

<<家庭自助医疗手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭自助医疗手册>>

13位ISBN编号：9787802454545

10位ISBN编号：7802454549

出版时间：2010-4

出版时间：军事医学科学出版社

作者：刘青，王珂 主编

页数：216

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>

## <<家庭自助医疗手册>>

### 前言

健康乃人生之根本，强健、长寿是人类的永恒追求。

特别是在当今社会，随着科学技术的进步和社会的发展，人民生活水平日益提高，开始对健康有了更高的追求。

但是，“天有不测风云”，在日常生活中，我们经常受到无法预测的意外伤害，经常处于疾病的痛苦折磨之中，不仅影响正常的学习、生活，损害人体健康，甚至危及生命。

一旦此类不幸发生，能否得到及时、有效的救治十分重要。

所以，人们对常见疾病的认识与防治愈来愈感兴趣。

但是，我们又不得不面对另一个残酷的现实：面对疾病缠身、遭受痛苦的折磨，却束手无策，只能急匆匆地去看医生；一些本是轻微的常见病，由于缺乏疾病知识，贻误了救治时机，演变成极为严重的疾病；更令人痛惜的是，一些只要稍加处理就完全可以痊愈的常见病，却由于错误的处理，酿成无法预测的后果！

现实生活中，因为疾病知识的缺乏，不知有多少人付出了健康的代价，甚至付出了生命的代价，给个人、亲人和朋友带来了无穷的痛苦！

相反，如果掌握了基本的疾病知识，我们不仅能及时、有效地解除自己的痛苦，而且可以防患于未然、积极预防疾病的发生，甚至在极其危险的时刻可以使自己起死回生，化险为夷。

健康是人类的宝贵财富，是个人快乐、家庭幸福和社会进步的保证。

生活及工作中，我们深知患病后痛苦万分，影响学习、工作与生活，亦给家庭、个人带来沉重负担。

只有好的身体，才能让我们无论是在工作、还是生活中，都能够得心应手，有更充足的精力开创自己的未来。

《家庭自助医疗手册》一书可普及常见疾病的预防和治疗知识，使读者根据自己的身体情况进行选用，寻得防治疾病的知识，为您的健康、幸福尽微薄之力。

本书由著名作家兼著名生活类图书策划刘青主编，分为十一个章节共介绍了57种疾病，包括伤寒感冒、情绪紧张压力过大常见并发症、体内上火及肿瘤、关节及骨骼疼痛、手足疾病、肌肤疾病、眼耳鼻部病症、口腔及咽喉病症、五官疾病、胸肺腹部疾病以及常见的慢性病等等，可谓是身体从上到下、由内而外覆盖全身的疾

这些常见病有轻也有重，重的会持久不愈，而且会出现很多身体并发症。

## <<家庭自助医疗手册>>

### 内容概要

本书提出五十七种与健康息息相关的信号，普及常见疾病的预防和治疗知识，使读者根据自身情况寻得对付疾病的方法。

本书一改医学用书的晦涩难懂，而是引入药膳、偏方、食疗等可操作性强的方法，每种药膳均介绍了原料、制作方法、功效等，可作为家庭应对疾病的健康使用手册，也可作为礼品书赠送亲朋好友。

## <<家庭自助医疗手册>>

### 作者简介

刘青，著名作家兼著名生活类图书策划，著有《准妈妈教程》、《准妈妈升级心理调试》、《0~3岁婴幼儿健康体检必读》、《孕期健康体检必读》等孕产、育儿类图书。

医学影像专业学士，拥有多年放射科工作经验，积累了丰富的专业医学知识，掌握大量人体常见疾病的自我防御及诊疗方法，发表多部论文及著作。

## &lt;&lt;家庭自助医疗手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 伤寒感冒常见并发症 一、发热——机体的一种积极防御反应 二、寒战——高温前的肌肉收缩症状 三、多汗——人体阴阳失调的表现 四、畏寒——阳气虚弱不能温暖四肢的病症 五、痉挛——肌肉出现发作性收缩的一种现象 六、头痛——常见于肌肉动作的不协调 七、眩晕——一种运动性错觉 八、意识丧失——保持顺畅的呼吸是关键第二章 情绪紧张压力过大常见并发症 一、失眠——想睡，却无法睡的痛楚 二、食欲不振——缺营养又吃不下的无奈 三、肥胖——体重、脂肪统统超标 四、消瘦——有时，瘦未必就是好事第三章 体内上火及肿瘤常见病症 一、大便出血——不能置之不理 二、淋巴结肿大——警惕病理刺激性淋巴结肿大 三、牙疾、牙痛——一种疼起来要人命的小病 四、口腔疾病、唇疾——影响全身健康的食物通道 五、扁桃体发炎——皆因喉咙干燥而引发的病症第四章 关节及骨骼疼痛 一、骨刺——治疗还是不治疗，关键在于性质 二、腰痛、腿痛——过分疲劳或慢性疾病的常见症状 三、关节炎——一种可以预防和缓解的慢性病第五章 手足常见疾病 一、鸡眼——肌肤局部角质增厚的一种症状 二、脚气、并脚、脚癣——脚部肌肤真菌性感染 三、脚干裂——和脚部肌肤粗糙有关吗 四、手足口病——与肠道病毒感染相关的病症 五、银屑病——长在手足上的并非好看的“白蛇”第六章 肌肤常见疾病 一、浮肿——肌肤看起来肿胀无弹性 二、烫伤——呵护肌肤的突然外伤 三、冻伤——帮助肌肤来抵制寒冷 四、癣——被真菌感染的常见皮肤病 五、痤疮粉刺——找出成因巧治疗 六、痱子——成群结队而来的肌肤症状第七章 眼耳鼻部常见病症 一、视觉异常——任何视觉细节都是不可忽视的 二、听力异常——听力异常的高危因素 三、鼻子与嗅觉异常——有时，嗅觉是一种疾病的信号第八章 口腔及咽喉常见病症 一、舌头异常——不单纯是关乎美丽的问题 二、口臭——不仅仅是形象的问题 三、嘴巴·喉咙干燥——不单单是滋润的问题 四、喉咙疼痛与异物感——不应该只是憋气的问题 五、打鼾——不仅是影响他人的问题第九章 五官常见病症 一、面色潮红——是微循环，还是内分泌惹的祸 二、颈部疼痛——是过劳，还是疾病 三、鼻炎——一种在胃不在鼻的疾病第十章 胸肺腹部常见疾病 一、咳嗽·痰·血痰——清除气道内物质(痰液)的一种突然爆发性呼气动作 二、呼吸困难——是呼吸功能不全的表现吗 三、胸痛——其程度不一定和病情轻重相平衡 四、心悸——一种心律失常的特异性表现 五、胃胀——胃动力不足的表现 六、腹痛——一种躯体性疾病的症状 七、腹胀——腹部积液的膨胀性表现 八、腹泻——找到腹泻的根本原因很关键第十一章 不可忽视的常见慢性病 一、高血压——体循环动脉压升高的临床反映 二、高血脂——威胁中老年人生命的主要祸首 三、高血糖——一种容易被忽视的慢性病 四、冠心病——冠状动脉粥样硬化性心脏病 五、糖尿病——容易和其他病症并发的慢性病 六、骨质疏松——不是因为人老了，骨头就松了 七、癌症——癌细胞分裂增殖失控的体现

## 章节摘录

通常引起寒战的因素有以下几点。

1.麻醉患者散热及产热增加时。

硬膜外阻滞后，麻醉患者散热增加，阻滞区皮肤温度明显升高，而非阻滞区皮肤温度下降，同时鼓膜温度降低，当鼓膜温度下降幅度接近0.5摄氏度时，则开始发生寒战，提示硬膜外麻醉后寒战与中心体温降低有密切关系；而当麻醉患者产热增加时，体温调节中枢为保持恒定的温度主要通过骨骼肌收缩以增加热能的产生来加以调节，但阻滞区的骨骼肌已丧失收缩产热能力，只有非阻滞区的骨骼肌产生收缩，因此临床上就出现寒战的现象。

2.环境温度过低时。

包括室内温度过低、皮肤用易挥发消毒剂（如75%乙醇）且消毒面积过大、术中输注大量冷液体或温度较低的库存血，以及用大量的冷盐水反复冲洗体腔等。

3.当身体温度过高时。

见于急性腹膜炎而急诊手术者。

4.输液或输血导致的热源反应也易出现寒战现象。

说到寒战对身体健康的影响，要一分为二地从寒战引发的原因来看。

如果是因为身体受到冷空气的刺激，骨骼肌在应激性作用下剧烈的短时间无法控制的收缩，则骨骼肌在收缩的时候会消耗ATP产生热量，这样的话就起到了御寒的作用。

这是对我们健康有益的一面。

如果是因为某种疾病或手术发生的寒战，在寒战后出现的发热一般都是高热，多见于重症感染。

这种寒战对身体往往有着一定的危害，具体表现在以下几点：1.寒战会引起肌肉的颤动，这种颤动使患者感到不舒服，甚至会感到痛苦，这种感觉在一定程度上增加了患者的紧张情绪。

2.对于一些因为手术引起的寒战，身体的寒战反应会迁拉手术切口，对手术后的恢复不利，也会加重手术后的疼痛。

3.如果寒战发生在手术中，则会影响手术的顺利进行，干扰术中的正常监测和静脉输液。

4.寒战时机体耗氧加重，人体必须通过加强呼吸、循环来代偿，对心肺功能不好的病人有一定的危险性。

5.低温下寒战，血小板功能可遭损害，凝血级联反应抑制，失血量显著增加，输血量增多。

6.有研究表明，寒战可以导致眼内压和颅内压的升高。

## <<家庭自助医疗手册>>

### 编辑推荐

《做自己的家庭医生:家庭自助医疗手册》：人体并非病来如山倒，而是病来初可见!只要掌握常见疾病的特点，了解自我护理的有效方法，才能预防和控制大病将至的危机，使身体处于最佳的状态!8种伤寒感冒常见并发症；4种情绪紧张压力过大常见并发症；5种体内上火及肿瘤常见病症；3种关节及骨骼疼痛；5种手足常见疾病；6种肌肤常见疾病；3种眼鼻耳部常见病症；5种口腔及咽喉常见病症；3种五官常见病症；8种胸肺腹部常见疾病；7种不可忽视的常见慢性病。

<<家庭自助医疗手册>>

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>