

姚德鸿 唐建华 汪宗俊 主编

家庭康复指南

上海科学技术出版社



妙
部皆宜
目得益彰
专家编撰
《指南》通俗易懂
《指南》深入浅出
《指南》健康顾问
《指南》生活至友
《指南》家庭必备

98
R492
2
2

家庭康复指南

主 编

姚德鸿 唐建华 汪宗俊

AR 5/10



上海科学技术出版社

B 573725

家庭康复指南

主编 姚德鸿 唐建华 汪宗俊

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

总发行所上海发行所发行 上海东方印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.125 字数 130,000

1989年2月第1版 1989年2月第1次印刷

印数 1—15,500

ISBN7-5323-0985-1/R·260

定价: 2.35元

内 容 提 要

本书从实用角度出发,重点介绍各科常见疾病的家庭康复方法,目的是指导广大家庭病员及其亲属自我康复。

为了叙述方便,本书众多内容归纳为急性病的家庭康复、慢性病的家庭康复、病愈出院后的家庭康复与一般病痛的家庭康复等方面。此外,介绍一些常用的、易于掌握与运用的家庭康复治疗技术。

本书通俗易懂、深入浅出,适宜于具有初中文化水平的广大读者阅读。



目 录

一、急症与急性病的家庭康复	1
1. 偏头痛发作的缓解办法	1
2. 高热的物理降温方法	2
3. 心绞痛的药物止痛	4
4. 心动过速的缓解措施	5
5. 哮喘发作的紧急处理	6
6. 气管异物的快速去除	7
7. 误吞金属异物的排除	9
8. “羊癫风”发作的家庭康复	10
9. 煤气中毒的家庭复苏	11
10. 急性乳腺炎的家庭护理	13
11. 胆道蛔虫症的家庭康复	14
12. 急性“风疹块”的简易康复	15
13. 急性腰扭伤的指压止痛	16
14. 急性软组织扭伤的止痛	17
15. 笑掉下巴的简易复位	19
16. 脚抽筋的简易康复方法	20
17. 嵌顿性包茎的手法处理	22
18. 桡骨头半脱位的康复妙法	23
19. 小儿“抽风”的解除方法	24

20. 小儿脱水的家庭口服补液	26
21 小儿烫伤的现场处理	27

二、慢性病的家庭康复..... 29

1. 宝宝贫血的补血措施.....	29
2. 小儿腹泻的家庭食疗.....	31
3. 孩子便秘的饮食疗法.....	32
4. 儿童遗尿的综合治疗.....	33
5. 发生“奶癣”，对付有方	35
6. 婴儿“小肠气”的康复妙法.....	36
7. 佝偻病的阳光疗法.....	37
8. 营养不良的饮食补充.....	39
9. 肥胖症的饮食控制.....	40
10. 脑震荡后遗症的自我处理	42
11. 神经衰弱的健脑措施	43
12. 帕金森氏病病人的体育锻炼疗法	44
13. 失眠症的自我按摩法	46
14. 高血压病的长期用药计划	47
15. 低血压的饮食调理	49
16. 频繁早搏的家庭康复	50
17. 肺气肿的呼吸锻炼	51
18. 肺结核的疗养计划	53
19. 糖尿病病人的体育锻炼安排	54
20. 内脏下垂的体育疗法	56
21. 肝炎恢复期的康复疗养	57
22. 胆囊炎病人的饮食安排	59
23. 单纯性胆囊炎、胆石症的耳压疗法.....	60
24. 脱肛的家庭康复	62
25. 蛲虫病根治有方	63
26. 驱蛔虫用药要诀	64

27. 男子不育的阴囊降温治疗	66
28. 频繁遗精的康复步骤	67
29. 不射精的自我康复	68
30. 阳萎的家庭康复	69
31. 更年期综合征的家庭康复	70
32. 慢性前列腺炎的热水坐浴	72
33. 包皮发炎的自我康复	73
34. 乳糜尿的家庭康复	74
35. 尿失禁的“提肛运动”疗法	75
36. 妊娠呕吐的简易康复	76
37. 痛经的康复办法	78
38. 几种阴道炎的自我康复	79
39. 骨质疏松症的饮食康复	80
40. 颈椎病的家庭康复	82
41. 肩周炎的锻炼方法	83
42. “驼背”的体疗康复	85
43. 脊柱侧凸的锻炼矫治	86
44. 腰椎间盘突出症的家庭治疗	88
45. 腰椎病的家庭牵引	89
46. 腰背痛的火罐康复法	90
47. 关节炎病人的自我锻炼方法	91
48. 关节炎的家庭理疗	93
49. 儿童扁平足的矫治运动	94
50. 坐骨神经痛的自我体疗康复	95
51. 少年白发的康复	97
52. 秃发的头皮按摩	98

三、病愈出院后的家庭康复 100

1. 中风后讲话困难的功能锻炼	100
2. 偏瘫后肢体活动功能的复原	101

3. 心肌梗塞后康复活动的计划	103
4. 癌症病人的心理康复	104
5. 老年肺炎病人出院后的自我康复	105
6. 精神病病人出院后的康复	106
7. 急性肾炎的家庭疗养	107
8. 胃溃疡出血后的饮食调养	109
9. 胃肠手术后的饮食安排	110
10. 乳房癌术后的康复护理	111
11. 乳房切除后的康复锻炼	113
12. 胸部手术后的呼吸锻炼	114
13. 腹部手术后防止肠粘连	115
14. 子宫切除术后的性生活问题	116
15. 包皮环切术后的康复处理	117
16. 人工肛门的自我护理	119
17. 人工流产后调养	120
18. 剖腹产后的家庭康复	121
19. 痔疮手术后的家庭调理	122
20. 骨折病人的饮食调理	124
21. 上石膏后的康复锻炼	125
22. 恶性肿瘤术后的滋补	127

四、小毛小病的家庭康复 129

1. 头发油腻的处理	129
2. 治疗头皮屑多的方法	130
3. 消灭头虱的有效方法	132
4. 眼内异物的去除	133
5. 消除眼圈发黑的良策	134
6. 鼻塞的自我按摩疗法	135
7. 鼻出血的家庭止血法	136
8. 止耳痒的简易方法	137

9. 耳鼻异物的简易处理	138
10. 口有臭味的清除	139
11. 喉咙痛的蒸汽治疗	140
12. 舌头红肿要清热解毒	141
13. 鹅口疮的康复方法	142
14. 痰液粘稠的化痰方法	144
15. 牙痛的家庭康复	145
16. 拔牙或补牙后的注意事项	146
17. 头部长疖子怎么办?	147
18. 对付癞痢头的办法	148
19. 尿布皮炎的家庭护理	150
20. 皮肤瘙痒的药物处理	151
21. 打针后发生硬块怎么办?	152
22. 打预防针后局部反应的处理	153
23. 乳头皲裂的防治	154
24. 手足皲裂的自我护理	155
25. 肛裂的家庭护理	157
26. “自汗”、“盗汗”的中药治理	158
27. 脚汗过多的止汗	159
28. 胼胝与鸡眼的自我康复	160
29. 足跟痛的治疗措施	161
30. 避孕套过敏的康复治疗	163
31. 晕车的自我按摩	164
32. 呃逆的处理	165
33. 醉酒的家庭处理	165
34. 疟夏的家庭防治	167
35. 落枕的自我按摩	168
36. 体温表滑入肛门内的去除	169

五、几种家庭康复技术 171

1. 家庭病床的安排	171
2. 家庭输氧	172
3. 怎样点眼药水	174
4. 滴鼻药的用法	175
5. 怎样使用膏药	176
6. 给孩子喂药	178
7. 热敷	179
8. 冷敷	180
9. 煎药	181
10. 换药	183
11. 刮痧	184

一、急症与急性病的家庭康复

1. 偏头痛发作的缓解办法

统计资料表明，神经系统疾病中占首位的是偏头痛。典型偏头痛先有视觉异常，表现为两眼突然发黑或眼前冒金星，看到许多奇异的闪光图案，约5~10分钟；在短暂的间歇期（约10~15分钟）后，一侧头部便出现搏动性的跳痛或钻痛，常伴有呕吐、结膜充血流泪等症。虽然每发作1次通常不超过半天，但频繁者一日可达4~5次或更多。部分病人一开始就出现头痛，此称为不典型偏头痛或血管性头痛。需要注意的是，偏头痛从来不是绝对偏于一侧的。

偏头痛在不发作时的预防性治疗可用苯噻啶（每片0.5毫克），此药可调节血中5-羟色胺水平以阻止发作。开始时每晚临睡前1小时服1片，1周后改为每天中午及晚上各1片，2周后为早中晚各1片。不少患者1天1片就已足够，可不必递增剂量。苯噻啶有头昏、口干等副作用，但服用一段时间后即减轻或消失。通常在1~3月后见效，可维持较长时间。

偏头痛在发作期的治疗可用麦角胺咖啡因，由于本品主要作用于颅内脑膜血管使之收缩，因此服药时间要严格限制在头痛一出现时就及时应用，这样才能奏效。如果头痛已达

高峰时,用之无效。对冠心病、高血压、肝病、肾病、孕妇等忌用。

近几年来,国内外采用新型安定药——泰必利治疗偏头痛,有效率可达85%以上。每次口服1片(每片100毫克),1日2~4次,2周为一个疗程,快至数小时即可见效。为巩固疗效,可用两个疗程。重症病人若在预感偏头痛发作前先服2片,待症状控制后,再服1片作维持量,则疗效更佳。旧病复发使用此药,仍然有效。少数病人服用后,可能有些不良反应,但只要减量或停药即可消失。注意对肝脏损害者、白细胞减少和造血功能不良者应慎用。

(谈延德)

2. 高热的物理降温方法

发热是机体对感染的防御机制之一,它能促使网状内皮系统的吞噬功能、白细胞内酶的活力及肝脏解毒能力明显增强,并能促进抗体的生成,因而发热实际上是机体的生理反应。但是,若长期发热,尤其是高热,不仅机体新陈代谢加快,营养物质消耗增加,而且可使中枢神经兴奋性增高。病人表现为烦躁不安、睡眠障碍、头痛、幻觉、谵妄等。在小儿可引起高热惊厥,甚至导致严重的后果。因此,对于高热病人,特别是婴幼儿,必须及时采取有效的降温措施,而物理降温是较为理想的方法。

(1) 温水浴:用32~36℃的温水擦浴或浸浴,擦浴可由他人帮助,浸浴应让病人全身浸入水中。温水浴能刺激皮肤,使毛细血管扩张,血流加快,散热增加,还能扩张汗腺,使之易于出汗,从而迅速有效地降低体温,一般每次5~10分钟。

(2) 酒精擦浴:酒精擦浴的浓度为20~30%。酒精擦浴

可使体表皮肤毛细血管扩张,散热增加,迅速降温。擦浴时,小毛巾或手帕蘸取配好的溶液,先从一侧颈部开始,自上而下沿臂部外侧擦至手背,再从腋下沿上臂内侧向下擦至手掌心,擦完一侧再以同样方法擦另一侧。擦下肢时要从大腿外侧至足背,再从腹股沟沿大腿内侧擦至脚心,擦腋下、掌心、腹股沟和脚心时,应稍用力,擦至皮肤发红为止,一般不擦胸腹和后颈部。

(3) 冰袋降温:有电冰箱的家庭,可打开冰箱取一些冰块砸成核桃大小的碎块放入盆中,用水冲一下,溶去锐利的棱角,装入热水袋、橡皮手套或普通塑料袋中(需双层以防漏水),冰块装至一半再加适量冷水,充填冰块间隙,然后压出空气,拧紧或扎紧袋口,外裹旧布或毛巾。将冰袋放在高热病人的前额,两侧颈部,以尽快降低头部温度,避免高热对大脑的影响。冰袋也可放在病人腋窝、腹股沟处,因这些部位的浅表处均有大血管通过,大量的血液经过此处,通过热量交换,可迅速达到散热降温的目的。

(4) 冰水湿敷法,用毛巾折叠数层,放在冰水中浸透拧至半干不滴水时敷在前额,腋窝、颈部及腹股沟大血管通过的地方,最好有数块毛巾,交替使用,每2~3分钟换1次,连续湿敷15~20分钟。

值得一提,若高热病人皮肤粘膜有出血点,怕冷,发抖等症状时,不宜进行皮肤擦浴,物理降温时要注意观察病人的全身情况,降温不宜过快过度,一般降至38.5℃左右即可,以免引起虚脱,新生儿不宜采用酒精擦浴,以免发生酒精中毒。

(唐建华)

3. 心绞痛的药物止痛

心绞痛发作时，可选用下列作用迅速的抗心绞痛药物来止痛。

硝酸甘油 为速效硝酸酯类药物。发作时，舌下含化1片(0.6毫克)，使心绞痛症状即刻得到缓解。首次含化时，应平卧10~15分钟，以免引起头晕症状，含化后可有头痛、头胀、面部潮红，体位性低血压等反应。

脉导敏 为速效、长效硝酸酯类药物。舌下含化1片(2毫克)，可产生与硝酸甘油类似的副反应。

消心痛 为速效、长效硝酸脂类药物。舌下含化5~10毫克(每片10毫克)。可有轻度眩晕、恶心、食欲减退、四肢麻木、头痛等副反应。

心痛定 为钙通道阻滞剂，有扩张冠状动脉及降压作用。口服每次5毫克(每片10毫克)。可有面部潮红、轻度倦怠、眩晕，个别有体位性低血压等副反应。对心绞痛伴高血压者有较好疗效。

麝香保心丸 为芳香温通药物。由人参、麝香、冰片、肉桂、蟾酥、苏合香酯及牛黄等组成。口服每次1~2粒。可有轻度唇舌麻木，上腹部不适，荨麻疹等副反应。

冠心苏合丸：有芳香开窍、理气止痛等作用。舌下含化1粒，必要时嚼碎吞服。可引起皮疹、胃肠道反应。有溃疡病者慎用。

苏冰滴丸 有芳香开窍、理气止痛作用。每次口服2~6粒。偶有咽痛、胃痛等副反应。

苏合香丸 为祖国医学传统制成的芳香开窍、理气止痛药物。用法：每次吞服1丸，偶有胃内不适等症状。

麝香酮气雾剂 由人工合成的麝香酮制成的气雾剂。具有芳香开窍、理气止痛的作用。用法：每次揿按1~2次，喷雾吸入，能起到迅速缓解心绞痛的作用。

脉导敏气雾剂 由脉导敏制成的气雾剂。每次揿按1~2次，喷雾吸入，可使心绞痛发作很快得到缓解。

硝酸甘油软膏 用2%硝酸甘油软膏涂于胸部皮肤上，或用硝酸甘油胶布外贴，也可使心绞痛发作迅速缓解。

(徐济民)

4. 心动过速的缓解措施

心脏有节奏的跳动有赖于心肌收缩和心脏内特殊传导系统的正常工作。当病人患上呼吸道感染，剧烈运动，过度疲劳，植物神经功能紊乱以及心脏本身的病变时，心脏跳动每分钟超过100次时，医学上称为心动过速。

心动过速分为窦性心动过速、阵发性室上性心动过速、阵发性室性心动过速和心房扑动等，其中以阵发性室上性心动过速较为多见。主要表现为突然发作，突然停止的特点，同时有面色苍白、出冷汗和烦躁不安等，每分钟心率可达到180次以上。针对这种突发而又严重的心动过速，在家庭中可立即采用下述一些简易的缓解措施或同时配以药物治疗，能使病人很快地康复。

第一，兴奋迷走神经：

(1) 压迫颈动脉窦：患者处于平卧位，家属帮助压迫一侧颈动脉窦(在甲状软骨水平，颈动脉搏动处压向颈椎)，每次10~20秒，无效时换另一侧。压迫时动作宜轻巧，不宜用力过猛，以防不测，同时测脉监测心率。若发现心率突然变得规则而正常，应立即停止压迫。不能两侧同时压迫。

(2) 压迫眼球:可用食指和中指,轻轻按压一侧眼球10~15秒钟,无效则压迫另一侧,同时监测心率。不能两侧同时压迫。

(3) 刺激咽喉法:用食指或压舌板刺激咽喉以引起恶心、呕吐,也可起到终止发作的作用。

(4) 潜水反射法:可强烈地兴奋迷走神经,对小婴儿更有效。用 5℃左右冰水浸湿的毛巾或冰水袋敷整个面部,每次10~15秒。1次无效时每隔3~5分钟可再试1次。成年人可将整个面部浸入冰水盆中5~7秒,效果较好。

第二,药物治疗:

1. 升压药物:可用新福林和美速克新明,使血压升高。当血压较原来上升一倍时常可终止发作。一般应在操作时监测心率。

2. 可选用强心药,洋地黄类,抗心律失常药物,异搏定,心律平等治疗。

必须指出的是:对于反复发作者,应在医生的指导下,连续口服地高辛或心得安等治疗6个月~1年,以防复发。

(严幼卿 唐建华)

5. 哮喘发作的紧急处理

支气管哮喘,简称哮喘,它是由过敏等因素引起的。哮喘急性发作时,病人烦躁不安,出现呼吸困难、往往不能平卧,坐起耸肩喘息,喘鸣者响声可传到户外,面色苍白,鼻翼扇动,口唇和指甲青紫,甚至出冷汗,面容惶恐。由于哮喘多在夜间发作,家属常不得半夜三更将病人送往医院。其实,家属若能掌握一些哮喘发作的急救方法,就能中止发作,顺利康复。

(1) 一般护理:哮喘急性发作,病人大都精神紧张,烦躁

不安,这时家属应稳定他的情绪,消除恐惧心理,必要时给病人服用鲁米那、安定等镇静药。同时注意保暖,饮食以容易消化的半流质,少量多餐为好。

(2) 平喘药物:哮喘发作,是由于支气管痉挛所致,这时应使用解除支气管痉挛的药物。如氨茶碱,50毫克1片,1日3次,或异丙基肾上腺素2.5毫克1片含舌下,1日3次。还可用气雾剂喷吸治疗,局部喷入药物要比全身用药见效快,副作用少,喘息定,氨哮素和舒喘灵等气雾剂能使哮喘症状很快缓解。不过在使用喘息定气雾剂时要注意,由于此药可引起心动过速、心律失常等副反应。如果频繁地用药,会引起严重后果。因此,一般每日喷雾5~6次,10分钟内不宜超过3次,而舒喘灵每次只要揿2~3下即可,1天内可用3~4次,不宜超过6~8次。

(3) 祛痰药物:哮喘发作时,除支气管痉挛外,支气管内还存有大量粘稠的痰液,也必须及时去除,可用10%氯化铵溶液,必嗽平、鲜淡竹沥等治疗。

(4) 针灸治疗,有条件的话可在家里进行,一般适用于轻度发作者。

①体针穴位:定喘、合谷、曲池,痰多加丰隆穴。

②耳针穴位:平喘、肺、气管、肾上腺,烦躁不安加神门穴。

如不能针刺,可在相应的穴位用手指甲使劲揿压,也可起到异曲同工的效果。

(金 铎)

6. 气管异物的快速去除

气管是气体进出的通道,一旦有瓜子、花生仁或钮扣之类的物质误入,就会引起强烈的刺激性咳嗽。若异物完全堵住