

## <<家庭医疗保健处方百科>>

### 图书基本信息

书名：<<家庭医疗保健处方百科>>

13位ISBN编号：9787802288027

10位ISBN编号：7802288029

出版时间：2008-12

出版时间：新世界出版社

作者：张占海 主编

页数：625

字数：700000

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>

## <<家庭医疗保健处方百科>>

### 内容概要

本书有别于一般的家庭医疗指南，它针对的是200多种我们日常生活中经常会遇到的不适症状，详细分析各种不适的表现和起因，以及与这个症状有关的可能的疾病，并介绍了缓解症状的方法和疾病的自我诊断方法。书中提供的3000多个疗效显著的治疗方案，内容涉及辅助治疗、营养饮食、可供选择的药物、家庭小验方、运动按摩等全方位综合治疗，它们不仅安全实用，而且方法简单，容易掌握。另外，在每种症状的治疗方案后面都附有“危险讯号”，帮助读者正确判断是在家治疗还是立即去医院。同时，针对不同的症状表现，书中还附有不同症状与可能的疾病自我诊断表，供读者对照诊断自己的症状提供参考。它不仅帮助您答疑解惑，更能帮助您防病于未然。

由于每个人身体情况不同，有些人会对某些补充物质产生过敏反应。因此，在您决定开始家庭治疗之前，最好先向您的医生咨询其可行性。万一您对某营养补充物发生过敏反应，应立即停止使用。同时，需要说明的是，书中介绍的家庭疗法并不能代替医生的治疗，如果您患了病，首先应去医院检查，并在医生的指导下进行家庭辅助治疗，万不可自行用药，以免延误病情。

## <<家庭医疗保健处方百科>>

### 作者简介

张占海，博士。

毕业于中国中医研究院，获医学博士学位，在北京中医医院从事临床工作期间，获北京市科技进步奖等多项政府奖励。

曾应以色列议会邀请，率团赴以色列特拉维夫医学中心讲学。

后赴美国伊州大学从事博士后研究工作，致力于中西医结合与疾病的替代疗法的研究。

著有《家庭医疗完全手册》《家庭医疗保健处方百科》等优秀医疗畅销书。

张占海博士现定居美国，开办诊所从事临床医疗和研究工作，并兼任美国天然药物公司医学顾问，北京草本医学针灸研究所医学顾问。

## <<家庭医疗保健处方百科>>

### 书籍目录

#### 第一章 头颈部症状

轻度头痛

重度头痛

偏头痛

头晕眼花

晕厥

落枕

脱发

白发增多

面部疼痛

脸红

下颌骨问题

脖子痛

颈部僵硬

#### 第二章 眼睛的问题

眼皮浮肿

眼睛痛

眼睛干涩

眼睛痒

红眼

眼屎过多

眼球突出

眨眼

眼皮跳动

眼睑下垂

流泪

复视

斜视

视物模糊

视觉缺失

瞳孔扩大

畏光

眼冒金星

看见黑点

黑眼圈

夜盲

#### 第三章 鼻子的问题

流鼻涕

鼻塞

流鼻血

鼻子干燥

红鼻子

鼻后滴漏

鼻窦问题

嗅觉迟钝

<<家庭医疗保健处方百科>>

打喷嚏

第四章 口腔的问题

牙痛

牙齿变色

磨牙

牙齿松动

牙齿过敏

牙龈出血

口臭

口腔上火

口腔白斑

口腔溃疡

口腔干燥

喉咙疼痛

舌头问题

嘴唇皴裂

嘴唇发紫

声音嘶哑

失声

鼾声如雷

吞咽困难

丧失味觉

流口水

第五章 耳朵的症状

耳朵疼

耳朵痒

耳鸣

耳朵红肿

失聪

幻听

耳朵流脓

耳垢

第六章 胸背腰腹部疼痛

胸痛

上腹痛

下腹痛

腰痛

背痛

第七章 心血管症状

心跳过缓

心跳过快

脉搏虚弱

心律不齐

第八章 呼吸状况不良

咳嗽

多痰

咳血

<<家庭医疗保健处方百科>>

气喘

憋闷

气短

呼吸急促

第九章 胃肠系统的麻烦

泛酸

呕吐

胃灼热

打嗝

胃痛

饭后腹胀

放屁

食欲不振

食欲过盛

腹泻

大便异常

便秘

肛门出血

肛门瘙痒

肛门疼痛

肛门隆肿

第十章 妇科问题

痛经

经血过多

月经紊乱

白带异常

阴道干涩

外阴瘙痒

性交后出血

绝经后出血

非经期少量出血

性交疼痛

盆腔痛

性冷淡

子宫脱垂

乳头分泌物

乳房变化

乳房包块

乳房疼痛

第十一章 男性问题

阴茎疼痛

阴茎分泌物

生殖器瘙痒

生殖器丘疹

生殖器溃疡

包皮问题

睾丸疼痛

<<家庭医疗保健处方百科>>

睾丸肿大

精液带血

第十二章 泌尿系统问题

多尿

尿频

尿急

尿灼热

尿血

尿液变色

尿滴漏

尿失禁

尿床

第十三章 四肢关节症状

关节痛

关节僵硬

关节肿胀

关节发炎

颈部疼痛

肩痛

手腕痛

胳膊痛

胳膊无力

手指变形

肌肉疼痛

肌肉抽筋

静脉曲张

膝关节疼痛

髋部疼痛

大腿疼

小腿痛

不安腿

行走困难

第十四章 皮肤问题

皮肤发痒

荨麻疹

皮疹

疱疹

痣

粉刺

疣

疔子

头皮痒

头皮屑

皮肤皴裂

皮肤变色

皮肤起屑

皮肤苍白

<<家庭医疗保健处方百科>>

皮肤生疮

皮肤敏感

皮肤水肿

老年斑

狐臭(

指甲的变化

第十五章 足部问题

脚痒

脚臭

脚疼

鸡眼

老趺

踝部疼痛

踝部肿胀

脚趾甲变色

脚趾甲疼痛

第十六章 精神状态异常

抑郁

烦躁

焦虑

情绪波动

幻觉

郁闷

健忘

梦游

做噩梦

多动症

第十七章 全身症状

发烧

发冷

恶心

疲劳

眩晕

水肿

口渴

贪食

体重增加

体重减轻

出汗过多

盗汗

肿块

麻木

抽搐

刺痛

淋巴肿大

腹股沟包块

多毛



<<家庭医疗保健处方百科>>

手足发凉

失眠

嗜睡

黄疸

燥热

发抖

动作笨拙

第十八章 其他问题

外伤出血

愈合问题

寄生虫

## 章节摘录

嗜睡(Hypersomnia)症状表现和引起症状的原因值夜班、熬夜和周末的派对都会打乱我们的生物钟，嗜睡可以反映出一个人的睡眠质量。

一般来说睡眠不足通过补足睡眠即可缓解，然而，如果你尽管补了缺少的睡眠，却仍然整日里昏昏欲睡，那就要找找原因了，通常情况下有下列几种可能：睡眠窒息症——很多人，特别是睡觉时打鼾的人，如果他们白天感到昏昏欲睡，则可能会是睡眠窒息症。

因为打鼾是由于呼吸道部分阻塞，导致呼吸时发出噪声。

假如呼吸道过于狭窄，或由于舌头底部向后移，阻塞呼吸道，便会导致呼吸暂时停止，亦即是睡眠窒息的症状。

这样的事情一个晚上可能发生好多次，把你从深度睡眠中弄醒。

有慢性睡眠窒息症的人也容易患高血压、心脏病和中风。

和睡眠窒息症相伴的嗜睡症，常会导致工伤事故或者交通事故。

嗜睡症——一种过度的白天睡眠或睡眠发作。

主要特点是：白天睡眠过多或睡眠发作，睡眠发作不能用睡眠时间不足来解释，清醒时达到完全觉醒状态的过渡时间延长；每天出现这种睡眠障碍，持续1个月以上或反复睡眠发作，引起明显的苦恼或影响工作或家庭生活。

嗜睡症的发病多与心理因素有关。

发作性睡病很难确诊，它的最初症状通常是白天时感到很严重的睡意，有很多原因都能引起白天睡意过多这种症状，所以通常需要好几年才能确诊病人的确患有这种疾病。

典型的发作性睡病具有以下四大症状：白天睡意过多——这是嗜睡症最为明显的症状。

猝倒——这是指在完全清醒的状态下突然失去肌肉张力，从而引起了头部或身体在没有丧失意识的情况下发生瘫痪，它可以持续几秒钟或几分钟。

轻微症状表现为说话含糊不清、口吃、眼皮下垂或手指无力拿不住东西。

严重的猝倒会引起膝盖弯折，使人虚脱。

大笑、兴奋或生气是引起猝倒的典型性原因，肌肉的突然放松可能是大脑突然进入睡眠的结果。

猝倒并不十分常见，有嗜睡病的患者中有猝倒现象的不到一半。

睡眠瘫痪——这种症状当人入睡或要醒来时暂时不能运动，它只持续几分钟。

和猝倒类似，睡眠瘫痪可能也与睡眠和清醒状态之间的过渡不充分有关。

催眠性幻觉——是指精神、梦境般的影像，通常很恐怖，常见于入睡时或发生睡眠瘫痪前。

对于青少年或刚成年的人来说，这些症状在此之前并无病例，通常是突然发生的。

患有嗜睡的人会抱怨容易感到疲劳以及工作、学习和社交关系的表现不佳。

白天过度的睡意会使人丧失应有的能力，记忆力下降，因此大大降低生活质量，而且嗜睡引起的视觉障碍可能更使人感到不安。

一半以上患有嗜睡的人都会同时发生记忆力下降或记忆中断，这是由闯入清醒状态的“微睡眠”引起的。

在这些阶段中，嗜睡患者当行走或驾车时会不知所措、胡说或胡写、放错东西或撞上东西，代表性的是他们在这些阶段中不能控制自己的行为，而且事后记不清发生的事。

一旦出现嗜睡现象，就不容易消除。

大多数情况下可以通过治疗、有规律的小睡和良好的睡眠习惯成功地控制解决这些嗜睡症状。

目前没有预防嗜睡的方法。

避免能带来嗜睡现象的条件，可能会有助于减少发生嗜睡的频率。

如果你有嗜睡现象而且症状不能用药物来控制住，你应该避免驾车、戒烟以避免受伤。

另外，病毒、过敏和疾病也可能影响睡眠。

这其中最普遍的原因就是感冒和流感。

酒精也能让人神志不清昏昏欲睡，或者习惯吸烟或者吸毒的人没有咖啡因也会这样。

如何缓解症状这里有一些赶走昏昏欲睡的感觉的方法。

## &lt;&lt;家庭医疗保健处方百科&gt;&gt;

**家庭处理措施** 避免吸烟和饮酒经常发生嗜睡的人如果要开车或者从事的工作就是司机的话，要注意避免吸烟和饮酒，这些都容易引起嗜睡。

如果症状严重，就应该尽量不开车，减少发生危险的可能性。

提高睡眠质量你需要多睡觉。

那么多少才算足够了昵？

这个因人而异，但是对于大多数人来说，8个小时或者更多一些就足够了。

如果不及时地补觉，缺觉会不断累积。

医生建议，每天至少要多睡一个小时来弥补，一般一到两天就可以补回来。

一旦决定了自己最理想的睡眠方式，那么就每天都遵守，保持每天都同一时间上床，保持相同时间的睡眠。

小睡在感觉到昏昏欲睡的时候，打盹是弥补睡眠重新振奋的最好方法。

午睡45分钟比较好。

对于那些有嗜睡病的人打盹特别的有效。

使用鼻腔正压气呼吸机如果你患有睡眠窒息症，最有效的方法是使用鼻腔正压气呼吸机，因为这种病主要是气管被阻塞。

仪器是一个鼻罩加打气机，打气机将空气加压，经鼻罩打进患者呼吸道。

情况较轻微的，可以在睡觉时戴牙箍，令下颌尽量向前。

病人还可以侧身睡觉，减轻舌头后退的情况。

但这些方法，就好像戴眼镜一样，不能根治疾病。

手术如果你的睡眠窒息症很严重，也许可以考虑请医生施行一个小手术，目前这种手术在国内大医院都能施行。

手术主要是去掉引起呼吸道狭窄的病因包括扁桃体肥大、鼻窦炎、腺样体增生等，当气道阻塞的问题解决后，打呼噜也就好了。

控制体重肥胖是产生嗜睡的重要原因。

如果你的体重超标，就要从健康减肥和控制体重入手。

临床研究证明，有相当一部分嗜睡患者在成功减肥之后，都减轻甚至彻底消除了这种症状。

顺其自然嗜睡患者如果白天实在无法抑制自己想睡觉的欲望，可以顺其自然，在白天有规律地安排时间小睡一段或几段。

只要形成规律，不影响正常生活，就不要把嗜睡当成病来看。

注意患者的心理问题如果你的亲朋好友中有嗜睡患者，对于他们的心理问题也同样不能忽视。

不要把嗜睡的人看成是懒惰、不能发挥自己能力的人，要让他们感觉到别人对他们的支持，只有这样，才对缓解嗜睡有好处。

保持活跃如果长时间开车或者看书的话，也会感觉昏昏欲睡。

持续地做一些活跃的繁忙的活动，比如说行走、说话，这样就会打破想睡觉的欲望。

多些亮光明亮的光线或者是在太阳下行走，可能会减少一些困倦。

光线对中枢神经系统可能有刺激的作用，能够重新调整生物钟，抑制一种荷尔蒙的生成。

做一些刺激性的活动洗个热水澡、到室外吹吹风、喧闹的音乐或者一些刺激神经的活动，可以使精神活跃。

**可供选择的药物** 药物治疗严重的嗜睡也可以通过药物如服用莫达非尼(Modafinil)、甲苯盐(Ritalin和其他品牌名)或右旋安非他命(Dexedrine)来控制。

猝倒和睡眠瘫痪可用三环抗抑郁剂和羟基丁钠盐来治疗。

不过服用药物一定要有医生的诊断处方，需要严格控制。

检查服用的药物把最近正在服用的药物列出来给医生看。

医生也许能够给你一些建议。

**饮食调理** 白天喝点咖啡咖啡因是一种很好的振奋剂。

早上喝一到两杯咖啡，中午再喝一杯就足够了。

但是如果过量的话，比嗜睡还要更糟。

## &lt;&lt;家庭医疗保健处方百科&gt;&gt;

合理安排晚餐晚餐什么时候吃、吃多少是影响睡眠的重要因素。

研究证明，如果一个人想在晚上10点钟睡觉，三餐的比例最好为4：4：2，这样既能保证活动时能量的供给，又能在睡眠中让胃肠得到休息。

总的来说，晚餐不宜过饱，对睡眠最有利。

另外，晚饭最好安排在睡前4小时左右。

吃饱就睡会让废气滞留，影响睡眠。

神经衰弱的人晚餐应吃单一味道的食物，不要五味混着吃，食物的冷热要均匀。

养成良好的饮食习惯，有助于睡眠。

避免容易导致失眠的食物很多人都知道，含咖啡因食物会刺激神经系统，还具有一定的利尿作用，是导致失眠的常见原因。

其实，除此以外，晚餐吃辛辣食物也是影响睡眠的重要原因。

辣椒、大蒜、洋葱等会造成胃中有灼烧感和消化不良，进而影响睡眠。

油腻的食物吃了后会加重肠、胃、肝、胆和胰的工作负担，刺激神经中枢，让它一直处于工作状态，也会导致失眠。

还有些食物在消化过程中会产生较多的气体，从而产生腹胀感，妨碍正常睡眠，如豆类、大白菜、洋葱、玉米、香蕉等。

睡前吃一点有助睡眠的食物牛奶、大枣、蜂蜜、醋和核桃都是有助于睡眠的食物：牛奶中含有两种催眠物质：一种是色氨酸，能促进大脑神经细胞分泌出使人昏昏欲睡的神经递质——五羟色胺；大枣中含有丰富的蛋白质、维生素C、钙、磷、铁等营养成分，有补脾安神的作用。

晚饭后用大枣煮汤喝，能加快入睡时间；中医认为，蜂蜜有补中益气、安五脏、合百药的功效，要想睡得好，临睡前喝一杯蜂蜜水可以起到一定的作用；醋中含有多种氨基酸和有机酸，消除疲劳的作用非常明显，也可以帮助睡眠。

在临床上，核桃被证明可以改善睡眠质量，因此常用来治疗神经衰弱、失眠、健忘、多梦等症状。

具体吃法是配以黑芝麻，捣成糊状，睡前服用15克，效果非常明显。

<<家庭医疗保健处方百科>>

编辑推荐

《常见症状的诊断与治疗》由新世界出版社出版。

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>