

家庭

家庭医学
指南丛书

康复指南

Jiating Kangfu Zhinan



主编 / 唐建华
上海三联书店



家庭医学
指南丛书

家庭康复

Jiating Kangfu Zhinan

指南

主编 / 唐建华



上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭康复指南/唐建华 主编

—上海:上海三联书店, 2003.8

ISBN 7-5426-1828-8

I. 家… II. 唐… III. 家庭医学: 康复医学—指南 IV. R49-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 065040 号

家庭康复指南

主 编/ 唐建华

策 划/ 书桥工作室

责任编辑/ 鲁继德

装帧设计/ 鲁继德 王丽娜

监 制/ 沈 鹰

责任校对/ 张大伟

出版发行/ 上海三联书店

(200235) 中国上海市钦州南路 81 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail: sanlianc @ online.sh.cn

印 刷/ 上海师范大学印刷厂

版 次/ 2003 年 8 月第 1 版

印 次/ 2003 年 8 月第 1 次印刷

开 本/ 850×1168 1/32

字 数/ 250 千字

印 张/ 13.25

印 数/ 1—5100

ISBN7-5426-1828-8

¥·72 定价: 22.00 元

前 言

当前，随着改革开放的不断深入，医保改革方案的出台，人们已越来越关注自身的健康，迫切希望得到有关患病后的家庭康复方法。为此，我们编著了《家庭康复指南》一书。

《家庭康复指南》全书分为：常见症状康复，内科疾病，外科疾病，妇产科疾病，儿科疾病，精神疾病，恶性肿瘤，眼科疾病，耳鼻喉科疾病，口腔疾病，皮肤科疾病和康复小技术，共十二章，比较全面、系统地介绍了临床各科常见病。突出家庭康复的措施，不仅有中西药物治疗，还有心理、饮食、运动、按摩等具体康复手段。当您患病后不妨翻开此书，开卷定有益。

在本书编写上，我们力求文字简明、通俗、易懂，内容具有实用性、针对性、科学性和可读性，使具有初中以上文化程度的人都能看得懂、用得上。我们真诚地希望此书能成为您家庭的“保健医生”。但限于作者的水平 and 篇幅，难免捉襟见肘，恳请读者批评指正。

唐建华

目 录

第一章 常见症状康复

一、发热·····	1	十、落枕·····	12
二、鼻塞·····	2	十一、耳鸣·····	13
三、咳嗽·····	3	十二、失眠·····	14
四、痰液黏稠·····	4	十三、腹泻·····	16
五、鼻出血·····	6	十四、便秘·····	17
六、口臭·····	7	十五、频繁遗精·····	19
七、眼圈发黑·····	8	十六、打针后硬块·····	20
八、牙痛·····	9	十七、膝痛·····	21
九、呃逆·····	11		

第二章 内科疾病

一、高血压·····	24	十一、慢性肺源性心 脏病·····	44
二、低血压·····	26	十二、慢性充血性心 力衰竭·····	46
三、高脂血症·····	28	十三、阻塞性肺气肿·····	48
四、脂肪肝·····	30	十四、支气管扩张症·····	50
五、动脉粥样硬化·····	32	十五、慢性支气管炎·····	52
六、心脏永久性起搏 器安装后·····	33	十六、肺结核·····	54
七、风心病瓣膜置换 术后·····	35	十七、传染性非典型 肺炎·····	56
八、急性心肌梗死·····	36	十八、睡眠呼吸暂停 综合征·····	58
九、冠心病·····	39		
十、病毒性心肌炎·····	42		

十九、慢性呼吸衰竭·····	60
二十、返流性食管炎·····	62
二十一、慢性胃炎·····	63
二十二、消化性溃疡·····	65
二十三、溃疡性结肠炎·····	66
二十四、甲型肝炎·····	67
二十五、慢性乙型肝炎·····	69
二十六、脑卒中后·····	71
二十七、周期性麻痹·····	73
二十八、面神经麻痹·····	74
二十九、糖尿病·····	76
三十、甲状腺功能亢进症·····	81
三十一、甲状腺功能减退症·····	82
三十二、骨质疏松症·····	84
三十三、更年期综合征·····	86
三十四、癫痫·····	87
三十五、神经衰弱·····	89
三十六、偏头痛·····	90
三十七、内脏下垂·····	92
三十八、慢性肾小球肾炎·····	94
三十九、再生障碍性贫血·····	95

第三章 外科疾病

一、脑外伤综合征·····	131
二、乳房囊性增生症·····	132

四十、特发性血小板减少性紫癜·····	97
四十一、类风湿性关节炎·····	98
四十二、骨关节炎·····	103
四十三、系统性红斑狼疮·····	105
四十四、干燥综合征·····	107
四十五、强直性脊柱炎·····	109
四十六、硬皮病·····	112
四十七、多发性肌炎和皮肌炎·····	113
四十八、白塞氏综合征·····	115
四十九、大动脉炎·····	117
五十、风湿性多肌痛·····	118
五十一、局部风湿性疼痛综合征·····	119
五十二、纤维肌痛综合征·····	121
五十三、风湿热·····	122
五十四、痛风·····	124
五十五、结节红斑·····	127
五十六、发作性风湿征·····	128
五十七、重症肌无力·····	128

三、血栓闭塞性脉管炎·····	133
四、肢静脉曲张·····	135

五、肛裂·····	136
六、痔疮·····	137
七、人工肛门·····	138
八、慢性胆囊炎·····	140
九、胆囊结石·····	142
十、慢性前列腺炎·····	144
十一、肾结石·····	146
十二、肾下垂·····	147
十三、前列腺增生症·····	149
十四、勃起功能障碍·····	151
十五、早泄·····	153
十六、慢性附睾炎·····	154
十七、肩关节脱位·····	155
十八、臂丛神经损伤·····	156

第四章 妇产科疾病

一、经前期紧张综合征·····	175
二、功能失调性子宫 出血·····	176
三、痛经·····	178
四、妊娠呕吐·····	179
五、产后康复·····	180

第五章 儿科疾病

一、营养不良·····	191
二、维生素 D 缺乏性 佝偻病·····	192
三、单纯性肥胖·····	194
四、小儿腹泻·····	195

十九、手外伤·····	157
二十、颈椎病·····	158
二十一、肩周炎·····	160
二十二、脊柱侧凸·····	162
二十三、脊柱后凸·····	163
二十四、人工髋关节 置换术后·····	165
二十五、股骨颈骨折·····	167
二十六、腓骨骨折·····	168
二十七、踝关节损伤·····	170
二十八、腰椎间盘突出 出症·····	172
二十九、腰椎管狭窄症·····	174

六、剖宫产后·····	182
七、人工流产术后·····	183
八、子宫肌瘤·····	184
九、慢性宫颈炎·····	187
十、压力性尿失禁·····	188
十一、老年性阴道炎·····	189

五、小儿便秘·····	197
六、支气管肺炎·····	199
七、支气管哮喘·····	201
八、运动性哮喘·····	205
九、急性肾炎·····	207

十、肾病综合征·····	208
十一、缺铁性贫血·····	210
十二、营养性大细胞 性贫血·····	212
十三、感觉统合功能 失调·····	214
十四、脑性瘫痪·····	216
十五、智力低下·····	217
十六、尿崩症·····	219
十七、性早熟·····	220
十八、肝豆状核变性·····	222
十九、苯丙酮尿症·····	223
二十、胃食道返流·····	224

第六章 精神疾病

一、精神分裂症·····	242
二、躁狂忧郁症·····	244
三、强迫症·····	245
四、疑病症·····	247
五、抑郁性神经症·····	248
六、儿童多动症·····	249
七、老年性痴呆·····	250

第七章 恶性肿瘤

一、恶性肿瘤术后的 康复·····	259
二、食管癌·····	279
三、胃癌·····	282
四、大肠癌·····	286

二十一、先天性肌性 斜颈·····	226
二十二、口吃·····	227
二十三、鹅口疮·····	228
二十四、遗尿·····	230
二十五、脱肛·····	232
二十六、脐疝·····	233
二十七、蛔虫病·····	234
二十八、蛲虫病·····	236
二十九、先天性髋关 节脱位·····	237
三十、扁平足·····	239
三十一、小儿疝夏·····	240

八、焦虑症·····	252
九、神经性厌食·····	254
十、躯体疾病后心理 康复·····	255
十一、脑器质性疾病 心理康复·····	257

五、原发性肝癌·····	289
六、胰腺癌·····	292
七、支气管肺癌·····	293
八、乳腺癌·····	296
九、肾癌·····	299

十、膀胱癌·····	301
十一、前列腺癌·····	302
十二、子宫颈癌·····	304

十三、鼻咽癌·····	306
十四、喉癌·····	307
十五、骨肿瘤·····	309

第八章 眼科疾病

一、球后视神经炎·····	312
二、视网膜炎·····	312
三、青光眼·····	314
四、白内障·····	315
五、病毒性角膜炎·····	316
六、虹膜睫状体炎·····	317
七、老年性黄斑变性·····	319

八、玻璃体混浊·····	320
九、弱视·····	321
十、近视·····	323
十一、慢性泪囊炎·····	324
十二、沙眼·····	325
十三、斜视·····	326
十四、麦粒肿·····	328

第九章 耳鼻喉科疾病

一、慢性鼻炎·····	329
二、过敏性鼻炎·····	330
三、酒糟鼻·····	334
四、慢性咽炎·····	336
五、外耳道炎·····	337
六、急性化脓性中耳炎·····	338
七、声音嘶哑·····	340

八、扁桃体切除术后·····	341
九、喉全切除术后·····	342
十、聋哑·····	343
十一、气管切开术·····	344
十二、副鼻窦手术后·····	345
十三、特发性耳聋·····	346
十四、晕动病·····	347

第十章 口腔科疾病

一、龋病·····	349
二、牙体慢性损伤·····	351
三、牙齿外伤·····	353
四、牙本质敏感症·····	354
五、牙髓病·····	356
六、牙根尖周组织病·····	357

七、牙龈炎与牙周炎·····	359
八、复发性口腔溃疡·····	360
九、智齿冠周炎·····	363
十、牙列不齐·····	364
十一、拔牙术前后·····	366
十二、牙列缺损·····	370

十三、地图舌·····	371
-------------	-----

第十一章 皮肤科疾病

一、奶癣·····	373
二、灰指甲·····	374
三、银屑病·····	375
四、股癣·····	377
五、痤疮·····	378
六、黄褐斑·····	379
七、少年白发·····	381

八、湿疹·····	382
九、化妆品过敏·····	385
十、接触性皮炎·····	386
十一、尿布皮炎·····	388
十二、皮肤瘙痒症·····	389
十三、手足皸裂·····	391
十四、鸡眼与胼胝·····	392

第十二章 康复小技术

一、滴眼药水·····	394
二、滴耳药水·····	395
三、滴鼻药水·····	396
四、喂药·····	397
五、热敷·····	399
六、冷敷·····	400
七、换药·····	401
八、按摩·····	402

九、刮痧·····	405
十、贴药·····	407
十一、测体温·····	408
十二、酒精擦浴·····	410
十三、敷药·····	411
十四、坐浴·····	411
十五、蒸气吸入·····	412

第一章 常见症状康复

一、发 热

发热是人体对感染的防御机制之一。它能促进网状内皮系统的吞噬功能，使白细胞内酶的活力及肝脏解毒能力明显增强，并促进抗体的生成，因而发热实际上是机体的生理性反应。但是，若长期发热，尤其是高热（体温超过 39°C 以上），不仅抗体新陈代谢加快，营养物质消耗增加，而且可使中枢神经兴奋性增高，病人表现为烦躁不安、睡眠障碍、头痛、幻觉、谵妄等。若是小儿，可引起高热惊厥，甚至导致严重后果。因此，对高热病人，尤其是婴幼儿，必须及时采取降温措施。

康复指南

1. 治疗原发病 引起发热的原因很多，要仔细检查，发现疾病应及时治疗。

2. 物理降温

(1) 温水浴：用 $32\sim 36^{\circ}\text{C}$ 的温水擦浴或浸浴。擦浴可由他人帮助，浸浴应让病人全身浸入水中。温水浴能刺激皮肤，使毛细血管扩张，血流加快，散热增加，还能扩张汗腺，使之易于出汗，从而迅速有效地降低体温，一般每次 $5\sim 10$ 分钟。

(2) 酒精擦浴：见“酒精擦浴”一节。

(3) 冰水湿敷：将折叠成数层的毛巾放在冰水中浸透，再拧至半干（不滴水为度），敷在前额、腋窝、颈部及腹股沟大血管通过的地方，最好有数块毛巾交替使用，每 $2\sim 3$ 分钟换一次，连续湿敷 $15\sim 20$ 分钟。

3. 药物降温 可口服阿斯匹林, 每次 0.3~0.6 克, 每日 3 次, 也可注射安乃近或柴胡注射液降温。

4. 针炙 针刺合谷、曲池、大椎等穴, 具有降温作用。

5. 饮食调整 发热患者的饮食宜清淡、易消化和富有营养。多喝水, 多吃水果, 特别是西瓜, 以补充体内水分的不足, 利于降温。还可服用绿豆 30 克, 金银花 30 克, 加水煎服, 对夏季功能性发热具有一定的疗效。

二、鼻 塞

鼻塞是由于各种原因造成鼻腔黏膜充血、肿胀, 使鼻腔通道机械性阻塞, 阻碍了气流的进出。鼻塞可引起头晕、头痛、注意力不集中、记忆力减退、睡眠不安等。病人由于鼻腔堵塞不能有效通气, 只能借助口呼吸, 容易发生咽炎、喉炎和气管炎。尤其是婴幼儿, 若因鼻塞长期张口呼吸, 可出现上唇变厚, 门齿突出, 鼻梁宽平, 鼻中隔弯曲以及胸部扁平等一系列畸形而影响身体健康、智力发育。因此, 鼻塞虽是一种非常普通的症状, 但也应采取积极措施缓解症状。

康复指南

1. 按摩疗法

(1) 穴位按摩: 可自我按摩鼻旁的鼻通穴(位于两侧鼻骨下凹陷处, 鼻唇沟上端起始点)和迎香穴(位于两侧鼻翼外缘, 鼻唇沟中央)。两穴有宣通鼻窍、疏散风热的效果。按摩两穴能使鼻黏膜肿胀消除, 恢复通气。具体方法是: 用两示指分别按摩两侧的鼻通穴、迎香穴; 按摩时间为 3~5 分钟; 手指用力不宜太轻, 也不要过重, 以局部感到酸胀为准。

(2) 鼻翼按摩：双手擦热，手指并拢，紧贴面部，以中指指腹为先导，分别从鼻翼两旁开始，沿鼻梁两侧向上推擦，经目内眦、眉头、前额，然后左右分开，经太阳穴、耳前、面颊，返回鼻翼。反复多次，以面部产生热感为佳。

2. 药物治疗

(1) 急、慢性鼻炎或鼻窦炎引起的鼻塞：可用血管收缩剂，如 1%麻黄素或呋喃西林麻黄素滴鼻，每日 3 次，以改善鼻窦和鼻腔的引流。

(2) 萎缩性鼻炎引起的鼻塞：应用润滑性或刺激性滴鼻剂，如 1%复方薄荷樟脑石蜡油，每日 3 次，可促进鼻黏膜充血、肿胀，增加血液循环，减少鼻内干燥，并可促进痂皮软化，便于擤出。

(3) 过敏性鼻炎引起的鼻塞：可用抗过敏药，如息斯敏，每次 10 毫克，每日 1 次，口服；或开瑞坦，每次 10 毫克，每日 1 次，口服，都具有降低血管通透性，缓解鼻塞的作用。

三、咳嗽

咳嗽是一种保护性反射动作，借此将呼吸道内的分泌物或其他异物排出体外，这是有益的。但是，长期、频繁的咳嗽，可使胸内压增高，影响静脉血回流。每一次咳嗽动作都会对肺泡产生一次压力性冲击作用，剧烈咳嗽常会引起呼吸肌疼痛，影响休息和睡眠，甚至可能引起肺组织撕裂及肺血管破裂，支气管扩张和咯血等，故必须采取有效措施止咳。引起咳嗽的原因很多，有呼吸道疾病，胸膜疾病，心脏病以及中枢神经因素，

其中以呼吸道感染最常见。

康复指南

康复治疗的目的为去除病因，祛痰止咳。

1. 去除病因 首先应积极寻找咳嗽的原因，若为呼吸道感染，有痰，且为白色黏痰，多为病毒感染，可用抗病毒药物；若病人咳出痰为黄色脓性，表明有细菌性感染，应选用抗生素。

2. 西药止咳化痰 对于无痰的干性咳嗽，可选用咳必清、可待因等镇咳药物。有痰的湿性咳嗽宜选用必嗽平、痰易净等祛痰止咳药物。

3. 中药止咳化痰 中药化痰止咳药物颇多，需辨证施治。如有发热、痰黄且黏，属热症，可用祛痰灵、猴枣散、蛇胆川贝散、枇杷膏、清气化痰丸、牛黄蛇胆川贝液等。若病人怕冷、不发热、痰白黏、苔白腻，则属于寒证，可选用半夏露、杏仁止咳糖浆和蛇胆陈皮散等祛痰止咳。

4. 食物疗法 生萝卜 150 克，葱白 6 根，生姜 15 克，煮汤喝，用于寒性咳嗽。杏仁 10 克研成细末，蜂蜜 30 克，调匀后用开水冲服，每日 2 次，适用于咳嗽经久不愈者。

四、痰多黏稠

得了伤风感冒、气管炎或肺炎等呼吸道感染，几乎都会出现咳嗽、多痰的现象，有时痰液相当黏稠，尤其在睡眠时，既咽不下又咳不出来，不但令人难受，而且还会妨碍呼吸。如果是孩子，父母更是焦急不安。遇到这种情况，在家中可以采取一些简易的化痰措施，即可以达到事半功倍的效果。

康复指南

1. 蒸汽吸入 将沸水倒入一茶杯中，让病人口、鼻对着杯口持续吸入蒸汽。也可让大量蒸汽进入塑料浴罩内，病人坐在其中吸入蒸汽，持续 20~30 分钟。蒸汽吸入能使支气管内痰液变稀，还可减轻气管及支气管的黏膜充血、水肿，有助于减轻呼吸困难和促使痰液的排出。

2. 药物祛痰 药物祛痰最为常用，也是较有效的方法之一。

(1) 西药：可选用①氯化铵，它能使支气管黏膜分泌增加，从而痰液得到稀释，易于咳出，剂量为每次 0.3~0.6 克，每日 3 次，服药前用水稀释或配入合剂服用；②必嗽平，能使痰液变稀，易于咳出，使支气管、气管得以保持通畅，剂量为每次 8~16 毫克，每日 3 次；③痰易净，以 10% 水溶液喷雾至咽喉部上呼吸道，每次 1~3 毫升，每日 2~3 次。

(2) 中药：使用中药化痰需辨证施治。如有发热、痰黄且黏稠属热证，可用竹沥油，每次 15 克，每日 3 次；猴枣散，每次 0.36 克（一瓶），每日 2~3 次。若病人怕冷、不发热、痰白黏、苔白腻则属于寒证，宜用半夏露，或杏仁止咳糖浆。

3. 食疗 要供给充足的水分和进食有疗效的食物。病人患病期间因发热和食欲减退，易致体内水分不足，使痰液变得黏稠，不易排出。若能及时补充足够的水分，不仅有助于退热，而且可湿润呼吸道，使痰液稀释，易于咳出。因此，病人应在两餐之间或晚饭后多进一些水分和清淡的果汁。

此外，可食用①杏仁粥：杏仁（去皮尖）60 克，研成杏仁泥，加粳米 500 克煮粥食用；或取杏仁霜 60 克，加米煮粥食用。②芥菜粥：芥菜茎、叶与粳米同煮成粥，食量不限，也具有较好的通肺豁痰作用，不妨一试。

4. 超声雾化吸入 即在雾化液中加入抗生素、 α -糜蛋白酶等进行超声雾化吸入。由于雾化液直接进入气道，因此具有良好的消炎化痰作用。

5. 拍背疗法 让病人侧卧（拍左侧时让其右侧卧，拍右侧时让其左侧卧），操作者手半握拳，交替轻拍其两侧背部。拍击的力量不宜过大，从上而下，由外至里依次进行，每天拍2~3次。它能促使肺部和支气管内的痰液松动，向气管内引流，通过咳嗽排出体外，还可促进肺部的血液循环，促进机体早日康复。

6. 挖痰法 如果是小儿，由于小孩缺乏咳嗽反射能力，难以排痰，这时父母可用示指或中指伸入孩子口中，轻轻挖出口腔深部的痰液，可起到立竿见影的效果。但这样做时需要洗净双手，剪短指甲，不能硬挖，特别要提防手指碰伤孩子的喉部。

五、鼻出血

鼻出血是耳鼻喉科的常见症状，可出现于各种年龄，轻者涕中带血，重者大量出血可引起失血性休克，反复出血则会导致贫血。因此，鼻出血必须立即采取止血措施。

引起鼻出血的原因很多，不仅因鼻腔本身的疾病，如鼻外伤、鼻黏膜感染、鼻中隔弯曲、鼻肿瘤等可能引起鼻出血；全身性的疾病，如发热、高血压、血管硬化、血液病、维生素缺乏以及心、肝疾病等都可能引起鼻出血。有80%~90%鼻出血的部位都发生在鼻中隔前方下端区域，医学上叫“黎氏”区。此区的黏膜很薄，与其下方软骨及骨相贴紧，这里毛细血管表

浅、扩张，几乎处于半暴露状。若引起此区域局部黏膜干燥、上皮脱落、糜烂而形成溃疡结痂，均很容易造成出血。有时鼻出血来势汹汹，此时不要惊慌，只要掌握一些简易的止鼻血方法，即能将其止住。

康复指南

1. 冷敷法 用冰袋或浸过冷水或冰水的毛巾、布块，放置在病人的前额部、鼻根部和颈部两侧，每 2~5 分钟调换一次。此法是使血管受到寒冷的刺激而收缩，从而达到止血的目的。

2. 填塞法 用干净的棉花、纱布或布条，或用沾有外用止血粉、肾上腺素、云南白药、已捣烂成汁的鲜藕节的棉花、纱布条紧紧地填塞在鼻腔内，通过压迫和收缩血管起到止血的作用。

3. 指压法 用自己的拇指和示指压迫两侧鼻翼及上方软组织处，使两侧鼻翼紧贴鼻中隔黎氏区，压迫数分钟后，轻轻放开，多可止住出血。如有麻黄素、肾上腺素，可将其滴在棉花上，然后放入鼻腔，再加指压，效果更好。

4. 举手法 上肢上举过头顶，右侧鼻出血举左手，左侧鼻出血举右手，约 5~10 分钟，也有一定的止鼻出血的效果。

六、口 臭

有的人说话或呼气时，口腔里会散发出一种特殊的气味，即口臭。口臭虽不是什么大毛病，但它却遭人厌，有碍人际交往。

引起口臭的原因大致有以下三种。

(1) 不良的卫生习惯：如早、晚不刷牙，饭后不漱口，以致