

农民小伤小病 自我防治手册

孟昭泉 主编



金盾出版社

农民小伤小病自我防治手册

主 编

孟昭泉

副主编

李 伟 孙忠亮 刘厚林 孙瑞杰

编著者

(按姓氏笔画排序)

卢启秀 孙忠亮 孙瑞杰 刘厚林

李 伟 李 华 张月美 张呈淑

孟宪伟 孟昭泉 孟靓靓 陈永芳

俞冬梅 顾克斌 程淑贞 潘 清

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本手册介绍了常见症状,内科、外科、五官科、皮肤科疾病及意外伤害的自我防治方法。对每种病症按病情特点、一般治疗、单方验方治疗、饮食疗法、其他疗法、预防措施、就医时机进行了详细阐述。本书内容丰富,通俗易懂,方法实用,操作简单,可供广大农民朋友阅读,也可供乡村医生参考。

图书在版编目(CIP)数据

农民小伤小病自我防治手册 / 孟昭泉主编. — 北京: 金盾出版社, 2006. 11

ISBN 7 - 5082 - 4211 - 4

I. 农… II. 孟… III. 常见病-防治-手册 IV. R4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102076 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京大天乐印刷有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:大亚装订厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/64 印张:4.5 字数:149 千字

2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

改革开放以来,随着科学技术的进步与农村经济的发展,农民的物质生活与精神生活水平有了明显的提高,人们防治疾病、追求健康长寿的意识不断增强。同时,我国医疗卫生事业也有了长足的进步,但发展还很不平衡,特别是一些农村地区仍然存在着医疗保障不健全,农民缺医少药的现象。为了帮助广大农民群众掌握一些常见小伤小病的自我防治知识,满足农民对医疗保健的需求,我们组织有关专家在查阅大量资料及实地调研的基础上,精心编写了《农民小伤小病自我防治手册》一书。

全书分为常见症状、内科疾病、外科疾病、五官科疾病、皮肤科疾病及意外伤害自我防治六个部分,着重介绍了各种小伤小病的自我防治方法。书中对各种病症按病情特点、一般治疗、单方验方治疗、饮食疗法、其他疗法、预防措施、就医时机进行了比较详细的阐述。

为了便于携带,我们把它设计成了口袋书,其内容丰富,通俗易懂,方法实用,易于操作,适合广大农民朋友阅读,也可供乡村医生参考。

由于编者水平所限,书中不足之处,敬请专家、同仁和广大读者赐教。

孟昭泉

2006年7月

目 录

第一章 常见症状自我防治

一、发热	(1)
二、头痛	(3)
三、眩晕	(7)
四、胸痛	(10)
五、心慌	(12)
六、腹痛	(15)
七、腹泻	(19)
八、呕吐	(23)
九、呃逆	(26)
十、便秘	(28)
十一、腰痛	(31)
十二、尿痛	(34)
十三、三叉神经痛	(37)
十四、坐骨神经痛	(40)

第二章 内科疾病自我防治

一、支气管炎	(44)
二、流行性感胃	(47)
三、反流性食管炎	(53)
四、胃炎	(55)
五、胃下垂	(59)
六、高血压	(64)
七、低血压	(67)
八、尿路感染	(72)
九、遗精	(74)
十、阳痿	(79)
十一、缺铁性贫血	(86)
十二、面神经炎	(88)
十三、神经衰弱	(91)

第三章 外科疾病自我防治

一、急性腰扭伤	(95)
二、腰肌劳损	(99)
三、足跟骨刺	(103)
四、肩关节周围炎	(106)
五、肱骨外上髁炎	(110)

六、肋软骨炎	(111)
七、腱鞘炎	(114)
八、颈椎病	(116)
九、落枕	(122)
十、疖	(125)
十一、急性甲沟炎	(129)
十二、急性乳腺炎	(131)
十三、痔	(136)

第四章 五官科疾病自我防治

一、外耳道异物	(141)
二、旋耳疮	(142)
三、中耳炎	(145)
四、鼻出血	(150)
五、慢性鼻炎	(153)
六、鼻窦炎	(157)
七、咽炎	(161)
八、急性扁桃体炎	(165)
九、结膜炎	(169)
十、沙眼	(173)
十一、麦粒肿	(176)
十二、口腔溃疡	(179)

十三、舌疮	(182)
十四、龋齿	(185)
十五、牙龈炎	(187)

第五章 皮肤科疾病自我防治

一、湿疹	(191)
二、皮炎	(196)
三、皮肤瘙痒症	(200)
四、荨麻疹	(205)
五、带状疱疹	(210)
六、手足癣	(214)
七、手足皲裂	(221)
八、鸡眼	(224)
九、斑秃	(227)
十、疥疮	(232)
十一、痤疮	(236)
十二、冻疮	(240)
十三、腋臭	(244)
十四、毛囊炎	(246)

第六章 意外伤害自我防治

一、虫咬伤	(251)
-------------	-------

二、蜈蚣咬伤	(253)
三、毒蜘蛛咬伤	(256)
四、水蛭咬伤	(258)
五、海蜇蜇伤	(259)
六、蜂蜇伤	(261)
七、蝎蜇伤	(265)
八、地窖内窒息	(267)
九、沼气中毒	(268)
十、急性酒精中毒	(270)

第一章 常见症状自我防治

一、发 热

1. 症状特点 发热是指口腔温度在 37.5°C 以上, 俗称“发烧”。健康人的口腔温度一般在 $36.5^{\circ}\text{C} \sim 37.5^{\circ}\text{C}$ 之间, 肛门温度要比口腔温度高 0.5°C , 腋下温度比口腔温度低 0.5°C , 体温超过 39°C 称为高热。发热伴有咽痛, 常为上呼吸道感染所致, 俗称“感冒”; 伴有咳嗽、咳痰, 可能为急性支气管炎, 慢性支气管炎急性发作或肺炎; 伴有大量黄色脓痰、寒战, 可能为肺脓肿; 午后低热伴有食欲减退、消瘦、盗汗、咳嗽, 可能为肺结核; 伴有右上腹痛、厌油, 可能为胆囊炎; 伴有转移性右下腹痛可能为急性阑尾炎; 伴有腰痛、尿频、尿急、尿痛, 可能为泌尿系感染; 伴有较严重头痛、恶心、喷射性呕吐, 可能为脑膜炎。

2. 一般治疗

(1) 对症治疗: 卧床休息, 补充能量, 多饮水。在未搞清楚发热原因之前, 一般不用退热药。

(2)物理降温:体温如超过 39°C 时,可采用头部冷敷、枕冰袋,用酒精或温水擦浴的降温方法。

(3)退热药物:复方阿司匹林,每次 1~2 片,每日 3 次,口服;感冒通,每次 1~2 片,每日 3 次,口服。肛门塞消炎痛栓,每次 50~100 毫克。

(4)中成药:安宫牛黄丸,每次 1 丸,每日 1~2 次,口服。

3. 单方、验方治疗

(1)金银花、大青叶各 30 克。水煎服。

(2)乌梅 10 个,甘草 6 克。水煎服。

(3)麻黄 10 克,薄荷 15 克。水煎擦浴,得汗而解。

4. 饮食疗法

(1)地瓜 200 克。切片,煮熟后食用。

(3)红萝卜 10 片。水煎,每日服 2 次,用于小儿低热。

(3)核桃肉 10 克,葱白 2 节,生姜 3 片,细茶叶少许,大枣 5 枚。水煎 30 分钟,趁热服,盖被子微出汗。

5. 其他疗法 用三棱针点刺百会穴放血。

6. 预防措施

(1)平时加强身体锻炼,每日清晨跑步半小时至 1 小时,年龄大者可散步 1 小时,以增强体质,增加防病抗病的能力。

(2)注意保暖,预防受凉,特别是春、秋季早晚温差变化较大,注意随时增减衣服。

(3)注意饮食、饮水卫生,不食不洁食物,尽量不吃剩饭,或加热以后再吃,以免发生肠道疾病。

(4)不要与传染性疾病患者密切接触,特别是呼吸道传染病,非接触不可者,要戴口罩。对烈性传染病,要做好隔离。

7. 就医时机 经过2~3日治疗不退热,或出现呼吸困难、昏迷等症状,应及时去医院就诊。

二、头 痛

1. 症状特点 头痛是很多疾病的症状之一,引起头痛的原因有150多种。高血压性头痛:有高血压病史,为慢性全头痛,伴有头昏、头胀等;神经官能症头痛:除慢性头痛,还伴有头昏、失眠、多梦、全身无力、记忆力下降等;中毒引起的头痛:除头痛外,常伴有头晕、恶心、呕吐、皮肤潮红、呼吸困难等;偏头痛:女青年常见,特点为阵发性头痛,数日或更长时间发作1次,每次持续数小时或数日,头痛剧烈,呈跳动性痛,开始为一侧,以后可扩散至全头,并有呕吐、怕光、流泪等;血液循环障碍性头痛:除头痛外,常伴有眼花、头晕、耳鸣

等；颅内肿瘤性头痛：为慢性头痛，并逐渐加剧，伴有恶心、呕吐、复视、嗜睡等；流行性脑脊髓膜炎性头痛：起病急，并伴有发热，颈项强直（脖子硬）；发热性头痛：特点是热退，头痛也随之消失。

2. 一般治疗

(1) 只有治愈引起头痛的疾病，才能彻底治好头痛。必要时，去痛片，每次 1~2 片，或阿司匹林，每次 1~2 片，或消炎痛，每次 25 毫克，每日 3 次，口服。

(2) 头痛伴烦躁不安者，给予颅痛定，每次 30~60 毫克，每日 3 次，口服。

(3) 头痛剧烈者，可待因，每次 15~30 毫克，每日 2~3 次，口服。

(4) 三叉神经性头痛，可口服卡马西平、安定、硝基安定等。

(5) 元胡止痛片，每次 3 片，每日 3 次，口服。

3. 单方、验方治疗

(1) 夏枯草 30 克。水煎服。

(2) 当归 20 克，川芎 10 克，细辛 3 克。水煎服。

(3) 生川乌 20 克，天南星 15 克。共研细末，每次服 3 克，每日 2 次。

(4) 川芎、蔓荆子各 10 克。水煎服。

(5) 把萝卜捣碎挤出汁水，浸湿纱布敷于前额部，

能减轻头痛。

4. 饮食疗法

(1)草鱼 1 条。去鳞、除鳃、去肠杂,加葱和香菜同煮食。

(2)菊花 30 克,白糖 50 克。将菊花放茶壶内,用开水浸泡片刻,加白糖溶化,代茶饮。

(3)生姜 3 片,干白菜、红糖各适量。水煎,每日服 2 次。

5. 其他疗法

(1)头痛、头沉的患者在凳子上坐直,另一人站在患者背后,用两手拇指按压患者头顶部,在按压的同时,患者随着垂直的方向头往上挺,然后放松,反复几次后,患者即感头痛好转。

(2)慢性头痛或精神紧张性头痛的患者,将双手手指交叉放颈后,两手同时向前用力而头颈向后用力 3~5 次,然后用拳头轻轻叩击头顶部,头痛即能减轻。

6. 预防措施

(1)提倡有规律的生活和工作:睡眠充足、饮食搭配合理,戒除不良嗜好,如吸烟、酗酒等;积极参加感兴趣、有益健康的文体活动。

(2)积极治疗原发性疾病

①对于普通的紧张性头痛,最好的方法是避免紧

张的环境和任何可能导致紧张的行为。不要长时间保持同一种姿势,如避免长时间弓着背坐在桌前,应隔一段时间站起来伸展四肢,活动筋骨。可尝试另外一些预防头痛的非药物治疗法,如生物反馈法、放松疗法和其他使头部肌肉和血管松弛的疗法。

②偏头痛的预防关键是避免诱发因素。如过度劳累、精神紧张、缺少睡眠和熬夜、饮酒;某些特殊食物,如巧克力、奶酪、熏鱼。月经性偏头痛患者,应在月经期前1周左右开始服用苯噻啉或西比灵等药物预防。

③有高血压的患者要控制血压,坚持按时服药,维持血压在正常水平。

④因感染发热引起头痛的患者,要积极控制感染。

⑤神经官能症引起头痛者,注意保持平静,避免生气。

⑥神经系统疾病患者,积极治疗原发病。

⑦严防误食有毒的物质。

⑧口服避孕药诱发头痛者,应停服该药。

7. 就医时机 凡是头痛,都必须及时去医院检查,以免误诊及延误治疗。

三、眩 晕

1. 症状特点 眩晕是指患者感觉外界环境在旋转摇晃,是人体对空间定向的一种运动错觉,包括前庭性和非前庭性眩晕。自觉眼花、头晕目眩、视物模糊,感觉自身或外界景物旋转,站立不稳。伴有恶心、呕吐、出汗、血压降低、脉搏减慢,可有耳鸣、耳聋,或倦怠肢体震颤等。

2. 一般治疗

(1)止晕药:眩晕停,每次 50 毫克,每日 3 次,口服;西比灵,每次 10 毫克,每晚 1 次,口服。

(2)止吐药:维生素 B₆,每次 10~20 毫克,每日 3 次,口服,或维生素 B₆ 注射液,每次 25~50 毫克,静脉注射;胃复安,每次 5~10 毫克,每日 3 次,口服;吗丁啉,每次 10 毫克,每日 3 次,口服;莫沙必利,每次 5~20 毫克,每日 3 次,口服;氯丙嗪,每次 12.5~25 毫克,每日 3 次,口服。

(3)扩张血管药:山莨菪碱(654-2),每次 10 毫克,每日 1~3 次,口服;盐酸培他定,每次 500 毫升,静脉滴注,每日 1 次。

(4)中成药:眩晕宁,每次 3 片,每日 3 次,口服;河