

<<家庭卫生顾问(修订本)>>

图书基本信息

书名：<<家庭卫生顾问(修订本)>>

13位ISBN编号：9787200003338

10位ISBN编号：7200003336

出版时间：1983-05

出版时间：北京出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<家庭卫生顾问(修订本)>>

书籍目录

目录

第一章 生儿育女

一、妊娠和优生

精子和卵子的产生 受精成胎 胎儿的发育

胎儿性别是怎样决定的 生男还是生女

妊娠早期保护 孕妇不要滥用药 烟

酒对胎儿有害 放射线对胎儿的损害 怎样

知道胎儿是否畸形 哪些情况要做产前诊断

脊椎裂和无脑儿的预测 近亲结婚不好

二、准备做妈妈

怎样知道怀孕了 算算哪天生 应该做产

前检查 怀孕后身体的变化 孕妇的衣、

食、住、行 你要准备什么 临产前的几

点注意事项 生孩子并不可怕 胎儿的娩

出 怎样配合接生

三、“坐月子”

产后身体的变化 产后卫生 产后锻炼

产后营养 注意产后发烧 月经

什么时候恢复

四 孕产期容易发生的毛病

妊娠呕吐 妊娠水肿和高血压 流产和早

产 什么是宫外孕 未长成胎的一团水泡

糖尿病患者的妊娠 心脏病与妊娠

肾炎患者的妊娠 什么叫围产期 转胎位

过期不生 哪些情况需要引产 哪

些情况会发生难产 为什么有时要做会阴侧切

助产器械 剖腹产不是生产的捷径

五 过好性生活

婚前检查 新婚之夜 同房须知

性机能障碍 阴冷 早泄与阳痿

妊娠期间的性生活 更年期的性生活

六、有计划地生孩子

计划生育好处多 适当推迟结婚年龄

生育控制有方 女用避孕药 男用避孕药

使用避孕药的注意事项 避孕工具

局部用药不够可靠 安全期避孕不安全

怎样选择避孕方法 女的绝育好，还是男的绝育

好 绝育手术后要注意的事 绝育手术后

不会留下病根 人工流产 不要私自堕胎

不育症

第二章 妈妈须知

一、初到人间

身体变化的特点 适当的外界环境 新生

儿的中性温度 新生儿的衣着 给新生

儿洗澡 换尿布 脐带的脱落及护理

<<家庭卫生顾问(修订本)>>

胎位畸形 新生儿的“月经”、“白带”和
乳房增大 “马牙”不能挑 新生儿黄疸
母子血型不合与新生儿溶血症 生后无
尿 头上的包 新生儿窒息与颅内出血
新生儿呕吐 新生儿“白口疮” 新
生儿晚上不睡觉的原因 生理性体重下降
新生儿发热的处理 防止“四六风” 新生
儿败血症 新生儿肺炎 什么叫汗疱疹
新生儿脓疱病 新生儿硬肿症 早
产儿的抚育 这些陋习要改正

二、合理喂养

天然营养品 怎样喂母乳 孩子吃饱了没有
怎样使母乳充足 乳房卫生
牛奶和羊奶 奶粉和炼乳 喂牛奶要注意
什么 注意观察小儿的大便 定时喂奶
辅食 几种辅食的做法 断奶
小儿拒食和挑食 异食癖

三、茁壮成长

日新月异 瞬息万变 体重与身长 头上的
“天窗” 胖与瘦 儿童肥胖不好
从小预防冠心病 出牙与换牙 怎样预防
和矫正牙列不齐 婴幼儿的睡眠 动作的
发育 婴儿的肌肉与锻炼 脑的发育和蛋
白质 语言与情感 选择玩具
教孩子画画 注意家庭教育 不要给孩子讲
恐怖故事

四、卫生与锻炼

不同年龄的特点 良好的卫生习惯 加强
锻炼 看不见的抵抗力 预防接种的程序
种痘 预防接种应注意什么 预
防接种的反应 不要滥用胎盘球蛋白

五、小儿常见病

发烧 感冒 咳嗽 腹泻
鼻出血 扁桃腺炎 泌尿系感染
蛋白尿与肾炎 黄瘦 贫血 哭闹
虫牙 佝偻病 痱子 湿
疹 用药常识 怎样喂药 急性中
耳炎和“夜哭郎” 先天性青光眼 偏食与
角膜软化症 斜视与弱视

六、这些不是病

拇指不伸开 青红痣 “芭蕾舞”步
幼儿腿痛 学龄儿肚子痛 颈淋巴结增大
乳核

第三章 健康成长

一、青春发育

发育和性征 发育的开始和结束 性征发育
的控制者 体内主要变化 青春发育的时间

<<家庭卫生顾问(修订本)>>

表 发育是健康的基础 男、女性在体格发育上的差异

二、青春期卫生

青少年的营养特点 保持正确姿势 合理休息 理解和记忆 怎样增强记忆力
切记烟酒之害 体育锻炼 第一次来月经 无卵性月经 遗精 手淫

三、青少年防病知识

包皮过长与包茎 遗尿 腋臭 平底足 隐睾 口吃 结核病 风湿病 肾炎 爱护眼睛, 预防近视 戴近视眼镜的问题 痤疮 少年白发 斑秃 蛔虫 龋齿 个子过矮 早发育 迟发育 原发性痛经 青春期妇科病 少年肥胖 精神发育迟滞

第四章 延年益寿

一、必然衰老与长寿在望

人生七十今不稀 不可避免的老化 为何两鬓斑白 老年斑是怎么回事 人老腿先老人为什么会衰老 长寿在望

二、更年期

何谓更年期 妇女更年期的表现 更年期妇女应注意些什么 更年期容易得的病

三、老年病

老年人的疾病 死因统计 不同年龄组的死亡率 老人的血压 血中的油脂 影响血脂的因素 动脉硬化 防止动脉硬化 心肌梗塞 心绞痛 脑血栓形成 脑血管痉挛 中风 慢性气管炎 消化失常 前列腺肥大 老人糖尿病 骨质疏松和骨折 骨刺并不可怕 老花眼与近视眼 老年耳背与突发性耳聋 皮肤瘙痒 牙本质过敏 不结实的牙齿 拔了牙何时镶 镶哪种假牙好 怎样保护假牙 老年性便秘的防治

四、长寿之道

这就是“仙丹妙药”“千金难买老来瘦” 老人的饮食 老人的生活习惯 作好呼吸操 年老未必智衰 太极拳的功效 散步更适合中老年人 气功的医疗作用 十叟长寿歌

第五章 防治疾病

一、当心传染病

病原微生物 传染与传染病 什么是带菌者 传染病是怎样传染的 传染病有哪些特点 法定传染病 传染病的潜伏期 隔离期和观察期 请看这张表 与传染病

<<家庭卫生顾问(修订本)>>

作斗争 谈谈肝炎病毒 什么叫乙型肝炎
 表面抗原 肝炎是怎样传染来的 肝炎有
 什么表现 常做的肝功能试验及其正常值
 转氨酶升高不一定是肝炎 眼睛发黄就是肝炎
 吗 肝炎病人的休息与活动 肝炎病人的
 饮食 病毒性肝炎的自然过程 怎样治疗
 肝炎 怎样预防肝炎 孕妇得了乙型肝炎
 怎么办 感冒时用什么药好 感冒为什么
 容易反复发作 “流感” 水痘有没有危
 险 “疥腮” 猩红热有什么特点 流
 行性脑脊髓膜炎有什么表现 百日咳的家庭治
 疗 “大脑炎” 是怎么回事 “大脑炎” 的症状
 和后遗症 小儿麻痹糖丸 麻疹是怎样传染
 的 怎样照顾出麻疹的孩子 痢疾的传染
 渠道 警惕中毒型痢疾 什么药治疗痢疾
 最好 伤寒病的表现和预防 蛲虫与肛门
 瘙痒 蛲虫为什么不易根除 钩虫害人不
 浅 随地大便与钩虫传播 鱼生粥和锅贴
 鱼 牧区易得的布氏杆菌病 “打摆
 子” 人怎么会得狂犬病 麻风病不可
 怕 霍乱是烈性传染病 什么是霉菌
 病

二、常见病

长期发热要注意 黄疸 肺炎 支
 气管扩张症 花粉、灰尘与过敏性哮喘
 先天性心脏病 谈谈心动过速 高血压病
 的预防 冠心病的手术治疗 人工心脏起
 搏器 阑尾炎的信号 溃疡病腹痛的特
 点 溃疡病癌变 溃疡病在什么情况下应
 做手术 当心急性胰腺炎 胆囊里的石
 头 解除习惯性便秘的方法 哪些情况要
 想到血液病 预防缺铁性贫血 过敏性紫癜
 骨髓穿刺与血液病 脑子里长瘤子的征象
 多发性神经炎 神经性皮炎
 照顾好瘰疬病人 精神病有哪些表现 糖尿病
 糖尿病一定要注射胰岛素吗 糖尿
 病人的饮食 “粗脖子” 病的防治 什么是甲
 状腺功能亢进 “甲亢” 的治疗方法 尿痛
 与膀胱炎 尿路里的石头 肾脏移植
 腰背痛怎么办 疝气 痔疮
 瘰疬 下肢静脉曲张 落枕的防治
 不要挤疖子 “红眼病” “针眼” 也不要挤
 晕车、晕船和晕机病 鼓膜穿孔和修补
 嗅觉失灵的原因 口臭 “天老儿”
 和白癜风

三.肿瘤的防治

什么是肿瘤 肿瘤的转移 化学性致癌

<<家庭卫生顾问(修订本)>>

物 饮食与癌 怎样消除黄曲霉毒素
污染 多吃脂肪会得癌吗 精神状态与
癌 药物与癌 人体的抗癌能力
运动与癌 能变成癌的慢性病 容易变
癌的痣 癌症的早期信号 癌症的“监视
哨” 外科手术“歼灭战” 放射治疗“攻坚
战” 化学药物治疗的“运动战” “放
疗” “化疗” 病人应注意什么 癌症必须综
合治疗 “噎食”与食管癌 胃癌的“警
报” 胎甲球和肝癌 鼻咽癌 白
血病 注意检查乳腺 乳腺癌的危险因
素 子宫的癌症 子宫肌瘤 各种
各样的卵巢肿瘤 淋巴结肿大 甲状腺肿
物 肿瘤病人的饮食 锻炼与环境 肿瘤
病人要定期复查 治癌新法 日常生活与
癌症预防

四、上医院看病

西医的分科 中医的分科 医生看病的程
序 血常规化验 尿常规化验 大
便常规化验 常做的化验正常值 病历
处方及化验单上常用的缩写符号 血型 献血和
输血 献血以后要注意营养 做心电图
脑电图、肌电图无害 超声波检查 放射
性同位素扫描 内窥镜检查 活体组织
检查 不要拒绝做腰椎穿刺 提防交叉感
染

第六章 家庭护理

一、一般护理技术

测体温 数脉搏 看呼吸 呼吸和
脉搏随年龄而改变 热敷 冷敷
艾灸法 拔火罐 坐浴法 简易的
退烧方法

二 常见病症的家庭护理

高烧病人的护理 呕吐的护理 观察大
便 腹痛不能乱用止痛药 抽风的紧急处
置 给病儿喂水 家庭换药法 腹
泻的护理 便秘的体育疗法 病人久卧
床，当心生褥疮

三、家庭隔离和消毒

家庭隔离法 肝炎病人的隔离 肺结核病
人的家庭隔离 照顾好患腮腺炎的病儿
心肌梗塞病人的护理 精神病人的家庭护理

四、病人的饮食

病号饭 饮食治疗 高血压病人的饮
食 胃溃疡病人要少吃多餐 胃切除术后
的饮食 心脏病人的饮食要清淡 痢疾病
人应吃稀 素软 肝脏病患者的饮食原

<<家庭卫生顾问(修订本)>>

则

第七章 合理用药

一 用药须知

家庭存药常识 这样的药不能用 药的副作用 药物过敏反应及其救治 请你按时按量服药 不要用茶水吃药 可能引起尿变色的药 打针与吃药哪个好 老人和小儿的用药剂量 中西药能同时吃吗 别给小儿硬灌药

二、中药常识

煎中药须用砂锅 煎中药的火和水 汤药的服法和用量 药酒的功效 服中成药应注意的事 “经” “带” 常用药 儿科常用的几种小药 先煎 后下及其他

三、营养药

维生素C与健康 鱼肝油的利与害 漫谈保肝药 葡萄糖和肝炎 治疗肝炎的中草药 妈妈婴儿和钙片 补药不能乱吃

四、解热镇痛药

滥用解热镇痛药的危险 解热镇痛的APC 常用解热止痛药 小儿退热片 当心强的松的副作用

五、止咳祛痰平喘药

需要安静 恶臭也会影响健康 花草与卫生 不要穿工作服回家 灰尘对健康有害 天气与健康

六、健身之道 体育锻炼

生命在于运动 锻炼习惯要从小培养 青春期练什么最好 女青年锻炼须知 慢跑有益心肺 长跑好处多 散步人人可行 空气污染与体育锻炼 锻炼和吃饭要有间隔 贵在坚持 循序渐进 全面锻炼

七、卫生格言

讲究卫生 锻炼身体

<<家庭卫生顾问(修订本)>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>