



Jiating Changjianbing
Ziwo Fangzhi 300wen



家庭常见病

自我防治 300 问

王惟恒 黄 芳 主编



安徽科学技术出版社

家庭常见病自我防治 300 问

王惟恒 黄 芳 主编



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭常见病自我防治 300 问/王惟恒,黄芳主编.
—合肥:安徽科学技术出版社,2005.6
ISBN 7-5337-3227-8

I. 家… II. ①王…②黄… III. 常见病-防治-问答
IV. R411-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 074113 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

新华书店经销 合肥义兴印刷有限责任公司印刷

开本:850×1168 1/32 印张:10.25, 字数:230 千

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

印刷:5 000

定价:18.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

前 言

“全民奔小康，人人要健康。”富裕起来的人们在物质生活普遍改善的基础上，进而要求改善环境，提高生活质量。人们已不再满足有病得到治疗，而是更重视未病先防，自我保健意识大大增强了。

我国 21 世纪医学教育研讨会上提出：“21 世纪我国的卫生服务将转变为卫生保健型体制，突出预防为主和自我保健，人们应学会自我诊治、自我照顾，由求助于医疗机构向求助与自助（以自助为主）相结合方向转变。”这就要求人们增强自我预防能力，保持促进健康的行为，并消除危害健康的行为；学习并能熟悉和掌握自我诊断、自我治疗（包括自我用药）技术以及继医疗机构诊治后的自我保健方法。

根据广大人民群众对防病治病、自我保健知识的需求，结合自身近 30 年从事临床与医学教育工作的实践经验，我们编写了这本《家庭常见病自我防治 300



问》，以期读者朋友们能从中获益。

本书共分五篇：第一篇介绍了内科、外科、骨伤科、皮肤科、耳鼻咽喉科及口腔科等一般常见病、多发病的防治知识；第二篇着重叙述了男科疾病如功能障碍、性器官疾病、男性不育症和急慢性前列腺炎等的防治方法；第三篇较为全面地介绍了妇女青春期、婚期、孕产期乃至更年期的常见病症的防治知识；第四篇就众多家长普遍关注的小儿常见病、多发病的预防知识和诊断治疗，作了较为详尽的介绍；第五篇侧重叙述了严重危害老年人健康的疾病，如高血压病、高脂血症、冠心病、糖尿病、骨质疏松症及老年性痴呆等的预防、诊断、治疗方法和科学保健知识。

本书以问答形式编排，在提出问题时，着眼于联系实际；在回答问题时，立足于给人“实惠”；在对每一种病症及其预防措施、中西医诊疗方法的解析中，刻意把科学性、普及性、可读性、实用性和可操作性融为一体，着力把“是什么、为什么、怎么办”三个环节紧密相连，使人一眼见底，及时受益，既适合广大人民群众阅读，又可作为基层医务工作者的参考书。

编 者

编 委 会

主 编	王惟恒	黄 芳	
副主编	胡顺强	徐久云	王义祁
编 委	王惟恒	王 芳	王义祁
	汪 文	杨吉祥	胡顺强
	徐久云	黄 芳	强 刚



目 录

第一篇 一般常见病的防治

001	感冒是“等闲视之”的小病吗?	2
002	感冒有没有特效药?	3
003	何以说“睡眠是感冒患者的良药”?	4
004	防治感冒如何选用中成药?	4
005	如何合理用药防治偏头痛?	6
006	如何防治三叉神经痛?	7
007	面瘫是怎么回事?	8
008	什么是睡眠呼吸暂停综合征? 如何防治?	9
009	如何防治急性支气管炎?	11
010	结核病是怎样传播的? 如何预防?	12
011	哪些人可以用药物预防结核病?	13
012	结核病检查为何必须查痰?	14
013	结核病用药应遵循哪几项基本原则?	14
014	抗痨补“D”有何益?	16
015	抗药性肺结核如何应用中药治疗?	17
016	预防胃、十二指肠溃疡有哪些注意事项?	18
017	防治溃疡病的常用药有哪几类?	19
018	如何防治慢性胃炎?	20
019	如何防治反流性食管炎?	22
020	胃下垂如何防治?	23
021	怎样防治细菌性痢疾?	24
022	患溃疡性结肠炎怎么办?	25
023	何谓胃肠型食物中毒? 如何防治?	26
024	如何防治神经型食物中毒?	26
025	何谓病毒性肝炎? 预防措施有哪些?	27



家庭常见病自我防治 300 问

026	肝炎诊断应做哪些检查？	29
027	得了急性肝炎怎么办？	30
028	慢性肝炎如何合理调治？	31
029	肝硬化是怎样形成的？如何防治？	33
030	哪些中药可以防治肝硬化？	34
031	如何防治胆囊炎和胆石症？	35
032	如何防治脂肪肝？	37
033	中医如何论治脂肪肝？	37
034	治疗脂肪肝服用哪些中药好？	38
035	慢性肾炎怎么治？	39
036	泌尿系统感染如何防治？	41
037	怎样发现是否患了尿结石？	42
038	用中药防治石淋有何讲究？	43
039	谈“疔”色变为哪般？	44
040	什么叫痔？如何防治？	45
041	治痔疮如何用药？	47
042	肛裂如何防治？	48
043	被犬咬伤后怎么办？	49
044	如何防治毒蛇咬伤？	50
045	如何防治下肢静脉曲张？	51
046	如何防治“静脉曲张”？	53
047	寒冷季节如何防治冻疮？	54
048	遇到烧伤怎么办？	55
049	如何正确处理烧伤创面？	56
050	卧床病人如何防褥疮？	56
051	为何说褥疮处理贵在早？	58
052	如何防风湿？	58
053	如何防治类风湿性关节炎？	59
054	如何防治坐骨神经痛？	60
055	如何防治腰椎间盘突出症？	61
056	脚踝扭伤怎么办？	62



057	为何说手足皲裂防重于治?	63
058	如何防治手足癣?	63
059	“灰指甲”怎么办?	65
060	如何防治“斑秃”?	66
061	如何防治“青春痘”?	67
062	怎样应用中药防治“青春痘”?	68
063	如何防治面部黄褐斑?	69
064	如何防治神经性皮炎?	70
065	如何防治荨麻疹?	71
066	红木家具为何招来接触性皮炎?	72
067	如何防治急、慢性湿疹?	73
068	丹毒是怎么回事?	74
069	白癜风如何防治?	75
070	如何防治带状疱疹?	76
071	如何用中药缓解带状疱疹疼痛?	77
072	为何说瘢痕的预防比治疗更为重要?	79
073	怎样防治疥疮?	80
074	头皮屑过多应如何防治?	81
075	什么是“红眼病”? 如何防治?	83
076	如何防治麦粒肿?	83
077	青光眼如何早防早治?	84
078	过敏性鼻炎如何防治?	85
079	如何对付“酒渣鼻”?	87
080	口腔溃疡如何防治?	88
081	如何应用中药防治口腔溃疡?	89
082	慢性牙周炎在防治中应注意什么?	90
083	如何防治牙齿敏感症?	91

第二篇 男科常见病的防治

084	阳痿是怎么回事? 如何防治?	94
085	阳痿中医外治有何妙法?	95



家庭常见病自我防治 300 问

086	如何防治阴茎异常勃起症?	96
087	如何防治遗精症?	97
088	行房为何不射精? 如何防治?	98
089	如何运用中医药防治不射精症?	99
090	中医有何简便法治不射精症?	100
091	如何防治早泄?	101
092	男子性交痛是怎么回事?	102
093	发现血精怎么办?	103
094	男子为何易患阴囊湿疹?	104
095	为何要重视精索静脉曲张的预防和治疗?	105
096	如何防治附睾炎?	106
097	哪些原因可引起不育症? 预防措施有哪些?	107
098	不育症的药物治疗与保健措施有哪些?	108
099	如何治疗精液不液化症?	110
100	男性自身免疫性不育如何治疗?	110
101	中医防治不育症为何多从肾论治?	111
102	如何防治急性前列腺炎?	112
103	如何防治新婚期“蜜月性前列腺炎”?	113
104	如何防治慢性前列腺炎?	114

第三篇 女性常见病的防治

105	发生痛经怎么办?	118
106	中医治痛经有何简便方?	118
107	经期为何流鼻血?	120
108	防治月经不调如何选用中成药?	120
109	如何防治女子带下病?	122
110	引起闭经的原因有哪些? 如何防治?	123
111	如何选用中成药防治闭经?	124
112	如何防治青春“功血”?	125
113	中医外治“功血”有哪些方法?	126
114	如何防治经前综合征?	127



115	女性为何会发生特发性水肿?	128
116	如何防治“蜜月性膀胱炎”?	129
117	如何防治女子性冷淡?	130
118	有何中医简便方防治女子性冷淡?	132
119	阴道痉挛是怎么回事? 如何防治?	133
120	中医如何治疗女性性交疼痛?	134
121	引起不孕症的常见病因有哪些?	135
122	不孕症患者应该查什么?	136
123	治疗不孕症常用的方法和药物有哪些?	137
124	如何运用中药周期疗法治不孕症?	138
125	怎样对待早孕反应?	140
126	妊娠剧吐怎么办?	141
127	如何及时发现宫外孕?	142
128	何谓“子肿”? 如何防治?	143
129	怀孕后如何防治流产?	143
130	如何防治产褥感染?	144
131	产后为何“三日闷”?	145
132	产后腹痛如何防治?	146
133	产后为何易发尿潴留?	146
134	产后如何防肥胖?	147
135	产后缺乳怎么办?	148
136	产后如何防治乳腺炎?	149
137	何为乳腺增生症? 如何防治?	150
138	防治乳腺增生有何简便方?	151
139	女性外阴溃疡怎么办?	152
140	何谓外阴白色病变?	153
141	如何防治真菌性外阴炎?	154
142	如何防治真菌性阴道炎?	155
143	如何防治滴虫性阴道炎?	156
144	何为非特异性阴道炎? 如何防治?	157
145	老年性阴道炎如何防治?	158





家庭常见病自我防治 300 问

146	为何说女性生殖器结核防重于治?	159
147	宫颈炎如何防治?	161
148	宫颈糜烂如何选用药物治疗?	162
149	宫颈糜烂可选用哪些中成药外治?	163
150	如何防治慢性盆腔炎?	164
151	如何防治女性外阴尖锐湿疣?	165
152	阴虱防治有何妙方?	166
153	如何防治生殖器疱疹?	167

第四篇 宝宝常见病的防治

154	孩子感冒怎么办?	170
155	家庭中如何护理好发热的小儿?	171
156	什么是小儿抽筋? 如何处理?	172
157	小儿夏季热如何调护?	173
158	小儿多汗是病吗?	175
159	如何调治小儿虚汗证?	175
160	如何防治小儿支气管炎?	176
161	如何防治小儿支气管哮喘?	177
162	如何认识猩红热?	178
163	儿童肥胖如何调治?	179
164	如何防治儿童缺铁性贫血?	180
165	佝偻病是怎么回事?	181
166	防治佝偻病, 鱼肝油怎么服?	182
167	小儿手足搐搦症是怎么回事?	183
168	如何防治小儿多动症?	184
169	什么是儿童抽动—秽语综合征? 如何防治?	185
170	儿童也有季节性情感障碍吗?	186
171	如何防治小儿肌性斜颈?	187
172	怎样防治小儿夜啼?	188
173	百日咳如何防治?	189
174	怎样帮助孩子顺利渡过麻疹关?	190

175	如何防治小儿扁桃体炎?	192
176	如何防治小儿白喉?	193
177	儿童手足口病如何防治?	194
178	如何防治小儿秋季腹泻?	195
179	孩子伤食怎么办?	196
180	如何调治小儿厌食症?	196
181	如何防治小儿蛔虫病?	198
182	儿童为何易患蛲虫病?	199
183	小儿便秘怎么办?	200
184	小儿脱肛怎么办?	201
185	小儿“水疝”是怎么回事?	202
186	如何防治幼女外阴炎?	203
187	遗尿的孩子如何调治?	205
188	小儿烧烫伤如何防治?	206
189	宝宝红臀是怎么回事?	207
190	婴幼儿奶癣如何防治?	208
191	小儿瘙痒性皮肤病如何正确使用熏洗法?	209
192	防治痄子有何妙方?	210
193	宝宝生了水痘怎么办?	211
194	如何防治小儿脓疱疮?	212
195	小儿暑疖如何防治?	213
196	什么是“鹅口疮”? 如何防治?	214
197	小儿流涎怎么办?	215
198	小儿口疮如何防治?	215
199	如何防治小儿疱疹性口炎?	216
200	宝宝磨牙是怎么回事?	217
201	儿童如何防龋齿?	218
202	异物入耳怎么办?	219
203	小儿耳道流脓怎么办?	220
204	小儿为何生出“旋耳疮”?	221
205	如何防治小儿沙眼?	222





家庭常见病自我防治 300 问

206	小儿为什么容易出血？	223
-----	------------	-----

第五篇 中老年常见病的防治

207	老年人积极防治感冒的意义何在？	226
208	如何防治老年慢性支气管炎？	227
209	为何“冬病夏治”能防治慢性支气管炎？	228
210	防治哮喘可选哪些非处方药？	229
211	如何选择预防哮喘发作的药物？	231
212	如何防治老年性肺炎？	232
213	什么是冠心病？如何预防？	233
214	怀疑冠心病应做哪些检查？	234
215	冠心病病人心中绞痛有哪些临床特点？	235
216	冠心病患者必须调血脂吗？	236
217	冠心病患者怎样合理服药？	236
218	冠心病患者使用急救药盒应注意什么？	238
219	如何应用中草药防治心绞痛？	238
220	冠心病日常调理可服哪些药茶？	239
221	什么是心肌梗死？老年人心肌梗死有何特点？	240
222	心梗恢复期如何防复发？	241
223	怎样的血压才是高血压？	243
224	引起高血压的危险因素有哪些？	244
225	高血压为何最伤心、脑、肾？	245
226	如何采取有效措施预防高血压病？	245
227	得了高血压就必须马上服药吗？	246
228	服用降压药要遵循哪些基本原则？	247
229	常用降压药物有哪些？如何合理选药？	248
230	中医降压有何简便外治法？	249
231	老年单纯收缩期高血压怎么办？	251
232	高血压病人如何防止发生意外？	252
233	如何防治“小中风”？	253
234	中风后的康复治疗要掌握哪些要点？	254



235	中风后为何要注重防止发生足下垂?	255
236	怎样正确应用阿司匹林抗血栓?	256
237	什么是高血脂症? 高血脂对健康有何危害?	257
238	为何提倡调脂首选饮食疗法?	258
239	哪些食物能降脂?	259
240	如何合理选用调脂药?	261
241	高血脂症如何应用中药调治?	262
242	老年肥胖病如何综合调理?	263
243	能治肥胖的药物有哪些?	264
244	针灸何以能减肥?	265
245	耳压疗法能减肥吗?	266
246	肥胖有何简便外治法?	267
247	如何早期发现糖尿病?	268
248	糖尿病诊断标准是什么? 老年人糖尿病有何特点?	269
249	家庭中如何自我监测血糖?	270
250	防治糖尿病如何科学用药?	271
251	哪些中药可用于糖尿病的辅助治疗?	272
252	糖尿病选用中成药治疗应注意什么?	273
253	糖尿病患者如何“保护双足”?	274
254	为何说运动是防治糖尿病的基本方法?	275
255	如何运用饮食疗法辅助治疗糖尿病?	276
256	治糖尿病有何食疗方?	276
257	何谓老年性痴呆? 有何表现?	278
258	预防老年性痴呆要掌握哪些要点?	278
259	如何科学用药防治老年痴呆症?	280
260	中医如何辨治老年痴呆症?	281
261	老年抑郁症如何防范?	282
262	如何治疗老年抑郁症?	283
263	光照疗法防治抑郁症有何妙用?	284
264	老年人失眠如何自我调治?	285
265	老年人怎样正确选用安眠药?	287





家庭常见病自我防治 300 问

266	妇女更年期综合征如何防治？	288
267	中医如何辨证治疗妇女更年期综合征？	289
268	男子也有更年期吗？有何表现？	290
269	如何调治男性更年期综合征？	290
270	老年人贫血有何特点？如何防治？	291
271	什么是骨质疏松症？有何危害？	292
272	骨质疏松症必须补钙吗？	293
273	如何预防骨质疏松症？	294
274	中医对防治骨质疏松症有何见解？	295
275	如何防治老年斑？	296
276	人老如何防眼花？	297
277	如何防治老年性耳聋？	298
278	老年人便秘有何危害？	299
279	如何防治老年人便秘？	300
280	老年人尿失禁如何防治？	301
281	什么是前列腺增生？怎样预防前列腺增生？	302
282	治疗前列腺增生如何正确用药？	303
283	如何选用中医药治前列腺增生？	304
284	什么是颈椎病？如何预防？	305
285	如何治疗颈椎病？	306
286	颈椎病中药外治有何简便方？	307
287	“五十肩”是什么病？如何防治？	308
288	如何运用自我运动疗法防治肩周炎？	309
289	如何防治老年人慢性腰痛？	310
290	如何防治老年皮肤瘙痒症？	311

第一篇 一般常见病的防治



第一篇 一般常见病的防治

