

常见病的 家庭防治

朱艳梅 吕 伟 主编



国际文化出版公司



常见病的家庭防治

朱艳梅 吕伟 主编

国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

常见病的家庭防治/朱艳梅, 吕伟编著. —北京: 国际文化出版公司, 2008, 7

ISBN 978-7-80173-797-7

I. 常… II. ①朱…②吕… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第085698号

提请注意:

本书的内容只对读者起指导作用, 不能代替专业医学人员的诊断和建议。

没有正确使用本书中提出的建议和信息造成的任何后果, 作者及出版者概不负责。

常见病的家庭防治

作 者	朱艳梅 吕 伟
策划编辑	杨文学
责任编辑	陈杰平
装帧设计	杨牧原
出版发行	国际文化出版公司
经 销	北京国文润华图书销售公司
印 刷	山东省临沂第二印刷厂
开 本	880×1230 32开
	9.25印张
字 数	236千字
版 次	2008年7月第1版
	2008年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-80173-797-7
定 价	20.00元

国际文化出版公司

地址: 北京朝阳区东土城路乙9号 邮编: 100013

总编室: (010)64270995 传真: (010)64271499

销售热线: (010)64271187 64279032

传真: (010)84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

<http://www.sinoread.com>

主 编

朱艳梅 吕 伟

副主编

汪照清	薛俊乾	孙钦余	刘兆艳
孙以秀	张西伟	姬 赞	王新玲
时桂琴	王 艳	杨典秋	赵修广
倪 红	孙永红	王开英	王佳华
李秀珍	王帅菊	李治双	王 静
李英兰	张丽宁		

目 录

第 一 章	常见消化系统疾病的防治·····	1
第 二 章	常见泌尿系统疾病的防治 ·····	35
第 三 章	常见心脑血管系统疾病的防治 ·····	46
第 四 章	常见血液循环系统疾病的防治 ·····	62
第 五 章	常见内分泌系统疾病的防治 ·····	72
第 六 章	常见神经、精神科疾病的防治 ·····	81
第 七 章	常见肌肉、骨骼及关节疾病的防治·····	102
第 八 章	常见皮肤科疾病的防治·····	119
第 九 章	常见五官科疾病的防治·····	139
第 十 章	常见妇科疾病的防治·····	157
第十一章	常见男性疾病的防治·····	175
第十二章	性功能障碍与性病的防治·····	182
第十三章	儿科常见疾病的防治·····	201
第十四章	常见传染病的防治·····	224
第十五章	常见肿瘤疾病的防治·····	242
第十六章	突发急症的救护措施·····	256
第十七章	疾病自诊法·····	273

第一章 常见消化系统疾病的防治

一、胃下垂

【病理】

胃下垂指在站立时胃下缘达盆腔，胃小弯切迹低于髂嵴连线以下者而言。多见于瘦长体型的人，以生育多的妇女最多见。消耗性疾病，尤其是胃肠疾病患者及卧床少动者易患此病。

【症状】

轻者症状不明显，较重者胃脘隐痛、腹胀，饭后加重而平卧减轻。常伴有消化不良、大便或稀或干、食欲减退、消瘦、乏力、嗝气、矢气、腹部有重坠感，劳累则加重。久病后，可见心烦失眠、心悸、头晕，或昏厥等。手摸上腹部有强烈的腹主动脉搏动，腹部可闻及振水声。

【预防】

1. 避免暴饮暴食。选用的食品应富有营养，容易消化，但体积要小。高能量、高蛋白、高脂肪食品适当多于蔬菜水果，以求增加腹部脂肪积累而上托胃体。减少食量，但要增加餐次，以减轻胃的负担。

2. 不宜久站和剧烈跳动。

3. 卧床宜头低脚高，可以在床脚下垫高两块砖头。

4. 性生活对体质虚弱者是较大负担，应尽量减少房事次数。

【治疗】

1. 蜜根 30 克，生姜 3 片，红糖适量。每日 1 剂，分 2 次煎服。

2. 炒黄芪 30 克，枳壳 15 克，甘草 10 克。每日 1 剂，分 2 次煎服。

3. 肉桂 10 克，五倍子 20 克，炒何首乌 30 克，一起研粉，每次 6 克，每日 1~2 次，温水吞服。

4. 柴胡、升麻、炙甘草各 9 克，枳壳 21 克，白芍、元胡、炒川楝、白术、炒神曲、山楂、党参、黄芪、鸡内金各 9 克。每日一剂水煎服，经 10~60 天治疗。

5. 云苓 24 克，党参、黄芪、山药、当归、山楂各 15 克，柴胡、郁金、白术、枳壳、鸡内金各 12 克，甘草、陈皮、升麻各 9 克，大枣 10 枚。每日 1 剂水煎服。

6. 白术 21 克，人参 6 克先煎，茯苓 12 克，枳实、陈皮、半夏曲、川朴、莱菔子、槟榔各 9 克，砂仁、黄连、干姜各 6 克，炒麦芽 15 克，炙甘草 3 克。每日 1 剂水煎服。

7. 淡附片 9~30 克，炒白术 9~15 克，焦艾叶 12~30 克。每日 1 剂水煎服。连服 50 天左右。

8. 鲫鱼 500 克，黄芪 40 克，枳壳 15 克。将鲫鱼去鳞剖腹去肠杂，同二药一同入沙锅内加水煎煮，水沸后改小火慢炖，待鱼熟烂后，食肉饮汤。每日 2 次，可经常食用。补中益气。

9. 白胡椒 15 克，猪肚 1 个。将猪肚洗净入锅，与白胡椒共炖，待猪肚煮烂后，食肚饮汤，分 2 天吃完。隔 1 天后再食，可连吃 3~5 个。温中益气，健脾和胃。

10. 小茴香 10~15 克，入锅加水煎，去渣取汁，加大米 100 克，煮稀粥。每日 2~3 次，趁热加饴糖调服，5~7 天为 1 个疗程。

二、十二指肠溃疡

【病理】

十二指肠溃疡是指十二指肠黏膜发生破溃的一种疾病。因十二指肠属于小肠的第一部分，如果胃分泌的酸及消化酶侵蚀了十二指肠的表面，就会造成十二指肠溃疡，不过其溃疡面的宽度一般不会超过 15 毫米。其发病率高，且男性患者居多。导致十二指肠溃疡的原因，除胃酸分泌过多外，嗜烟、酒也容易患此病。

【症状】

通常在上腹部中央的某一个小区，产生反复性的剧痛。不过，当溃疡区位于十二指肠后壁时，这种痛感像是来自背后。这种“饥饿痛”的典型性十二指肠溃疡疼痛，常常在进餐数小时后才发生。

由十二指肠溃疡造成的体内出血，即使出血量很少，但只要持续性地出血，也能造成贫血症状。有时突如其来的严重出血，还可能造成吐血现象，或排出黑色的焦油状的粪便。另一种可能的并发症是溃疡区形成顽固性的瘢痕，在十二指肠的入口处造成梗阻。极少数情况下，溃疡还可能蚀穿十二指肠的肠壁进入腹腔，使患者产生腹膜炎。这种十二指肠穿孔会引起突发性的剧痛，有时还会随之发生休克及虚脱现象。

【预防】

1. 应尽量避免使用阿司匹林，因为它会使胃出血的症状加剧。如发生轻度疼痛，可改服退热净。

2. 大量吸烟又不肯戒烟的人最易复发此病。若复发后，应立即就医，设法将胃酸降低，可在夜间定时服用降低胃酸的药物。

3. 如果症状尚未严重到要卧床静养的程度，至少要少吃多餐，避免食用辛辣的食物，要尽量多休息。

4. 若需卧床静养，可在医生的指导下服用一些抗酸剂。只要停止吸烟、饮酒，通常溃疡会痊愈。

【治疗】

1. 地龙适量，焙干研为细末，每次用开水冲服 2 克，每日 3 次。

2. 云南白药适量，每次冲服 0.5 克，每日 2 次。

3. 三七适量研为末，每次取 3 克与瘦猪肉 100 克加水共炖至肉熟，食用。

4. 蒲公英根适量研为末，每次冲服 2 克，每日 3 次。

5. 乌贼骨、川贝母共研细末，以 2:1 的比例和匀，每次服 3~6 克，温开水送服。或用鸡蛋壳粉与蒲公英粉以 3:2 的比例和匀，每次服 3~6 克，每日 3 次。

6. 橡皮鱼(即孜孜鱼) 适量，将鱼皮剥去，剔取鱼肉捣成糊，用纱布挤汁生饮，每日 1~2 汤匙。用于出血者。

7. 糯米 100 克，红刺 8 克，按常法煮粥，使之极烂，日常食用。

8. 海蜇 500 克，大枣 500 克，红糖 250 克，3 味共煎成膏状，每次 1 匙，每日 2 次。

9. 鲜姜 250 克，猪肚 1 个。将猪肚洗净，装入切成片的鲜姜，扎好，放入沙锅内用文火煨熟。然后去姜，猪肚切丝，拌酱油吃，汤亦同饮。每个猪肚分 3 日吃完，可连续吃 10 个。此方除可治疗胃溃疡之外，还可治胃寒疼痛。

10. 鸡 1 只(500 克以上)，老姜 250 克。鸡去内脏，洗净后盛入大碗中，老姜研碎后用纱布包裹，将姜汁榨出，约 2 小碗，去姜渣，放入鸡腹中，密盖好，置于加水的锅中，文火炖之，约两

个半小时即可，鸡熟汁浓，将姜汁连同鸡汤喝下。鸡肉可以吃，但还是喝熬好的汤较具效果，严重者只要吃 5 只鸡左右就可好转，恢复健康。

三、急性胃炎

【病理】

急性胃炎是由不同病因引起的胃黏膜——甚至胃壁的急性炎症。本病的主要病因为细菌和毒素的感染，理化因素的刺激，机体应激反应及全身疾病的影响等。根据病因的不同可以分为急性外周性胃炎(包括急性单纯性胃炎、急性腐蚀性胃炎、急性糜烂性胃炎)和急性内周性胃炎(急性感染性胃炎、急性化脓性胃炎)。临床上一般以急性单纯性胃炎较为常见。本病属于中医的“胃痛”、“呕吐”、“恶心”等病症范畴。

【症状】

本病常因病因不同而表现各异，常见的症状是上腹部不适。疼痛、恶心、呕吐、吐血、便血等。

【预防】

1. 生活有节奏，起居有常规，调畅情志，避免暴饮暴食，忌过度吸烟、饮酒、饮茶及吃油腻、粗糙及刺激性食物。
2. 除嘱患者卧床休息和注意保暖外，必要时应禁食。在最初 24 小时内，以食用米汤、稀粥等流质食物为佳。症状好转后，可给以稀饭和少量豆腐、瘦肉等食物。暂不吃脂肪、水果和蔬菜等。
3. 如果开始呕血，或者发作持续达 48 小时以上，应去看医生。
4. 患者应多饮水。
5. 胃炎第一天，应断绝饮食，不过可少量喝一些非酒精性的

饮料，如牛奶或水。过 24 小时后，再开始进食，而且每次应少吃一些。

【治疗】

1. 泽泻、羌活、木香、藿香、青皮、陈皮、大腹皮、独活、薄荷、胆星、蚕沙、槟榔、白芷、甘草各 9 克，枳壳、厚朴、半夏、木通各 15 克，柴胡、麦芽、猪苓各 12 克，扁豆、黄芩及神曲各 18 克，葛根、滑石、赤苓各 30 克。上药共研细末，重者每次服 6 克，每日 2 次。轻者每次服 3 克，每日 3 次。孕妇忌服。

2. 重症患者常因呕吐、腹泻，导致脱水及电解质紊乱，应鼓励患者多饮水或口服补液。严重呕吐不能口服者，应静脉注射生理盐水或平衡盐液与 5% 葡萄糖液。排尿后适当补钾。酸中毒者静脉给予适量的 5% 碳酸氢钠。伴有血压下降者应快速补液，必要时服用升压药。

3. 大枣 7 枚，丁香 4 粒。大枣去核，丁香研末，装于枣内，烧焦后再研末，分 7 份，每次 1 枚，每日 2 份，开水冲服，可治胃痛。

4. 橘皮、生姜各 10 克，红枣肉 7 枚，水煎服，每日 2 次，有止痛、止呕之效。

5. 干橘皮 60 克，炒香研末，每次服 6 克，加红糖适量，空腹温开水冲服。

6. 花椒、干姜、橘皮、甘草等研末(或为丸)，饭后服，每次服 3~6 克，每日 2 次。治疗胃气虚寒型胃痛。

7. 胡椒 7 粒，红枣 3 枚，杏仁 5 枚，捣烂，热酒送下。常服对胃炎有良效。

8. 糯米 100 克，红枣 10 枚，同煮成稀饭，常食。有养胃、止痛之效。

9. 白萝卜汁，每日饭后饮半杯，服时滴入少量姜汁，温服。

10. 香蕉或生梨 100 克，去皮切成小块，用藕粉适量，烧羹 1

碗，每日服 2 次。

11. 青菜适量，洗净切碎，加入大米 100 克同煮稀粥，每日 3 次，日常服用。

12. 葱白适量，米酒少许。将葱白洗净，捣烂，放入锅内，加米酒少许炒热，用布包好，趁热熨患者脐部，每日 2~3 次，每次 10 分钟，连续熨 2~3 日。

四、胃肠炎

【病理】

胃肠炎是由于消化道受到刺激并引发炎症，导致胃与肠出现异常症状的一种病症。这种疾病大多是由病毒感染所引起的。如果误食遭到污染的食物或水，也会引起胃肠炎。另外，食用了某种含有毒物质的东西(如某种不可食用的蘑菇)，也可能造成食物中毒。而且，某些人对有些食物(番茄、鸡蛋、牛奶制品及贝类等)有过敏反应，食用过后也会引起胃肠炎。导致胃肠发炎的另一个可能的原因，是消化道的细菌数量发生了显著的变化。

【症状】

胃肠炎的症状有轻微腹泻和呕吐现象，也可能会呕吐一两次，排泄一些软便，或反复呕吐、频繁水样腹泻、腹痛、抽搐、发热及极度虚弱等。如果患者除了呕吐及腹泻之外，还伴有严重持续的腹痛，很可能是阑尾炎等其他腹部疾病所引起的。频繁腹泻会导致患者出现脱水和体内重要盐分丢失，严重者导致休克。

【预防】

胃肠炎经常由卫生不良引起，很容易传染给别人。因此，一定要养成良好的卫生习惯，做到饭前便后彻底将手洗干净。

一旦腹泻缓和下来，要大量饮用不加糖的果汁、茶、清汤或肉汤，煮食麦片以及其他无刺激性软质食物等。

【治疗】

1. 取大蒜头数枚去皮，捣烂如泥，加米醋 1 杯，和匀，慢饮。
2. 取葱白 5 根，将葱白捣烂炒热，敷于脐中神阙穴，外用纱布包扎固定，每日换药 1 次。

3. 取大蒜头 50 克，将蒜捣烂取汁，加水 100 毫升，制成混合液，灌肠，每日 1~2 次，7~10 日为 1 疗程。

4. 取紫皮蒜 1~2 枚，将蒜捣成泥，用稀面汤和匀，一次吃下后卧床休息。

5. 鲜芹菜根 30 克，甘草 10 克，鲜鸡蛋 1 个。芹菜、甘草煎汤，打入鸡蛋冲服。治反胃、呕吐有良效。

6. 薏苡仁 100 克，淡竹叶 20 克，水煎代茶频饮，治暑夏肠炎腹泻。

7. 鸡内金 10 克，炒麦芽 30 克，陈皮 10 克，先水煎 30 分钟，去渣取汁，加入大米 100 克，共熬稀粥，每日食用 3 次。适用于伤食肠炎。

8. 沙果 10 枚，水 2000 毫升，煎至 1000 毫升，饮汤吃果，可治肠炎腹泻不止。

9. 食盐 10 克，开水 300 毫升，冲服时加橘汁 100 毫升，对治疗急、慢性肠炎效果很好。

10. 乌梅 500 克，冷水泡发去核，水煎。每 20 分钟取煎汁 1 次，然后加水再煮，共取煎汁 3 次，再合并煎汁，文火熬稠，加入蜂蜜 250 克，至汁浓收膏，待冷入瓶备用。每次 1 汤匙，开水冲服。治疗慢性腹泻。

11. 豆腐 250 克切成小块，在沸水中焯一下捞出，瘦猪肉 100 克切碎，青蒜 50 克切段，旺火炒肉，下豆腐，加入调料，小火炖透，撒上青蒜即可。对治疗慢性肠炎腹泻有良效。

12. 乌梅 30 克，焦山楂 30 克，水煎去渣取汁，加粳米 200 克煮粥，熟后加适量冰糖，稍煮即可。治疗慢性肠炎、腹泻、腹胀等症状。

13. 取红糖 20~30 克，置于碗内捣碎，再倒入白酒 20~30 克搅匀，然后点燃酒，慢慢搅拌，直至酒精燃完后冲入少量温开水吞服，过 4~5 日后就可见效。每天服 2~3 次可将腹泻彻底治愈。

五、胃溃疡

【病理】

胃溃疡是胃黏膜表面发生破损的一种疾病，其破损的宽度一般在 30 毫米左右。造成胃溃疡发生的真正原因，医学界尚无定论。胃溃疡患者的男女比率大约相同，如果有嗜烟喝酒的习惯，或经常服用大量含阿司匹林的镇痛剂，就可能会患胃溃疡疾病。如从事的是一项无法定时进餐的工作，也可能患胃溃疡。

【症状】

其主要症状表现为上腹部出现一种灼热性、持续性的剧烈疼痛，但有时也仅仅局限于胸腔的下部。胃溃疡的其他可能症状，还包括食欲丧失、体重减轻、贫血、偶尔呕吐，呕吐后疼痛稍有缓和等。胃溃疡还可能呕血导致休克，形成胃穿孔，反复发作的胃溃疡，有可能造成幽门狭窄，甚至引发恶性肿瘤。

【预防】

1. 如果有吸烟的习惯，应马上戒除。
2. 胃溃疡病人不要常吃小苏打。
3. 如果饮酒，应坚决戒除，并减少含酒精的饮料的摄取量。
4. 定时服用医生给予的抗酸剂，对治疗胃溃疡有帮助。

5. 进餐过程尽量慢一些，进餐后可休息半小时。最好少食多餐。

【治疗】

1. 胃脘胀痛连胁肋，嗳酸，每因情绪波动而病情加重或发作，得暖气则痛缓，舌淡红，苔薄白，脉弦。宜用柴胡、枳壳、芍药、甘草、香附、川芎酌量加減，水煎服。

2. 胃脘疼痛如刺如割，痛有定处，拒按，甚则呕血或黑便，舌紫暗或有淤斑淤点，脉弦涩或细涩。宜用五灵脂、当归、川芎、桃仁、丹皮、赤芍药、乌药、延胡索、甘草、香附、红花、枳壳酌量加減，水煎服。

3. 将羊奶煮沸，每次饮1杯，每日3次。滋阴养胃，治疗消化性溃疡。

4. 橘皮10克，大枣10枚。水煎饮服，分2次服用。适用于消化性溃疡。

5. 莲子30克，大米100克。按常法煮粥，每日食用，连续服1个月。适用于胃溃疡患者。

6. 银耳20克，红枣10枚，糯米150克，按常法煮粥，每日服食。养胃滋阴，治胃溃疡。

六、消化不良

【病理】

消化不良是指与饮食有关的一系列不适症状。消化不良几乎人人都会罹患。食用诸如包心菜、豆类、洋葱或黄瓜等，或饮酒和含碳酸成分的饮料后，都容易发生一种或多种消化不良症状。饮食速度太快、吃得太油腻或吃得太多，以及因焦虑、紧张或抑郁等原因也可能发生。怀孕妇女、大量吸烟者、便秘者及肥胖者

特别容易患消化不良。

消化不良不仅会使人感觉很不舒服，甚至还会造成肚腹疼痛，但它不会造成生命危险。

【症状】

患消化不良后，会觉得整个腹部不舒服，感觉胀满，或胸腔里会发生一种锐痛、钝痛或持续剧痛。也会有胃灼热、恶心或口腔出现酸液苦味等现象，还可能经常打嗝或嗳气。

【预防】

1. 调整饮食以适应体质状况。
2. 不要服用阿司匹林，因为它会引起胃出血，可改服退热净。
3. 如果自己一向规则的排便有了改变，或者持续性的食欲减退及体重减轻，或消化不良发作的次数有所增加或更严重，一定要去找医生治疗。
4. 控制脾气，不要动怒，进餐时情绪不要太激动。
5. 不要吸烟。
6. 不要吃得太快，饭后应休息半小时。

【治疗】

1. 红曲 15 克。水煎服。消积导滞。
2. 鸡内金 30 克。炒黄研末，每服 1.5 克，加白开水冲服，每日 3 次。消积导滞。
3. 鲜白扁豆花 30 克。水煎服，每日 1 剂。健脾醒胃，消食和中。
4. 焦山楂 6 克，炒陈曲 6 克，砂仁 15 克。水煎服，每日 1 剂。健脾行气，和胃消食。
5. 龟板灰 0.3 克，乳糖 0.5 克。每日 3 次，开水送服。益胃和中。
6. 鲜姜榨汁，加入蜂蜜 30 克，调匀，一次服下，可治呃逆。
7. 枇杷叶 30~90 克，刷去背面的毛，加水 2 碗煎至一半时，

去渣温服。

8. 秦皮 10 克，茶叶 45 克。上药用水浸泡 1 昼夜，以水 500 毫升，煎至 250 毫升。1 岁以下，每次服 5 毫升；1~2 岁，每次服 10 毫升；3~4 岁，每次服 15 毫升，1 日 3 次。清热消食。

9. 黄连 10 克，生姜 5 克。煎汤服。清热和中。

10. 饭焦锅巴(炒透) 适量，砂仁 1 克，蜂蜜适量。研匀，温水调服。消食开胃和中。

11 生山楂 10 克，焦山楂 10 克。水煎 2 次兑匀，加白糖，频繁饮用，1 日 1 剂。消食导滞。

12. 羊肉 100 克切丁，同高粱米 100 克共煮粥食用。治脾胃虚弱而致的消化不良。

13. 糯稻芽、大麦芽各 50 克，水煎服，每日 1 次。养胃暖中，治消化不良，食欲不振，食积不化等症。

14. 鲜萝卜 250 克，洗净切成片，加清水 3 碗，酸梅 2 枚，共煎煮，煎至 1 碗半，加食盐少许调味，即可食用。宽中下气，生津开胃。治食积、腹胀、气逆等症。

15. 山楂 15 克，薏苡仁 30 克，共加水煎煮。每日 1 剂，共分 2 次服用。健胃化湿，用于治疗消化不良。

七、细菌性痢疾

【病理】

此症是由志贺氏杆菌侵入结肠黏膜所引起的肠道传染病，在脏的环境中易扩散。病人及带菌者为传染源，也可能通过生活接触、食物、水和苍蝇等途径传播。

【症状】

菌痢的主要症状有：腹部抽搐、发热、腹泻、里急后重，跟