

主编 潘承荣
主审 陈灏珠

姜其河 杨光宏
陈志周

家庭医疗 自助



JIA TING YI LIAO ZI ZHU

- 专家诠释 40 种多发病状
- 自我诊治 142 种常见疾病
- 紧急救治 22 种危重伤病
- 全面掌握 6 类用药常识
- 帮您选购 205 种非处方药品



上海科学技术出版社



家庭

JIA TING

医疗自助

YI LIAO ZI ZHU

主 编 潘承荣 姜其河 杨光宏

编 委 (以姓氏笔画为序)

上海科学技术出版社

编者的话

家庭医疗自助

早在 20 世纪 80 年代,医疗自助作为一种新的医学概念刚被提出,在我国就引起广泛关注。医疗自助是在普及医学知识的基础上,提高人们对疾病和用药方法的认知程度,对小伤小病进行自我诊断、自我治疗,对重病危急情况进行紧急处理,以获得更好的救治机会。这种新的医疗方式,对于推动医疗改革、节省卫生资源、方便患者、减轻群众医疗费用负担会有良好的作用,也是贯彻世界卫生组织 (WHO)“人人享有卫生保健 (HFA)”战略的有效途径。因而,当时专家们预言医疗自助在我国一定会有良好的发展前途。

转眼间十几年过去了,专家们的预言得到了证实。今天,随着我国医疗制度的改革,公费医疗改成社会医疗保险,药品实行处方药和非处方药分类管理,各种公私医疗机构和药店遍布城乡,医药卫生面貌发生了深刻变化。大病找医生,小病去药店,已经成为许多人的看病方式。医疗自助成为对付小伤小病最为方便、经济和有效的治病方法,让群众受到医疗实惠,因而所产生出的社会效益和经济效益都是巨大的。这是在改革开放之后,我国医药卫生工作取得的可喜成就。

10 多年前,当时为了推进医疗自助工作的开展,潘承荣、陈志周、徐文华等合作编著了《医疗自助》(科学技术文献出版社,1990 年出版)。但医药科技发展很快,如今有很多新的医疗方法和新药问世,原书内容已显得陈旧,不能适应当前的医学发展和群众的需求。为此,我们在上海科学技术出版社的支持下,将原书改版,扩充新的内容,增加疾病和非处方药 (OTC) 品种,精心编写成《家庭医疗自助》一书。

在《家庭医疗自助》行将付梓之际,我们要向一贯支持和推进我国医疗自助工作开展的专家教授、行政领导表示衷心的感谢!

老一辈著名医药学专家吴英恺、陈灏珠两位院士，刘国杰、阮景纯两位教授，他们在百忙之中为原《医疗自助》作了审校，为医疗自助课题作了评审。

原上海医科大学公共卫生学院院长俞顺章教授支持医疗自助科研项目的开展，为课题成果作出高度评价。

青岛大学医学院陈志周教授为医疗自助科研项目的实施作出了积极贡献。他领导课题验证小组对医疗自助方法和医疗自助药盒的应用效果作实用性验证调查，正是由于他的出色工作和取得的优良成果，为医疗自助课题的圆满完成作了奠基性的开创工作。

山东省卫生厅将医疗自助课题列入科研计划项目，给予经费支持和实施保证。国家专利局两次授予医疗自助药盒专利。原国家科委审定医疗自助专利项目参加 1995 年巴黎国际发明展览会展览，淄博市卫生局赵华科长携项目和药盒实物赴法参展，使我国有自主知识产权的医疗自助方法和药盒在国际上获得好评和认同，载誉而归。

今天，医疗自助被越来越多的人所采用，数以千万计的人从中获益。我们深为开创这一工作而默默奉献的人们感到骄傲，我们更为中国人民缺医少药的时代正在成为过去而感到自豪。我们愿意竭尽微薄力量为广大读者提供新的医疗自助指导读物。同时，我们也对上海科学技术出版社为出版《家庭医疗自助》提供的支持和帮助表示感谢。

编者

2002 年 6 月

内 容 提 要

本书按系统对日常生活中常见的 40 种症状和 142 种疾病的定义、病因、初步诊断、日常处理及 22 种危急伤病的应急处置等作了详细介绍。在非处方药篇中,作者结合已经颁布的非处方药目录,精选了 200 余种常用非处方药品,对每一种药品的功用、剂型规格、用法用量、不良反应和注意事项都作了介绍,实为一部切于实用、面向家庭的疾病诊疗自助读物。有病早治,未病先防。拥有本书,您就如同请了一位专职家庭医生。

本书亦可供广大社区医务工作者参考选用。

目 录

概述篇

1

- 一、人人享有卫生保健 /1
- 二、医疗自助的优势 /2
- 三、医疗自助的内涵 /3

症状篇

5

- 一、一般症状 /5
 - 发热 5 皮疹 7 水肿 8
- 二、循环系统症状 /10
 - 心悸 10 发绀 11
- 三、呼吸系统症状 /12
 - 咳嗽与咳痰 12 呼吸困难 13 胸痛 15
 - 咯血 15
- 四、消化系统症状 /17
 - 食欲缺乏 17 恶心与呕吐 18 呕血与黑粪 19
 - 腹痛 20 腹泻 22 腹水 24 黄疸 24 便血 26
 - 便秘 27 吞咽困难 28
- 五、泌尿系统症状 /29
 - 尿频和尿痛 29 排尿困难和尿潴留 30
 - 尿失禁 31 血尿 31
- 六、造血系统症状 /33
 - 贫血 33 皮肤黏膜出血 34
- 七、内分泌与代谢障碍症状 /35
 - 消瘦 35 肥胖 37
- 八、神经系统症状 /38
 - 头痛 38 眩晕 39 晕厥 40 惊厥 41 昏迷 42
 - 呃逆 44

九、其他 /44

淋巴结肿大 44 腹部肿块 45

疾病篇

47

一、传染病与寄生虫病 /47

上呼吸道感染 47 流行性感冒 48 细菌性痢疾 49 病毒性肝炎 50 细菌性食物中毒 53 流行性乙型脑炎 53 流行性脑脊髓膜炎 54 蛔虫病 55 蛲虫病 56

二、循环系统疾病 /57

冠心病 57 动脉硬化 58 心绞痛 59 心肌梗死 60 原发性高血压 61 风湿热 62 风湿性心脏病 64 心脏神经症 65 慢性肺源性心脏病 66 心律失常 67 阵发性心动过速 69 心房颤动 71 心室颤动 72 窦性心动过缓 72 房室传导阻滞 73

三、呼吸系统疾病 /74

急性气管炎 74 慢性支气管炎 75 支气管哮喘 76 肺炎球菌肺炎 77

四、消化系统疾病 /78

急性胃炎 78 慢性胃炎 79 消化性溃疡 80 肠易激综合征 82 胃肠神经症 83 胆囊炎 84 门脉性肝硬化 85

五、泌尿系统疾病 /86

膀胱炎 86 肾盂肾炎 87 肾小球肾炎 88 前列腺增生 90 急性前列腺炎 90 慢性前列腺炎 91 男性不育症 92 男性功能障碍 93

六、造血系统疾病 /93

缺铁性贫血 93 再生障碍性贫血 94 血小板减少性紫癜 95 过敏性紫癜 96 白血病 97 白细胞减少症 97

七、内分泌与代谢障碍性疾病 /98

地方性甲状腺肿 98 甲状腺功能亢进症 99 糖尿病 100 低血糖症 102 肥胖症 103 营养不良 104

八、神经系统与精神疾病 /105

短暂性脑缺血发作 105 脑血栓形成 106 脑出血 108 蛛网膜下腔出血 109 癫痫 110 面神经麻痹 111 三叉神经痛 112 坐骨神经痛 113 神经症 113 老年性痴呆 116 精神分裂症 117

九、物理与化学因素所致疾病 /118

烧伤 118 冷伤与冻伤 120 急性酒精中毒 121 中暑 122 急性硫化氢中毒 123 急性一氧化碳中毒 123 有机磷农药中毒 124 毒蕈中毒 125

十、外科疾病 /126

疖 126 急性蜂窝织炎 127 急性淋巴结炎 128 急性乳腺炎 129 小腿慢性溃疡 130 急性腰损伤 131 慢性腰损伤 132 下肢静脉曲张 133 泌尿系统结石 133 痔 134 骨折 135 关节脱位 136 踝关节扭伤 137 肩关节周围炎 138 腰椎间盘突出症 139 颈椎病 140

十一、妇产科疾病 /141

更年期综合征 141 经前期紧张综合征 142 滴虫性阴道炎 143 真菌性阴道炎 144 痛经 144 妊娠呕吐 145 阴道出血 146 白带异常 147 流产 148 早产 149 不孕症 150 急性下腹痛 152

十二、眼、耳鼻咽喉科及口腔科疾病 /153

险缘炎 153 睑腺炎 153 结膜炎 154 沙眼 155
泪囊炎 155 鼻出血 156 急性鼻炎 157 慢性鼻
炎 157 萎缩性鼻炎 158 过敏性鼻炎 159 急性
喉炎 160 慢性喉炎 160 急性扁桃体炎 161 慢
性扁桃体炎 161 梅尼埃病 162 晕动病 163 慢
性化脓性中耳炎 163 鹅口疮 164 龋病 165 牙
周炎 165

十三、皮肤科疾病 /166

单纯疱疹 166 带状疱疹 167 毛囊炎 168 脓疱
疮 168 寻常痤疮 169 痱子 170 荨麻疹 171
手癣、足癣 172 神经性皮炎 173 药物性皮
炎 174 银屑病 175 毒虫咬伤或蜇伤 176

十四、儿科疾病 /178

急性上呼吸道感染 178 急性喉炎 179 支气管肺
炎 180 婴儿腹泻 182 小儿惊厥 183 维生素
D 缺乏性佝偻病 185 新生儿病理性黄疸 186

急救篇

189

一、昏迷、昏厥 /189

昏迷 189 惊厥 190 昏厥 191

二、外周循环障碍 /192

休克 192

三、心、脑病突发 /192

心搏骤停 192 卒中 193

四、出血 /194

咯血 194 呕血 194 鼻出血 195

五、腹痛 /196

急腹痛 196

六、中毒 /197

一氧化碳中毒 197 安眠药中毒 197

七、咬伤 /198

毒蛇咬伤 198 毒虫咬伤 199 犬、猫咬(抓)伤 199

八、理化因素致害 /200

中暑 200 烧伤 201 触电 202 溺水 202

九、其他急病 /203

骨折 203 关节脱位 204 异物误入 204

用药常识篇

205

一、我国药品管理制度 /205

药品分类管理办法 205 我国公布的非处方药 206
非处方药的安全和有效性 207

二、处方药和非处方药 /208

处方药 208 非处方药 208
非处方药的特点 209 选购和使用非处方药时应注意的问题 209 非处方药品种的调整 211

三、避免误服误用劣质药品 /212

何谓劣质药品 212 如何避免服用劣质药品 212

四、正确的用药方法 /214

常用给药途径 214 口服药 215 栓剂药 217

五、老年人用药 /218

用药原则 218 应注意的问题 219

六、小儿用药 /219

小儿用药的特点 219 小儿用药量 220 应注意的问题 221

非处方药篇

223

一、西药 /224

解热、镇痛药 224

布洛芬片(224) 布洛芬缓释胶囊(225) 复方阿司匹林(225) 阿司匹林肠溶片(226) 复方锌布颗粒(227)

镇静助眠药 228

氯美扎酮片(228) 谷维素片(229)

抗过敏药与抗眩晕药 229

盐酸异丙嗪片(229) 马来酸氯苯那敏片(230) 盐酸苯海拉明片(231) 茶苯海明片(232) 盐酸地芬尼多片(232)

制酸药与胃黏膜保护药 233

西咪替丁片(233) 雷尼替丁片(234) 法莫替丁片(235) 硫糖铝片(236) 复方氢氧化铝片(237) 盖胃平(238) 乐得胃(239) 胃得乐(239)

助消化药 240

干酵母片(240) 食母生片(240) 乳酶生片(240) 胰酶肠溶片(241) 多酶片(241)

止泻药 242

盐酸小檗碱片(242) 鞣酸蛋白片(242)

胃肠促动力药 243

多潘立酮片(243)

缓泻药 244

比沙可啶肠溶片(244) 开塞露(244) 开塞露*(245)

胃肠解痉药 245

溴丙胺太林片(245)

驱肠虫药 246

阿苯达唑片(246) 甲苯咪唑片(246) 枸橼酸哌嗪片(247)

肝病辅助药 248

葡萄糖内酯片(248) 肌苷片(248)

利胆药 249

去氢胆酸片(249)

感冒用药 250

双分伪麻片 / 美扑伪麻片(250) 氨酚伪麻美那敏片(251)
美息伪麻片 / 日用片和夜用片(252) 双扑伪麻片(253) 氨
酚伪麻片(254) 氨酚伪麻胶囊(254) 氨酚伪麻滴剂-幼儿
用(255) 扑尔伪麻片(255) 酚咖片(256) 儿童退热
片(256) 散利痛(257) 复方氨酚葡锌片(258) 复方氨酚
烷胺胶囊(259) 布洛伪麻颗粒(260) 复方盐酸伪麻黄碱缓
释胶囊(260)

镇咳、祛痰药 261

磷酸苯丙哌林片(261) 枸橼酸喷托维林片(262) 氢溴酸右
美沙芬片(262) 美愈伪麻片(263) 氯化铵片(264) 盐酸
溴己新片(264) 盐酸氯哌斯汀片(265) 羧甲司坦片(265)
乙酰半胱氨酸喷雾用粉剂(266)

平喘药 267

硫酸沙丁胺醇片(267) 盐酸氯丙那林片(267) 二羟丙茶碱片(268)

维生素与矿物质类药 269

维生素 A 胶丸(269) 维生素 AD 滴剂(270) 鱼肝油(270)
维生素 B₁ 片(270) 维生素 B₂ 片(271) 维生素 B₆ 片(271)
泛酸钙片(272) 烟酸片(272) 烟酰胺片(273) 维生素 C
片(273) 维生素 D₂ 片(274) 阿法骨化醇胶丸(275) 葡萄
糖酸钙片(276) 活性钙片(277) 葡萄糖酸亚铁糖衣
片(278) 葡萄糖酸锌片(278) 施尔康片(279) 21-金维他
片(280) 金施尔康片(281) 小施尔康片(281)

皮肤科用药 281

水杨酸甲酯搽剂(281) 盐酸达克罗宁霜(282) 醋酸氢化可的松乳(软)膏(282) 创可贴(283) 高锰酸钾(283) 克霉唑软(乳)膏(283) 复方硝酸益康唑乳膏(284) 十一烯酸软膏(284)

眼、耳鼻咽喉科及口腔科用药 285

富马酸酮替芬片(285) 色甘酸钠滴眼液(286) 氯霉素滴眼液(286) 红霉素眼膏(286) 浓甲硝唑含漱液(287) 葡萄糖酸氯己定含漱液(287)

妇科用药 288

甲硝唑阴道泡腾片(288) 克霉唑阴道片(289) 克霉唑栓(289) 咪康唑阴道栓(290)

避孕用药 290

壬苯醇醚(290) 炔诺酮(291) 复方炔诺酮片(292) 复方醋酸甲地孕酮片(293) 炔雌醇/孕烯二酮片(293) 三相避孕片(294) 复方炔诺孕酮片(295) 复方醋酸环丙孕酮片(296)

二、中成药 /297

感冒、发热用药 297

板蓝根颗粒(297) 参苏丸(298) 感冒安片(299) 治感佳片(300) 感冒清热颗粒(301) 羚翘解毒丸(302) 桑菊感冒片(303) 银翘解毒片(304) 柴胡口服液(305) 双黄连口服液(305)

咳嗽、气喘用药 306

通宣理肺丸(306) 橘红片(307) 川贝止咳露(308) 安嗽片(309) 止咳定喘口服液(309) 百花定喘丸(310) 保宁半夏曲(311)

胃痛、腹胀、呕吐用药 311

香砂枳术丸(311) 木香顺气丸(312) 槟榔四消丸(312) 木香分气丸(313) 温胃舒胶囊(313) 养胃舒胶囊(314)

安胃片(314) 香砂养胃丸(315) 止吐六味散(316)

便秘、腹泻用药 316

麻仁丸(316) 麻仁润肠丸(317) 通便消座胶囊(318)

香连片(318) 补脾益肠丸(319)

高血压、头痛、眩晕用药 320

当归龙荟丸(320) 罗黄降压片(320) 芎菊上清丸(321)

川芎茶调口服液(322) 黄连上清丸(322) 全天麻胶囊(323) 御制平安丸(324)

理气解郁用药 324

柴胡舒肝丸(324) 越鞠丸(325)

安神用药 325

养血安神丸(325) 安神糖浆(326)

夏令暑热用药 326

藿香正气水(326) 清凉油(327) 十滴水(328) 白避瘟散(328) 藿香祛暑水(329)

虚弱滋补用药 330

补中益气丸(330) 阿胶补血膏(331) 人参归脾丸(331)

龟鹿二仙膏(332) 十全大补丸(332) 桂附地黄丸(333)

六味地黄丸(334) 知柏地黄丸(335) 参苓白术散(335)

附子理中丸(336) 人参健脾丸(337)

外科用药 338

风痛灵(338) 风油精(338) 三黄膏(338) 槐角丸(339)

马应龙麝香痔疮膏(339) 麝香痔疮栓(340)

骨、伤科用药 340

跌打丸(340) 三七片(341) 伤湿止痛膏(341) 活络止痛丸(341)

妇科用药 342

当归丸(342) 益母草膏(342) 乌鸡白凤丸(343) 当归调经冲剂(344)

儿科用药 344

小儿感冒口服液(344) 儿感退热宁口服液(345) 双黄连栓(345) 小儿咳喘灵颗粒(346) 小儿胃宝丸(346) 小儿消食片(347) 小儿健胃糖浆(347) 启脾丸(348) 婴儿素(348)

皮肤科用药 349

脚气散(349) 防风通圣丸(349) 皮肤康洗液(350) 黑豆馏油软膏(350) 冰霜痱子粉(351)

眼、耳鼻咽喉科及口腔科用药 351

明目地黄丸(351) 杞菊地黄丸(352) 龙胆泻肝丸(353) 鼻炎滴剂(354) 复方草珊瑚含片(354) 西瓜霜(354)

概述篇

一、人人享有卫生保健

1981 年召开的第 34 届世界卫生组织 (WHO) 大会通过了“2000 年人人享有卫生保健 (Health For All, 简称 HFA)”的全球战略。HFA 全球战略的目标,是要使全体居民享有初级卫生保健,得到包括 20 种基本药物在内的各种医疗保障。

为了实现 HFA 目标,WHO 先后通过第 30、第 43 号决议,号召各国政府采取必要步骤制定政策,布置全国各个部门,动员各界群众,支持 HFA 战略。

现在,世界已经进入 21 世纪。我国早在 20 世纪 80 年代就宣布承认并接受 HFA 全球战略,把它作为“两个文明建设”的重要内容和实现“小康社会”的重要标志。随着我国国民经济的发展,通过大力推行初级卫生保健和医疗制度的改革,到 2000 年,我国已基本实现小康,也基本实现“人人享有卫生保健”的目标。如今,城乡医疗机构普及,药店众多,长期困扰我国的缺医少药状况得到很大改善。但是,我国卫生事业虽有很大发展,各地经济发展却很不平衡,特别是近年来,医药费用普遍高涨,所以,实现 HFA 目

标,是一项任重道远的艰巨任务。目前,国家非常重视减轻人民群众的医疗费用负担,正大力改变传统的医疗消费结构,如近年来实行在药店(或符合条件的超市等商业部门)开放供应非处方药(OTC),对医院作盈利性和非盈利性划分等,就是从药品和医院等的管理体制上,为人民群众享有卫生保健提供可靠保障。

诚然,享有卫生保健不仅仅是对非处方药的选择、购买和应用,更重要的是对症状、疾病和用药知识的学习和了解。在此基础上,人们对小伤小病实行自诊自治;对一般疾病,配合医生更好地实施诊断和选择治疗方法;遇到急重病在就医前就能作正确处理,以获得更多更好的救治机会。

二、医疗自助的优势

医疗自助,是运用基础医学、临床医学和预防医学的科学知识,在卫生保健方面自己帮助自己。也就是说,医疗自助是实现自我预防和自我治疗的一种方法,是一种新的医疗途径,是整个社会医疗保障体系的必要补充。

实施医疗自助,会给个人、社会乃至医学本身,带来显著的效益。

1. 医疗自助的特点是“有病早治,未病先防”。这是传统医学乃至现代预防医学追求的目标,也是卫生保健的基本措施,符合防病治病的根本要求。

2. 开展医疗自助,将同时普及医学知识,强化人民群众的卫生保健意识,有利于提高人民的身体和心理素质。

3. 医疗自助可使人民群众有可能做到小伤小病自诊自治,遇到急症重病作诊前处理,为保全生命、送医院抢救治疗争取时间。并且在一定的条件下可以运用现代科技手段——网络远程医疗求助系统,帮助患者在家里进行诊断治疗。

4. 医疗自助帮助个人和家庭节省看病就医的医疗费用,减少到医院就诊的精力和时间,极大地方便群众,同时也节省国家的卫生资源,使医院的物力、财力及医生的精力更多地集中于诊治急症、重症和疑难病例。