

<<中国家庭医疗指南>>

图书基本信息

书名：<<中国家庭医疗指南>>

13位ISBN编号：9787506808521

10位ISBN编号：7506808528

出版时间：2001-01-01

出版时间：中国书籍出版社

作者：李志善

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>

<<中国家庭医疗指南>>

内容概要

《中国家庭医疗指南》是一本大型学科普工具书，使用者可以根据自己的症状及不适感觉，从中查到您知道的信息，从而指导您在安全范围内进行家庭自我治疗，由于本书所含信息量极大，包括300多种常见病症，数千个医学词条，大量图片、说明及特别解释，因此，您在使用本书之前应仔细阅读本书内容，以便最有效地使用本书。

本书重点内容共划分为六个部分，分别讲述了人生各阶段的健康问题、儿童常见疾病及治疗、成人常见疾病的家庭治疗、常见临床治疗法、常见临床检查法和营养问题。

书籍目录

前言怎样使用本书 在这一节中,您将了解有关本书的编写结构、编写特点及查询方法。通过对这一节的阅读,您可以了解本书特点在哪里,与其他同类书有什么区别,以及怎样快速查出您需要的信息。

名称首字汉语拼音查询表 当您需要查询一种疾病名称而又不知道它在本书的哪一部分哪一章里时,您只要从本查询表中查找出该疾病名称的汉语拼音首字母时,即可从中找到该病名称。

但如果您想查的名称与本书所列名称不符时,就无法使用这种方法了。

我们的身体 对照人体解剖示意图,详细解释人体骨骼系统、神经系统、呼吸系统、循环(心血管)系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统及内分泌系统的结构、功能和常见疾患,让您对人体有个比较清楚的了解。

第二部分 人生各阶段的健康问题 全面介绍人从出生到老年各阶段的生理、心理及病理变化,任何年龄的读者都可以从中知道自己所处的人生阶段、有什么健康问题及该注意的要点。

以下列出的是第一部分各章的名称,更详细的内容可以查阅第23页的“第一部分详细目录”。

第一章 新生儿 人生的头一个月 第二章 婴儿期 1个月—1岁 第三章 学龄前儿童(1—5岁) 第四章 学龄期儿童(6—12岁) 第五章 青春期(13—19岁) 第六章 青壮年期(20—39岁) 第七章 中年期(40—60岁) 第八章 老年期(60岁以上) 第二部分 儿童常见疾病及治疗 详细介绍十几种儿童成长过程中常出现的问题及对策,重点让您了解40余种儿童常见疾病的发病机理和治療措施,为年轻的父母们提供正确的育儿方略。

以下列出的是第二部分各章的名称,更详细的内容可以查阅第95页的“第二部分详细目录”。

第一章 帮助孩子健康成长 第二章 儿童常见疾病 第三部分 成人常见疾病的家庭治疗 全面而详尽地介绍了成人常见的近300种疾病的病因、病理,重点让您了解这300种疾病的家庭治疗方法及一些治疗小窍门,并告诉您在什么情况下必须去就医,且对每种疾病的危险指征都做了详细的说明,使您在进行家庭自我治疗的同时,也清楚各种疾病的危险信号,使家庭治疗得以在安全的范围内进行。

以下列出的是第三部分各章的名称,更详细的内容可以查阅第159页“第三部分详细目录”。

第一章 急症/急救的家庭处理 第二章 全身性疾病 第三章 皮肤及毛发疾病 第四章 眼部疾病 第五章 耳部疾病 第六章 口腔、鼻、咽喉部疾病 第七章 呼吸性疾病 第八章 心脏血管疾病 第九章 消化系统疾病 第十章 骨、关节及肌肉问题 第十一章 泌尿系统疾病 第十二章 女性常见问题 第十三章 男性常见问题 第十四章 性传播疾病 第十五章 避孕和性问题 第十六章 神经系统疾病 第十七章 精神情绪性疾病 第四部分 您应了解的临床治疗法 到医院就诊最让您拿不准的,莫过于对医生予以的治疗心中没底,但又不得不照办。

现在好了,这一部分专门向您介绍临床上从药物的使用到复杂的心脏手术常用的各种治疗法。

有了这本书,您恐怕再也不会对临床治疗方法感到陌生了。

以下列出的是第四部分各章的名称,更详细的内容可以查阅第583页的“第四部分详细目录”。

第一章 心脏血管疾病的治疗方法 第二章 呼吸疾病的治疗方法 第三章 消化道疾病的治疗方法 第四章 骨骼肌肉疾病的治疗方法 第五章 泌尿系统疾病的治疗方法 第六章 妇产科疾病的治疗方法 第七章 抗感染治疗 第八章 表皮疾病的治疗方法 第五部分 您应了解的临床检查法 看着厚厚的几张检查单,丝毫不清楚这些检查为什么要做、怎么做、有什么问题……,这种体会对于大多数人来讲恐怕都有过。

本部分正是要为您解除这种困惑,向您介绍各种临床检查的方法,使您“心中有数”地去做各项临床检查。

以下列出的是第五部分各章的名称,更详细的内容可以查阅第671页的“第五部分详细目录”。

第一章 X线检查 第二章 CT和核磁共振(MRI)检查 第三章 核医学扫描检查 第四章 超声波检查 第五章 心肺脑的功能检查 第六章 内窥镜检查 第七章 血液细胞和凝血机能检查 第八章 血液中成分的化验检查 第九章 常用尿便检查

章节摘录

书摘 本书重点内容共划分为六个部分,分别讲述了人生各阶段的健康问题、儿童常见疾病及治疗、成人常见疾病的家庭治疗、常见临床治疗法、常见临床检查法和营养问题。现将各部分特点介绍如下:第一部分 人生各阶段的健康问题 本部分按人生不同年龄段分成八章,每一章讲述一个年龄段的健康特点及问题;每章中又分成若干小节来叙述,如第一章(新生儿 人生的头一个月)的第一节为“健康新生儿”。

第二部分 儿童常见疾病及治疗 本部分分为两章,第一章主要讲述孩子成长过程中应注意的问题,重在培养孩子健康成长。第二章主要讲述儿童时期的常见疾病,在讲述每种疾病时,首先介绍病因、病理方面的知识,在描述了该种疾病的基本症状之后,将向您介绍针对该病应采取的措施。这些措施可以为父母提供指导帮助。

第三部分 成人常见疾病的家庭治疗 本部分所含的信息量最大,按照人体的结构及功能等分成十七章,每章讲述一类疾病,如第八章主要讲述心脏血管方面的问题,第十七章介绍精神情绪方面的疾患。在讲述每一种疾病时,首先将该病的症状、病因、病理用“您应了解的知识”为题加以介绍。之后是每篇文章的重点内容——“您能进行的家庭治疗”,这一内容也是本书的特点之一。为了使家庭治疗在一个安全范围内进行,在讲述了家庭治疗的方法之后,专门指出了“什么情况时应该就医”这一警戒线,以防止在家庭治疗中延误病情。除此之外对一些疾病的危险指征,以“警示”方式提出,以便引起人们的重视。另外,还适当地写入了中医足底治疗、非处方药治疗及一些治疗小窍门。可以说这一部分的内容是非常全面而又科学的,您读后会有耳目一新的感觉,也使这本书称得上是真正的“家庭医疗指南”。

第四部分 您应了解的临床治疗法 该部分按人体结构和功能分为八章,每章讲述一类疾病的治疗方法,这些方法都是临床上经常使用的,如第一章讲述心脏血管疾病的治疗方法。在介绍药物治疗时,分为如下几个内容:治疗作用、常用制剂、可能的副作用和使用时应注意什么。

在介绍手术治疗时,分为如下几个内容:手术的目的、手术是怎样实施的、可能的手术合并症、术后的自我恢复。相信您在读过或查询过相关内容后,会有“豁然开朗”的感觉。

第五部分 您应了解的临床检查法 该部分按临床检查的种类分成九章讲述,如第一章“x线检查”介绍各种“放射科”检查内容。在讲述每一项检查时,分为如下几个内容:检查的目的、您应做的准备、检查的过程、检查是否有危险性、正常的结果和能够发现哪些异常。这一部分的主要目的是使人们在进行临床检查之前,对检查有一个详尽的了解,做到心中有数。

第六部分 营养与健康 这一部分分为四章讲述,重点介绍蛋白质、脂肪、各种维生素及矿物质的知识,而合理的饮食方案将对您现有的饮食方式做出评价。感冒是一种病毒感染,一般持续一周,幼儿病程稍长。大多数孩子一年会感冒几次,有时病情相当重(高热,乏力,食欲差),而有时几乎没有症状。偶尔,感冒会引起并发症,如耳感染及肺炎。感冒患儿的常见症状有流涕、咳嗽及发热。由于是病毒感染,不需用抗生素治疗感冒。感冒病毒在人群中传播主要通过:直接接触,一个感冒患儿接触了自己的唾液或鼻涕,然后又触摸其他孩子。间接接触,感冒患儿擦唾液或鼻涕后,又接触物品,比如玩具或家具,该物体就被感冒病毒污染了(感冒病毒相当顽固,在餐具、计算机、毛巾表面可存活数小时)。他人通过接触被污染的物品而患上感冒,途径是他们的手带上了病毒,然后又揉眼睛或鼻子。通过呼吸道传播如咳嗽、打喷嚏等形式,将感冒病毒散布到空气中,别的孩子就会在呼吸时吸入

<<中国家庭医疗指南>>

这些病毒。

针对感冒应采取什么措施 自己及孩子要经常洗手——特别是准备食物或吃东西前。补充足够的液体。

服用对阿苯(如需要)以退热及减轻疼痛。

使用缓解充血药物(在医生指导下)以减轻鼻塞。

虽然用这些药物治疗可减轻症状，但它们不能改变或缩短病毒感染的过程。

如果感冒患儿有以下情况要与医生联系：耳痛；发热高于39；异常嗜睡；特别烦躁或吵闹；呼吸加速或呼吸困难；持续咳嗽。

(可参阅第三部分第七章有关感冒的内容) 你应了解的知识 心脏病发作在医学上称心肌梗塞。心肌梗塞发病过程是十分复杂的，多年来一直有研究的新进展，到目前为止可以很明确地把心肌梗塞分为两个阶段。

第一阶段是供血给心机的冠状动脉内膜上形成斑块，这个斑块与血液中的胆固醇有关，于是冠状动脉的管腔就会变得比较狭窄。

第二阶段是一个大的斑块阻塞了血管，或是有血栓随血流进入冠状动脉而卡在狭窄的地方。

这两种原因的结果都是使冠状动脉的某一处或几处形成完全的阻塞，于是与这些血管有关的心脏肌肉细胞就没有了“给养”，时间一长细胞就会坏死，这样就使得心脏的某一部分出现坏死性损伤。坏死的区域越大心肌梗塞就越严重，坏死的部位越重要，心肌梗塞就越严重。

心肌梗塞的症状即使静卧休息也无济于事，它可持续半小时以上并放散到下颌部及左侧上肢，除此之外，尚有出汗，恶心、呕吐、头晕及震颤的症状。

有些病人形容那种感觉像是死神就在眼前。

心肌梗塞可以是逐渐发生的，如在此之前的几周内就有过心绞痛发生；也可能是毫无预警地突发。心肌梗塞的死亡率大约在30%左右，而且多数死亡都是在病发两小时之内。

您能进行的家庭治疗 心肌梗塞的家庭治疗首先是预防，这是您最能做到的家庭个人治疗。不当饮食造成血液中胆固醇增高是致心肌梗塞的重要原因，因此，应首先从饮食入手预防该病。

心肌梗塞绝对不可能由家庭进行治疗的，必须接受专业抢救，但适当的家庭急救能够对抢救生命创造极好的条件。

在急救一章中对此有详细说明，请参阅本书“急症/急救的家庭处理”中的“心脏病发作”一节的内容。

学会挑脂肪 首先应该明白的是有哪些脂肪种类，每种脂肪都有什么效果。

这是决定怎样挑选最佳脂肪的基础。

首先有饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸之分。

与我们心血管疾病有关的多是饱和脂肪酸。

不饱和脂肪酸具有保护心血管，防止血管狭窄的作用，其中的单键不饱和脂肪酸则效果更好些。

第二个与挑选脂肪有关的，是必需脂肪酸的含量。

必需脂肪酸是人体自身无法合成，非得从外界“引进”的物质。

第三个要考虑的因素则是含胆固醇的高低，当然含胆固醇越多越不好。

这样我们就得出了结论：最佳脂肪就是饱和脂肪酸少、不饱和脂肪酸多，尤其是单键不饱和脂肪酸多，另外多含必需脂肪酸好，少含胆固醇好。

其中必需脂肪酸有三种：亚麻油酸、次亚麻油酸和花生烯酸。

由于任何一种食品中，其脂肪都是由多种类脂肪组成的，不同的只是各种类的比例不一样，因此，在挑选时应尽量选取那些好成分多、坏成分少的脂肪。

第748页的表将有助于您挑选食品，起码有个基本印象吧。

胆固醇主要在动物肉食、蛋黄和内脏肉食中，其他食品中含量均少。

必需脂肪酸主要存在于植物油中，而奶油、动物脂肪、蛋黄中都含量很少。

.....

<<中国家庭医疗指南>>

媒体关注与评论

前言新世纪钟声的余音还未散尽，医疗改革的脚步声就已经依稀可辨。几十年的医疗体制将出现大变动，这无疑是一件触动千家万户的大事。医疗体制怎么改，已经成为大家经常议论的话题了。

医疗体制无论如何改革，有两点应该是明确的。

第一点是今后几乎人人看病都要承担一部分医药费，完全公费的日子一去不复返了。

第二点是对非处方药的严格规定，使您不必大病小病都去医院。

也就是说老百姓自我保护身体健康的时代已经来临，每个人都有必要掌握基本医疗知识，成为自己的健康卫士。

随着现代医学的发展，人们对健康的概念拓宽了，也更准确了。

当您感到身体不适时，如何依靠医学知识判断病情，如何进行初步的家庭治疗，在什么情况下必须就医，如何理解医院的检查治疗，并在家庭中积极配合等等，这些都只是现代医学的一个方面。

当您尚未发现身体有什么不适感，并简单地认为“没有病就是健康”的情况下，如何进行科学的营养，如何排除环境的不良影响，如何积极预防各种疾病的发生，这应该是大家都学着做的事情，这是现代医学的另一个方面。

这两方面构成了完整的现代家庭医疗。

普通百姓怎样才能做到这一点呢？您手中的这本《中国家庭医疗指南》就是您必备的医学指导，是您最好的健康助手。

也就是说，最好的医护就是自己。

多年来，医学专家们一直致力于为大众提供这方面的书籍，想以此指导他们防病治病、提高生活质量。

遗憾的是在编写上常常跳不出专业医学的模式，在介绍治疗时也多以临床医生治疗内容为主，使人们读起来总有点像医学教科书。

近年也出版了不少国外的翻译版本，其编写方式虽有改进，但很难达到“洋为中用”，令读者总感觉是“水中望月”，可望而不可及。

《中国家庭医疗指南》完全是站在中国老百姓的角度，首次将自我家庭治疗和预防的内容作为中心来编写，并广泛汇集了中外医学知识，并使之通俗化、实用化，更加贴近现实、贴近生活、更有可操作性，这在同类书中是个创新。

因此，这本书堪称医学科普指导类书中的一个里程碑。

看一下“总目录”和“怎样使用本书”这两节，您就会确信本书是真正的家庭医疗指南。

因为书中谈的最多的话题是“您能进行的家庭治疗”和“什么情况时应该就医”，这些内容使您不仅能自我诊治，还能将自我诊治限定在安全范围之内，因为“什么情况时应该就医”为您划定了一道安全警戒线——防止延误病情。

本书还有一大特色，就是编写者们汇集了国内和国外大量成熟、安全、可靠的家庭治疗方法，并将世界各地许多医生的治疗经验做为“小窍门”写出来供大家参考，这在目前同类书中尚属首创。

另外，本书在编写上力求文字通俗化、富有亲切感，有时还很诙谐。

这就让您在阅读时不感到枯燥与紧张，这一点与目前出版的许多医学科普书大不相同。

此外，书中不仅讲家庭医疗，还加入了有关健康、营养、心理、临床治疗和检查的内容，使得该书内容更全面，信息更丰富，使用更方便。

全书分为六个部分共四十七章，包含了近800个小节。

每一个小节都针对一个具体的健康问题。

如此巨大的信息量，使本书称得上是“满腹医术”的家庭名医。

这也不奇怪，因为有50位各方面的专家亲自执笔或审定，十余位留学海外的学子，为本书提供了许多最前沿的资料。

除此之外，还有几十位医生提出了各种建议和修改意见。

这些努力使本书成为一名医科“优等生”。

<<中国家庭医疗指南>>

正因为如此，希望您认真阅读并利用本书所提供的知识来防病治病、保护健康。

本书编写过程中，得到了各地医学专家、心理学专家、社会学专家及教育学专家的大力支持，在此表示衷心的感谢。

也感谢中国书籍出版社的领导对本书策划编写的指导与关心。

谨将此书献给新世纪每个中国家庭，并希望它能成为每个家庭中出色的“家庭医生”。

《健康中国人文库》编委会

2000年9月 于北京

<<中国家庭医疗指南>>

编辑推荐

最好的医护是自己。

本书站在中国老百姓的角度，首次将自我家庭治疗和预防的内容作为中心来写，并广泛汇集了中外医学知识，使之通俗化、实用化，更加贴近现实、贴近生活、更有可操作性，堪称医学科普指导类书的一个里程碑。

<<中国家庭医疗指南>>

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>