

家庭医生



[家庭医生_下载链接1](#)

著者: (美) 韦克

出版者:文汇出版社

出版时间:2001-08

装帧:平装

isbn:9787806760055

这本书并不仅仅是关于疾病的，它是一套完整的家庭保健策略，我们告诉你你家的药柜里应贮藏什么药，你应该如何检查你的医疗记录，你如何来选择保健服务机构。这不止这些。你是不是被健康保险和所有那些相关的缩略语。

《家庭医生》的独特之处还在于其信息的来源。这本书不是宣场观点的，更不是一个医生或一家医院的保健观。本书中的信息有最可靠的直接来源。我们并不是仅仅打个电话向某个医生证实一下我们的观点——请相信我们，这种方法并不罕见！我们从来不这么做。我们的做法是遍搜世界各地的医学杂志，走访最好的医学院校，请教最著名的学者，甚至还要认人再度确证我们提出的建议。换言之，你在书中读到的已经经过反复的核查。

作者介绍:

目录: 关于本书
关于本书
愚蠢的猜想

本书的结构

第一部分：关心家人的健康

第二部分：保持健康，从家里做起

第三部分：从这里出发：领略医疗风景

第四部分：不同的人有不同的需求：儿童、青少年和父母

第五部分：常见病的防治

第六部分：健康三“十条”

如何阅读本书

第一部分关心家人的健康

第一章健康，富裕，聪明

理解“健康”的含义

把机器发动起来！

机器里的幽灵：身心的联系

全靠家庭

具有前瞻性

请教医生

第二章注意饮食和锻炼

做一个营养迷

大量营养素

微量营养素

建造饮食金字塔

谈谈卡路里

子女的饮食

锻炼身体，塑造体形

有氧健务

力量训练

曲伸训练

体重下跌

放松身心

即时放松

降低生活紧张感

第三章防病的本领

让你的身体——这部神奇的机器运转正常

不分性别都应进行的检查

男士们，到了知难而进的时候了

女士们，继续加油

儿童：要为他们的一生着想

老年人：保持内心的年轻

了解家庭病史

了解你的基因

战胜遗传病

向父母了解家庭健康史

查查家庭病历

医疗记录库

索取医疗记录

走近 MIB

第二部分：保持健康，从家里做起

第四章时刻准备着

家用药柜中的常备药物

让自己的家成为对孩子安全的家

预防婴儿出事的措施

小心初学走路的孩子

室外玩耍要安全

储存有毒物品

预防食物中毒
找到看不见的危险
处理氧气
察觉一氧化碳
民间药方
治疗25种常见病
使用手边就有的民间单方
第五章家庭急症救护
家庭急救准备
寻求救护
打电话
拨打911是否总是没错的
处理常见急救
事故性中毒
切断
哮喘发作和过敏性休克
出血
骨折
灼伤
哽噎
溺水
药物过量
眼部受伤
颈部、背部和头部受伤
第三部分：从这里出发：领略医疗风景
第六章找到最合适的开业医生
了解你可选择的各种医生
基本护理医生
专科医生
寻找合适的开业医生
了解自己的需求
收集转诊介绍
去认识你要找的医生
建立伙伴关系
放弃你的医生
第六章探究补充性护理
了解补充性治疗
把治疗方法带回家
使用补充性药物
补充疗法的付费
了解资历
探究补充疗法各选择
针灸
香料按摩
Ayurvedic疗法
脊椎按摩法
草药疗法
顺热疗法
身心疗法
反射疗法
治疗性按摩
第八章为家庭健康保险
服务费用保险：你看病，他付费
了解服务费用保险的构成

该注意的问题
了解家庭护理各选择
健康保护组织
优先提供者组织
雇主保险计划
了解医疗照顾方案
医疗照顾方案A部分
医疗照顾方案B部分
享有医疗照顾的条件
在医疗照顾方案上签字
选择医疗照顾健康保护组织
弥补空缺
找个合适的开业医生
该考虑的几个问题
第九章如何选择就医地点
了解各种医院
专门医院还是综合性医院?
社区医院还是医疗中心?
教学医院还是非教学医院?
选择医院
分析其合格鉴定
检查工作人员
了解病人专门护理和特殊护理服务的状况
去门诊诊所看病
接受紧急护理服务
了解长期护理
各种长期护理
衡量这些选择
为长期护理筹备资金
处理家庭健康护理
第十章接受检查和手术
考虑医疗检查的必要性
避免不必要的检查
进行常见的手术
与外科医生签约
在“明确后同意表”上签字
了解手术死亡率和并发症
帮助孩子做好手术准备
医院感染
麻醉
认识你要打交道的人
麻醉和门诊中心
询问他人的意见
第十一章关于药物
问问药剂师的意见
评估药房
与药剂师合作
使用非处方药物
安全及非处方药物
避免产品破损
使用处方药物
看处方
类属药和商标药：它们分别是什么?
治疗替代

类属药物替换

家中的藏药

保持药品常新

正确贮存药物

药物与儿童

正确服药

第十二章明确自己的医疗权利

考考自己了解多少关于医疗权利的问题

问题

答案

父母的权利，孩子的权利

父母的权利：照顾孩子

孩子的权利：成长

当孩子与父母的权利冲突时

我的孩子可不可以？

解决冲突

死亡及其有关问题

提前声明：患者的决定权

生存愿望

医护永久代理权

第四部分：不同的人有不同的需求：儿童、青少年和父母

第十三章照料幼儿：儿童的健康

选择儿科医生

知道何时该请医生

培养健康情感

到达发育里程碑

婴儿的发育表现

一岁大的孩子的成长表现

刚会走的孩子和学龄前儿童的成长表现

免疫接种

了解疫苗的工作原理

实施接种

通过免疫接种可以预防哪些疾病？

处理常见症状

便秘

脱水

腹泻

耳疼

发烧

喉咙疼

胃疼

呕吐

处理儿童病症

水痘

感冒和流感

尿布疹

耳部感染

麻疹

腮腺炎

呼吸道问题

咽炎

扁桃体炎

第十四章顺利度过青春期：青少年健康

狂怒的荷尔蒙：青春期和性发育

女孩子的成长
男孩成长为男人
健康状况和应关心的问题
对付粉刺
战胜饮食紊乱
促进情感健康防止子宫内膜异位症
了解症状并确诊
缓解病情
治疗纤维瘤
了解症状并确诊
缓解病情
了解月经前期综合症
了解症状并确诊
缓解病情
了解更年期
了解征兆
愉快度过更年期
防治乳腺癌
了解症状并确诊
缓解病情
女性的其他癌症
宫颈癌
子宫内膜癌
第十六章男子汉们该知道什么：男性的健康
脱发
了解男性更年期
了解症状并确诊
缓解病情
了解前列腺疾病
病菌型和非病菌型前列腺炎
良性前列腺肿大
前列腺癌
男性其他癌症
睾丸癌
阴茎癌
第五部分：常见病的防治
第十七章短暂的疼痛：处理急性病
背部疼痛
了解症状并确诊
缓解病情
预防措施
感冒和流感
了解症状并确诊
缓解病情
预防措施
牙病
了解症状并确诊
缓解病情
消化道疾病
眼部疾病
老年性黄斑变性（AMD）
白内障
青光眼
屈光异常

头疼
了解症状并确诊

缓解病情

预防措施

听力丧失

了解症状并确诊

缓解病情

预防措施

皮肤病

睡眠障碍

了解症状并确诊

缓解病情

预防措施

第十八章防治慢性病

上瘾

了解症状并确诊

缓解病情

过敏

了解症状并确诊

缓解病情

预防措施

老年痴呆症

了解症状并确诊

缓解病情

关节炎

了解症状并确诊

缓解病情

预防措施

癌症

了解症状并确诊

缓解病情

预防措施

慢性疼痛

了解症状并确诊

缓解病情

抑郁

了解症状并确诊

缓解病情

预防措施

糖尿病

了解症状并确诊

缓解病情

预防措施

心脏病

冠心病

高血压

中风

高胆固醇和甘油三酸脂

人体免疫缺陷病毒和艾滋病

了解症状并确诊

缓解病情

预防措施

骨质疏松症

了解症状并确诊

缓解病情
预防措施
第十九章不可等闲视之：性健康

避孕
短期避孕法的选择
永久避孕法的选择
预防性传播疾病（STD）

了解症状
缓解病情
预防措施
防治性功能失调

性欲丧失
性交不适
勃起问题
早泄
晚泄
治疗不育症

确诊
缓解病情
第六部分：健康三“十条”
第二十章改善家人健康十条——现在就行动起来

常洗手
缓速开车
稍作休息
使用遮光剂
多与宠物相处
全家运动
改变饮食观
关掉电视或电脑

牙刷和牙线
保证充足睡眠
第二十一章从医生处获得更多信息的十条
记录下每天的健康状况

家庭护理
列一个表
事先了解医生的要求
先打个电话

带上朋友或家人
不要走题
不懂就问
不理解时就说“不”

更新医疗记录
第二十二章省钱十条
就收费进行商谈
了解医生的办公职员
寻找免费或廉价的社区服务

药物试验
住院时自备药物和维生素
献血

参与急救服务
可能时借用医疗设备
写一份生存愿望书
尽量别在周末住进医院
附录常用医学缩略语

• • • • • [\(收起\)](#)

[家庭医生_下载链接1](#)

标签

疾病类

健康

评论

[家庭医生_下载链接1](#)

书评

[家庭医生_下载链接1](#)