

百病自我 诊治秘诀



主编 王瑞芳 王立群

河北科学技术出版社



2559/4

主 编	王瑞芳	王立群	
作 者	王瑞芳	王立群	张学明
	王云红	乜连波	刘红丽
	刘丽宏	金晓北	郑金生
	房立军	张英来	

图书在版编目(CIP)数据

百病自我诊治秘诀/王瑞芳,王立群主编. —2版. —石家庄:河北科学技术出版社,1998

ISBN 7-5375-2004-6

I. 百… I. ①王… ②王… III. 常见病-诊疗 IV. R44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 29922 号

前言

俗话说：有什么别有病。这当然仅是一种良好的愿望。人食五谷杂粮，谁能无病？！况且，生、老、病、死是人生的自然规律，谁也无法抗拒。但有病并不可怕，只要及时、正确地治疗，即能驱除疾病，找回健康。

我们所处的时代，既是生活节奏日益加快、生活水平日益提高、人们对健康的要求日益迫切的时代，又是医疗资源一方面匮乏、一方面严重浪费，无法满足人们需求的时代。因此，这就要求我们不断提高自我防病意识和自我治疗、自我调护水平，力争做到大病及时治，小病不求人，愉快地工作，幸福地生活。

《百病自我诊治秘诀》即是适应了人们对医疗知识的渴求，用通俗、易懂的语言，帮助您了解疾病是怎么得的、有什么表现，如何用最简便、最廉价的药物及其他方法以最快的速度治愈疾病。如果您掌握了这

些诊病、治病秘诀，就等于您把健康牢牢掌握在自己手中。

我们不能要求自己达到多高的医疗水平，但我们应该做个明白人。本书就是教您成为一个对自己、对家人健康充分了解的明白人。只有成为明白人，才能真正体会到疾病并不可怕，诊病、治病秘诀人人可掌握。

编 者

1998年2月

目 录

感冒	(1)
流行性出血热	(8)
细菌性痢疾	(12)
麻疹	(19)
风疹	(24)
幼儿急疹	(28)
水痘	(31)
流行性腮腺炎	(35)
白喉	(40)
百日咳	(46)
猩红热	(51)
流行性乙型脑炎	(56)
流行性脑脊髓膜炎	(62)
蛔虫病	(67)
钩虫病	(72)
蛲虫病	(76)
绦虫病	(79)
维生素 D 缺乏性佝偻病	(83)
急性气管炎	(89)
慢性支气管炎	(94)
支气管哮喘	(103)
心绞痛	(114)
心肌梗塞	(121)
低血压	(130)
病毒性心肌炎	(136)
慢性肺原性心脏病	(141)
急性胃炎	(148)
慢性胃炎	(153)

消化性溃疡·····	(160)
胃下垂·····	(167)
慢性非特异性溃疡性结肠炎·····	(172)
肠结核·····	(177)
急性肾小球肾炎·····	(179)
慢性肾小球肾炎·····	(186)
急性肾盂肾炎·····	(193)
慢性肾盂肾炎·····	(197)
阳痿·····	(203)
遗精·····	(208)
早泄·····	(214)
不射精症·····	(220)
男性不育症·····	(223)
缺铁性贫血·····	(229)
过敏性紫癜·····	(234)
单纯性甲状腺肿·····	(239)
甲状腺功能亢进症·····	(242)
糖尿病·····	(248)
单纯性肥胖症·····	(256)
类风湿性关节炎·····	(261)
三叉神经痛·····	(267)
面神经炎·····	(272)
癫痫·····	(277)
偏头痛·····	(283)
神经衰弱·····	(289)
癔症·····	(295)
中暑·····	(299)

下肢静脉曲张·····	(303)
下肢深静脉血栓形成·····	(307)
血栓闭塞性脉管炎·····	(311)
急性乳腺炎·····	(316)
乳房囊性增生病·····	(321)
肛裂·····	(326)
痔·····	(329)
直肠脱垂·····	(334)
胆囊炎·····	(336)
胆石症·····	(340)
胆道蛔虫症·····	(344)
前列腺肥大·····	(348)
泌尿系结石·····	(353)
急性腰扭伤·····	(360)
腰肌劳损·····	(366)
腰椎间盘突出症·····	(370)
颈椎病·····	(375)
肩关节周围炎·····	(381)
滴虫性阴道炎·····	(387)
霉菌性阴道炎·····	(390)
老年性阴道炎·····	(393)
慢性宫颈炎·····	(396)
急性盆腔炎·····	(399)
慢性盆腔炎·····	(402)
子宫肌瘤·····	(405)
子宫脱垂·····	(409)
功能失调性子宫出血·····	(414)

痛经.....	(420)
闭经.....	(427)
经前期紧张综合征.....	(432)
更年期综合征.....	(436)
不孕症.....	(440)
妊娠剧吐.....	(445)
产后缺乳.....	(450)
单纯疱疹.....	(453)
带状疱疹.....	(456)
疣.....	(461)
脓疱疮.....	(465)
单纯性毛囊炎.....	(469)
头癣.....	(472)
接触性皮炎.....	(476)
湿疹.....	(479)
神经性皮炎.....	(486)
荨麻疹.....	(490)
银屑病.....	(496)
玫瑰糠疹.....	(502)
疥疮.....	(505)
痱子.....	(509)
参考资料	(513)

感 冒

感冒是由一种或多种病毒引起的呼吸道传染病。本病有普通感冒和流行性感冒两类,前者主要是上呼吸道粘膜充血发炎,尤其是咽部更为明显,故又称为上呼吸道感染;后者是呼吸道发炎,引起发烧,形成肺部并发症,对人体危害很大,且易引起流行。感冒的传染源是患者和隐性感染者,主要经飞沫传播。温度骤然下降、潮湿、烟雾、体弱、劳累等可使机体抵抗力降低和呼吸道防御机能减退,常为发病诱因。本病多见于年老体弱者及婴幼儿,易发于冬春季节。病后有一定免疫力,但由于病毒不断发生变异,故可引起反复发病。

一、临床表现

1. 普通感冒:潜伏期 1 日左右,开始鼻咽部发干发痒,随后出现鼻塞,流清涕,干咳或声音嘶哑,浑身酸痛或酸困无力,发烧,体温一般在 38°C 左右,怕冷,头痛,食

欲不振,或腹痛,或腹泻,或便秘。2~4日后鼻涕量减少并变浓,咳嗽减轻,体温降至正常。如果是婴幼儿感冒,往往体温较高,多在39℃以上,可持续2~4日,甚至发生惊厥,但一般情况良好。上呼吸道症状不明显,而消化道症状如食欲不振、恶心、呕吐、腹痛、腹泻却很突出。

2. 流行性感冒:潜伏期很短,传染性强,流行广,临床表现不一,但大多数病人都有畏寒,发热,体温有的可达39℃以上,头痛,全身酸痛,眼结膜充血。发病1~2日后出现咽痛、胸痛、咳嗽,严重者可有恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状。高烧时可出现谵语、躁动不安,甚至昏迷。急性期过后,病人显得十分疲倦,精神萎靡不振。

二、治疗

西药

西药对本病没有特效,用药的目的在于减轻症状及预防并发症的发生。

1. 发病初期,可服用速效感冒胶囊,每次1~2粒,每日3次;也可选用康泰克缓释胶囊等。

2. 发热头痛,可服用复方阿司匹林,每次1片,热退后停用。

3. 咳嗽,加服咳必清,每次25毫克,每日3次,痰多者慎用。

4. 咽部不适,可含化复方草珊瑚含片,每次1~2片,每小时2~4片。

5. 流行性感冒,可服用金刚烷胺,每次0.2克,每日1次。

中成药

1. 风寒型:怕冷较重,发热较轻,鼻塞流清涕,头痛,无汗,周身酸痛,或伴有咳嗽,痰稀白,咽痒,苔薄白。可选用:

(1)感冒退热冲剂:每次1袋,每日3次。

(2)感冒清:每次2~4片,每日3次。

(3)通宣理肺片:每次4片,每日3次。

2. 风热型:发热较重,怕冷较轻,咽喉肿痛发痒,口渴,口鼻干燥,鼻塞涕浊,舌边尖红,苔薄黄。可选用:

(1)羚羊感冒片:每次4片,每日3次。

(2)银翘解毒丸:每次1~2丸,每日2次。

(3)清热解毒口服液:每次1~2支,每日2~3次。

3. 暑湿型:多见于夏季,发热出汗,心烦口渴,头身疼痛困重,多伴有胸闷、恶心或呕吐、腹泻等症状,舌苔白腻。可选用:

(1)藿香正气水:每次5~10毫升,每日3次。

(2)暑湿感冒冲剂:每次1~2袋,每日3次。

(3)藿香正气片:每次6片,每日3次。

4. 气虚型:素体气虚,恶寒发热,头痛鼻塞,咳嗽痰白,倦怠无力,气短懒言,舌淡,苔白。可选用:

(1)参苏感冒片:每次6片,每日3次。

(2)玉屏风口服液:每次1支,每日3次。

(3)参苏丸:每次1丸,每日2次。

药膳

1. 风寒型

(1)连须葱白、生姜、香菜各30克,洗净,切碎,加食醋30毫升及适量水,煎汤,趁热服下,令微汗出。

(2)荆芥、淡豆豉各 10 克,薄荷 5 克,粳米 100 克,前 3 药煎沸 3~5 分钟,滤渣取汁,入粳米煮粥食用。

(3)葱白 15 克,生姜、茶叶、桃仁各 10 克,水煎去渣,加入红糖 15 克饮服。

2. 风热型

(1)桑叶、菊花、薄荷、甘草各 10 克,用滚开水冲泡,加适量冰糖,代茶频饮。

(2)鲜鱼腥草 60 克,洗净后绞汁,将汁冲蜂蜜服,每日 3~4 次。

(3)银花 30 克,芦根 60 克,加水煎 10 分钟,然后加入 10 克薄荷再煎 3 分钟,取汁加白糖服。

3. 暑湿型

(1)薏苡仁 30 克,加水煎煮,烂熟时加入紫苏(布包)10 克,10 分钟后取出紫苏,加红糖拌匀,饮汤食薏苡仁。

(2)西瓜皮 60 克,加水煎煮,10 分钟后加入银花 10 克,薄荷 5 克,取汤汁,加少许白糖饮服。

(3)大白菜根 3 个,大葱根 7 个,芦根 10 克,水煎分 2 次服,每日 1 剂。

验方

1. 鸭跖草 30 克,连翘 15 克,银花、板蓝根、桔梗、甘草各 10 克,用水浸泡 2 小时,以小火煮沸服之,复煎 2 次,每次复煎前均加水浸泡 5~6 小时,每日 1 剂,连服 2~3 剂。用治风寒型感冒。

2. 银花、连翘各 12 克,栀子、牛蒡子各 10 克,薄荷、桔梗、甘草各 6 克,水煎,分 2 次服,每日 1 剂。用治风热型感冒,一般服药 1 剂后体温即可降至正常,咳嗽咽痛缓解,继服 1~

2 剂诸症消失而愈。

3. 葛根 12 克, 苏子、杏仁、芍药、川芎各 3 克, 干姜、甘草各 2 克, 加水煎煮 2 次, 将药汁混匀, 分 3 次服。用于流行性感冒初期。

4. 生石膏 30 克, 知母、草果、槟榔、厚朴、黄芩、白芍、常山各 10 克, 甘草 5 克, 加水煎沸 10 分钟, 滤出药汁, 再加水煎 10 分钟, 去渣, 两煎药液混合, 顿服, 取微汗, 每日 1~2 剂。用于流行性感冒, 高热不退, 口干舌燥, 胸腹满闷者。

按摩疗法

1. 患者坐位或俯卧, 家人用双手拇指在背部肺俞穴按揉 1~3 分钟, 再以手掌蘸少许麻油, 沿着脊柱两侧以小鱼际着力由上而下推擦背、腰部, 以有热感为宜。

2. 按揉双侧风池穴 1~3 分钟。

3. 以滚法在肩臂部反复操作 3~5 分钟。

4. 摩、揉、一指禅推印堂及前额部, 并按迎香穴 3~5 分钟。

另外, 如咳嗽较重, 可按揉丰隆、天突穴各 1 分钟; 胸闷, 可擦膻中穴及胸肋部各 1~3 分钟; 如鼻塞不通, 可用力按压神庭穴 1 分钟。

洗浴疗法

1. 麻黄、生姜各 10 克, 薄荷、荆芥各 15 克, 防风 12 克, 水煎 2 次, 混合, 洗浴全身, 每次 10~20 分钟, 每日 2 次。

2. 鲜薄荷、鲜荆芥各 200 克(干品均减半), 加水煎药, 沸后 2 分钟将药液倒入盆内, 先熏蒸, 温度适宜后洗浴全身, 每日 1 次。

涂擦疗法

1. 葱白头、生姜各 30 克，食盐 6 克，白酒 1 盅，将前 3 味药共捣如糊状，再把酒加入调匀，然后用纱布包之，涂擦前胸、后背、手心、脚心、胭窝，涂擦一遍后安卧，涂擦约 30 分钟后即有汗出，热渐退，全身自觉症状也随之减轻，次日可完全消失。

2. 将风油精滴在拇指上，头痛时揉按涂擦太阳、风池穴及颈项部两侧；鼻塞时可揉按双侧鼻翼旁之迎香穴，可反复应用。注意不要涂入眼内。

敷脐疗法

1. 紫苏叶、杏仁、白芷各 15 克，连须葱白 5 根，生姜 2 片，蜂蜜、萝卜汁各 30 毫升，先将紫苏叶、葱白、生姜捣烂如泥，再将杏仁、白芷研成细末，加蜂蜜、萝卜汁调成膏状如蚕豆大，贴敷于脐部，纱布包扎，胶布固定，每日换药 1 次，盖被取汗。

2. 生石膏 10 克，杏仁 5 克，薄荷 3 克，活蚯蚓适量，共捣烂为糊状，敷贴于脐部，用消毒纱布覆盖，胶布固定，每日换药 1 次。

滴鼻疗法

1. 取安痛定注射液 1 支，装入眼药瓶内，于小儿感冒发烧时滴入鼻腔 1~2 滴，揉捏鼻翼 1~3 分钟，有迅速退热之效。如再发热，可重复应用。1 岁以下小儿慎用。

2. 黄芪 100 克，加水 3 升，煎至 1 升，过滤去渣，加防腐剂，静置 24 小时后盛眼药瓶内，每日滴鼻 3 次，每次 3~4 滴。滴鼻 3 日，2 个月内感冒发病率减少 28.1%。

滚蛋疗法

艾叶、生姜、葱白各 50 克，鸡蛋 2 个，药与蛋同煎，熟后取

蛋在背部两侧从上至下反复滚动 10 分钟,每日 3 次。一般 1 次见效,3 次症状缓解。

药枕疗法

荆芥、防风、川芎、公英、银花各 150 克,桂枝、白芍、黄芪各 50 克,各药研碎,制成药枕,每晚枕之,有防治感冒经常复发之功效。

药袋疗法

1. 雄黄、樟脑、冰片各 6 克,山柰 50 克,除冰片外共研细末,再加入冰片共研匀,装入布袋,每袋装药末 5 克,将香袋挂于胸前。

2. 高良姜 5 克,佩兰、桂枝各 5 克,冰片 2 克,前 3 味药研细末,再加入冰片共研令匀,装入布袋,每袋装药末 5 克,将香袋挂于胸前。

三、调养

1. 注意休息,否则可能发生气管炎、肺炎,也会使原来就有的症状加重。

2. 在感冒流行时,不要到人多的公共场所,必须去时最好戴上口罩,以免传染。

3. 要避免长时间过度疲劳及冷热不均,如受了凉或淋了雨最好能及时喝一些红糖姜水(生姜 30 克切片,加红糖熬水,趁热服下),能预防感冒。

4. 平时要加强身体锻炼,用冷水洗脸、洗鼻子,也可用冷水进行洗脚锻炼,甚至进行冷水浴、冬泳。

5. 发热期间体力消耗较大,同时吸收功能也受到影响,因此要多饮茶水或糖水。饮食宜清淡、易消化,如米粥、藕粉及新鲜蔬菜,忌食辛辣刺激油腻油脂食物。

流行性出血热

流行性出血热是由流行性出血热病毒引起的一种自然疫源性疾病。多种野鼠、某些家鼠和实验用鼠均可受感染,虽不发病,但能长期携带并排出病毒,成为本病的传染源。病人作为传染源的意义不大,但直接接触早期病人的血液、尿液感染本病的可能性是存在的。传播途径有以下几种,一是带病毒的尘埃于其干燥时经吸入传播;二是进食被污染的饮食,病毒可经消化道使人感染;三是直接接触带毒鼠或其排泄物等,病毒通过破损的皮肤或粘膜侵入人体;四是寄生于鼠类体表的革螨或恙螨,有可能通过先后吮吸带毒鼠和人血而实现虫媒传播。人对本病普遍易感,患病后可获得比较稳定而持久的免疫力。本病一般每年从10月开始,12~1月达到高峰,3月即减少。多见于青壮年。

一、临床表现

1. 潜伏期:5~46日,一般7~14日。少数病人可有1~3日前驱期,表现为消化道症状或呼吸道症状。

2. 典型病例常有三大主要症状,即发热、出血、肾功能损害。临床经过分为5期,有时各期可以重叠或不出现。

(1)发热期:前驱期后,突发高热,有畏寒或寒战,乏力。体温在1~2日内上升到39~40℃,多呈弛张热,热程3~6日,同时伴有头痛、腰痛、眼眶痛(即“三痛”)和消化道症状等中毒表现。高热时可伴有神志不清、烦躁、谵妄等。颜面、颈部及上胸部皮肤潮红,如醉酒貌。皮肤和粘膜出现针头大小或线条状出血点,典型者呈抓痕状,以眼结膜、软腭、咽部、腋下、前胸及

肩部为多见。

(2)低血压休克期:多出现于病程的第3~7日。此期以血压低或休克为特征。进入本期后体温一般下降,但全身中毒症状加重,出现“热退病重”的表现。轻者仅有短暂血压下降,重者可有明显休克。

(3)少尿期:多发生于病程的第4~8日。表现为少尿,甚至尿闭,尿色红黄甚至呈现血色,有时排出膜样物。本期主要是肾功能衰竭,病情严重者可发展成尿毒症。此时患者极度衰竭、恶心、呕吐、顽固性呃逆、头痛、烦躁、谵妄,甚至抽搐等。有不同程度的出血。

(4)多尿期:尿量超过3升为多尿,尿比重低,持续数日至数周。

(5)恢复期:于发病1月后尿量逐渐恢复正常,除轻度乏力外,其他症状、体征消失,尿浓缩功能逐渐好转,肾功能渐渐恢复,该期一般持续1~3个月。

二、辅助检查

1. 尿中可有蛋白、管型及膜状物。
2. 白细胞总数增加,淋巴细胞比例高,血小板计数减少。
3. 血生化检查:可有尿素氮、肌酐增高,二氧化碳结合力下降。
4. 免疫学检查:用抗流行性出血热病毒单克隆抗体试剂盒检测患者血中的相应抗原,发病早期可阳性,特异性强。

三、治疗

西药

1. 以综合疗法为主,抓好“三早一就”(早发现、早诊断、早休息治疗,就地治疗),把好“三关”(休克、肾功能损害和出