

<<家庭诊疗全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭诊疗全书>>

13位ISBN编号：9787511701695

10位ISBN编号：7511701698

出版时间：2010-2

出版时间：中央编译出版社

作者：斯蒂芬·埃米尔 编

页数：633

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>

前言

全科医生（GP）对我来说既是一项伟大的工作，也是一件遗憾的事情。

因为我常常感到有许多问题需要讨论，而时间却是那么地有限！

如果我们这些全科医生都感到不尽如人意，那么我们的读者及病人们会有什么样的感受呢？

通常很难安排一次预约，而且也会让人觉得有些冒失。

你可能会觉得没有足够的时间来提出问题，以弄清楚自己为什么会感到不舒服，自己的身体状况到底出现了什么问题；或者，你并不想因为这点看起来微不足道的日常小事而麻烦医生，或者，你想知道并讨论一下最近报道的相关健康新问题和新药物方面的最新信息，但却苦于没有合适的途径；或者，也许你想学习一些基本的自我保健与医疗知识，以便下次出现类似情况的时候可以进行自我救治，而不必非得去看医生不可。

这就是我们把《家庭诊疗全书》称为“上天的恩赐”的原因，这本书对于那些不想生病的人们来说是一种恩赐，对于医务工作者们来说也是一种恩赐。

这数以千条的如同金子般宝贵的医学建议都是由著名的医学研究者、中医及药剂师们经过认真研究和讨论而达成的重要共识，它们将帮助你解答家庭生活中随时可能出现的140种日常病症带给你的困惑，并帮助你减轻痛苦、消除烦恼。

这些宝贵的建议都是由医疗工作者们及医药研究者们运用自己的聪明才智，通过实践反复论证而总结出来的，同时也包含了一些祖辈相传、经久耐用的良方以及一些简单易学的食疗养生之道。

<<家庭诊疗全书>>

内容概要

本书凝聚了美国数千名知名医生的诊疗经验，提取了专业医疗的精华，它将为你提供如下不可多得的细致呵护：使你可以在家完成140余种常见病的自我诊疗，低成本，见效快，易操作；本书对病症做出了细致准确的描述，使你如何对疾病进行自我治疗，以及何时该去看医生；本书为每一种疾病提供了多种可选诊疗方案，你可以依据其进行居家药物治疗。物理治疗或实施自然疗法；本书将提供最简单的、可令你一步步操作的细致建议；本书额外提供了数百条有效的健康维护建议，使你进一步远离疾病的侵袭。

书籍目录

前言
导言
痤疮
上瘾症
老年斑
过敏症
脱发症
肛裂和痔疮
心绞痛
焦虑症
哮喘
足癣
背痛
口臭
尿床
打嗝
由咬伤、擦伤和针刺而引起的疼痛
黑眼圈
水疱
体引疔子
胸痛
母乳喂养
支气管炎
碰伤
倦怠
烧伤
滑囊炎
老茧
和鸡眼
腕管综合征
皮肤擦伤
手部皲裂
嘴唇皲裂
唇疱疹
感冒
结膜炎
便秘
咳嗽
割伤和擦伤
头皮屑
假牙问题
抑郁症.....

章节摘录

痤疮在青少年中非常常见——大约80%青年男女的皮肤上都会出现丘疹，其中有一半人的病情会比较严重，需要进行药物治疗。

人们到了青春期会得痤疮，是因为一种在医学中被称作男性激素的荷尔蒙促进了皮肤油脂的分泌，导致其血液中油脂含量过高，从而引起痤疮。

但是，青少年并不是遇到这些疙瘩困扰的唯一人群。

在某段时期内出现内分泌失调状况的妇女，如服用避孕药期间、怀孕期间或者正处于绝经期，都可能受到痤疮的困扰。

“妇女在25岁、35岁，甚至年龄更大一些的时候都有可能患丘疹，”皮肤学家詹姆斯·富尔顿（James Fulton）说，“我母亲在62岁的时候还在不停地出这种小疙瘩。”

痤疮是一个泛指术语，其所指包含丘疹、白头斑、黑头斑和皮肤囊肿在内的一系列症状。

痤疮是由于皮肤毛孔被堵塞而引起的斑点，有时会发炎。

与现在较流行的说法不同的是，吃巧克力或者头发和皮肤不干净并不是引发痤疮的原因，而通常遗传才是主要原因。

如果你的父母都曾患有痤疮，那么你得痤疮的几率会很高。

然而，如果你的姐妹并没有患丘疹，而你的脸上却是层出不穷的小丘疹，那么很有可能是其他因素而导致痤疮的产生。

引发痤疮的常见的原因有挤压、行日光浴和季节的改变。

口服避孕药和使用某些牌子的化妆品都可能触发痤疮。

“参加工作的妇女们的皮肤会显得特别脆弱，”富尔顿博士说，“如果她们倾向于挤压或者喜欢化浓妆的话，情况就会更糟糕。”

“所以，我们在此给出一些建议，帮助你保持皮肤的光滑润泽，不受痤疮的侵扰。”

更换你的化妆品。

富尔顿博士相信油脂性的化妆品会引发痤疮。

基础护理性化妆品中的颜料、胭脂、洗面奶或保湿霜和水等物质都不会引发痤疮问题。

而油脂却是罪魁祸首。

油脂通常是脂肪酸的一种衍生物，其作用会比你自身的脂肪酸更加强大。

如果你有发生痤疮的倾向的话，最好使用不含油脂的化妆品。

认真阅读标签。

避免含羊毛脂、异丙基酯（isopropyl myristate、sodium laurylsulphate、laureth-4）和D&C红色染料的化妆品。

这些成分和油脂一样，对皮肤来说都太油腻、太厚重了。

夜间要将化妆品清洗干净。

富尔顿博士向人们推荐了一种最简便的清洁方式，即只用肥皂和清水进行清洁。

他说，在晚上将化妆品彻底清洗干净非常重要。

应当选用一种性质温和的肥皂来进行清洁，之后小心仔细地用大量清水将泡沫洗净即可。

尽量少化妆，以自然面容出行。

“无论你用什么样的化妆品，都会对皮肤有不同程度的损伤，所以越少用化妆品越好。”

富尔顿博士建议。

都是吃药惹的祸。

避孕药会促使痤疮的发生，或者致痤疮加重——通常情况下，在你停止服用这类药物10天左右的时间，痤疮就会暴发。

富尔顿博士的研究表明，某些避孕药物含有左旋诺孕酮（levonorgestrel，一种避孕药）和乙炔雌二醇（ethinylestradiol，一种避孕药）或者醋酸炔诺酮（norethisterone acetate，一种孕激素类药物）和乙炔雌二醇（ethinylestradiol）的混合成分，这些成分都可能引起痤疮。

如果你正在服用这类避孕药，并且本身就有痤疮的问题，你应当与你的医生讨论一下这个问题。

<<家庭诊疗全书>>

他一定会向你建议改服其他牌子的避孕药，或者换一种方式进行避孕。

黛安特Dianette，一种避孕药，醋酸环两氯地孕酮（cyproterone ace、tate）和雌炔烯酯（ethinylestradio）是为治疗痤疮而配制的一种激素类药物，也可以被当做一种避孕药使用。

患有痤疮的妇女如果想避孕的话，选择这种药物是最合适不过的了。

对斑点置之不理。

让它自然恢复。

不要有意地去挤压丘疹或白头斑。

“丘疹是一种皮肤发炎的表现，你如果故意去挤压它的话，会加速炎症的发展。

”皮肤学家彼得波什（Peter Pochi）说。

同时，如果这样做的话，也会让自己的皮肤受到感染：挤压白头斑会破坏皮肤毛孔壁的保护层，让皮肤表层的物质渗出，从而引起丘疹的发生。

但是，彼得·波什博士还说，如果一个丘疹的中心部分已经出现黄色的头，那么对其进行轻微的挤压也可以帮助排出其中的脓汁，以便该斑点痊愈得更快。

除此之外，再想加速一个丘疹痊愈和消失，你也无计可施了——多数情况下，从一个丘疹出现到消失会持续1~4个星期的时间，但不管怎么样，最后它都会消失如果你的鼻头上起了一个大大的丘疹，你会感到非常不自然和不舒服。

但是痤疮很可能会发展成非常严重的疾病，而不仅仅是简单的小疵点或是小斑点。

最轻度的痤疮表现形式是一些白头斑和黑头斑的出现。

从另一方面来看，痤疮还可能引起严重的炎症，从而导致皮肤表面呈现青灰色或紫红色。

这很可能让皮肤表面留下永久性疤痕。

如果你担心自己会得痤疮的话，请去看医生，医生不仅会给你开一些药来帮助清除这些斑点，而且会建议你去咨询皮肤病专家。

医生也许会嘱咐你用某种当地生产的面霜、凝胶或者富含维生素A的护肤水，或者过氧化苯甲酰（benzoylperoxide）来缓解毛囊堵塞的情况，使毛孔呼吸通畅，从而排出并消除细菌。

或者你的医生也会决定让你用长期低量摄入抗生素的治疗办法。

破坏黑头斑。

一个黑头斑是由于毛孔严重堵塞而引起的。

堵塞毛囊的物质很坚硬，从而将毛孔表面胀大，使其表面的皮肤扩张。

黑头斑的黑头部分并非不干净一事实上，皮肤学家也不能确定那到底是什么物质。

波什博士建议通过挤压黑头斑周围的皮肤来清除它，还说这样并不会引发丘疹。

咨询你的药剂师。

你可以借助无数种药物或相关产品来抗击痤疮。

最有效的药物中都会含有过氧苯甲酰（benzoyl peroxide）。

“苯甲酰（benzoyl）成分将过氧化物（peroxide）成分导入毛孔，并释放氧气，这将杀死加重痤疮症状的细菌产生，”富尔顿博士说，“苯甲酰还能够抑制刺激毛孔的脂肪酸细胞。

”无数种用于治疗痤疮的产品以各种各样的形式出现——凝胶类、液体类、洗剂类或面霜类，如panoxyl痤疮凝胶（一种局部用抗痤疮制剂）、洗剂和氧化物系列产品。

富尔顿博士认为，使用以补水和保湿为主的凝胶产品对皮肤的刺激程度相对较小。

在晚间先清洁皮肤，然后将适量凝胶产品涂抹于痤疮部位，大约一个小时之后，在睡觉前将其完全清洗掉，清洁面部时要特别注意你的颈部和眼睛周围的部分。

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>