

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

张拓伟◎编著

居家小病 白我 诊疗

家庭必备诊疗手册

小病小痛小妙招

方便快捷，简单有效

随手



中国纺织出版社

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会



JUJIA XIAOBING ZIWO
ZHENILIAO
SUISHOUCHA

居家小病 自我 诊疗

随手查

张拓伟·编著



中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

居家小病自我诊疗随手查/张拓伟编著. —北京:
中国纺织出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5180-0754-7

I. ①居… II. ①张… III. ①疾病—诊疗 IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第246955号

策划编辑: 尚雅 樊雅莉 责任编辑: 杜磊 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京缤索印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年2月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 10

字数: 156千字 定价: 24.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

C O N T E N T S

Part 1

家庭用药常识汇总 / 1

什么时间服药效果好 / 2

错误的服药方法 / 3

长期服药应当注意什么 / 4

长期服用哪些药物易成瘾 / 5

怎样服用中药煎剂 / 5

如何服用药酒 / 6

服用中药的一些忌口 / 7

如何选定中药方剂的剂量 / 7

药物不良反应的自我判断 / 8

不要长期滥用抗生素 / 9

应用抗生素时应注意的问题 / 10

对胃肠道有刺激的药物 / 11

会损害肾脏的药物 / 11

会影响视力的药物 / 12

会影响性功能的药物 / 13



老年人用药原则 / 14
老年人慎用的药物 / 15
老年人怎样服用滋补药 / 16
女性都可以服用避孕药吗 / 17
孕妇不能滥用止咳药 / 18
孕期禁用、慎用的中药 / 19
产前产后用药七忌 / 20
小儿一发烧就要用药吗 / 20
注意小儿消食片的剂量 / 21
小儿服用糖浆应注意的事项 / 22

Part 2

内科疾病 / 23

感冒 / 24
头痛 / 28
咳嗽 / 32
发热 / 34
失眠 / 36
眩晕 / 40
盗汗 / 42
贫血 / 44



慢性支气管炎 / 48

哮喘 / 50

甲亢 / 52

低血压 / 54

心绞痛 / 56

脂肪肝 / 58

痛风 / 60

抑郁症 / 62

便秘 / 66

类风湿性关节炎 / 68

慢性胃炎 / 70

胃痛 / 72

胃下垂 / 76

胃及十二指肠溃疡 / 78

Part 3

骨、外科疾病 / 81

肩周炎 / 82

颈椎病 / 84

腰痛 / 88

落枕 / 90

背痛 / 92

痔疮 / 94

疝 / 98

骨质疏松 / 100

踝关节扭伤 / 102

下肢静脉曲张 / 104

Part 4

皮肤科疾病 / 107

痤疮 / 108

黄褐斑 / 110

酒渣鼻 / 112

少年白发 / 114

斑秃 / 116

荨麻疹 / 118

白癜风 / 120

银屑病 / 122

腋臭 / 124

手癣 / 126

足癣 / 128

冻疮 / 130

手足皲裂 / 132

鸡眼 / 136

脚气 / 138

痱子 / 142

湿疹 / 144

皮炎 / 146

Part 5 五官科疾病 / 149

近视 / 150

沙眼 / 152

睑腺炎 / 154

流泪 / 156

急性结膜炎 / 158

牙痛 / 160

牙周病 / 164

龋齿 / 166

口腔溃疡 / 168

口臭 / 170

慢性鼻炎 / 172

慢性咽炎 / 176

慢性扁桃体炎 / 178

Part 6 男科疾病 / 181

包皮龟头炎 / 182

睾丸炎 / 184

附睾炎 / 186

阴囊湿疹 / 188

遗精、早泄 / 190

阳痿 / 194

前列腺炎 / 198

前列腺增生 / 202

Part 7 妇产科疾病 / 205

月经不调 / 206

痛经 / 210

闭经 / 214

宫颈炎 / 218

阴道炎 / 220

盆腔炎 / 224

乳腺炎 / 226
外阴瘙痒 / 228
乳腺增生 / 230
子宫脱垂 / 234
带下病 / 236
妊娠呕吐 / 238
妊娠水肿 / 240
产后缺乳 / 242
产褥期感染 / 246
产后出血 / 248
更年期综合征 / 250
经前期综合征 / 252

Part 8 儿科疾病 / 255

百日咳 / 256
小儿腹泻 / 258
小儿食积 / 260
小儿厌食 / 262
小儿斜颈 / 264
小儿遗尿 / 266

流行性腮腺炎 / 268
鹅口疮 / 270
小儿疳积 / 272

Part 9 家庭急救措施普及 / 275

烧伤 / 276
烫伤 / 277
猫咬伤 / 278
狗咬伤 / 279
脚踝扭伤 / 280
骨刺卡喉 / 281
蜂蜇伤 / 282
酒精中毒 / 283
煤气中毒 / 284
细菌性食物中毒 / 285
毒蘑菇中毒 / 286

Part 10

家庭常备“妙药”展示 / 287

蒜 / 288

醋 / 289

姜 / 290

芥末 / 291

泻盐 / 292

小苏打 / 293

柠檬 / 294

蜂蜜 / 295

芦荟 / 296

薄荷 / 297

薰衣草 / 298

茶 / 299

凡士林 / 300

附录 1 保健食物一览表 / 301

附录 2 常用食疗养生中药表 / 303

病症名称汉语拼音索引 / 310

编者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健参考，并非医疗手册。书中所提供的信息不能代替医生的诊疗与处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议应及时去医院进行必要的诊断与治疗。

Part 1

家庭用药常识汇总

每个家庭中每个人的生活都离不开药物。但是，并非所有人对药物的药性以及药物的用法都有所了解。鉴于此，本章详细陈述了家庭用药的常识，如服药的方法、影响身体功能的药物、老年人该如何用药、女性该如何用药等。希望这些知识能够帮助你科学地用药，健康地生活。



什么时间服药效果好

口服药物有的需要饭前服，有的需要饭后服，有的则需要睡前服……什么时间服药，这是由药物的性质所决定的。

饭前服的药物大多对胃部刺激不大且又需要在消化道内起局部和全身作用的药物。饭前服用有利于药物吸收并能迅速发挥作用，如健胃药、滋补药、制酸药、止泻药等。

饭后服用的药物大多是对胃部有刺激性的药物，饭后服用可以减轻对胃部的刺激并可延缓吸收时间，如阿司匹林、索米痛片、吲哚美辛、安乃近、镇静催眠药、降血压药、止咳平喘药、抗结核药等。

有些助消化的药物需要饭中服用，以便更好地发挥治疗作用，如胃酶片、胰酶片、淀粉酶等。

● 药物的服用时间最好遵医嘱，不要随意服用。



有些药物需要空腹服用，是为了避免食物影响药物作用的发挥，对药物的疗效有影响，如哌嗪、左旋咪唑、硫酸镁等。

错误的服药方法

现实生活中，有些患者对服药的方法不太了解，以至于吃了药后没有起到应有的效果，甚至起到了反作用。因此，我们很有必要了解一下哪些服药方法是错误的。

大体来说，以下几种服药方法是错误的：

◎ **不能干吞药物。**干吞药物延长了药物粘附在食道黏膜的时间，不仅不能使药物顺利到达最佳吸收部位，还会刺激食道，造成局部炎症，甚至灼伤。

因此，服药时一定要用温开水（或黄酒等）送服。温开水服药，可保证药物顺利通过咽喉、食管到达胃部，从而保护食管黏膜。

◎ **不可随意加大剂量。**某些患者常常认为药量和疗效成正比，于是随意加大药剂用量，以求快速起效。其实，是药三分毒，这样很可能会起到相反的效果。医学研究表明，一般药物的疗效不全是因为剂量的加大而加强的，而且超量使用某些药物对健康的损害应该引起重视。只有遵医嘱适量用药，才会药到病除。

◎不要对着瓶口喝药。有些患者将嘴直接对着瓶口饮服液体制剂。其实这样做有两个弊端：一是容易污染药液，促使其变质失效；二是服药剂量难以准确掌握，而药量又直接关系到治疗效果，少了起不到效果，多了又可能产生不良反应，因此这种做法不可取。正确的方法应该是将药液倒入量器中，按使用说明或医嘱服用。

长期服药应当注意什么

有些患者长期服用一种药后，认为效果并不是很好，因此突然决定停止用药。这种做法其实不妥，这样做只会促使加重病情和旧病复发，甚至还会出现原来疾病所没有的症状，这种情况称为“戒断症状”。因此在长期服药时，应严格掌握适应证，切勿滥用，同时也不能随便停药。

例如，抗癫痫类药物、抗精神病药物、降压药、安眠药、抗抑郁药、抗震颤麻痹药以及激素等需要长期服用的药，如果突然停止使用，都会产生一定的“戒断症状”。

因此，停药长期用药时应在医生的指导下合理停药，不要擅自做主，否则对自己的身体会产生不利的影响。

长期服用哪些药物易成瘾

有些药物长期服用的话，除了可以治愈疾病外，还可以让患者产生一丝快感。一旦停药，就会出现疲倦、乏力、恶心、呕吐、失眠、流涎等症状，患者会产生继续用药的心理，要求继续服用。

大体来说，长期服用能够导致成瘾的药物主要有以下几种：

- ◎ 麻醉性镇痛药。如吗啡、哌替啶、美撒痛、可待因、阿杜那等。
- ◎ 镇痛催眠药。如司可巴比妥、甲喹酮、安定、苯巴比妥、异戊巴比妥、眠尔通等。
- ◎ 中枢神经兴奋药。如咖啡因、麻黄碱等。
- ◎ 解热镇痛药。如APC（阿司匹林）、优撒痛等。

怎样服用中药煎剂

俗话说：“良药苦口”。中药煎剂虽然药效显著，但那种让患者不堪回味的独特味道确实难以下咽。尤其是那些长期服用中药煎剂的慢性病患者，更是苦口难咽。因此



在服汤药时，有些患者会出现恶心、呕吐等现象。

遇到这种情况时，煎好中药可以等片刻，然后憋一口气，试着喝一口，不吐的话，一口气将汤药全部喝下。

此外，也可以先喝点生姜汁，然后再服汤药。喝药时除了屏住呼吸外，还要做到鼻不闻药味，一口气喝完，然后再用糖水漱口，也可以喝完后嚼口香糖或山楂片以降低苦涩之味。

如何服用药酒

中医学研究表明，药酒有利于人体对药的吸收。药酒要在睡前或饭前服，酒量小的患者可将药酒与葡萄酒、黄酒或糖水按1：1或1：（1~5）的比例服用，这样药酒中的酒精浓度就会降低，虽然药酒量稍多些，但对人体的损害却小多了。

另外，也可采用每次少量饮用，即将每种药酒的常用量分为数次服用，这样“少吃多餐”不仅达到了治疗效果，而且还可以促使唾液、胃液分泌，有助于增强胃肠的消化吸收功能。

患有肝炎、肾炎、高血压、过敏性疾病及青光眼、皮肤病患者要忌用或慎用药酒。如果必须服用时，应兑入10倍的水稀释，并放入锅内微火炖煮一定

时间，除去大部分酒精后再饮。

服用中药的一些忌口

服用中药时，有一些必须遵守的忌口，如果不遵守，就会降低药效，甚至引发严重后果。

◎不要喝浓茶。由于茶叶中含有鞣酸，浓茶里的鞣酸更多，与中药同时服用，会影响人体对中药有效成分的吸收，进而降低疗效。

◎不宜吃萝卜。因为萝卜有破气的作用，尤其是服用人参等滋补类中药时，吃萝卜会降低补药的滋补效果，使其失去补益作用。

◎患有消化道疾病时禁服大蒜。患有消化道疾病，如肝炎、慢性胃肠炎，当服用健脾、温胃、和胃药时，禁服蒜。蒜中含有的蒜素能刺激胃肠黏膜，使黏膜充血，所服的中药就不能有效地发挥疗效。

◎不能吃辣椒。服用清热凉血或滋阴降火药时，不能吃辣椒，因为辣椒能使药效降低，影响治疗效果。

如何选定中药方剂的剂量

在选定中药方剂的剂量时，应遵循以下几条基本原则：

◎根据病情的需要选定用量。用药量应根据病情变化

调整。在治疗病情严重的急性病或热性病时，用量偏重；在治疗慢性病或病情较轻时，用药量常偏轻。

◎根据患者的体质选定用量。儿童、老年人或体质虚弱之人，用药量应轻些，尤其是给这类人食用清热、降火、泻下药时，用药量一定要轻，否则会损伤元气，对治疗不利。对于体质健壮且患有热证、实证的患者，用药量可重些。

◎根据药物的性质选定用量。某些贵重药物，如人参、鹿茸、海马、冬虫夏草等，用量不宜重，应根据病情酌量使用；对于有特殊治疗作用的药物，如牛黄、细辛、麝香等，用量不宜过重，常在1克以下。而药效普通、价钱便宜的中药，如益母草、熟地、桑叶等，常用20~30克。

药物不良反应的自我判断

“是药三分毒”，某些药物在服用之后会发生不同程度的不良反应，其中有的还相当严重，甚至危及生命，因此自我判断药物不良反应十分重要，这样可以及时停药并进行早期救治，最大限度地降低对身体的损害程度。

一旦出现以下不良反应，要及时停药，以后也不能再随意使用此类药。