

<<健康全家福一本全>>

图书基本信息

书名：<<健康全家福一本全>>

13位ISBN编号：9787543653160

10位ISBN编号：7543653168

出版时间：2009-5

出版时间：青岛

作者：王玉玲

页数：422

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>

<<健康全家福一本全>>

内容概要

《健康全家福-家庭自诊·自疗·自救·自助一本全》角度新颖，以老百姓较熟悉的症状列题，以症状分析各种常见疾病，针对各病种下列诊断要点、常用药物、外治方法、防护宜忌等，方便、实用。

我们每个家庭都梦想着能拥有一位常伴身边的、随心随叫的贴心家庭保健师，他为我们建议健康的生活方式，为我们监测身体的各项指标，为我们判断身体发出的各种警讯，为我们选取花销大但简便有效的自助自疗妙方……我们正是本着这样的出发点，邀请医学专家主笔精心编撰《健康全家福-家庭自诊·自疗·自救·自助一本全》。

书籍目录

第一部分 自诊·自疗篇

一、头部异常症状 (一) 头部感觉异常 1. 头痛 2. 头晕 3. 失眠 4. 脱发 (二) 眼部感觉异常 1. 眼干 2. 眼痛 3. 迎风流泪 (三) 鼻、口、咽部感觉异常 1. 鼻塞 2. 打鼾 3. 口角歪斜 4. 张口困难 5. 腮腺肿胀 6. 口干 7. 口臭 8. 口腔溃疡 9. 牙痛 10. 牙龈出血 11. 鼻出血 12. 咽痛 (四) 耳部感觉异常 1. 耳鸣 2. 耳痛 (五) 咳、痰、喘 1. 咳嗽、咳痰 2. 哮喘

二、颈部异常症状 (一) 颈部感觉异常 1. 颈部活动受限 2. 颈静脉怒张 3. 颈部包块 4. 甲状腺肿大 5. 气管移位

三、血压、胸部感觉异常 (一) 血压异常 1. 高血压 2. 低血压 (二) 胸部感觉异常 1. 皮下气肿 2. 乳房大小不一 3. 乳房肿胀、疼痛 4. 乳房皮肤呈橘皮样变 5. 乳头皲裂、溃疡 6. 乳房瘙痒、湿疹 7. 乳头内陷 8. 乳头分泌物异常 9. 乳房肿块 10. 心悸 11. 心前区隆起 12. 咯血

四、肩部异常症状 肩部感觉异常 1. 肩关节活动度异常 2. 肩关节脱位

五、腹部异常症状 (一) 上腹部感觉异常 1. 食欲不振 2. 胃痛 3. 呕吐 4. 恶心 5. 打嗝 6. 食欲减退 7. 食欲亢进 8. 进食后感觉异常 9. 饭后“返酸” 10. 烧心 11. 呕血 (二) 下腹部、腰背部感觉异常 1. 腹痛 2. 腹胀 3. 腹水 4. 腰痛 5. 背痛 (三) 下消化道异常症状 1. 腹泻 2. 便秘 3. 便秘腹泻交替出现 4. 放屁异常 5. 肛门发痒 6. 肛门肿物 7. 大便疼痛 8. 大便形态异常 9. 大便颜色异常 10. 便血 (四) 泌尿系统异常症状 1. 尿急、尿痛、尿频 2. 尿失禁 3. 尿色异常 4. 尿味异常 5. 尿量异常 6. 脓尿

六、皮肤异常症状 (一) 皮肤外观异常 1. 肤色异常 2. 皮肤瘙痒 3. 皮肤出现网状血丝 4. 皮肤皱纹 5. 皮疹 6. 斑疹 7. 痣恶变 8. 皮肤瘀斑 9. 皮肤溃疡 10. 皮肤肿瘤 (二) 皮肤分泌和排泄异常 1. 多汗 2. 无汗 3. 盗汗 4. 冷汗 5. 汗色异常 6. 汗味异常 7. 发热 8. 寒战

七、四肢异常症状 (一) 脚部症状 1. 脚痛 2. 脚痒 3. 手脚冰凉 4. 踝部肿胀 5. 趾甲内长 6. 鸡眼 (二) 四肢异常 1. 四肢麻木 2. 四肢强直 3. 关节痛 4. 腿痛 5. 抽筋 6. 静脉曲张 (三) 手部异常 1. 早晨手指肿胀 2. 手足皲裂 3. 腱鞘炎

八、女性异常症状 (一) 月经问题 1. 月经过多 2. 月经过少 3. 痛经 4. 闭经 5. 功能性子宫出血 (二) 白带问题 1. 白带异常 2. 白带增多 3. 白带过少 (三) 女性外阴症状 1. 外阴瘙痒 2. 外阴白斑 3. 外阴溃疡 4. 外阴肿物 (四) 生殖道炎症 1. 阴道炎 2. 宫颈炎 3. 盆腔炎 (五) 更年期综合征 (六) 产后尿失禁

九、男性异常症状 1. 遗精 2. 不射精 3. 阴囊瘙痒 4. 阴囊潮湿 5. 阴囊肿大 6. 阳痿

第二部分 自救篇

一、生活事故化险为夷 (一) 不药自愈的应急办法 1. 体温升高 2. 嗓子疼 3. 重伤风 4. 肠胃不消化 5. 头痛欲裂 6. 牙痛 (二) 沉着果断、应对急产 (三) 止痛有妙方 1. 音乐止痛法 2. 转移止痛法 3. 呼吸止痛法 4. 松弛止痛法 5. 刺激健侧皮肤法 (四) 心理健康自救术 1. 回避法 2. 自勉法 3. 自慰法 4. 宣泄法 5. 倾诉法 6. 升华法 (五) 怎样拨打“120” (六) 木刺扎进手指的处理方法 (七) 节日解急锦囊 1. 卡喉 2. 炸伤 3. 烫伤 4. 咬伤 (八) 洗澡时突然晕倒怎么办 (九) 家庭急救九大禁忌 (十) “万一”面前不要慌 1. 骨折 2. 孩子误食中毒 3. 痉挛抽搐 4. 昏迷 5. 心绞痛 (十一) 命悬一线——电梯事故应对法 (十二) 急救常识——现场救命第一招 (十三) “人中穴”的急救作用 (十四) 巧妙应对食管噎食

二、与健康相伴——运动自救 (一) 旅途救急小常识 1. 关节扭伤 2. 外伤出血 3. 晕倒昏厥 4. 骨折 5. 毒蛇咬伤 (二) 日射病急救法 (三) 随机应变，搬运原来并不简单 (四) 处理骨折的五大策略 (五) 溺水急救不可乱 1. 不会游泳者的溺水自救 2. 会游泳者的溺水自救 3. 施救溺水者 4. 溺水者岸上急救 (六) 车祸时急救要领 (七) 关节扭伤，先冷后热 (八) 网球运动受伤可自救 1. 擦伤 2. 水泡 3. 扭伤 4. 网球肘 5. 肌肉损伤 6. 踝部韧带拉伤断裂 7. 膝关节痛 (九) “闪腰”简易疗法 1. 按摩法 2. 背运法 3. 热敷法 4. 热烤法 5. 药物外敷法 (十) 雪地迷路自救 (十一) 野外求救的方法 1. 放烟火 2. 光信号 3. 旗语信号 4. 声音信号 5. 体示信号 (十二) 皮肤的呼救——阳光晒伤 1. 清洁 2. 保湿 3. 外敷、内服疗晒伤 (十三) 眼睛碰伤的急救 (十四) 下巴脱臼巧复位

三、与安全同行——灾难自救 (一) 户外避雷十大方法 (二) 龙卷风的自救方法 (三) 水灾自救逃生术 (四) 四大常识应对地震 (五) 遭遇火海教你“十招”避险 (六) 楼梯踩踏，自救有招 (七) 触电急救 (八) 煤气中毒，别急着打电话 (九) 出门旅游给您提个醒 1. 晕车——多聊天 2. 低血糖——含糖 3. 鼻出血——捏紧鼻孔 4. 急性肠胃炎——饭前多吃大蒜 5. 胆绞痛——少吃高脂肪食物 (十) 烧伤与自救 (十一) 食物中毒，催吐为先 (十二) 巧用蛋清解药物中毒 (十三) 妙招帮你“解酒” (十四) 被狗咬伤，别忘了接种狂犬疫苗 (十五) 毒蛇咬伤，冷静结扎谨慎排毒

四、突发急症妥善自救 (一) 利器伤：第一时间应止血 (二) 让胸痛瞬间消失 (三) “羊角风”发作怎么办 (四) 应对中风，早急救早见效 (五) 抢救心脏骤停别等医生 (六) 高热降温的妙招 (七) 中暑急救五字诀 (八) 突发哮喘急救不能背 (九) 致命性心律失常的自救 1. 阵发性室性心动过速 2. 阵发性室上性心动过速 3. 心跳过快或早搏 4. 心动过缓 (十) 呕血的急救常识 (十一) 低血糖急救，效率不可低 (十二) 突然胃痛怎么办？ (十三) “性休克”男人自救ABC 1. 把好“工作关” 2. 把好“进口关” 3. 搞好“自强运动”

第三部分 自助篇

章节摘录

第一部分 自诊·自疗篇一、头部异常症状头部是人体最重要的部位，不仅有着脑这一最大的神经中枢，还有着眼、耳、口、鼻、舌等重要器官。

人体各部分生理功能的正常发挥皆有赖于头部，所以说“头是人体的司令部”，头部病痛往往引起其他病痛。

头部被人关注不仅仅是因为其功能和作用，它还是容貌的载体。

(一) 头部感觉异常1. 头痛自诊头痛表现为隐痛、闷痛、胀痛、跳痛、剧痛等。

严重的头痛可能伴有头晕、恶心、呕吐。

头痛分为突然发作的头痛、偏头痛、慢性进行性头痛、断断续续反复发作的头痛、神经紧张性头痛等。

引起头痛的原因很多，可以是全身性疾病的伴随症状，如各种急性感染（包括上呼吸道感染）、心血管疾病、中毒等；常见于颅脑病变，如颅内感染、脑血管病变、颅脑外伤等；还可见于颅外病变，如颅骨疾病、颈椎病、神经痛等；精神紧张、过度劳累也可有头痛。

如果头痛定期出现，则可能是身体出现某些故障的“信号”，应去医院就医。

应注意头痛的起病时间、急缓、病程、部位及范围性质、程度、诱发和缓解因素以及有无伴随症状。根据病因的不同，头痛可有以下特点：发病情况 急性起病并有发热者常为感染疾病所致；急剧的头痛，持续不减并有不同程度的意识障碍而无发热者，提示颅内血管性疾病；长期的反复发作的头痛或搏动性头痛，多为血管灶性头痛或神经官能症；慢性进行性头痛并有颅内高压的症状应考虑颅内占位性病变。

头痛部位 了解头痛部位是单侧、双侧或枕部、局部或弥散、颅内或颅外，对病因的诊断很有必要。如偏头痛多于一侧；颅内病变的头痛常为深在性且较弥散；颅内深部病变的头痛多向病灶同侧放射；全身性或颅内感染性疾病的头痛多为全头痛等。

<<健康全家福一本全>>

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>