

<<防病治病有问必答>>

图书基本信息

书名：<<防病治病有问必答>>

13位ISBN编号：9787509116142

10位ISBN编号：7509116147

出版时间：2008-4

出版时间：人民军医出版社

作者：王惟恒，强永久 编

页数：302

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>

## <<防病治病有问必答>>

### 前言

21世纪,我国已步入小康生活,富起来的人们在物质生活普遍改善的基础上,进而要求营养、改善环境及提高生活和生命质量,不再满足有病得到治疗,而更重视未病先防、有病早治、已病防残和病后康复,这反映了人们对自身保健需求的大趋势。

本书根据广大人民群众对防病治病、自我保健知识的需求,结合作者多年从事临床与医学教育工作的实践经验编写而成。

作者提出的问题,着眼于联系实际;回答问题时,立足于实用;在对每一个病症及其预防措施、中西医诊疗方法的解析中,刻意把科学性、普及性、可读性、实用性和可操作性融为一体,着力把“是什么、为什么、怎么办”三个环节紧密相连,使人一眼见底,及时受益。

本书的一个显著特点,就是突出“家庭”。

许多疾病都是在家庭里发生的,如果能在家庭里及时地对所发生的疾病加以有针对性地防治,就可以减少疾病的发生和发展。

为此,本书不论在判病辨病上,还是在防病、治病上,都首先立足于家庭。

当然,并不是所有疾病都是可以在家里治疗的,对于什么疾病、在什么情况下需要及时去医院诊疗,本书也为您提出了建议,以防贻误时机。

全书共11章。

包括日常生活中如何防病保健,如何科学防病,如何有病早发现,如何读懂化验单,家庭护理与康复常识等;以及内科、外科、妇科、男科、儿科、骨伤、皮肤科、五官科、性病等常见病、多发病的防治知识。

文章短小精悍,通俗易懂,贴近读者,涵盖了日常生活中与健康有关的方方面面问题,尤其是读者关心的、希望了解掌握的常见病、多发病的防与治及家庭用药、保健养生知识,读后定会受益匪浅。

本书既适合广大群众及患者阅读,又可作为广大基层医务工作者及在校医学生的参考书。

## <<防病治病有问必答>>

### 内容概要

作者结合多年从事临床与医学教育工作的实践经验,为满足广大人民群众对防病治病、自我保健知识的需求,详细介绍了常见病家庭防治经验。

内容包括日常生活中如何防病保健,如何科学防病,如何有病早发现,如何读懂化验单,家庭护理与康复常识;以及内科、外科、妇科、男科、儿科、骨伤、皮肤科、五官科、性病、癌症等常见病、多发病的防治知识。

文章短小精悍,通俗易懂,贴近读者,涵盖了日常生活中与健康有关的方方面面的问题,尤其是读者关心的、希望了解、掌握的常见病、多发病的防与治及家庭用药、保健养生知识,读后定会受益匪浅。

本书既适合广大群众及患者阅读,又可作为广大基层医务工作者及在校医学生的参考书。

## <<防病治病有问必答>>

### 书籍目录

#### 第1章 家庭卫生与防病常识第一节 健康生活无病痛日常生活中如何防病？

怎样把住“病从口入”关？

为什么说霉变食品不能吃？

生活饮用水的基本卫生要求有哪些？

怎样科学饮水以清毒排毒？

家庭厨房卫生应注意什么？

怎样避开有害有毒蔬菜？

怎样清除蔬菜上的农药残留？

怎样才能把甲醛赶下餐桌？

吸烟有害如何戒？

为什么说醉酒嗜酒损健康？

睡眠障碍对健康有什么影响？

睡眠保健的基本原则是什么？

褥具选择有什么讲究？

室内照明对健康有什么影响？

用电话为什么也要讲卫生？

什么叫“空调综合征”？

看电视应该注意什么？

为什么说电冰箱不是“保险箱”？

怎样搞好洗衣机自身的卫生？

“电脑族”怎样护眼？

居室甲醛从何来？

怎样防范家居中的甲醛污染？

窗帘也会“吐”甲醛？

家庭噪声对健康有何影响？

怎样降低室内噪声污染？

现代家庭怎样防范电磁污染？

家庭中怎样防止燃气泄漏？

为什么说花卉是室内“空气净化器”？

哪些花卉不能碰？

宠物传播哪些病？

宠物也能引起过敏性疾病吗？

准妈妈为什么要远离宠物？

怎样认识“鹦鹉热”？

怎样除鼠害？

防病为什么要灭蝇？

夏季怎样防乙脑？

防蚊灭蚊怎么做？

蟑螂为什么害人？

蟑螂害人怎样灭？

居家生活怎样防尘螨？

#### 第二节 科学防病保无恙儿童计划免疫对预防疾病有什么意义？

孩子预防接种前后家长须注意什么？

哪些孩子不能接种疫苗？

为什么说注射乙肝免疫球蛋白越早越好？

## <<防病治病有问必答>>

为什么说接种乙肝疫苗不是新生儿专利？

卡介苗是预防结核病的“保险针”吗？

球蛋白是“万能预防针”吗？

准妈妈能打预防针吗？

第2章 自我诊疗与康复护理第一节 教你读懂化验单看化验报告有哪些诀窍？

怎样读懂血常规检测（BR）报告单？

怎样看懂尿常规化验单？

怎样看大便常规化验单？

怎样正确对待胃镜检查结果？

怎样读懂胃液化验单？

怎样看肝功能化验单？

怎样看懂乙肝五项检查化验单？

乙肝“两对半”不同组合模式意义有何不同？

怎样看精液检查报告单怎样看懂血脂化验单血糖测定是空腹好还是餐后好？

糖尿病患者怎样看化验单？

家庭中怎样自我监测血糖？

第二节 家庭康复与护理怎样测体温？

怎样测血压？

怎样测脉搏和呼吸？

家庭护理应包括哪些内容？

家庭病房的环境要求有哪些？

家庭消毒有哪些方法？

怎样做好患者的心理护理？

饮食护理应注意哪些问题？

怎样做好患者的口腔护理？

怎样护理患者的头发？

发热患者怎样护理？

怎样护理呕吐患者？

怎样护理出血患者？

缺氧患者怎样使用氧气袋？

第3章 内科常见病防治感冒是“等闲视之”的小病吗？

感冒有没有特效药？

何以说“睡眠是感冒患者的良药”？

治感冒怎样选用中成药？

怎样对付打鼾？

怎样防治急性支气管炎？

慢性支气管炎怎样“冬病夏治”？

慢性支气管炎自我调护有何要点？

防治哮喘可选哪些非处方药？

怎样预防哮喘发作？

怎样防治老年性肺炎？

结核病是怎样传播的？

哪些人应使用药物预防结核病？

结核病检查为什么必须查痰？

结核病用药应遵循哪几项基本原则？

抗结核补“D”为哪般？

预防消化性溃疡病该注意什么？

<<防病治病有问必答>>

防治溃疡病的常用药有哪几类？  
呃逆有什么简便疗法？  
怎样防治慢性胃炎？  
怎样防治反流性食管炎？  
胃下垂怎样防治？  
怎样防治细菌性痢疾？  
患溃疡性结肠炎怎么办？  
怎样防止便秘危害健康？  
便秘怎样巧选外治法？  
什么叫病毒性肝炎？  
预防措施有哪些？  
怀疑肝炎病应做哪些检查？  
得了急性肝炎怎么办？  
慢性肝炎怎样合理调治？  
怎样防治肝硬化？  
哪些中药可以防治肝硬化？  
怎样防治胆囊炎和胆石症？  
怎样安排慢性胆囊炎和胆石症患者的饮食？  
怎样防治脂肪肝？  
中医怎样论治脂肪肝？  
什么是高脂血症？  
高血脂对健康有何危害？  
为什么说降脂妙法在于“吃”？  
欲求降脂怎么“吃”？  
哪些食物最降脂？  
降脂有什么特效药？  
中药也能降血脂？  
肥胖症怎样综合调理？  
耳压疗法能减肥吗？  
怎样的血压才是高血压？  
引起高血压的危险因素有哪些？  
高血压为什么最伤心、脑、肾？  
怎样采取有效措施预防高血压病？  
得了高血压就必须马上服药吗？  
服用降压药要遵循哪些基本原则？  
怎样巧用中医外治降血压？  
老年单纯收缩期高血压怎么办？  
高血压患者怎样防止发生意外？  
怎样防治“小卒中”？  
卒中后的康复治疗要掌握哪些要点？  
卒中后为什么要注重防止发生足下垂？  
什么是冠心病？  
怎样预防？  
怀疑冠心病应做哪些检查？  
冠心病患者心绞痛有哪些临床特点？  
冠心病患者必须调血脂吗？  
冠心病患者怎样合理服药？

## <<防病治病有问必答>>

冠心病患者使用急救药盒应注意什么？  
怎样巧选药茶防治冠心病？  
什么是心肌梗死？  
老年人心肌梗死有何特点？  
心梗恢复期怎样防复发？  
哪十大征象帮你早期发现糖尿病？  
糖尿病诊断标准是什么？  
防治糖尿病怎样科学用药？  
哪些中成药可治糖尿病？  
哪些中药可用于糖尿病的辅助治疗？  
糖尿病患者怎样“保护双足”？  
为什么说运动是糖尿病患者的“良药”？  
糖尿病患者的饮食有什么讲究？  
怎样巧选食疗方辅治糖尿病？  
尿路感染怎样防治？  
怎样发现是否患了尿结石？  
用中药防治“石淋”有什么讲究？  
怎样防风湿？  
类风湿关节炎怎样用药？  
中医治疗类风湿关节炎有什么简便方？  
怎样防治“五十肩”？  
怎样运用自我运动疗法防治肩周炎？  
怎样防治坐骨神经痛？  
怎样合理用药防治偏头痛？  
怎样防治三叉神经痛？  
面瘫是怎么回事？  
失眠怎样自我调治？  
怎样正确选用安眠药？  
家有精神病患者怎么办？  
家庭中怎样救护癫痫患者？  
盛夏怎样防中暑？  
怎样救治中暑患者？  
第4章 外科常见病防治谈“疗”色变为哪般？  
头部长了“疖子”怎么办？  
什么叫痔？  
如何防治？  
治痔疮怎样用药？  
肛裂怎样防治？  
如何防治下肢静脉曲张？  
怎样防治“静脉曲张”？  
寒冷季节怎样防冻疮？  
遇到烧伤怎么办？  
怎样正确处理烧伤创面？  
卧床患者怎样防褥疮？  
为什么说褥疮处理贵在早？  
被犬咬伤后怎么办？  
被毒蛇咬伤怎么办？

<<防病治病有问必答>>

蜂蜇伤后怎么办？  
蜈蚣咬伤怎么办？  
蝎子蜇伤怎么办？  
被毒蜘蛛咬伤怎么办？  
第5章 妇科常见病防治发生痛经怎么办？  
经期为什么流鼻血？  
怎样防治女子“带下”病？  
引起闭经的原因有哪些？  
怎样防治？  
怎样防治青春期“功血”？  
怎样防治经前综合征？  
女性为什么会发生特发性水肿？  
怎样防治“蜜月性膀胱炎”？  
怎样让性冷淡的女子“性奋”起来？  
阴道痉挛是怎么回事？  
如何防治？  
引起不孕症的常见病因有哪些？  
不孕症患者应该查什么？  
治疗不孕症常用的方法和药物有哪些？  
巧吃也能治孕吐？  
妊娠剧吐怎么办？  
为什么说孕妇痔疮防重于治？  
怎样及时发现宫外孕？  
“子肿”是怎么回事？  
怀孕后怎样防流产？  
胎位不正怎样纠正？  
怎样防治产褥感染？  
产后为什么“三日闷”？  
产后腹痛怎么办？  
产后为什么大便难？  
产后为什么易发尿潴留？  
产后怎样防肥胖？  
产后怎样防治子宫脱垂？  
产后缺乳怎么办？  
产后怎样防治乳腺炎？  
什么叫乳腺增生症？  
如何防治？  
女性外阴溃疡怎么办？  
怎样防治真菌性外阴炎？  
怎样防治真菌性阴道炎？  
怎样防治滴虫阴道炎？  
什么叫非特异性阴道炎？  
如何防治？  
老年性阴道炎怎样防治？  
宫颈炎怎样防治？  
宫颈糜烂怎样选用药物治疗？  
怎样防治慢性盆腔炎？



<<防病治病有问必答>>

更年期综合征怎样防治？  
中医怎样辨治更年期综合征？  
第6章 男科常见病防治什么是悬在男性头上的“三把剑”？  
阳痿是怎么回事？  
如何防治？  
阳痿外治有什么妙法？  
怎样巧用饮食疗法治阳痿？  
怎样防治阴茎异常勃起症？  
遗精就是“病”吗？  
怎样巧用食疗治遗精？  
行房为什么不射精？  
治不射精症有什么简便疗法？  
行房早泄怎么办？  
早泄外治有什么妙法？  
男子性交痛是怎么回事？  
发现血精怎么办？  
男子为什么易患阴囊湿疹？  
为什么要重视精索静脉曲张的防治？  
怎样防治附睾炎？  
男性不育症有什么预防措施？  
不育症的药物治疗与保健措施有哪些？  
精液不液化为什么影响生育？  
精液异常可选哪些食疗方？  
不育症中医为什么多从肾论治？  
怎样防治急性前列腺炎？  
怎样防治慢性前列腺炎？  
什么是前列腺增生？  
如何预防？  
前列腺增生患者怎样自我调理？  
“大丈夫”也有更年期困扰？  
怎样调治男性更年期？  
第7章 性传播疾病的防治你了解多少性病知识？  
性病危害知多少？  
性病能预防吗？  
夫妻一方得了性病怎么办？  
性病能治愈吗？  
淋病怎样防治？  
什么叫梅毒？  
怎样发现早期梅毒？  
治梅毒有特效药吗？  
怎样认识尖锐湿疣？  
尖锐湿疣怎样应用中西药治疗？  
怎样应用中药外治尖锐湿疣？  
怎样防治软下疳？  
怎样防治生殖器疱疹？  
中医怎样治疗生殖器疱疹？  
什么是阴虱病？

<<防病治病有问必答>>

怎样防治阴虱病？  
什么叫性病性淋巴肉芽肿？  
性病性淋巴肉芽肿怎样治疗？  
何谓艾滋病？  
艾滋病离我们有多远？  
预防艾滋病，你该注意什么？  
第8章 儿科常见病防治孩子感冒怎么办？  
孩子发热怎么办？  
小儿“抽筋”怎么办？  
怎样调治小儿虚汗症？  
怎样防治小儿支气管炎？  
怎样防治小儿支气管哮喘？  
儿童怎样防肥胖？  
怎样防治儿童缺铁性贫血？  
维生素D缺乏病是怎么回事？  
怎样防治小儿多动症？  
什么是儿童抽动—秽语综合征？  
怎样矫治小儿“歪脖子”？  
怎样让“夜啼郎”安静下来？  
百日咳怎样防治？  
怎样帮助孩子顺利度过麻疹关？  
怎样防治小儿扁桃体炎？  
怎样防治小儿白喉？  
怎样防治婴幼儿秋季腹泻？  
治宝宝腹泻有什么食疗妙方？  
孩子伤食怎么办？  
孩子厌食怎么办？  
怎样对付“消食虫”？  
儿童为什么易患蛲虫病？  
怎样防治小儿便秘？  
怎样调治脱肛的小儿？  
怎样防治幼女外阴炎？  
遗尿的孩子怎样调治？  
发现小儿疝气怎么办？  
小儿烧烫伤，家长怎么办？  
新生儿出现“红臀”怎么办？  
怎样防治婴儿湿疹？  
有什么良药治宝宝“水痘”？  
怎样防治小儿脓疱疮？  
怎样防治“鹅口疮”？  
儿童怎样防龋齿？  
小儿为什么容易出鼻血？  
儿童骨折怎样护理？  
第9章 骨伤科常见病防治怎样判断伤骨与伤筋？  
怎样加速断骨的愈合？  
为什么股骨头容易坏死？  
“掉下巴”怎么办？

## <<防病治病有问必答>>

什么叫颈椎病？

如何预防？

怎样治疗颈椎病？

治颈椎病中药外治有什么简便方？

怎样防治腰椎间盘突出症？

“闪腰”了怎么办？

踝关节扭伤怎样处理？

怎样体疗治“驼背”？

什么是骨质疏松症？

有什么危害？

怎样防治骨质疏松症？

中医对防治骨质疏松症有什么见解？

第10章 皮肤科常见病防治皮肤病怎样防止滥用激素类外用药？

去头屑有哪些妙法？

防治“鬼剃头”怎样驱“鬼”？

治斑秃有哪些简易康复疗法？

怎样防治“青春痘”？

蔷薇花为什么能治“桃花癣”？

怎样防治荨麻疹？

不用药能消“风疹块”吗？

急性湿疹外治有哪些良方？

慢性湿疹可选哪些治法？

灰指甲怎么治？

治足癣选药有哪些讲究？

醋疗手足癣有哪些功效？

中医药治手足癣有哪些妙方？

带状疱疹中药外治有哪些便方？

哪些老药治带状疱疹有妙用？

带状疱疹有哪些非药物疗法？

白癜风有哪些综合治疗措施？

治银屑病有哪些良药？

银屑病中医有哪些外治法？

除“鸡眼”有哪些妙方？

手足多汗怎么办？

“狐臭”烦恼怎样消？

“寿斑”能防也能消吗？

第11章 五官科常见病防治过敏性结膜炎为什么久治不愈？

中医防治“红眼病”有什么妙法？

青光眼怎样早防早治？

青光眼患者用药有哪些禁忌？

人老怎样防眼花？

怎样防治过敏性鼻炎？

鼻炎治法都相同吗？

异物入耳怎么办？

怎样防治老年性耳聋？

怎样巧用外治法疗耳鸣、耳聋？

口腔溃疡有哪些简易康复疗法？

<<防病治病有问必答>>

中药外治口腔溃疡有哪些良药妙方？

为什么说牙病不治危害多？

哪些原因可引起口臭？

怎样摆脱口臭的尴尬？

怎样防治咽炎？

怎样“动口”治咽炎？

## <<防病治病有问必答>>

### 章节摘录

#### 第1章 家庭卫生与防病常识 第一节 健康生活无病痛 日常生活中如何防病？

早在2000多年前的医学典籍《黄帝内经》中，就曾明确提出“不治已病治未病”这一预防为主的思想，强调要“防患于未然”。

至今，预防为主，防治结合，防中有治，治中有防，一直被人们视为防治疾病的重要原则。

归纳起来，防病应记住未病先防和既病防变。

未病先防中医学认为，疾病的发生，关系到邪正两个方面，体质壮实，正气充盛，提高了人体的抗邪能力，即可达到防病保健之目的。

具体地说，还应强调“八项注意”：摄养顺应四时：人体的生理病理变化，均与自然条件密切相关，因此养生防病须顺应四时气候的变化。

《素问·四气调神大论》中曾指出：“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。

逆之则灾害生，从之则苛疾不起。

”并提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的原则。

譬如起居，冬季与夏季相比，应该早睡晚起，保证充足的睡眠，养成规律的生活习惯。

注意合理膳食：合理膳食要做到六个字——“全面（提倡每天30种食品）、均衡（比例合适）、适量（数量不多不少）”。

生命在于营养，没有营养就没有健康，营养缺乏和过剩都损害健康。

营养学家建议应做到每天每人少量脂肪（25克），一瓶奶、一只蛋，25~50克大豆及其制品，100~200克海鱼或禽肉，500克蔬菜水果，控制甜饮食和盐（5克）的摄入，保证250~500克五谷杂粮，就定能吃出健康来。

## <<防病治病有问必答>>

### 编辑推荐

日常生活中如何防病保健？

如何有病早发现？

如何读懂化验单？

家庭护理、康复有哪些常识？

具体到内科、外科、妇科、男科、儿科、骨伤、皮肤科、五官科、性病等诸多病症，如何有效防治？……作者集多年临床经验，针对读者最关心、最希望了解、日常生活中与健康有关的方方面面问题（包括防病、保健、养生等），一一解答。

你唯一真正拥有的是你的身体，未病先防，有病早治，维护身体健康是人生中最紧要的事，专家指导，有问必答，本书为你能更有效地防病治病支招。

你从本书中学到的防病治病知识，均来自临床一线医学专家，一书在手，好比家有好医生随时应诊，家有好医生，教你做自己的健康专家。

你应该选择怎样的生活方式来增你的健康？

你会观察疾病可能发生的蛛丝马迹吗？

生了病就必须服药吗？

生了病该如何看医生？

高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、肥胖症……患者如何养生保健？

妇科病、男科病、宝宝的常见病防治知识，你都了解多少？

家有好医生，用科学性和专业性医学知识为你答疑解惑。

家有好医生，健康与你相伴而行。

<<防病治病有问必答>>

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>