鼻腔、咽、喉部急性炎症的统称。大多数由病毒引起，少数由细菌所致。

1. 病原体感染 各种病毒和细菌都可能引起上呼吸道感染，尤其是病毒为多见，约占原发性感染的90%以上。而细菌感染往往是继发于病毒感染之后的。病毒像尖刀连，它侵入人体呼吸道后，破坏呼吸道黏膜，使其失去抵抗力。这时候，细菌就可以趁机而入，从而并发细菌感染。

我又感冒了。我为什么老感冒呢？

2. 身体防御能力降低 人体的呼吸道防御能力就像盾，而病毒或细菌就像矛，只有强而有力的盾才能抵抗得住矛的攻击。这种防御能力在很大程度上受体育锻炼、营养状况和卫生习惯等因素的影响。所以，当受凉、淋雨、过度疲劳、营养不良或身体有其他疾病等因素



存在时,可使全身或呼吸道防御能力降低而引起急性上呼吸道感染。

感冒的分类

1. 普通感冒 中医称“伤风”,是由多种病毒(其中最常见的为鼻病毒)引起的一种呼吸道常见病、多发病。普通感冒一般不引起流行,但常易合并细菌感染。普通感冒的初期可出现咽干、喉痒,继而出现喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕,2~3天后清水样鼻涕可变稠。可伴有咽痛、流泪、声音嘶哑或由于耳咽管炎使听力减退,咳嗽或少量黏液痰。一般不伴有发热及其他全身症状,或仅有低热、轻度头痛、全身不适,一般5~7天痊愈。

2. 流行性感 是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。病毒可在病人咳嗽、打喷嚏时经飞沫传染给别人。流感的传染性很强,由于这种病

会传染

平常大家说的感冒和流感是一回事吗?

毒容易变异,即使是患过流感的人,当下次遇上流感流行,仍然会被感染,所以流感容易引起暴发性流行。

防治普通感冒小窍门

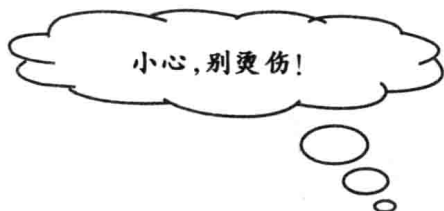
1. 按摩鼻翼 用两手示指或中指的指腹上下往返按摩鼻翼两侧。每日上下午各按摩15~30次,以局部红、热为度。此法可改善鼻部血液循环,有效预防感冒和缓解鼻塞。

患有鼻部痈疖、鼻息肉、鼻部肿瘤、鼻出血时,不宜按摩鼻翼。

2. 多睡觉 美国哈佛大学医学院的研究人员发现,人在睡眠时,体内细菌可制造出一种叫“胞壁酸”的物质,有增强人体免疫力的作用,能加速感



冒及其他病毒疾病的康复。因此睡眠可促进感冒康复。



3. 呼吸蒸汽 在大口茶杯中, 装入开水一杯, 面部俯于其上(茶杯与鼻孔的距离, 以自己能忍受的程度为限), 对着袅袅上升的热蒸汽, 作深呼吸运动, 直到杯中水凉为止,

每日数次。此法治疗感冒, 特别是在感冒初期, 效果较好。

4. 多吃佐料 中医认为生姜性温味辛, 能健脾胃、散风寒, 故有“能疆御百邪, 故谓之姜”的解释。生姜还有抗菌的作用。美国癌症研究院在不久前透露, 大蒜能增强人体的免疫功能。在烹调菜肴时多加点佐料, 可使感冒早愈。

5. 糖姜茶合饮 因感冒多为外感风寒之邪, 常有头痛、鼻塞、流涕及全身关节酸痛, 甚至怕冷、发热等症状。可用红糖、生姜、红茶各适量, 煮汤饮, 每日1~2次, 不仅暖身去寒, 而且有良好的防治感冒功能。

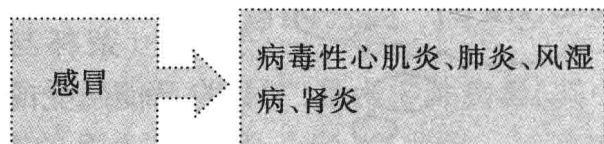
6. 少吃食盐 实验证明, 少吃食盐, 可提高唾液中溶菌酶的含量, 保护口腔、咽喉部黏膜上皮细胞, 让其分泌出更多的免疫球蛋白A及干扰素来对付感冒病毒。因此, 每日吃盐量控制在5克以内, 对防治感冒大有益处。

生活小贴士——感冒期间别锻炼

运动时会大量出汗, 体内的毒素排出较快, 表面上看, 可以暂时缓解感冒的症状, 但会埋下不小的“隐患”。大约在激烈运动后的24小时内, 会出现免疫抑制的情况。这段时间里, 免疫细胞开始“罢工”, 进行休息调养。与此同时, 机体正需要免疫系统与体内的感冒病毒作斗争, 没有免疫细胞, 感冒病菌自然格外猖獗, 很可能让感冒演变为其他严重的疾病。同时, 运动后机体代谢会相对旺盛些, 这样大量



消耗体内的糖、脂肪、蛋白质等,会削弱身体的抵抗力,“脆弱”的抵抗力常常经不起任何细菌的攻击,加重感冒的程度。



我们所关注的流感

这几年来在我国接连暴发了几次流感,如禽流感(H5N1)和甲流(H1N1),而此流感与彼流感之间有什么不一样的地方呢?

流感病毒在30亿~40亿年前就已经存在了,有人曾说流感病毒是那个时代产生的化石级产物。病毒平均每年有10次突然变异,30年就有300次,大概在300次突然变异中,就有一次变成强毒型。流感病毒在自然界更是广泛存在。它在最初的宿主体内还

人感染高致病性禽流感(H5N1)

相安无事,一旦超越种类感染其他宿主,它便突然具有强毒性,开始作恶。

H5N1即流感病毒的一种类型,国内外将由H5N1血清型引起的禽流感称高致病性禽流感。

1. H5N1的传播途径

(1) 禽-人传播: 目前认为, H5N1可能通过上呼吸道(如咽部)以及消化道这两种途径,从动物尤其是病死的禽类感染人。

(2) 环境-人传播: H5N1能在外界环境中存活,因此,当接触病死禽的分泌物、排泄物或实体污染的环境等可引起传播。

(3) 人-人传播: 这一传播途径可能存在,并未完全证实。





2. 感染H5N1后的症状 早期表现类似普通型流感。主要为发热,体温大多持续在 39°C 以上,可伴有流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛、头痛、肌肉酸痛和全身不适。部分患者可由恶心、腹痛、腹泻、稀水样便等消化道症状。少数重症患者可出现头痛、谵妄、躁动等神经精神异常。

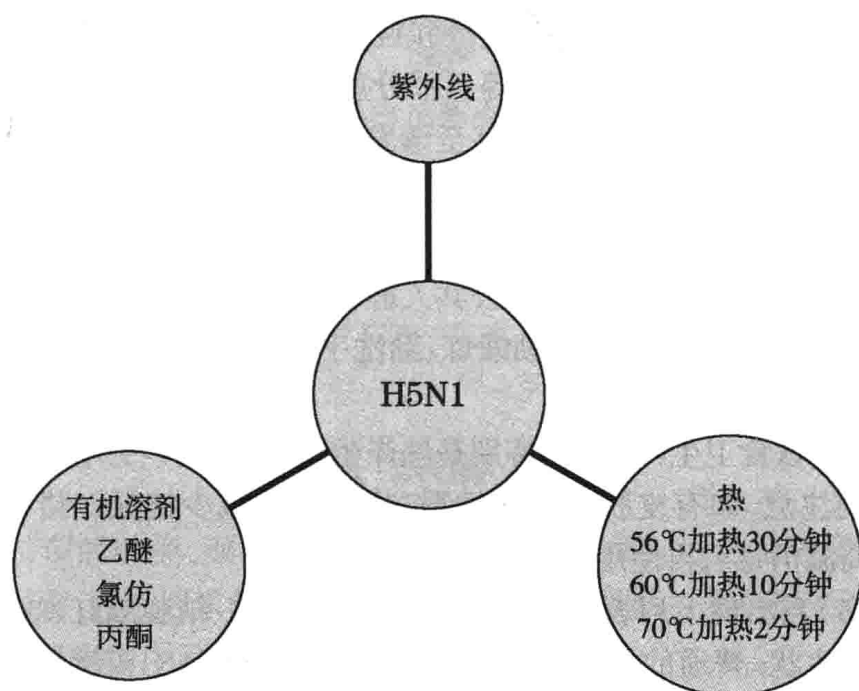
3. 远离H5N1 健康的生活方式对预防本病非常重要。

(1) 加强锻炼: 平时应加强体育锻炼,多休息,避免过度劳累,不吸烟,不去疫区。

(2) 食物加工充分: 发现疫情时,应尽量避免与禽类接触,鸡肉等食物应彻底煮熟。

(3) 预防感染: 保持室内空气流通,尽量少去人群密集及空气不流通的场所;打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻。

(4) 消毒: 注意生活用具的消毒处理。

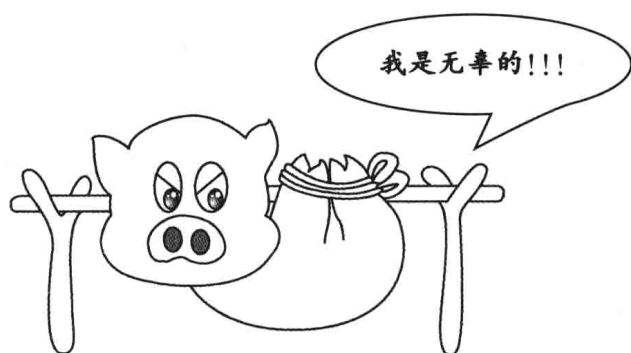


人感染猪流感病毒(H1N1)

2009年3~4月,墨西哥暴发人感染猪流感病毒疫情,导致过百人感



染。疫情其后传播到全世界。为避免“猪流感”一词对人们的误导，后使用A(H1N1)型流感指代此次疫情，并不再使用“猪流感”一词。



1. H1N1的传播途径 甲型H1N1流感病毒主要为呼吸道传播，也可通过接触感染的猪或其粪便、周围污染的环境等途径传播。

2. 感染H1N1后的症状 早期症状与普通流感相似，包括发热、咳嗽、喉痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳等，有些还会出现腹泻或呕吐、肌肉痛或疲倦、眼睛发红等。部分患者病情可迅速进展，来势凶猛、突然高热、体温超过 39°C ，甚至继发严重肺炎、肾衰竭、败血症、休克、呼吸衰竭等。

3. 远离H1N1

(1) 预防感染：尽量少到公共人群密集的场所，如必须去可考虑戴口罩；保证充足的睡眠、勤锻炼、勤洗手、室内保持通风等，养成良好的个人卫生习惯。

(2) 饮食卫生：在烹饪特别是洗涤生猪肉、家禽（特别是水禽时）应特别注意，如有皮肤破损的情况，建议尽量减少接触。猪肉要用 71°C 高温消毒后再使用。

(3) 当出现下列表现时应注意，如突发高热、结膜潮红、咳嗽、流脓涕等症状；普通的抗流感疫苗对人类抵抗甲型H1N1流感没有明显效果，甲型H1N1流感的疫苗已研制出来。



小贴士: 如果怀疑自己患H1N1请做到以下几点

- ◇ 如出现高烧、咳嗽或喉咙痛,应待在家中,不要去人员密集的地方。
- ◇ 保证足够的休息,喝大量的水。
- ◇ 咳嗽或打喷嚏时,用纸巾遮掩住嘴和鼻子,用完后的纸巾应处理妥当。
- ◇ 勤洗手,每次洗手都应该用肥皂彻底清洗,尤其咳嗽或打喷嚏后更应如此。
- ◇ 将自己的症状告诉家人和朋友,与他人接触时尽量戴口罩。
- ◇ 去医疗机构之前,应与医护人员进行联系,报告自己的症状。
- ◇ 如果没法提前与医护人员联系,那么当抵达医院寻求诊断时,一定尽快把怀疑自己感染甲型H1N1流感的想法告知医生。

第二节 肺炎



陈先生,40岁,因淋雨后出现畏冷、寒战、高热、咳嗽,他只当是淋雨后着凉了,没多注意,随意吃了点感冒药,没想到2天后出现了胸痛,口角出现疱疹,呼吸急促,高热不退,送到医院经检查后,医生诊断为“肺炎球菌肺炎”。



认识肺炎

所谓的肺炎,顾名思义就是肺实质的炎症。可由多种病原体、理化因素、过敏因素等引起,是呼吸系统的常见病。目前肺炎在我国各种致死病因中已居第5位。

1. 此“肺炎”非彼“肺炎”

(1) 常见的肺炎: 我们常见的肺炎也可称为典型肺炎,一般为肺炎球菌、革兰氏阴性杆菌等常见的细菌引起的,也可由一些理化因素



肺炎?

SARS?

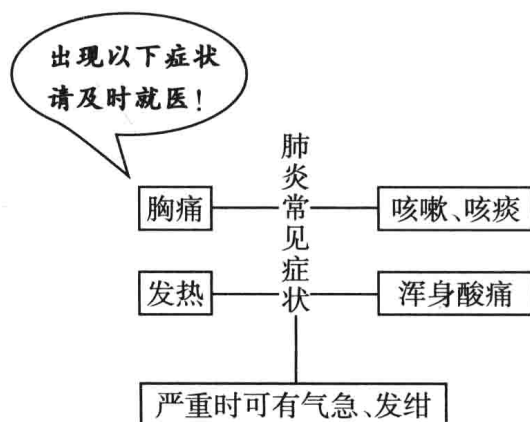
几年前全国暴发过SARS,那SARS与平常常见的肺炎有什么不一样呢?

(如毒气、化学物质、反射线、食物等误吸)及免疫和变态反应(如过敏性、风湿性疾病)等因素引起,症状也比较典型。

(2)非典型性肺炎:传统医学上的非典型肺炎是相对典型肺炎而言的,是指由支原体、衣原体、军团菌、立克次体、线病毒以及其他一些不明微生物引起的肺炎。

而对于2003年我国暴发的SARS,现已查明,实为“传染性冠状病毒性肺炎”。而据研究表明,蝙蝠可能是SARS病毒野生宿主。

2. 如何知道自己得了肺炎



肺炎如未及时治疗可引起严重的并发症,如感染性休克、心肌炎、胸膜炎,严重的可引起死亡,故当出现上述各项症状时,请不要随意服药,应到医院就诊,做到及时发现,及时治疗。及时治疗的肺炎预后良好。

肺炎患者的日常生活指导

1. 饮食指导 在肺炎初期时不宜多吃水果和蔬菜,应逐步增



加,并在饮食中加入谷类和蛋白质。初期暂时不吃乳制品和甜食,以减少肺中黏液分泌。

肺炎患者饮食
有“三宝”

第一宝: 水

高热会大量消耗体液,此时机体需要补充足够的水分。除此之外,补充水分也有利于痰液的稀释,使痰液易于咳出。

第二宝: 蛋白质

肺炎会消耗大量的营养物质,此时需要增加营养物质的摄入,以增强机体抵抗力,如蛋、豆类、瘦猪肉等。

第三宝: 维生素

肺炎时可消耗大量的维生素C,而维生素A又能帮助呼吸道黏膜构建强而有力的屏障。可食用富含维生素C和维生素A的食物,如新鲜的水果、蔬菜,特别是深绿色多叶蔬菜(如菠菜、甘蓝等)。

2. 肺炎的预防 肺炎是一种常见的多发的感染性疾病,在全球引起发病和造成死亡的疾病中,下呼吸道感染(主要是肺炎)被列为第三位高危疾病。因此我们应提高警惕,防患于未然。

