

家庭医疗保健丛书

3000个家庭自诊

3000 ge jia ting zi zhen zi liao fang



自疗方

主编：金贵善

● 让自己撑起健康的“航帆”……



延边大学出版社

家庭医疗保健丛书

R34
290

3000 个家庭自诊

3000 ge jia ting zi zhen zi liao fang

主编：金贵善

自疗方

●让自己撑起健康的“航帆”……



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

3000 个家庭自诊自疗方/金贵善编.

—延吉:延边大学出版社,2007.5

(家庭医疗保健丛书;3)

ISBN 978-7-5634-2320-0

I. 3… II. 金… III. 常见病-诊疗 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 143629 号

3000 个家庭自诊自疗方

主编:金贵善

责任编辑:朴莲顺

出版发行:延边大学出版社

社址:吉林省延吉市公园路 977 号 邮编:133002

网址:<http://www.ydcbs.com>

E-mail:ydcbs@ydcbs.com

电话:0433-2133001 传真:0433-2733266

印刷:大厂回族自治县兴源印刷厂

开本:787×1092 1/16

印张:96.75 字数:765 千字

印数:1—10000

版次:2008 年 1 月第 1 版

印次:2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5634-2320-0

定价:89.00 元(共 3 册)

前 言

随着科学技术的发展和人民生活水平的日益提高,人们对生活质量和身体健康的要求也在不断提高。为了帮助广大读者了解保健知识,增强防病意识,同时也为给广大基层医务工作者提供实用、有效的医疗参考,我们组织人员编写了这本《3000 个家庭自诊自疗方》。

这是一本不同以往的家庭医疗书,它不仅内容丰富、涉及面广,实用性亦很强。本书共分家庭常见病防治知识、家庭急救知识、家庭用药知识、家庭护理知识、家庭保健知识五大篇章,在家庭常见病防治知识的篇章中又分有内科常见病防治、外科常见病防治、妇科常见病防治、男科常见病防治、儿科常见病防治、皮肤科常见病防治和五官科常见病防治七个小节,汇集数百种家庭常见病的防治知识,并且对每一种疾病的病因、症状、西医疗法、中医验方、民间偏方、饮食疗法、按摩疗法、拔罐疗法、刮痧疗法以及家庭护理和预防都做了详细的阐述,不仅是家庭的医疗百科全书,同时也是基层医务人员的参考工具书。

我们本着健康咨询服务的宗旨,以预防治疗为核心编著了此书。在编写过程中,我们查阅了大量的古今文献、医学著作,历时一年多,终于编纂成书。我们衷心希望读者能从中得到防病治病的有效方法,远离疾病、保持健康。相信这本《3000 个家庭自诊自疗方》会深入到广大人民的家庭生活中,成为读者朋友祛病、健身、保健的良师益友。同时,也衷心期望读者朋友们能多提宝贵意见,以便再版时修正。



前言



第一章 家庭常见病防治知识

一、内科常见病防治	1
感冒	1
发热	9
急性支气管炎	13
慢性支气管炎	18
支气管哮喘	27
支气管扩张	36
肺气肿	40
肺炎	45
肺脓肿	51
肺结核	54
高血压	63
低血压	71
过早搏动	77
阵发性心动过速	79
冠心病	82
心绞痛	82
心肌梗塞	89
心肌炎	94
心力衰竭	98



急性胃炎·····	102
慢性胃炎·····	105
胃下垂·····	112
消化性溃疡·····	116
急性肠炎·····	124
肝炎·····	128
脂肪肝·····	135
肝硬化·····	139
糖尿病·····	144
脑血栓·····	154
急性肾炎·····	162
慢性肾炎·····	167
神经衰弱·····	174
三叉神经痛·····	181
癫痫·····	185
肥胖症·····	191
二、外科常见病防治·····	196
痔疮·····	196
肛裂·····	202
肛痿·····	205
疖·····	207
丹毒·····	212
阑尾炎·····	215
肠梗阻·····	219
乳腺炎·····	222
血栓闭塞性脉管炎·····	227
三、妇科常见病防治·····	231
月经不调·····	231
痛经·····	238
功能性子宫出血·····	246
闭经·····	251

阴道炎·····	256
外阴瘙痒·····	262
子宫颈炎·····	265
盆腔炎·····	268
不孕症·····	274
流产·····	280
宫外孕·····	283
更年期综合征·····	284
四、男科常见病防治·····	292
前列腺炎·····	292
前列腺增生·····	298
早泄·····	303
遗精·····	307
勃起功能障碍·····	312
不射精症·····	320
男性更年期综合征·····	323
五、儿科常见病防治·····	325
新生儿黄疸·····	325
婴幼儿腹泻·····	328
小儿惊厥·····	331
小儿肺炎·····	336
小儿支气管炎·····	340
百日咳·····	344
流行性腮腺炎·····	347
麻疹·····	351
水痘·····	354
小儿厌食症·····	357
儿童多动症·····	362
六、皮肤科常见病防治·····	365
痤疮·····	365
酒渣鼻·····	373



365	荨麻疹	376
365	湿疹	381
365	疥疮	388
365	皮肤瘙痒症	390
365	神经性皮炎	395
365	接触性皮炎	397
365	药物性皮炎	400
365	带状疱疹	401
365	白癜风	405
365	银屑病	407
365	七、五官科常见病防治	411
365	睑缘炎	411
365	泪囊炎	414
365	红眼病	415
365	沙眼	419
365	老年性白内障	422
365	青光眼	426
365	口疮	431
365	牙周炎	435
365	龋齿	439
365	咽炎	442
365	扁桃体炎	448
365	鼻炎	453
365	鼻窦炎	462
365	化脓性中耳炎	466

第二章 家庭急救知识

1. 什么是中暑？中暑有哪些症状？ 474
2. 遇到中暑怎么办？ 474

3. 什么是冻伤? 冻伤有哪些症状?	475
4. 遇到冻伤怎么办?	475
5. 什么是烧烫伤? 烧烫伤有哪些症状?	476
6. 遇到烧烫伤怎么办?	476
7. 遇到扭伤怎么办?	477
8. 遇到扎伤怎么办?	477
9. 遇到刀伤怎么办?	477
10. 遇到头部外伤怎么办?	478
11. 遇到触电怎么办?	478
12. 遇到关节脱臼怎么办?	479
13. 遇到骨折怎么办?	479
14. 外耳道进入异物怎么办?	480
15. 异物进入鼻腔怎么办?	480
16. 遇到煤气中毒怎么办?	481
17. 遇到农药中毒怎么办?	481
18. 酒精中毒怎么办?	482
19. 食物中毒怎么办?	482
20. 毒蛇咬伤怎么办?	482
21. 遇到休克病人怎么办?	483
22. 遇到呼吸骤停怎么办?	483
23. 遇到心脏骤停怎么办?	484
24. 拨打“120”急救电话应该注意什么?	484
25. 搬运危重病人应注意什么?	485

第三章 家庭用药知识

1. 家庭应常备哪些药物?	486
2. 为什么要按时服药?	487
3. 什么时间用药效果最好?	487
4. 怎样正确口服药物?	488



5. 服药能否加糖?	489
6. 睡前服药有何宜忌?	489
7. 中西药能同时服用吗?	490
8. 什么叫配伍禁忌?	490
9. 小儿用药应注意什么?	491
10. 婴幼儿便秘为何不宜用泻药?	492
11. 如何选用小儿止咳中成药?	492
12. 麻疹高热时能用退热药吗?	492
13. 打针出现硬块怎么办?	493
14. 小儿蛲虫病用什么中成药?	493
15. 怎样正确使用痱子粉与花露水?	494
16. 孕妇为何需要补充叶酸?	494
17. 孕期何时用药最危险?	495
18. 孕妇能服补药吗?	495
19. 为何老年人用药不良反应多?	496
20. 为何老人要远离催眠药?	496
21. 老年人如何合理选用补血药?	497
22. 老人多痰者能否急于止咳?	497
23. 身患多病的老人怎样用药?	498
24. 感冒用药有哪些误区?	498
25. 治疗流感如何用药?	499
26. 哪些人不宜服用阿司匹林?	499
27. 抗生素的种类有哪些?	500
28. 怎样正确使用抗生素?	500
29. 如何防止发生青霉素过敏反应?	501
30. 怎样正确口服头孢菌素(先锋霉素)?	501
31. 使用红霉素应注意什么?	502
32. 怎样正确使用利君沙与红霉素?	503
33. 红霉素不宜与哪些药合用?	503
34. 注射链霉素后出现耳鸣怎么办?	504
35. 四环素类药常用来治疗哪些病?	504

36. 四环素不宜与哪些药物合用?	504
37. 服用磺胺类药物需注意哪些?	505
38. 氟哌酸的作用是什么?	505
39. 吡哌酸主要治疗哪些疾病?	505
40. 奥复星在运用中有哪些特点?	506
41. 甲硝唑有哪些抗菌作用?	506
42. 使用甲硝唑应注意哪些?	506
43. 常用的能抗病毒的中药有哪些?	507
44. 什么是抗滴虫药?	507
45. 冠心病患者应随身携带哪些药?	507
46. 速效救心丸有哪些作用, 怎样应用?	508
47. 常用的几种降压药怎样应用?	508
48. 利尿药分哪几类? 常用的药物有哪些?	509
49. 晕车、晕船时病人用什么药止吐好?	509
50. 血虚如何选用补药?	510
51. 补脑的中药有哪些?	510
52. 补肾壮阳的中药有哪些?	511
53. 常用止泻非处方中成药有几种?	511
54. 通导大便的中成药有哪些?	511
55. 如何合理应用中成药?	512
56. 服中成药时要不要忌口?	513
57. 服蜂王浆也有禁忌吗?	513
58. 家庭如何保存中成药?	514

第四章 家庭护理知识

1. 家庭护理应包括哪些内容?	515
2. 家庭病房的环境要求有哪些?	516
3. 家庭消毒有哪些方法?	517
4. 护理病人中有哪些问题应引起重视?	518



5. 护理病人中应注意哪些饮食问题?	519
6. 怎样做好病人的心理护理?	519
7. 怎样做好病人的口腔护理?	520
8. 如何护理长期卧床病人的头发?	520
9. 如何预防长期卧床病人发生褥疮?	521
10. 发生褥疮后如何治疗和护理?	522
11. 如何护理中风后遗症患者?	523
12. 儿童骨折如何护理?	524
13. 宝宝发生尿布皮炎怎么办?	525
14. 如何护理发热病人?	525
15. 如何应用物理法给发热病人降温?	526
16. 如何护理呕吐病人?	527
17. 如何做好癌症患者的家庭护理?	527

第五章 家庭保健知识

1. 为什么新生儿马牙不宜挑?	529
2. 为什么婴儿流口水不宜乱治?	529
3. 为什么不宜让婴儿含着乳头睡觉?	529
4. 为什么婴儿头垢不宜久留?	530
5. 婴儿衣服为什么不宜用洗衣粉洗?	530
6. 异物进入婴儿眼内怎么办?	530
7. 让孩子吃得过多好吗?	530
8. 婴幼儿吮指有什么危害?	531
9. 婴幼儿长时间使用电热毯有什么危害?	531
10. 婴幼儿为什么不宜睡空调房?	531
11. 为什么不宜让幼儿隔着玻璃晒太阳?	532
12. 幼女为什么不宜穿开裆裤?	532
13. 小儿过多食用冷饮有什么危害?	532
14. 儿童进餐时为什么不宜狼吞虎咽?	533

15. 为什么儿童不宜使用硬毛牙刷?	533
16. 儿童穿健美裤有什么危害?	533
17. 儿童涂指甲油有什么危害?	533
18. 儿童夜间憋尿有什么危害?	534
19. 为什么少女不宜过分束胸?	534
20. 为什么少女不宜忽视青春期保健?	534
21. 喝水六不宜指的是什么?	534
22. 女性用香味过浓的香水有哪些危害?	535
23. 为什么过敏性疾病患者不宜化妆?	535
24. 为什么洗脸不宜过勤?	535
25. 女性经常冲洗阴道有什么不好?	536
26. 为什么经期不宜穿紧身衣?	536
27. 经期沐浴应注意什么?	536
28. 哪些时间夫妻不宜同房?	536
29. 初次怀孕应注意哪些事项?	537
30. 怀孕两月时应注意哪些事项?	537
31. 为什么孕早期不宜进行性生活?	538
32. 孕妇补充营养应注意什么?	538
33. 为什么妊娠期不宜过长?	538
34. 产后性生活应注意哪些事项?	539
35. 用香皂洗乳房好吗?	539
36. 中年女性为什么要定期体检?	540
37. 为什么老年人不宜饭后百步走?	540
38. 老年人空腹慢跑有什么危害?	540
39. 为什么老年人不宜忽视脚的保暖?	540
40. 为什么老年人不宜忽视口腔卫生?	541
41. 老年人夜间气短是怎么回事?	541
42. 老年人为什么不宜生气?	541
43. 老年人为什么不宜焦虑?	542
44. 老年人为什么不宜饮食过饱?	542



45. 老年人为什么不宜忽视血压偏低?	542
46. 老年人心理保健应注意什么?	543
47. 为什么说老年人娱乐要适度?	544
48. 如何改变环境以减轻心理压力?	544
49. 如何防止心胸狭窄影响健康?	545
50. 老年人如何调适失落心理?	545
51. 老年人饮食营养要注意哪些问题?	546
52. 血脂较高的老年人能不能喝牛奶?	547
53. 老人选用补品应注意什么?	547
54. 老年人锻炼有哪些禁忌?	547

第一章 家庭常见病防治知识

一、内科常见病防治

感冒

病因

感冒分普通感冒和流行性感冒两种。普通感冒俗称“伤风”，是上呼吸道的急性炎症。本病可发生于任何年龄，四季均可发病，尤以冬春季较为多见。70%~80%的感冒由病毒引起（如鼻病毒、冠状病毒等），少数为细菌（溶血性链球菌等）。可通过空气或接触传播（含病毒的飞沫或被污染的手、物品等）。受凉、淋雨、疲劳、营养不良、年老体弱、情绪不佳等因素，使全身或呼吸道局部免疫功能降低时，可诱发本病。一般病情较轻，病程较短，预后良好。但由于发病率高，具有一定传染性，可多次发病等，不仅影响工作，有时还会产生并发症，应积极防治。

流行性感冒简称流感，是流感病毒引起的急性呼吸道传染病。病原体为甲、乙、丙三型流感病毒。甲型常引起大流行，病情较重；乙型和丙型引起流行和散发，病情相对较轻。由于流感病毒易发生变异，人类无法获得持久的免疫力，人群普遍易感。患者为传染源，主要通过接触及空气飞沫传播。发病有季节性，北方常在冬季，而南方多在冬夏两季。

症状

普通感冒起病较急，初期有咽干、咽痒、喉痛或烧灼感，发病同时或数小时后，可有喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕，2~3天后鼻涕变稠。可伴咽痛。有时还可出现流



泪、味觉减退、呼吸不畅、声音嘶哑、轻度咳嗽等。一般无发热及全身症状,或仅有低热、不适、乏力、轻度畏寒和头痛等。如无并发症,一般经5~7天痊愈。

流行性感胃起病急骤,常出现畏寒、高热、头痛、头晕、全身肌肉酸痛、乏力等中毒症状。可伴有咽干、咽痛、流涕、咳嗽等上呼吸道症状。一般来讲,全身症状较重,而鼻咽部症状较轻。少数患者有腹痛、腹胀和腹泻等消化道症状。小儿患者可有呕吐和惊厥。

西医疗法

以对症处理、休息、戒烟、多饮水、保持室内空气流通和防治继发细菌感染为主。对于流行性感胃应及早应用抗病毒药物。

1. 对症治疗 可选用含有解热镇痛,减轻鼻粘膜充血和减少分泌物的抗感冒药。目前市售的抗感冒药种类繁多,多为复方制剂。如新康泰克、日夜百服宁、泰诺、感康和白加黑感冒片等。

合理选用抗感冒药物:不同症状为主的感冒应选用相应的抗感冒药物。仅有头痛、发热、肌肉酸痛等症状者,只需使用解热镇痛药阿司匹林、对乙酰氨基酚等即可,感冒症状较重,伴发热、头痛、咳嗽、咽痛者宜选择解热镇痛作用迅速,同时能缓解多种感冒症状的复方抗感冒制剂,如日夜百服宁等,以鼻塞为主要症状的感冒以选新康泰克为宜,而泰诺可清除发热、鼻塞、头痛并减轻咳嗽等多种症状。

注意事项:用药时,应充分注意抗感冒药的不良反应。白加黑的夜片中含有苯海拉明,具有嗜睡作用;康必得中的盐酸二氧异丙嗪,有使人困倦、乏力等副作用,驾驶员、高空作业人员应避免在工作时服用;新康泰克含有盐酸伪麻黄碱,可引起血管收缩、血压升高、心率加快,所以老年患者、甲亢、糖尿病、心脏病、高血压、前列腺肥大及青光眼患者应慎用此类药物;孕妇、肝功能不全、痰多咳嗽者应慎用含有氢溴酸右美沙芬成分的泰诺、白加黑等。

2. 抗菌药物治疗 感冒合并细菌感染时,除继续进行感冒治疗外,合理、有效地使用抗菌素是其主要治疗手段。感冒的自然病程一般在7天左右,感冒用药通常5~7天即可,抗生素药一般服用5天左右,但不宜超过7天,体质好的患者甚至服用3天即可显效。

经验用药,常选青霉素、复方新诺明、红霉素、麦迪霉素、头孢菌素等。亦可做痰液细菌培养和药物敏感实验,依其结果选用有效的抗菌素治疗。

3. 抗病毒药物治疗 早期应用抗病毒药物有一定效果。可选用利巴韦林、奥