

• ZEN ME BAN • ZEN ME BAN •

本书编写组

当你求医问药时

怎么办



出版社

怎么办

——当你求医问药时

本书编写组

农村读物出版社

一九八七年·北京

怎么办——当你求医问药时

本书编写组

责任编辑 江 虹

农村读物出版社 出版

北京市朝阳区新源印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

787×1092毫米 1/32开 7.3印张 160千字

1987年11月第一版 1987年11月北京第一次印刷

印数：1—21300

ISBN7—5048—0037—6/R.1

书号：14267·6 定价：1.70元

内 容 提 要

人的一生难免患病，当您求医问药时，本书以问答形式为您提供了最佳的就医方案和治病保健方法，共123条。其中有些病症看起来轻微，而拖延了则貽误终生。因此，针对我国目前的医疗现状，我们特邀了北京医学院第一医院的一些具有较高医疗水平的教授、主治医师及北京市卫生教育研究所的同志编写了这本书。

本书分科编写，以病因、病症、治疗、预防为序，文字深入浅出，方法简明扼要，读者查阅方便，学用简便。

参加编写人员

(按姓氏笔划为序)

申文江	史维平	王文静
刘立	刘新光	关力达
朱学骏	任骏龙	邢墨如
陈贤楠	陈斯同	汤望舒
沈宝镒	赵之洪	高淑能

目 录

§§§ 内 科 §§§

怎样防治慢性胃炎	(1)
怎样防治溃疡病	(2)
怎样防治病毒性肝炎	(5)
发现呕血及黑便怎么办	(8)
发现便血怎么办	(10)
怎样防治风湿病	(11)
怎样防治高血压	(13)
怎样防治冠心病	(15)
得了糖尿病怎么办	(18)
得了神经衰弱怎么办	(20)
怎样对待精神病患者	(21)
头痛怎么办	(22)
怎样防治“气瘰疬”	(24)
怎样防治贫血	(25)
发现血尿怎么办	(26)
怎样防治血吸虫病	(27)
怎样防治疟疾	(28)
怎样防治肠道蛔虫病	(30)
吃了米粒猪肉怎么办	(31)
怎样防治细菌性痢疾	(32)

怎样防治布氏杆菌病	(34)
怎样防治结核病	(35)
怎样防治尘肺	(37)
怎样防治煤气中毒	(39)
怎样防治中暑	(40)
误服强酸、强碱怎么办	(43)
怎样防治有机磷农药中毒	(44)
怎样防治有机氯农药中毒	(46)
怎样防治急性植物毒中毒	(47)

§ § 外 科 § §

怎样处理皮肤和软组织损伤	(51)
皮肤和软组织发炎化脓怎么办	(52)
怎样处理烧伤	(54)
怎样预防和处理破伤风	(55)
被家畜踢伤、咬伤怎么办	(57)
怎样防治痔	(58)
怎样防治乳腺炎	(59)
得了急性胆囊炎怎么办	(60)
得了阑尾炎怎么办	(61)
怎样抢救触电病人	(63)
怎样抢救溺水病人	(64)

§ § 骨 科 § §

怎样急救和治疗骨折	(66)
-----------	------

怎样治疗常见的关节脱位	(69)
怎样防治骨髓炎	(72)
怎样防治“骨痠”	(73)
怎样防治骨肿瘤	(76)
怎样防治腰腿痛	(78)
怎样防治膝痛	(81)
怎样防治“漏肩风”和网球肘	(83)
怎样防治狭窄性腱鞘炎	(84)
小儿歪颈怎么办	(86)

§§§§§§§§§§ 肿 瘤 科 §§§§§§§§§§

怎样防治噎膈病	(87)
怎样防治胃癌	(89)
怎样防治肝癌	(91)
怎样防治肠癌	(92)
怎样防治肺癌	(94)
怎样防治鼻咽癌	(96)
怎样防治急性白血病	(98)
怎样防治乳腺癌	(100)
怎样防治宫颈癌	(104)

§§§§§§§§§§ 妇 产 科 §§§§§§§§§§

月经期该怎么办	(107)
---------	-------

怎样处理经前期症候群	(108)
痛经怎么办	(110)
外阴搔痒怎么办	(112)
患宫颈糜烂怎么办	(114)
怎样防治盆腔炎	(115)
白带增多怎么办	(118)
怎样度过更年期	(119)
新婚夫妇怎样选择避孕方法	(121)
避孕失败了怎么办	(122)
人工流产前后怎么办	(123)
产前应进行哪些检查	(124)
先兆流产怎么办	(126)
妊娠中毒怎么办	(127)
怎样保护胎儿	(129)

§ 儿 科 §

怎样护理新生儿	(132)
怎样喂养新生儿	(134)
怎样给婴儿添加辅食	(135)
婴儿缺钙怎么办	(137)
小儿贫血怎么办	(139)
小儿爱吃土怎么办	(140)
小儿呕吐怎么办	(141)
小儿抽搐怎么办	(143)
婴儿腹泻怎么办	(144)

皮肤科

婴儿患湿疹怎么办	(147)
青年人长“壮疙瘩”怎么办	(148)
“鬼剃头”怎么办	(150)
怎样防治疥疮	(152)
得了“圈儿癣”怎么办	(154)
怎样防治“癞痢头”	(155)
怎样防治冻疮	(157)
怎样防治谷痒症	(159)
被毒蛇咬伤怎么办	(160)
被毒虫叮咬怎么办	(161)

眼科

近视、远视和老视该怎么办	(164)
斜视怎么办	(167)
儿童弱视怎么办	(169)
怎样防治“红眼病”	(170)
泪溢怎么办	(171)
患白内障怎么办	(172)
怎样防治原发性青光眼	(174)
怎样防治眼外伤	(177)
怎样防治电光性眼炎	(179)

耳鼻喉与口腔科

- 怎样防治眩晕病 ····· (180)
- 怎样防治化脓性中耳炎 ····· (182)
- 怎样防治慢性咽炎 ····· (183)
- 怎样防治牙周炎 ····· (185)
- 患了冠周炎怎么办 ····· (187)
- 长了口疮怎么办 ····· (188)
- 患有虫牙怎么办 ····· (190)
- 怎样保持口腔卫生 ····· (193)

卫生防病

- 怎样隔离急性传染病患者 ····· (196)
- 打防疫针后发烧怎么办 ····· (197)
- 怎样防治肝吸虫病 ····· (199)
- 被疯狗咬伤怎么办 ····· (200)
- 发生食物中毒怎么办 ····· (202)
- 怎样灭虱 ····· (204)
- 怎样灭鼠 ····· (205)
- 怎样防蚊灭蚊 ····· (206)
- 怎样消灭臭虫 ····· (208)

家庭护理

- 怎样作简易按摩 ····· (210)

怎样进行小儿推拿疗法	(211)
怎样热敷	(214)
怎样拔罐	(215)
怎样刮痧	(215)
怎样煎服中药	(216)
怎样针刺常见病症	(218)

怎样防治慢性胃炎

慢性胃炎是胃的粘膜发生非特异性慢性的炎症，是一种慢性疾病。病变可局限于胃的一部分（最常见于胃窦部），也可弥漫累及整个胃部。按病理特点和胃镜检查，可分为浅表性、萎缩性及肥厚性胃炎三类。有的病理检查发现有肠粘膜上皮和胃粘膜非典型增生，其中重度非典型增生视为癌前病变，应受到重视。

慢性胃体胃炎症状很少，而胃窦胃炎症状多，如上腹疼痛、不适、腹胀、返酸、嗝气、食欲不好或胃酸少等。

慢性胃炎病因尚不十分明确。可由急性胃炎迁延不愈演变而成。也可因不良的饮食习惯造成，如经常过饥过饱，食物过冷、过热、过硬、过浓，以及烟酒、药物等均会损伤胃粘膜。胆汁返流也有一定影响。

慢性胃炎患者应坚持长期治疗，避免精神紧张，注意劳逸结合，并积极治疗其它感染病灶，如扁挑体炎、鼻窦炎等。戒除烟酒，避免饮浓茶及服用对胃粘膜有刺激的药物，如阿斯匹林、保泰松、利血平等。

饮食治疗更为重要，应限制对胃的机械性刺激，以保护胃粘膜，利用不同种类的食物增加或减少胃酸的分泌。主食可用软饭、面条、面包、馒头、包子、馄饨等易消化食物。忌用油煎炸的食品，以免增加胃的负担。可选用柔软的肉类，如嫩牛肉、鸡肉、猪肉及鱼虾等，最好烹制成肉丸

子、细肉丝、肉末羹等，以易于消化吸收。胃酸不足时，可用鸡汤、肉汤、鱼汤等，但胃酸过多者忌用。病人可选用鲜牛奶或酸奶。蔬菜宜吃新鲜、含粗纤维较少的蔬菜，小白菜、冬瓜、西红柿、土豆、黄瓜等，可切丝煮软便于消化。新鲜水果须去皮、细嚼慢咽，每次不宜过多。进餐宜少食多餐。胃炎伴贫血者，应选用富含铁质及维生素B₁₂的食物。

胃酸低的患者可口服1%稀盐酸2~5毫升，每日3次；或胃蛋白酶10毫升，每日3次。配合口服黄连素或痢特灵有一定疗效。胃复安可促进胃的排空，有减轻腹胀的作用，每次可服4~8毫克，每日3次。猴头菌片对改善症状也有一定疗效。服用蜂玉精可增进食欲、治疗消化不良等症。

还可服用麦冬、北沙参、川楝子、炒莱菔子、莪术、佛手、焦渣等水煎服。

按摩或气功疗法也可应用，有一定疗效。

萎缩性胃炎患者最好每年复查一次胃镜，以便及早发现癌变。凡病理改变有重度非典型增生者，应手术治疗。

怎样防治溃疡病

消化性溃疡包括胃溃疡和十二指肠溃疡。据统计，大约10%的人在其一生中曾患本病。因溃疡病可合并出血、穿孔、梗阻及癌变，所以防治溃疡病十分重要。

溃疡病的病因比较复杂，发病与精神状态、饮食习惯、生活环境及遗传因素等有密切联系。吸烟、饮酒、长期服用阿斯匹林者易患溃疡病。血型为“O”的人易患十二指肠溃疡。某些慢性疾病，如慢性胃炎、慢性肝炎和慢性肾炎易诱发胃溃疡。

临床上十二指肠溃疡较胃溃疡多见。近年来，关于消化性溃疡的发病原因、过程及治疗的研究有不少进展。胃和十二指肠溃疡在发病过程上有明显不同；有人认为是两种不同的疾病。

胃溃疡的发生，主要是由于防御因素减弱和迷走神经功能减退。胃溃疡患者的幽门括约肌功能失调，使十二指肠液返流，破坏粘膜屏障，导致溃疡。胃溃疡常常合并慢性胃炎。溃疡绝大多数位于胃体与胃窦交界处和胃窦部附近。

十二指肠溃疡的发病则与迷走神经亢进、胃酸分泌增高和遗传因素有关。

胃溃疡或十二指肠溃疡，都因胃酸浸蚀胃壁或十二指肠壁而形成。消化性溃疡的主要症状是上腹部疼痛，十二指肠溃疡疼痛位于上腹偏右，胃溃疡则位于正中或偏左。十二指肠溃疡疼痛规律是：餐后3~4小时疼痛→进食后缓解→3~4小时后再痛。胃溃疡则是：进食后短时舒适→0.5~2小时后疼痛→餐前疼痛消失，但规律性不典型。当胃溃疡位于胃窦或幽门附近时，疼痛也会象十二指肠溃疡一样。溃疡疼痛具有周期性，缓解数月或数年后会复发，秋季和春季容易发病。

治疗包括休息、饮食及药物等几方面。

急性发作时应很好地休息，精神要放松，不可生气着急。

饮食治疗最主要是少吃多餐，食物清淡易消化。食物应含有适量蛋白、低脂、低糖，忌辛辣和粗糙多渣食物，有条件者可每1~2小时服少量牛奶。忌烟、酒、咖啡及浓茶。不宜吃凉拌、油煎、油炸食品及鱼汤、肉汤等，因这类食物能强烈刺激胃粘膜分泌胃酸，使溃疡加重。过冷过热食物对溃疡愈合均不利。大出血时需禁食，出血停止12~24小时后方可

进食，以流质饮食为主，如牛奶、蛋羹、米汤、藕粉、果汁等。严格控制饮食（约一周）后，可适当增加饮食中蛋白质含量，如蒸肉丸子、鱼丸子等，但需去除原汤。主食可增加大米粥、细面条、面片汤、面包干、烤馒头片、苏打饼干等。在溃疡恢复期，可采用不含粗糙纤维及对胃液分泌刺激作用微弱的普通饮食，如各种面食及软饭。肉类中鸡肉、鱼、虾较易于消化。禁用纤维多的蔬菜，如洋白菜、韭菜、芹菜、豆芽等。不要吃豆类及豆制品，但南豆腐可适量吃。动物内脏会加重胃的负担。酒类、汽水、鸡汤、肉汤、腊肠、火腿、葱、蒜等饮食有刺激作用，均应禁用。

药物治疗包括使用中和胃酸、抑制胃酸分泌提高粘膜抵抗力等药物。常用的抗酸药有小苏打、碳酸钙、氢氧化铝凝胶及乐得胃等，应在饭后1小时服用。抗胆碱能药物包括颠茄、阿托品、普鲁苯辛、胃长宁等可减少胃液分泌，降低胃酸。新药H₂受体阻断剂甲氰咪胍，抑制胃酸分泌作用很强，尤其夜间更为有效，每次口服200毫克，每日3~4次。服药几天内症状就会缓解，溃疡愈合率较高，特别是治疗十二指肠球部溃疡疗效较好。这种药的副作用有头痛、头昏、腹泻、嗜睡、皮疹、恶心、呕吐，少数人有血清谷丙转氨酶增高，偶有发热和间质性肾炎，所以肾功能不全者用量应酌减。丙谷胺有抑制胃酸分泌的作用，对胃溃疡疗效较好，每次200毫克，每日3次。硫糖铝能抑制胃蛋白酶活力，保护胃粘膜，每次1克，每日3次。生胃酮可提高粘膜抵抗力，促进胃溃疡愈合，但有水、钠滞留等副作用。胃复安可促进胃排空，防止胆汁返流到胃，可用于治疗胃溃疡，每次4~8毫克，每日3次。

中医辨证：虚寒型治宜温中健脾，方选黄芪建中汤加

减，或服成药附子理中丸等。气滞型治宜疏肝理气和胃，方选柴胡疏肝汤加减或用成药舒肝丸。血淤型治宜化淤通络，养血柔肝，方选失笑散加减或乌发散等。

遇有出血、穿孔、梗阻等情况，应立即送医院抢救，或保守或手术治疗。

怎样防治病毒性肝炎

病毒性肝炎依据病原体不同，可分为甲型肝炎（旧称传染性肝炎）、乙型肝炎（旧称血清性肝炎）和非甲非乙型肝炎。各型肝炎病毒抵抗力均较强，在60℃能耐热一小时以上。煮沸10分钟或紫外线照射一小时才能使之失去活力。

甲型肝炎主要经消化道传染，其中粪便污染很主要。乙型肝炎主要通过注射和生活中密切接触传染，母婴之间可以通过胎盘传播。非甲非乙型肝炎可能通过肠道以外的途径传染。人很容易受肝炎病毒的传染。甲型肝炎在少年儿童中发病率较高，多发生于秋冬季节，可呈暴发流行。乙型肝炎患者无明显年龄差别，一年四季均可发病，常以散发为主。

甲型肝炎潜伏期2~6周，乙型肝炎则为6周至6个月，非甲非乙型肝炎为2周至5个月。

病毒性肝炎在临床上可分以下几型：

1. 急性黄疸型肝炎

黄疸前期约一周时有乏力、食欲减退、厌油、恶心、腹胀等症状。黄疸期2~6周，尿色加深，巩膜皮肤黄染，肝肿大且有压痛，可有脾大。恢复期3~4周，黄疸消退，症状消失，肝脾肿大消退。此型肝炎化验检查血清胆红素增高、谷丙转氨酶（SGPT）增高，尿三胆阳性。

2. 急性无黄疸型肝炎

此型最为常见。病程约为3个月。临床表现与黄疸肝炎类似，但比较轻，无黄疸发生。

3. 急性坏死性肝炎

又称暴发型肝炎、急性黄色肝萎缩或急性重症肝炎。起病似急性黄疸肝炎，但病情进展迅速，黄疸很快加深，肝脏进行性缩小。可出现嗜睡、不安、精神错乱、昏迷，常并发脑水肿甚至脑疝。患者容易发生身体多处出血，呼吸有明显臭味（称为肝臭），血氨增高，病死率高达70%左右，病程往往不超过2~3周。

4. 亚急性坏死性肝炎

又称亚急性黄色肝萎缩。起病初期同黄疸肝炎，黄疸急剧加深，数日内胆红素超过10毫克%，继而出现腹水和明显出血现象，甚至出现肝昏迷、急性肾功能不全。病程在3周至数月。

5. 迁延性肝炎和慢性肝炎

迁延性肝炎病程超过半年，症状、体征及肝功能异常均不重，大多能在1~2年内恢复健康。慢性活动性肝炎的病程在一年以上，有明显的症状、体征及肝功能异常。

6. 淤胆型肝炎

又称毛细胆管型肝炎或胆汁淤积型肝炎。表现为梗阻性黄疸，持续3周以上，最长为一年。自觉症状不重，常有皮肤搔痒。除血清谷丙转氨酶升高外，血清硷性磷酸酶及血胆固醇明显升高。

大多数急性肝炎病人通过适当休息、合理营养即可恢复健康，不必过多应用药物。

急性肝炎和慢性肝炎活动期均应卧床休息，症状好转后