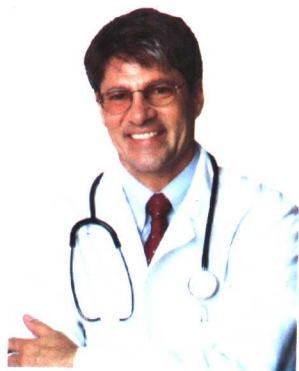




医学专家鼎力合作 家庭医疗保健圣典
JIATINGYILIAOCHUFANGBAIKE

家庭医疗 处方百科



200种疾病的日常家庭疗法

5000个经济有效的医疗保健方案

最实用、最全面、最科学的家庭医疗保健全书

李雪明 / 编著 ©

河北科学技术出版社

医学专家鼎力合作 家庭医疗保健圣典

家庭医疗 处方百科

最实用、最全面、最科学的家庭医疗保健全书

李雪明 / 编著 ©

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗处方百科/李雪明编著. —石家庄:河北科学技术出版社, 2006

ISBN 7-5375-3459-4

I. 家… II. 李… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 111471 号

家庭医疗处方百科

编著 李雪明

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 北京市业和印务有限公司

经 销 新华书店

开 本 710×1000 1/16

印 张 29.25

版 次 2006 年 11 月第 1 版

2006 年 11 月第 1 次印刷

定 价 38.80 元

版权所有 翻印必究



言

前 FOREWORD

随着医疗改革的逐步实施，家庭医疗与自我保健越来越受到人们的重视。常见病中有不少疾病适宜在家中治疗，这些病大多是病程较长、病情变化较小的慢性病；或者是急性病、传染病已经度过危险期，进入恢复阶段。需要在家中休息治疗的患者，就必须解决如何进行家庭医疗保健的问题，每个家庭都应掌握一些基本的护理操作及对病情变化的观察能力，这样才能保证治疗效果，促进患者的康复。

那么，家庭医疗保健应包括哪些基本内容呢？仅就医学角度而言，主要有如下内容：

(1) 起居方面：指导患者在生活起居方面遵循一定的规律，与季节、气候、日夜等变化规律相适应，做到起居有常、劳逸适度、环境适宜、顺应四时，从而有利于人体内生命节律的调整，使疾病向好的方面转化。

(2) 情志方面：中医学十分重视人的情志活动，认为它是脏腑综合功能的外在意识反映，正常的情志活动有助于气血顺畅，脏腑协调，提高正气抗邪能力，防止疾病的发生。在患病时，调畅情志，则可以在保持病情稳定、减轻疾病痛苦、促进脏腑功能好转等方面起到积极作用。

(3) 饮食方面：饮食是人体的生理需要，是气血津液等重要营养物质的主要来源。在疾病状态下，受到致病因素的作用，体内营养物质损耗明显，若脏腑功能不足，则饮食的受纳、消化吸收、输送等必然受到影响，从而导致正气衰弱，邪气独亢，疾病就会向坏的方向发展。因此，必须重视日常饮食调护，如饮食有节、卫生、营养成分要合理搭配，还要根据病情需要，注意饮食宜忌等。

(4) 服药方面：药物是治疗疾病的主要手段，患者及患者家属都应掌握一定的用药知识。对某些慢性病患者、老人和孩子，家属还应全程督导服药，特别是要学会给孩子喂药。病证属性、病位深浅不同，其用药途径、服药时间、用药方法均有区别，应遵医嘱加以区别用药。此外，还应注意观察药物的不良反应，注意药物的使用禁忌等，否则，不仅不能取得应有的疗效，还会延误和加重病情。

(5) 康复方面：疾病通过初、中期以后，进入末期阶段，邪气大都已消退，但正气耗伤明显，此时应注意合理调护，以平衡阴阳，协调脏腑，修复组织功能，促进疾病早日痊愈。康复护理应从日常生活起居、饮食、情志等几方面加以调护。既要注意恢复全身气血和脏腑功能，又要注重对局部组织的功能障碍进行调护，在调护过程中正确运用针灸、按摩、贴敷、熏洗等康复疗法。

为了帮助广大读者了解保健知识，增强防病意识，同时也为了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《家庭医疗处方百科》。全书内容丰富，涉及家庭预防保健和康复、疾病诊断和防治、西药治疗方法、中医名方偏方、营养饮食治疗、特色疗法等，突出实用性，重视科学性，注重可读性，有利于读者学习和掌握，有利于科学知识的普及，是广大医学爱好者的家庭必备参考书，同时也可供基层医务工作者阅读参考。

我们本着向广大读者提供全面的健康咨询服务的宗旨，以预防治疗、家庭护理治疗为核心编著此书。在编写过程中，查阅了大量的古今文献、医学著作，历时三年多，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《家庭医疗处方百科》会深入到您的家庭生活中，成为您及您的家人祛病、健身、保健的良师益友。同时，也衷心期望您及您的家人能多提宝贵意见，以便再版时修正。

编 者

于北京中医药大学



录

目 CONTENTS

第一章 家庭常见病预防与治疗

常见症状与疾病	/1
发热	/1
咳嗽	/6
头痛	/10
疲劳	/15
眩晕	/18
呕吐	/22
口臭	/25
腹泻	/29
鼻出血	/33
中暑	/37
呼吸系统疾病	/43
感冒	/43
急性支气管炎	/49
慢性支气管炎	/53
支气管哮喘	/58
支气管扩张	/65

肺炎	/68
阻塞性肺气肿	/73
肺结核	/78
肺脓肿	/82

消化系统疾病 /87

消化不良	/87
消化性溃疡	/91
急性胃炎	/97
慢性胃炎	/100
急性胃肠炎	/105
细菌性痢疾	/110
便秘	/115
胆囊炎	/121
胆结石	/126
胰腺炎	/131
肝炎	/135
肝硬化	/141
脂肪肝	/146

循环系统疾病 /151

高血压病	/151
低血压	/157
心律失常	/162
冠心病	/168
心肌梗死	/174
高脂血症	/180
贫血	/185
糖尿病	/190



痛风	/197
肥胖症	/202
甲状腺功能亢进	/207
失眠	/212
记忆力减退	/217
神经衰弱	/220
老年痴呆	/225
脑中风	/229
癫痫	/237
偏头痛	/242
泌尿系感染	/245
肾结石	/248
前列腺肥大	/252
急性肾炎	/255
阳痿	/259
外科疾病	/265
痔疮	/265
骨质疏松症	/269
类风湿性关节炎	/273
肩周炎	/279
阑尾炎	/283
颈椎病	/286
腰椎间盘突出	/291
肠梗阻	/295
妇科疾病	/299
乳腺炎	/299
痛经	/302

经前期综合征	/306
月经不调	/310
滴虫性阴道炎	/313
不孕	/316
更年期综合征	/319
儿科疾病	/325
小儿腹泻	/325
小儿肺炎	/329
小儿多动症	/333
佝偻病	/337
百日咳	/342
五官科疾病	/347
斑秃	/347
白内障	/352
结膜炎	/358
青光眼	/362
口腔溃疡	/367
牙周炎	/372
咽炎	/377
痤疮	/383

第二章 家庭急救知识

家庭急救须知	/389
皮肤损伤怎么办	/389
遇到中暑怎么办	/390



发生溺水如何急救	/391
发生触电怎么办	/392
发生煤气中毒怎么办	/392
食物中毒怎么办	/393
食物掉入气管后怎么办	/394
遇到冻伤怎么办	/395
遇到烧烫伤怎么办	/396
醉酒后怎么办	/397
误服过量的安眠药怎么办	/398
毒蛇咬伤怎么办	/399
青霉素过敏休克怎么办	/399
遇到关节脱臼怎么办	/400
遇到骨折怎么办	/400
遇到农药中毒怎么办	/401
遇到心脏骤停怎么办	/402
怎样进行人工呼吸	/402
怎么搬运危重患者	/403
患了哪些病症该叫救护车	/404
叫救护车时要注意什么	/404
救护车未到时应做些什么	/405
急救患者住观察室应注意什么	/405
如何区别呕血与咯血	/406
发生咯血怎么办	/406
咯血患者突然出现呼吸困难怎么办	/407
发生呕血怎么办	/407
怎样护送咯血患者	/408
抢救重度昏迷患者的第一步应该做什么	/408
怎样护送昏迷患者	/409
怎样护送休克患者	/409

怎样护送心衰患者	/410
糖尿病患者出现什么情况该看急诊	/411
肝硬化患者举止异常怎么办	/411
心脏病患者睡眠中出现呼吸困难怎么办	/412
高血压患者服药过量怎么办	/412
如何判断腹痛的发病原因	/413
异物进眼后应怎么办	/413
眼睛被溅入酸碱物质怎么办	/414
异物入耳怎么办	/414
狂犬咬伤怎么办	/414
发生火灾怎么办	/415
发生水灾怎么办	/417
发生地震怎么办	/419
发生雷电怎么办	/422

第三章 家庭用药常识

非处方药与处方药有何区别	/423
什么是药品的不良反应	/423
如何正确使用非处方药	/425
在家里保管药品应该特别注意哪些问题	/426
如何判断药品是否变质	/427
怎样识别药品的有效期	/428
对药品都有哪些误解	/429
感冒时如何用药	/430
治疗消化性溃疡病何时服药效果好	/431
怎样正确使用抗生素	/432
哪些药不能骤停	/437



为什么说滥用壮阳药如同玩火	/438
滥用维生素 C 有哪些害处	/439
怎样正确选用镇静催眠药	/439
哪些人应特别注意补钙	/441
如何合理使用止咳药	/441
胰岛素有几种剂型,如何正确应用	/442
如何选择服药的最佳时间	/443
为什么忌用开水煎中药	/444
冬季如何用补药	/444
如何使用中成药	/445
怎样选用中成药进补	/445
怎样选用解暑的中成药	/447
中药能用水洗吗	/447
中药煎焦后能服吗	/448
中医处方中药物可以随便更换吗	/448
隔夜的汤药还能用吗	/448
服中药有哪些禁忌	/449
人参蜂王浆人人可以服吗	/449
使用安宫牛黄丸应注意什么问题	/450
服用胖大海应注意什么	/451
为什么忌乱用川贝末	/451
为什么说天麻不是滋补品	/452
灵芝草有哪些功用	/452
怎样挑选和服用人参	/452
哪些人不宜服人参	/453
一天之内何时服中药疗效最佳	/454
哪些药品滥用最为严重	/454



第一章 家庭常见病预防与治疗

常见症状与疾病

发 热

人的正常体温因所测部位不同而略有差异,舌下测量口腔温度(即平常说的口表),为 $36.5 \sim 37^{\circ}\text{C}$;腋窝下测量腋下温度(即平常所说的腋表),为 $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$;肛门直肠内测量直肠内温度(即平常说的肛表),为 $36.5 \sim 37.5^{\circ}\text{C}$ 。

人的正常体温因不同的情况而有一定波动,儿童体温高于成年人;成年人体温高于老年人;女性体温高于男性;人在笑、哭、饮食或运动后体温升高;妇女在月经前1周及妊娠期体温偏高于月经期;在同一天内,清晨4~5时(或2~6时)体温最低,起床后逐渐升高,晚6~8时(或5~8时)体温最高。早晚变动不超过 1°C 。

腋温超过 37.2°C 或1日内体温波动超过 1.2°C 即为发热。热程小于2周为急性发热;大于2周为长期发热。低热为 $37 \sim 38^{\circ}\text{C}$;中等发热为 $38.1 \sim 39^{\circ}\text{C}$;高热为 $39.1 \sim 40^{\circ}\text{C}$;超高热为 41°C 以上。

发热常见于感染性与非感染性两类疾病。

感染性疾病包括各种病原体,如病毒、支原体、立克次体、细菌、螺旋体、真菌、寄生虫等引起的感染。非感染性疾病包括无菌性坏死物质吸收,如手术后、内出血、烧伤、内脏或肢体坏死、肿瘤等;抗原抗体反应,如风湿、血清病、药物热、结缔组织病等;内分泌与代谢障碍,如甲状腺功能亢进、重度脱水等;皮肤散热减少,如广泛性皮炎、鱼鳞病等;体温调节中枢功能失常,如中暑、重度安眠药中毒、脑出血等;自主神经功能紊乱,如原因不明性低烧等。

【家庭防治措施】

1. 不宜急于降温

发热往往是机体应对病毒或细菌侵犯的一种积极反应,在未弄清病因时,一般不应急于降温。

2. 什么情况下宜降温

- (1) 发热过高(39°C 以上),特别是小儿高热时。
- (2) 持续高热或对高热不能耐受者。
- (3) 热度虽不高,但伴有明显的头痛、失眠、意识障碍时。
- (4) 某些慢性病引起的发热如结核、癌症发热等。

3. 酒精擦浴

酒精易挥发,用酒精擦浴全身,能较快地使体内热量发散,多用于高烧的患者。可将60度白酒或70%酒精加一倍水使用。擦拭方法及顺序同温水擦浴。在腋下、肘部、腹股沟及膝下等部位擦拭时应稍停留,以提高降温效果。

4. 毛巾冷敷

将小毛巾或干净旧布折叠数层,放在冰水或普通冷水中浸湿,拧成半干,以不滴水为度,敷于局部。最好两块交替使用,每隔1~3分钟更换1次,连续做15~20分钟。如果是为了降低体温,除敷头部外,还可在患者腋窝、膝下、腹股沟等处同时应用。

5. 温水擦浴

用 34°C 温水一盆,内浸纱布或小毛巾两块。先脱去患者衣服,以大单遮体。用浸湿的小毛巾按顺序对患者进行擦拭,边擦拭边按摩,擦拭用毛巾应经常更换。使患者先露出一侧上肢,自其颈部沿上臂外侧擦至手背,自一侧胸部经腋窝内侧擦至手心。同法擦至另一上肢。使患者侧卧,露出背部,自颈向下擦拭全背部,擦干后穿好上衣。再自髋部沿腿外侧擦至足背,自腹股沟的内侧擦至踝部,自股下经腘窝擦至足跟。同法擦另一侧,擦干后穿裤子。一般擦拭15~30分钟。

6. 注意补充体液

发热时,身体会散热流汗。如果水分流失太多,身体就关闭汗腺,以阻止水分进一步流失,这使身体无法散热而加重病情。解决方法就是补充体液,喝大量的白开水或果菜汁,其中果菜汁含丰富的维生素及矿物质,尤其



是甜菜汁及胡萝卜汁。发热时应避免吃固体食物,直到状况好转。

7. 穿衣要适量

如果患者感到很热,则应脱下过多的衣物,使体内的热气可以散发出来。如果出现寒战,患者感到特别的冷,应注意保暖,增添衣物,直到不冷为止。如果患者是小婴儿,则需要特别注意,因为他们还不会表达他们的感受。给小孩穿过多的衣服或把他们置于酷热的场所,都可能引起发烧。

8. 勿使室温过高

过高的室温有可能加重病情。建议室温不宜超过 20℃。同时室内应适度透气,保持柔和的光线,安静的环境,使患者放松心情,有利于早日康复。

【常用西医疗法】

可选用下列药物治疗:

- (1)非处方药:阿司匹林、对乙酰氨基酚(扑热息痛)、布洛芬。
- (2)处方药:力克舒胶囊、安乃近。

【常用中医名方】

1. 青蓝双活汤

大青叶、板蓝根各 30 克,羌活、独活各 8 克,桔梗 10 克。水煎服。主治外感性高热。

2. 四味鲜热汤

霜桑叶 10 克,牡丹皮 12 克,地骨皮 10 克,柴胡 14 克。加水后用文火煎煮,分次饮用。主治长期低热。

【常用民间偏方】

(1)绿豆 50 克,绿茶 5 克,冰糖 15 克。绿豆洗净,捣碎,放入沙锅加水 3 碗煮至一碗半,再加入茶叶,煮 5 分钟,纳入冰糖拌化,待温分 2 次服食。每日 1 剂,连服 3 日。主治各种发热。

(2)鲜芦根、去节鲜藕、李子去皮、荸荠去皮和鲜麦冬各适量,切碎、捣汁,冷饮或温饮,不拘量。

(3)洗净葱连葱白 30 克,豆豉 15 克,加水一小碗,煮 10 分钟,再加黄酒 50 克。趁热顿服,能治风寒发热。

(4)生姜 10 克,切片煮沸,加适量红糖(约 15 克),应有足够辣味。趁热顿服,可治风寒发热。

【营养饮食疗法】

1. 饮食宜清淡

发热患者宜食用清淡易消化食物,如:小米粥、软面条等。这样有利于减轻身体负担,提高抗病能力。

2. 补充蛋白质和维生素

注意补充蛋白质及各种维生素,因为身体发热时,会消耗大量的能量,为修复受损的组织,也需要补充各种必需营养物质。

3. 宜食用香蕉

香蕉性寒,味甘,能清热解毒。《本草纲目》说它能“除小儿客热”。《日用本草》亦称“解肌热烦渴”。香蕉含较多的维生素A、维生素B、维生素C、维生素E等,药理实验发现,成熟香蕉肉有抑制真菌和细菌的作用。所以,无论是感染性或非感染性发热者,均宜食用香蕉。

4. 宜食用萝卜

萝卜性凉,味辛甘。《本草经疏》认为萝卜“生者味辛,性冷;熟者味甘,温平”,所以,生萝卜有化痰热,止烦渴的作用。鲜萝卜除含大量水分外,还含有大量的糖类和多种维生素,无论是感冒高热,或是感染性发热,或是猩红热,多吃萝卜,颇有裨益。

5. 宜食用冬瓜

冬瓜性凉,味甘淡,能清热毒、消暑热、除烦渴。唐·孟诜说它能“去头面热,热者食之佳”。《日华子本草》称“治胸膈热,消热毒痈肿”。《本草再新》亦云“冬瓜清心火,泻脾火,解暑化热”。所以,冬瓜适宜发热或暑热天高热不退者,煎汤频饮,或捣汁服。

6. 宜食用绿豆

绿豆能清热、解毒、消暑,凡感染性发热患者及暑天风热感冒或夏季发热者,均宜频饮绿豆汤。《本草汇言》对绿豆的评价是:“消暑热,静烦热,润燥热,解毒热。”尤其是感染性高热及过高热患者,尤为适宜。

7. 忌油腻韧性食物

油腻食物如猪油、肥猪肉、奶油、牛油、羊油等,韧性食物如田螺、螺丝、蚌肉、海蜇和未充分煮烂的猪爪、牛肉等,都属不易消化之物,食用后,会加重胃的负担和胃黏膜的损伤,故忌食。



8. 忌食辣椒

辣椒辛热,刺激性较强,热性病患者如肺结核、皮炎、牙痛、喉痛、火眼、疮疡等患者食用,则会明显加重病情。

9. 药膳

(1)百合绿豆粥:鲜百合(干品可先用水发透)、绿豆各100克,粳米150克。先将绿豆和粳米加水煮开,见绿豆开花,即加入洗净的百合共煮成粥。此粥早晚可食用,是一款清热解毒、去燥润肺、固本利尿的保健佳品。对因感冒、肺炎等疾病引起的发热具有治疗作用。

(2)雪梨荸荠汤:雪梨1个,荸荠5个,茅根30克,麦冬30克,莲藕1节。以上五味分别洗净,雪梨、莲藕切块,荸荠打碎,混合加水煎煮,放凉饮用。

(3)肉丝苦瓜汤:用鲜苦瓜、瘦猪肉各200克,料酒15毫升,精盐4克,葱末10克,油50克,肉清汤750毫升。先将苦瓜剖开,去瓤,用精盐稍腌,放沸水锅中氽一下,捞起沥尽苦水,洗净,切条待用。猪肉洗净,下沸水锅烫一下,捞出沥尽水,切丝。锅置火上烧热,放油,放入葱末煸香,再加猪肉丝煸炒至水干,烹入料酒,加入精盐、肉清汤,烧煮至猪肉熟,加入苦瓜条,煮熟,盛汤盆即成。这是一款夏季佐餐食品。它具有清热解毒,祛暑明目的功效。适用于发热烦渴,中暑目赤等症。

(4)绿豆酸梅茶:用绿豆100克,酸梅50克,白糖适量。将上药前2味共煎,取汁,加入白糖令溶化,待凉。可以代茶饮用。它具有清热解暑的功效。适用于暑热、烦躁、燥热等症,是夏季的常用饮料。

(5)生地茅根粥:鲜白茅根200克,鲜生地50克,粳米60克,冰糖适量。取鲜白茅根去节间小根,洗净切碎,鲜生地切块,同入沙锅内煎煮,取汁去渣,入粳米、冰糖煮至粥熟即可。空腹服食。具有凉血止血、清热利尿功效。适用于热病所致的口干燥渴、吐血、鼻出血、肺热咳嗽、热淋、小便不利,尿血等症。

(6)银翘解毒粥:金银花、连翘、淡豆豉、竹叶、荆芥各10克,芦根15克,牛蒡子、甘草各6克,粳米100克。将8味药洗净,煎汁,去渣,备用;再煮洗净的粳米成粥,待粥将熟时,加入上药汁,煎1~2沸即可。分2次,每日早晚温热服。具有辛凉解表、清热解毒功效。适用于温病初起、发热微恶风寒、头痛、无汗,或汗而不多、口渴、咳嗽咽痛、舌尖红、舌苔薄黄、脉浮数等症。外感风寒,恶寒重,发热轻者不宜用。

(7)桑菊杏仁粥:桑叶、菊花、杏仁、桔梗、连翘各10克,甘草3克,芦根12克,粳米100克。将7味药用水洗净,煮汁去渣,备用;再将洗净的粳米加