

小伤小病的

家庭防治

黄建民 编著



安徽科学技术出版社

小伤小病



家庭防治

唐成兴 编著



小伤小病的家庭防治

黄建民 编著

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小伤小病的家庭防治/黄建民编著.—2版.—合肥:安徽科学技术出版社,2004.1

ISBN 7-5337-2852-1

I. 小… II. 黄… III. 常见病-防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 049619 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)2825419

新华书店经销 合肥东方红印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:5.75 字数:122 千

2004 年 1 月第 2 版 2004 年 1 月第 2 次印刷

印数:5 000

定价:8.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

目 录

一、为什么要编这本书	1
人总是会有病痛的	2
有了病痛不是可以找医生吗	2
照书本治病,会不会出问题呢	3
二、常见小伤小病的治疗	5
伤风感冒怎么办	5
咳嗽怎么办	6
扁桃体发炎怎么办	8
呃逆怎么办	9
夜晚失眠怎么办	10
头痛怎么办	11
胃痛怎么办	12
小腹疼痛怎么办	14
腹泻怎么办	14
贫血怎么办	15
高脂血症怎么办	16
得了疟疾怎么办	18
得了疟腮怎么办	19
“食积”如何治	20
大便干结如何治	21
小便不通如何治	22

人老尿频如何治	23
有了痔疮如何办	24
肛门瘙痒怎么办	25
脱肛怎么办	26
肛裂怎么办	27
前列腺肥大怎么办	28
有了疝气怎么办	29
阴部外伤怎么办	30
蛔虫病如何治	31
蛲虫病如何治	31
脚抽筋时怎么办	32
慢性腰痛怎么办	33
闪腰以后怎么办	34
关节疼痛怎么办	36
肩膀不灵便怎么办	38
有了颈椎病怎么办	39
得了“网球肘”怎么办	40
得了“秧风”怎么办	41
发生“弹响指”怎么办	42
桡骨下端骨折后怎么办	43
脚踝扭伤怎么办	44
“脱力”以后怎么办	45
落枕以后怎么办	45
擦伤以后怎么办	46
挫伤以后怎么办	46
刺伤以后怎么办	47
割伤以后怎么办	47

烧烫伤以后怎么办	47
手上起疱怎么办	48
手掌脱皮怎么办	49
汗脚和脚臭怎么办	50
有了鸡眼怎么办	50
有了冻疮怎么办	51
手足开裂怎么办	52
足跟痛怎么办	53
蛇咬以后怎么办	53
蜂蜇伤后怎么办	55
蝎子蜇后怎么办	55
蜈蚣蜇后怎么办	56
洋辣子蜇后怎么办	56
蚂蟥咬后怎么办	56
狗咬了以后怎么办	57
如何预防稻田皮炎	58
如何防治谷痒症	59
如何防治麦芒皮炎	59
如何防治菜农皮炎	60
如何防治桑毛虫皮炎	60
如何防治松毛虫皮炎	61
有了粉刺怎么办	62
有了雀斑怎么办	63
有了酒渣鼻怎么办	64
有了痱子怎么办	65
有了疖子怎么办	66
有了脓疱疮怎么办	67

带状疱疹如何治	68
有了瘰子怎么办	69
有了扁平疣怎么办	69
有了脚癣怎么办	71
有了疥疮怎么办	71
羊须疮如何治	73
湿疹如何治	73
腋臭如何治	74
皮肤瘙痒如何治	75
风疹如何治	76
氨水溅到皮肤上怎么办	76
灰沙入眼以后怎么办	77
石灰入眼以后怎么办	77
发生雪盲怎么办	78
眼睛干涩怎么办	79
怎样防治红眼病	80
怎样防治麦粒肿	80
怎样防治沙眼	81
鼻子出血怎么办	82
有了鼻炎怎么办	83
喉咙痛时怎么办	84
声音嘶哑怎么办	85
口舌生疮怎么办	86
口臭怎么办	87
牙痛怎么办	88
牙龈出血怎么办	89
耳鸣怎么办	90

耳朵里有水怎么办	91
小虫入耳怎么办	91
晕车晕船怎么办	92
来月经时腰酸肚痛怎么办	93
月经过多怎么办	94
闭经怎么办	95
白带异常怎么办	96
妊娠呕吐怎么办	98
产妇少乳怎么办	99
奶胀得厉害怎么办	100
乳头凹陷怎么办	101
子宫脱垂怎么办	101
到了更年期怎么办	103
孩子不肯吃饭怎么办	104
孩子哭闹怎么办	104
孩子“多动”怎么办	105
孩子“疳夏”怎么办	106
孩子有“疳积”怎么办	107
得了“软骨病”怎么办	108
婴幼儿腹泻怎么办	109
婴儿鼻塞怎么办	110
小儿流口水怎么办	112
小儿遗尿怎么办	112
三、懂点预防知识	114
为什么婴幼儿必须进行预防接种	114
哪些孩子不宜预防接种	115
怎样防止病从口入	116

怎样预防霉变食物危害健康·····	117
怎样照顾妇女的生理特点·····	118
孕妇要注意什么·····	119
人工流产后要注意什么·····	120
怎样防止牲畜伤人·····	121
怎样防止农药中毒·····	121
怎样预防煤气中毒·····	123
怎样防止农业机械伤人·····	124
怎样防止“震动病”·····	124
怎样防止雷击·····	125
怎样防止意外伤害·····	125
进入菜窖时注意什么·····	126
如何预防性病·····	127
洪涝灾害后如何防病·····	128
四、家庭急救知识 ·····	130
家庭急救的八项注意·····	130
哪些情况该打急救电话·····	131
冠心病发作的家庭救治·····	132
休克的紧急处理·····	133
服毒的紧急处理·····	134
遇到骨折的人怎么办·····	135
遇到触电的人怎么办·····	135
遇到溺水的人怎么办·····	136
遇到中暑的人怎么办·····	137
异物卡喉急救法·····	137
人工呼吸方法·····	138
心脏按压方法·····	139

五、家庭护理知识	140
如何测量体温、脉搏和呼吸	140
如何安排病人饮食	141
如何护理出麻疹的孩子	142
如何护理小儿肺炎	143
如何护理抽风小儿	144
如何护理发热病人	145
如何护理肠道传染病人	146
如何护理肝炎病人	146
如何护理呕吐病人	147
如何护理中风病人	147
如何护理产妇	148
六、家庭用药常识	151
用药须知	151
在家庭换药要注意什么	152
怎样煎服中药	153
怎样浸药酒	154
怎样吃补药	154
七、家庭常用治疗方法	156
怎样冷敷	156
怎样热敷	157
怎样捏脊	157
怎样按摩	159
怎样刮痧	161
怎样艾灸	163
怎样拔火罐	164
怎样应用饮食方法	165

怎样应用食熨疗法.....	166
八、附录	168
家庭宜常备哪些药品.....	168
怎样保管药品.....	171
老幼用药剂量简易计算法.....	172
后记.....	173

一、为什么要编这本书

因为“下放”，我有机会当了 10 年的农村医生。

真是无巧不成书，刚到农村第一天就遇到半夜敲门：有一个村民被蜈蚣蜇了，特地前来急诊。我看了看并不严重，就给他擦了点氨水。后来才知道，他家门口就有一棵桑树，人若被蜈蚣蜇后，用新鲜桑叶捣汁外敷也能治疗，但他不知道。我进一步发现这里的农民医药卫生知识仍然相当贫乏，遇到小伤小病往往不能给予正确处理。譬如，割破了手就抓把泥土按上，或者掏一张废纸裹一裹就算了，有时则因此而感染发炎；眼睛里迷了灰沙，喜欢不断用手揉，有时甚至眼结膜被磨破了。我还听说，附近村庄里有个在田间劳动中暑晕倒的女青年，周围的人不知救治之法，只好就使用水泥板将她抬向城里。可水泥板早已被晒得滚烫，而天空又是烈日高照，中暑病人再遭下蒸上晒，哪能受得住？当远途送到医院时，她已来不及被救治，结果断送了年轻的生命。这是多么沉痛的教训啊！

耳闻目睹这一切，职责促使我拿起笔来。于是，医余之暇，我在村里那小小的诊病兼住宿的房间里，一次次地编写有关的科普知识，以大字报的形式抄录张贴，或书写在黑板上宣传。天长日久，使我积累了不少有用的资料。今天看来，许多知识还有继续向广大农村朋友介绍的必要。我终于在热心同志的鼓励和帮助下，并参考大量书刊，编写了这本小册子，向大家介绍了 100 多种小伤小病的防治办法和必要的急救、护理知识。尽管这本小册子可能还存在某些不足之处，但是，它

毕竟会给大家提供方便,带来好处。这是因为——

人总是会有病痛的

俗话说:“谁吃五谷不生灾”。这证明,人总会有病痛的。尽管在目前,由于医疗保健事业的不断发展,由于医药卫生知识的逐渐普及,发生病痛的机会已经大大减少;尽管我们主观上也想竭力使自己身强体壮,以便更好地生产劳动,更好地建设中华,可事实上,完全避免各种病痛是不可能的,谁能够从婴儿到老年而没有一点病痛呢。譬如,意想不到的事故就常常给人带来麻烦;踩上一块石头可能扭伤你的脚,碰翻一杯开水也许烫了你的手,切菜不小心会弄得你皮破血流,吃东西不注意,睡觉受了凉能使你腹痛腹泻……在农村,由于生活环境和劳动条件的关系,发生小伤小病的机会或许会更多些。我们应当承认这一点。承认它是为了重视它,而要重视它,要想认真对付日常生活中可能遇到的小伤小病,那就应当努力掌握一些治疗小伤小病的方法。

人们或许会说——

有了病痛不是可以找医生吗

确实有人说过这样的话:现在农村的医药卫生事业比往昔发达了,医务人员增多了,许多大伤大病都能治,有了小伤小病不是更可以去找医生吗。诚然,如今我国农村医疗机构已有较大发展和完善,农村医生队伍也是日益壮大,但是我国地域广大,人口众多,要使人人都能及时地得到医疗,一时还很难办到,更不用说居住在比较僻远的山村农户了。天阴下雨、冰天雪地或者深更半夜,想及时去医院治疗困难就更大。因此,能够掌握一些对付小伤小病的办法,那是与己方便,与

全家方便的事。说不定有时还能对亲友邻居有个帮助呢！特别是小伤小病若能及时地得到处理，就不至于拖成大病了。假如能用书中的医药卫生知识，去揭露巫婆神汉的谎言，去破除封建迷信的羁绊，去提高人们的科学水平，意义自然就更非同一般了。总而言之，无论从哪个角度看，自己懂一点对付小伤小病的知识，是有百利而无一害的。

那么——

照书本治病，会不会出问题呢

也许有人担心：人是活的，方法是死的，照书本治病，会不会出问题？我想是不会的。这是因为：

第一，这里记载的方法，都是前人和今人实践经验的总结，其中的不少方法，我和同志们在医疗中也已证明是行之有效的。就拿治疗扁平疣的白藓皮、明矾洗剂来说吧，好几个在大小医院久治不愈的患者，洗几次全被治好了。有个从外地来探亲的妇女，她的一个几个月的孩子每天都要拉稀多次，瘦得真是皮包骨头。曾先后在几个医院治过，据说仅氯霉素针就打了十几针，然而无效。我看那孩子不发热，其他情况尚好，是一般的婴儿腹泻，就试用胡萝卜汤给以治疗，二三天后那孩子果然就止泻了，很快也就长胖了、神气了。孩子的妈妈欣喜异常。可见，看似平常的方法就是管用。

第二，这里记载的方法，尽量避免使用对人体有害的药物（书中提及的多是药性比较平和、农家易得的中草药）；介绍的许多治疗手段，如冷敷、热敷、按摩、刮痧、艾灸、拔火罐等等，亦是民间习用的，所以，一般是不会发生不良作用的，大家尽可以大胆地按书上所说的去做。如有可能，事先请教一下周围有经验的人，自然更好。

第三,应该肯定,遇到小伤小病,能按书上所说的救治一下,总比听任不管要好,总比胡乱处理要好。更何况这里记载的救治方法,毕竟是人们曾经实践过的方法,其可靠程度,相对地说,更大一些,所以,用不着担心会出问题。

当然,这里讲的只是一些对付常见小伤小病的方法,假如遇到较大伤病,那还是要去找医生的。即使小伤小病,如果久治不愈,或者反复发作,或者医院就在附近,那仍然以请医生诊治为上策。千万不要认为家有一本书,百病不用愁。

二、常见小伤小病的治疗

伤风感冒怎么办

伤风感冒是最容易发生的毛病,抵抗力低的人,还可能反复得病。在一般情况下,伤风感冒往往过几天就能自行痊愈,并不会引起严重的后果。可它又是“百病之源”,搞不好也能“节外生枝”地招致别的病变,所以仍应重视它。对年老体弱者和幼小的孩子,更要加强对伤风感冒的护理。

伤风感冒以后,要适当休息,要多喝开水,吃些稀饭、面条等易消化的食物,要注意口腔卫生,经常漱口,还要注意保暖,防止继续受凉。

治疗伤风感冒的方法很多,如:

- 1.大蒜、葱白、生姜各少许,煎汤温服,使之出汗,每日2~3次;
- 2.带须葱白10克,生姜2片,加红糖煎后趁热服用,每日2~3次;
- 3.带须葱白4~5个,生姜4~5片,糯米25克,以水两碗煮粥,再加醋少许,服后使之汗出,每日2次;
- 4.鸡蛋1个,冰糖30克,将两物调匀,睡前用滚开水冲服,盖被保暖至微汗;
- 5.喝一碗加有洋葱、生姜的热鸡汤,每日2~3次;
- 6.发热头痛的,可按方服用感冒冲剂,或银翘解毒片,或桑菊丸或午时茶等中成药;也可服西药APC药片或其他解热