

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

足癣和外阴阴道 念珠菌病

主编 范瑞强



人民卫生出版社

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

足癣和外阴阴道 念珠菌病

主 编 范瑞强

副主编 陈信生 陈 颐

编 委 (以姓氏笔画为序)

陈 颐 陈信生 范瑞强

袁娟娜 谢 婷

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足癣和外阴阴道念珠菌病 / 范瑞强主编. —北京: 人民卫生出版社, 2015

(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)

ISBN 978-7-117-20479-8

I. ①足… II. ①范… III. ①足癣 - 中西医结合 - 防治
②念珠菌病 - 阴道炎 - 中西医结合 - 防治③念珠菌病 - 外
阴炎 - 中西医结合 - 防治 IV. ①R756.3 ②R711.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 054078 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育 资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

足癣和外阴阴道念珠菌病

主 编: 范瑞强

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 3.5

字 数: 49 千字

版 次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20479-8/R · 20480

定 价: 15.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

编 委 会

总 主 编 陈达灿 杨志敏 邹 旭 张忠德

副总主编 李 俊 杨荣源 宋 苹 胡学军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 刘旭生

刘鹏熙 池晓玲 许尤佳 许银姬

李 达 李 俊 李 艳 杨志敏

杨荣源 吴焕林 何羿婷 何焯根

邹 旭 宋 苹 张忠德 张敏州

陈文治 陈达灿 陈 延 范冠杰

范瑞强 林 琳 胡学军 夏纪严

黄清明 黄清春 黄 燕 黄穗平

梁雪芳



出版说明

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有所有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书共32种,目前已经出版13种。丛书各分册均包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食

宜忌速查”、“医患互动空间”五个模块。其中,“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识;“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法,包括运动、饮食等,同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识,旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行;“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案,而这些方案疗效较好,均来自于临床名家大家;“药食宜忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物;“医患互动空间”根据广大病友意见,系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点,收录了全国六大区治疗该疾病的权威专家,以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西结合、药食共用、宜忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”,实为慢性病患者和亚健康人群的良好良师益友。

由于医药学知识不断发展变化,加之患者体质千差万别,书中可能存在一些疏漏或不足之处,恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议,以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社

2014年12月



国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠。而目前医学未能胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例已经高达 83.35%。其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的问題。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程中都负有不可推卸的责任。

“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效

结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

邓铁涛
2013.9.29.



前 言

足癣是由皮肤癣菌引起的足部真菌感染性皮肤病,中医称为“脚湿气”、“臭田螺”,俗称“香港脚”。主要累及趾间、足跖及侧缘。足癣的致病菌 80% 以上为红色毛癣菌,其次是须癣毛癣菌、絮状表皮癣菌等。足癣的发病与多种因素密切相关。足癣可引起甲癣、手癣、体股癣等其他皮肤真菌病。

外阴阴道念珠菌病是一种以女性阴部潮湿、分泌物增多、局部瘙痒为特征的真菌感染性疾病。曾称为霉菌性阴道炎、念珠菌性外阴阴道炎。因本病可通过性接触传播,故被列为性传播疾病。该病致病菌 80% 以上为白念珠菌。

足癣和外阴阴道念珠菌病是临床常见真菌感染性疾病,复发率高,病情反复发作,严重影响患者的工作和生活。虽然足癣和外阴阴道念珠菌病容易复发,但也是可防可治的。为了提高足癣和外阴阴道念珠菌病患者及广大读者对这两种病的认识,指导他们自我预防和保健,减少疾病的发生和防止疾病的发展,并进行疾病自我管理,我

们在中西医理论的指导下,结合临床实践经验撰写了本防治管理手册。

本书主要内容包括基础知识导航、个人调理攻略、名家防治指导、药食宜忌速查、医患互动空间五个部分。“基础知识导航”以问答的形式介绍疾病的定义、发病原因、主要临床表现等基础知识。“个人调理攻略”主要介绍疾病的生活护理和饮食调理等保健方法。“名家防治指导”主要介绍疾病的中西医防治方法。“药食宜忌速查”介绍疾病的药物使用注意事项和饮食注意事项。“医患互动空间”以问答形式介绍患者关注的一些问题。

本书由广东省中医院临床教授、主任医师和博士编写,主要供足癣和外阴阴道念珠菌病患者、基层社区全科医生、初级医务工作者使用。其他广大读者亦可了解阅读。

本书在编写过程中得到有关领导、人民卫生出版社和众多专家的大力支持帮助,在此表示衷心谢意。由于编者的经验水平有限,错漏和不足之处在所难免,恳请专家、读者批评指正。

编者

2014年10月



目 录

一、基础知识导航

足 癣

(一) 什么是足癣?	1
(二) 足癣如何自我诊断?	1
1. 水疱型	2
2. 丘疹鳞屑型	2
3. 浸渍糜烂型	3
4. 角化过度型	4
5. 混合型	4
(三) 足癣发病机理知多少?	4
1. 发病率高	4
2. 病因及易感人群	5
(四) 足癣有何危害?	6
(五) 足癣如何预防?	7
1. 保持足部干燥	8

2. 注意个人卫生	8
3. 根治身体其他部位真菌感染灶	8
4. 避免饲养动物	8

外阴阴道念珠菌病

(一) 什么是外阴阴道念珠菌病?	9
(二) 外阴阴道念珠菌病如何自我诊断?	10
(三) 外阴阴道念珠菌病发病机理知多少?	10
1. 发病率	10
2. 认识念珠菌	11
3. 病因	11
4. 致病机制	14
(四) 外阴阴道念珠菌病有何危害?	15
(五) 外阴阴道念珠菌病如何预防?	15
1. 妇女及性伴侣同时治疗	15
2. 严格掌握抗生素应用的指征及时间	15
3. 积极治疗原发病,提高机体免疫力	16
4. 乳酸菌的阴道微生态疗法	17
5. 纠正不良生活习惯	17
6. 对初次发生念珠菌感染者应彻底治疗, 防止复发	17

二、个人调理攻略

足 癣

- (一) 用足有度,护足有法19
 - 1. 用足有度19
 - 2. 巧用鞋袜20
 - 3. 护足有法20
- (二) 防病为先21
 - 1. 养成良好的卫生习惯21
 - 2. 具有公共的预防意识21
 - 3. 群治群防21
- (三) 及早诊断、积极治疗21
- (四) 食疗相助22
 - 1. 鲤鱼赤小豆汤22
 - 2. 花生眉豆鸡爪汤22
 - 3. 冬瓜薏米水鸭汤23
 - 4. 黄豆肉排汤23
 - 5. 白玉猪小肚汤24
 - 6. 红豆糙米饭24
 - 7. 蒜头草龟汤25

8. 青鱼煮韭黄	25
9. 黄豆米皮糠	26
10. 甲龟龙眼粥	26
(五) 足疗相辅	26
1. 沐足法	26
2. 足心按摩法	27
3. 艾灸法	27
(六) 常见误区	27
1. 认识误区	27
2. 用药误区	28

外阴阴道念珠菌病

(一) 注意个人卫生	29
(二) 合理用药	29
(三) 调节性生活	31
(四) 坚持锻炼,劳逸结合	31
(五) 调整饮食结构	31
1. 双蛸汤	32
2. 白果乌鸡汤	33
3. 淡菜芡实墨鱼汤	33
4. 马齿苋饮	34

- 5. 马鞭草猪肚汤34
- 6. 秦皮乌梅汤34
- 7. 鸡冠花鸡蛋汤35
- (六) 舒畅心情35

三、名家防治指导

足 癣

- (一) 西医治疗37
 - 1. 局部治疗38
 - 2. 系统治疗38
 - 3. 联合治疗39
- (二) 中医治疗39
 - 1. 外治法40
 - 2. 分型治疗41
 - 3. 中成药42
 - 4. 验方、便方42
- (三) 预防45
 - 1. 要具备预防意识和常识45
 - 2. 减少诱发因素45
 - 3. 沐足防病45

4. 加强锻炼,增强体质	46
--------------------	----

外阴阴道念珠菌病

(一) 西医治疗	46
1. 消除诱因	46
2. 药物治疗	46
(二) 中医治疗	48
1. 分型治疗	48
2. 中医外治法	50
3. 中成药	52
4. 验方、便方	53
5. 针灸治疗	54
(三) 预防	55

四、药食宜忌速查

足 癣

(一) 药物相互作用	57
1. 伊曲康唑	57
2. 氟康唑	57
3. 酮康唑	58

(二) 用药禁忌	60
(三) 饮食禁忌	60
1. 忌辛辣刺激性食物	60
2. 忌牛羊狗肉和鱼虾海鲜发物	61
3. 忌甜腻食物	61

外阴阴道念珠菌病

(一) 药物相互作用	61
(二) 用药禁忌	61
(三) 饮食禁忌	62
1. 忌辛辣刺激性食物	62
2. 忌牛羊狗肉、鱼虾海鲜发物	62
3. 忌甜腻食物	62

五、医患互动空间

足 癣

(一) 专家答疑	63
1. 足癣可以根治吗?	63
2. 足癣是小病,可以不用治疗吗?	63
3. 为什么足癣“好了”以后还要用药?	64