

明明白白用药



轻轻松松治病

新编

常见病

CHANG JIAN BING ZI LIAO SHOU CE

自疗手册

主编 / 梁勇才 梁杰宏

MING MING BAI

BAI YONG YAO

QING QING SONG

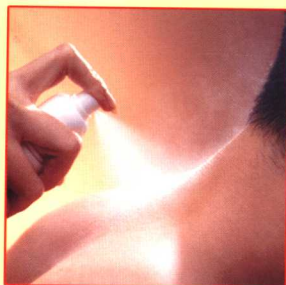
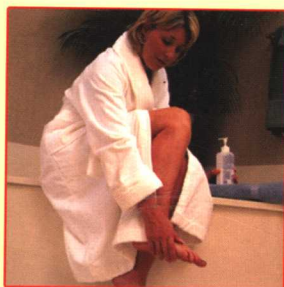
SONG ZHI BING

常见病多发病诊治

中西医内外治结合

偏方验方秘方集萃

现代家庭健康必备

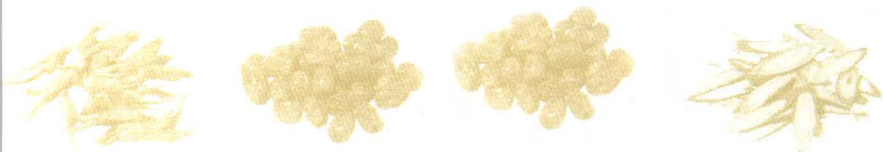


中医古籍出版社



常见病自疗手册

主编 / 梁勇才 梁杰宏



中医古籍出版社

责任编辑:樊岚岚

封面设计:金明工作室

图书在版编目(CIP)数据

常见病自疗手册/梁勇才编著. —北京:中医古籍出版社, 2003.3

ISBN 7-80174-134-X

I. 常… II. 梁… III. 常见病-中医治疗-手册
IV. R242-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 012697 号

常见病自疗手册

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京星月印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 19.5 印张 500 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第一次印刷

印数:1~3000 册

ISBN 7-80174-134-X/R134

定价:29.80 元

常见病自疗手册

主编 梁勇才 梁杰宏
编者 (以姓氏笔画为序)
马 萍 王伟民
王 忠 许杏圃
朱宜宾 符祖荣
徐 琴 梁勇才
梁杰圣 梁杰宏
梁杰梅

中医古籍出版社

前 言

“生老病死”是人类生命的必然规律,是一条不可能跨越的鸿沟巨壑。“无病而终”者毕竟是极其个别人。疾病是人类健康的大敌,就像魔鬼一样纠缠住您,让您痛不欲生,让您体无完肤,让您肌瘦嶙峋,让您臃肿难行,让您五内俱焚,让您肢残体废……,折磨得人们死去活来,惶惶不可终日。人们总是千方百计地战胜病魔。

当今医药科学迅猛发展,新药特药层出不穷,但是,“绿色医疗”、“自病自医”、“小病不求医”仍然是人们梦寐以求的良好愿望,总是期待有一部能信手拈来,翻上几页,找到良方妙药,不花钱或少花钱,几乎没有副作用,就能战胜病魔,解除病痛,及早康复的名著。编者为满足人们的奢求,编写了这本《常见病自疗手册》。本书着重收编了 100 多种常见病、多发病,简单介绍了各种疾病的病因、主要症状,汇编了已颁布的非处方药(OTC)及行之有效、疗效确切、取材便当的内治和外治偏方、验方。参照本书可到附近药店选购 OTC,详细阅读药品使用说明书后,对症治疗;也可按本书介绍的内治、外治偏方和验方,就地取材或到药店购买如法制作、如法运用,治疗疾病。这样,就可不必到诊所、到医院去排队挂号求医。有些疾病也可以中西药或内治药和外治药联合治疗,以求获得满意的效果。

由于编者水平限制,在编写本书过程中,可能有疏漏或不当之处,祈读者批评指正。

目 录

第一章 内科

发热	(3)
感冒	(6)
咳嗽	(14)
咯血	(22)
胸痛	(24)
慢性支气管炎	(26)
支气管哮喘	(32)
肺炎球菌肺炎	(40)
肺脓肿	(42)
恶心、呕吐	(45)
呃逆	(49)
腹痛	(50)
腹泻	(52)
便秘	(57)
呕血	(61)
便血	(64)
黄疸	(67)
胃炎	(69)
消化性溃疡	(78)
胃下垂	(85)
胆囊炎和胆石病	(87)
低血压	(89)
病毒性肝炎	(90)

肝硬化	(95)
溃疡性结肠炎	(98)
细菌性痢疾	(101)
贫血	(107)
白细胞减少症	(111)
心悸	(112)
高血压病	(114)
心绞痛	(121)
过敏性紫癜	(125)
特发性血小板减少性紫癜	(127)
水肿	(129)
尿血	(134)
泌尿系统感染	(136)
肾炎	(139)
关节炎	(143)
肩周炎	(155)
腰腿痛	(158)
足跟痛	(163)
单纯性甲状腺肿	(165)
甲状腺功能亢进	(167)
糖尿病	(169)
低血糖症	(176)
肥胖病	(177)
头痛	(180)
神经衰弱	(191)
面神经麻痹	(195)
三叉神经痛	(199)
坐骨神经痛	(202)

自汗、盗汗	(204)
排尿异常	(207)
阳萎	(211)
早泄	(219)
遗精	(223)
慢性前列腺炎	(227)
前列腺增生症	(231)
癌性疼痛	(233)
肠蛔虫病	(235)

第二章 外科

疖、疖病	(241)
疔疮	(246)
痈	(254)
丹毒	(261)
急性乳腺炎	(266)
乳腺增生病	(274)
乳头破碎(皲裂)	(276)
流行性腮腺炎	(278)
阑尾炎	(280)
肠梗阻	(284)
腹外疝	(287)
尿石病	(290)
烧伤	(293)
蛇虫兽咬伤	(300)
褥疮	(309)
冻疮	(312)
下肢慢性溃疡	(319)
痔	(324)

肛裂·····	(331)
直肠脱垂·····	(332)
跌打损伤·····	(336)

第三章 妇产科

痛经·····	(353)
闭经·····	(357)
功能失调性子宫出血病·····	(360)
外阴瘙痒·····	(364)
阴道炎·····	(368)
慢性宫颈炎·····	(374)
妊娠剧吐·····	(376)
先兆流产·····	(378)
习惯性流产·····	(380)
子宫脱垂·····	(382)
盆腔炎·····	(385)
乳汁缺乏·····	(389)
回乳·····	(392)
不孕症·····	(393)

第四章 儿科

维生素 D 缺乏症·····	(401)
维生素 B ₁ 缺乏症·····	(404)
维生素 C 缺乏症·····	(404)
锌缺乏症·····	(405)
流涎·····	(406)
腹泻症·····	(407)
食欲不振·····	(418)
婴幼儿啼哭·····	(421)
营养不良·····	(422)

第五章 皮肤科

疣·····	(432)
带状疱疹·····	(438)
单纯性疱疹·····	(445)
脓疱疮·····	(447)
头癣·····	(453)
体癣、股癣·····	(457)
花斑癣·····	(462)
手癣、足癣、甲癣·····	(465)
疥疮·····	(471)
痤疮·····	(474)
酒渣鼻·····	(478)
脂溢性皮炎·····	(481)
臭汗症·····	(484)
寻常型银屑病·····	(488)
脱发·····	(491)
白发·····	(498)
雀斑·····	(503)
黄褐斑·····	(505)
白癜风·····	(508)
神经性皮炎·····	(513)
皮肤瘙痒症·····	(518)
湿疹·····	(522)
荨麻疹·····	(531)
手足皲裂·····	(537)
婴儿湿疹·····	(539)
尿布皮炎·····	(542)
鸡眼·····	(544)

疳子	(548)
----------	-------

第六章 五官科

牙痛	(553)
牙周组织疾病	(562)
口腔白色念珠菌病	(565)
复发性阿弗它性溃疡	(567)
中耳炎	(572)
梅尼埃病	(579)
鼻出血	(582)
鼻炎	(585)
鼻窦炎	(591)
咽炎	(595)
扁桃体炎	(597)
咽喉异物	(602)
麦粒肿	(603)
急性卡他性结膜炎	(604)
睑缘炎	(608)
角膜软化症	(609)

第一章

A black and white photograph of a woman with short, light-colored hair, smiling as she arranges flowers in a vase. She is wearing a light-colored, button-up jacket. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with light coming through. The overall mood is calm and pleasant.

内科

原书空白页

发 热

发热是指病理性的体温升高。若致热源直接作用于体温调节中枢,或体温中枢功能紊乱,或各种原因引起的产热过多或散热过少,致体温超过正常范围,则称为发热。

引起发热的疾病很多,可分为感染性和非感染性两大类。急性感染性发热的疾病有流行性感、病毒性上呼吸道感染、病毒性肝炎、流行性腮腺炎、水痘等病毒感染性疾病,猩红热、丹毒、伤寒、结核病、大叶性肺炎、急性细菌性痢疾、败血症等细菌感染性疾病及支原体感染、立克次体感染、螺旋体感染、真菌感染和寄生虫感染;急性非感染性发热的疾病有风湿热等变态反应性疾病,急性系统性红斑狼疮等结缔组织疾病,大面积烧伤等组织坏死与血液吸收、恶性肿瘤、中暑等体温调节中枢功能失调和神经官能症等自主神经功能紊乱。

中医将发热分为外感风热(发热恶寒,伴头痛、身痛、无汗或自汗,或咳嗽,鼻塞流涕)、外

感风热(发热、微恶寒,伴咳嗽、口渴、小便黄)、阳虚外感(微发热,手足欠温,喜加衣被,精神疲乏,常思睡眠)、邪在少阳(往来寒热,不想饮食,胸胁苦满,心烦喜呕)、阳明热甚(高热,伴烦渴、面红、汗出、舌干燥)、热结胃腑(日晡潮热,腹部胀满,大便秘结,甚则谵语)、阴虚生热(五心烦热、唇红颧赤、失眠、心悸、盗汗)、阴盛格阳(面赤或微热,四肢冰冷,或有腹泻)及蓄血(发热,少腹硬满或疼痛,妇女经闭)等类型。

发热病因复杂,一定要查明病因,不可盲目使用退热药,以防贻误病情。一旦病因明确,即可采选退热药。

内 治

(1) 西医: 遴选非处方药(以下简称 OTC)。

★布洛芬,口服,成人每次 200 毫克,每日 1~3 次,每日不超过 800 毫克。小儿每日 1~3 次,1 岁以下每次 20~30 毫克,1~3 岁每次 60 毫克,4~6 岁每次 100 毫克,7~9 岁每次 150 毫克,10~12 岁每次 180 毫克,12 岁以上每次 200 毫克;芬必得胶囊,成人口服,每次 200~400 毫

克,每4~6小时可重复1次,每日不超过1200毫克;诺合片,成人口服,每次1片,每日3次,每日总量不得超过8片,疗程不得超过7日。

★阿司匹林片,口服,成人每次300~500毫克,每日3次。儿童每日3次,1岁以下每次30~60毫克,1~3岁每次60~100毫克,4~6岁每次100~150毫克,7~9岁每次150~200毫克,10~12岁每次250~300毫克,12岁以上每次150~200毫克;乙酰水杨酸片,口服,成人300~600毫克,每日3次。小儿每日每公斤体重100毫克,分3次服;巴米尔,成人口服,每次1片,每日2~3次;复方阿司匹林片,成人口服,每次1~2片,每日3次;拜阿司匹林加维C泡腾片,口服,成人每次1~2片,每日可用至8片。3岁以上儿童每次0.5~1.5片,每日可用至1~4片。

★对乙酰氨基酚片,口服,成人每次300~500毫克,每日2~3次。小儿每日2~3次,2~3岁每次50~100毫克,4~6岁每次100~150毫克,7~9岁每次150~200毫克,10~12岁每次200~250毫克,12岁以上每次250~500毫克,1岁以下儿

童避免使用;扑热息痛泡腾颗粒剂,口服,成人每次6~10克,每日2~3次;百服宁薄膜衣片,口服,成人每次1~2片(每片含对乙酰氨基酚500毫克),每日3~4次,11~12岁小儿每次1片,每日3~4次;儿童百服宁咀嚼片(每片含对乙酰氨基酚160毫克),儿童咀嚼服,每次每千克体重10~15毫克,每日3~4次,不超过5次。

★泰诺林儿童退热溶液,小儿口服,2~3岁每次5毫升,4~5岁每次7.5毫升,6~8岁每次10毫升,9~10岁每次12.5毫升,11岁每次15毫升;泰诺林儿童退热镇痛膜片,小儿口服,6~8岁每次2片,9~10岁每次2片半,11岁每次3片,12岁每次4片;泰诺林控释片,口服,成人及12岁以上儿童每次1~2片,每8小时1次,24小时不超过6片,疗程不超过3日;泰诺林幼儿退热口服滴剂,小儿滴服,3个月以下每次0.4毫升,4~11个月每次0.8毫升,12~23个月每次1.2毫升,24~36个月每次1.6毫升;对乙酰氨基酚120毫升,小儿体重在10~12千克,每次1片,每日最大剂量5~6片,体重在12~16千克,每次1~2片,每日最大剂量6

~8片,体重在16~20千克,每次2片,每日最大剂量8~10片,体重在20~25千克,每次2片,每日最大剂量10~12片,均为每6小时服药1次;对乙酰氨基酚300毫克,成人口服,每次2~3片,每日3次,每次服药至少间隔4小时,最大剂量不超过10片;对乙酰氨基酚500毫克,成人及体重大于16千克的儿童口服,体重16~25千克,每次半片,每次用药间隔6小时,每日最大量2~3片,体重25~30千克,每次0.5~1片,每次用药间隔6小时,每日最大量3~4片,体重30~35千克,每次1片。每次用药间隔6小时,每日最大剂量4~6片,体重大于50千克,每次1~2片,每次用药至少间隔4小时,每日最大剂量6片;斯耐普-FR,小儿口服,9~12岁每次3小瓶(每小瓶含对乙酰氨基酚160毫克),每4~6小时1次,6~9岁每次2小瓶,每4~6小时1次,2~5岁每次1小瓶,每4~6小时1次,小于2岁者可按每次每千克体重15毫克,24小时均不超过5次;对乙酰氨基酚滴剂,口服,小儿每次每千克体重10~15毫克,每4~6小时1次,每日不超过5次。

★加合百服宁,成人口服,

每次1~2片,每日不超过8片;祺尔百服宁,小儿口服,每4~6小时1次,24小时内不超过4次,连续用药不超过7日,2~5岁(约11~21.9千克体重)每次5毫升(1格),6~11岁(约22~43.9千克体重)每次10毫升(2格);时美百服宁,婴幼儿口服,3个月以下(体重2.5~5.4千克)每次0.4毫克(半滴管),4~11个月(体重5.5~7.9千克)每次0.8毫升(1滴管),12~23个月(体重8~10.9千克),每次1.2毫升(1.5滴管),24~36个月(体重11~15.9千克),每次1.6毫升(2滴管),均为每4~6小时1次,但24小时不超过4次;痛热清片,口服,成人每次1片,每日3~4次,小儿每次每千克体重10毫克(按对乙酰氨基酚计算),每日3~4次;天瑞特,成人口服,每次1~2片,每日不超过8片,服药间隔时间不少于4小时。

(2)中医:遴选 OTC。

病毒和细菌感染引起发热:双黄连口服液,口服,成人每次2支,每日3次,小儿酌减;双黄连颗粒,开水冲服,成人每次2袋,每日3次,小儿用量酌减;双黄连片,口服,每日3次,小儿用量的酌减。

(3)偏方、验方

▲高热：柴胡、鸭跖草各 15 克。每日 1 剂，水煎服。用治高热。

▲鸭跖草、马鞭草各 30 ~ 60 克。每日 1 剂，水煎服。用治高热。

▲青蒿、大青叶各 15 克。每日 1 剂，水煎服。用治高热。

▲穿心莲 15 克，忍冬藤 30 克。每日 1 剂，水煎服。用治高热。

▲高热有汗不退、气粗、心烦、呕吐：鲜芦根 30 克，生石膏 30 克。煎汤当茶饮。

、 外 治 、

偏方、验方

●生栀子、生石膏、绿豆各 30 克。共研细末，鸡蛋清调匀，制成药饼，分别敷双足心。

●马齿苋 30 克，鲜西瓜蒂 20 克。共捣烂如泥，敷于双侧足心涌泉穴。

上二方均可用治小儿发热。

感 冒

感冒有普通感冒和流行性感冒。普通感冒是由多种病毒

引起的最常见的呼吸道传染病，以喷嚏、鼻塞、流涕、咽喉痒痛、咳嗽等上呼吸道炎症为主要特征，起病较缓，全身症状较轻。流行性感，简称“流感”，是流感病毒引起的急性呼吸道传染病。其临床特征是呼吸道症状较轻，而全身中毒症状较重，常突然畏寒，高热，软弱乏力，全身酸痛，病程呈自限性，一般为 3 ~ 4 日。有较强的传染性。婴幼儿、老人及免疫功能低下者可并发肺炎，预后较差。感冒、流感一年四季皆可发生，但以冬春季多见，气候突变时受凉或过度疲劳，常为本病的诱因。

感冒、流感属于中医学外感病范畴，统称“感冒”。中医将其分为四型，风寒感冒怕冷重，发热轻，无汗，鼻塞，喷嚏，流清涕，头痛，身痛，或咳嗽，咳稀白痰；风热感冒发热重，怕冷轻，口干微渴，咽喉肿痛，或咳嗽，咳黄稠痰；暑湿感冒发热恶寒，头昏痛，身倦，四肢困重，胸闷不适，或呕吐，腹泻；风燥感冒凉燥者恶寒无汗，头痛，鼻塞，咽干，咳嗽痰稀；温燥者发热，头痛，鼻燥，口干，咳嗽少痰。