

林 剑 朱振霞 主 编

家庭健康用药与 自我诊断手册



本书给您一套全面而细致的日常诊断与用药参考

- 未雨绸缪，让您对各种常见疾病的症状和用药都有一定的了解
- 处危不乱，让您轻松应对生活中的意外事故
- 药即是毒，教您如何正确用药、健康用药，避开用药的误区



天津科技翻译出版公司

责任编辑：崔 妍 封面设计：胡宁宁



本书的主要对象是广大普通家庭读者，也可为药店服务人员提供详细的诊断、用药常识。本书的编写目的在于以最简明易懂的语言为读者提供一套全面而准确的日常诊断与用药参考，达到家庭自助保健、治疗、康复的目的。

ISBN 978-7-5433-2135-9



9 787543 321359 >

定价：16.00元

家庭健康

用药与自我诊断手册

主 编 林 剑 朱振霞
编 者 董诗晴 盖丽丽
孙 旭 王晶莹
张 耀 封翠芸



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭健康用药与自我诊断手册 / 林剑, 朱振霞主编. — 天津: 天津科技翻译出版公司, 2007.6

ISBN 978-7-5433-2135-9

I. 家... II. ①林... ②朱... III. ①药物-手册 ②常见病-诊断-手册
IV. R97-62 R44-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第069313号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32开本 9.5印张 240千字

2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

定价: 16.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

本书的主要对象是普通家庭读者,也可为药店店员提供翔实的诊断、用药常识。作者编写本书的宗旨在于以最简明易懂的语言为读者提供一套全面而准确的日常诊断与用药参考,达到家庭自助保健、治疗、康复的目的,以期提高全民的医药认知水平。

未雨绸缪

很多朋友因为工作、学习时间紧不愿意为一个“小病”上医院,甚至更有一些朋友忌讳上医院。然而他们却往往缺乏正确的诊断、用药指导,而凭借自己的“经验”判断自己的病症,使用药物。殊不知这是对自己、家人身体不负责的表现。举例来说,有些朋友在感冒时常使用阿莫西林、头孢氨苄等抗生素类药,这是不好的。一来这些药能杀灭的病原体有限,而感冒的诱因多达数十种;二来抗生素类药物易在人体内产生“耐药性”,即病原体与药物多次接触后,对药物的敏感性下降甚至消失,致使药物对该病原体的杀灭作用降低。如果以后遇到不得不用抗生素类药的疾病,治疗就因为这种“耐药性”而更加困难了。当然,这样的例子远不止抗生素的滥用。因此,即使您有“借口”不因小病上医院,您也没有借口不充实自己的医药基本常识。

本书作者最大的心愿就是让读者在闲暇之时,将此书打开浏览一番,对各种疾病的常见症状和用药有一定初步的了解。当遇到疾病时哪怕不能像医生一样为自己、家人和朋友确诊,也能了解一些基本的处理、判断病症的方法。

处危不乱

生活中人们常常会被意想不到的伤害、疾病、预防措施失效等所困扰,您的孩子可能在打球的时候不小心扭伤了腿、碰伤了鼻子;您的父母随时可能感觉到头晕、腰背疼痛;您和朋友外出的时候不小心遇到了毒虫叮咬、动物抓伤;您的丈夫可能在某天回家躺下后醉酒不醒;您自己在家准备丰盛的晚餐时可能不小心烫伤了手、让异物进了眼睛……有太多的意外我们根本无法预料,可它们却无情地不停在我们身边上演,我们无法期盼各种大大小小的意外不要发生在我们的身上,我们能做的只有在遇到这些不速之客之前做足准备。只有在预先对危急事件有一定的了解,才能在危急时刻保持头脑清醒,处危不乱,才能正确地权衡轻重;也只有在预先

懂得对险情的正确处理方法,才能及时准确判断病症,避免轻微病症的加深。

本书第二章中作者尽力用简洁的语言让读者在遇险前甚至遇险时掌握各种突发损伤、病症的自助处理、用药方法,旨在最短时间为、最大程度上挽救读者的健康损失。

药即是毒

“是药三分毒”,这句家喻户晓的谚语在暗示着人们在用药治病的同时,也同时要经受药物带来的各种潜在的副作用。然而,药物的毒性在很大程度上由于人们对药的选择、用药的方法、药物合用、个体的体质等不同。譬如,止痛药阿司匹林片在饭前服用可能造成严重的胃溃疡、出血等疾病,而在饭后服用该副作用则低得多;又如,阿托品、氨茶碱等药不宜与含有黄连、贝母等成分的中成药同时服用,否则会引起较强的毒性。

本书作者考虑到大多数读者对健康用药的知识零散,查找方式困难,特将各种外用药物剂型、内服药物剂型的健康使用方法、药物合用禁忌、各类药物毒性、副作用分章介绍以方便读者。

对症下药

永远没有包治百病的药,这种新观念早已被人们理解接受,可是生活中依然存在着很多凭经验的用药误区。低估药品的疗效而过量、滥服,导致药物慢性中毒、甚至成瘾;迷信某些广告中的“奇药”,高估了某药的疗效而延误了治疗,导致病情恶化;错误地理解了一种药的治疗范围,不但不能起到治疗作用,还要承受所服药带来的副作用。

本书在各章中穿插药物使用的误区常识,就人们用药的误区向读者做了详细的介绍,旨在提高读者对正确使用药物的重视,对药物治疗范围及剂量形成正确的认识。

本书编排

《家庭健康用药与自我诊断手册》共分为四章,包括家庭常见疾病自助诊断与非处方药的使用、家庭自助急救与用药、如何健康用药和如何看懂化验单。为方便读者考虑,迅速地检索到所需要内容,本书作者特将各病症列于目录之中。

为编写本书,作者参考了大量国内外医药学文献资料,尽量使之完善、准确、简明、实用。但限于知识和经验,疏漏和错误在所难免,望读者予以批评指正。

编者

2007年3月

目 录 Contents

第一章 家庭常见疾病自助诊断与非处方药的使用 1

1. 什么是处方药与非处方药 (OTC)? 1
2. 什么是甲类和乙类非处方药? 1
3. 怎样识别与选购非处方药? 2
4. 假冒药品的危害与识别技巧 2
5. 怎样安全使用非处方药? 3
6. 用药先看说明书 4
7. 怎样理解药品说明书上的“慎用”、“忌用”、“禁用”
及“遵医嘱”? 5

第1节 内科常见疾病自助诊断与用药 6

- 一、感冒与发热 6
(附: 抗生素的使用误区) 9
- 二、流感 10
- 三、各类疼痛与止痛药的使用 13
- 四、胃病 15
- 五、肠胃炎与腹泻 17
- 六、便秘 20
- 七、过敏症 24
- 八、维生素缺乏及矿物质缺乏症 26
(附: 补钙的误区) 28
- 九、缺铁性贫血 28
- 十、抑郁症 30

第2节 外科与皮肤科常见疾病自助诊断与用药 33

- 一、腋臭 33

二、痤疮(粉刺、青春痘)	34
三、冻疮	36
四、癣子	37
五、癣病(体癣、股癣、手癣、足癣)	38
六、皮肤瘙痒	40
七、痔疮	42
第3节 两性常见疾病自助诊断与用药	43
一、痛经	43
二、阴道炎(滴虫性、真菌性、细菌性、念珠菌性、老年性)	46
三、月经失调	47
四、宫颈炎	50
五、乳房肿块	52
六、避孕	53
(附:走出口服避孕药的误区)	59
七、人工流产	60
八、男性功能疾病(阳痿、早泄、包皮过长与包茎)	62
九、前列腺疾病	64
第4节 须在确症后才可自行用药的常见病	66
一、胃炎	66
二、消化性溃疡	69
三、高血压	72
四、冠心病	79
五、高脂血症	87
六、脑卒中	92
七、支气管哮喘	96
八、糖尿病	97
九、缺铁性贫血	101

第二章 家庭自助急救与用药

一、食物中毒(严重呕吐、腹泻、肢体麻木、抽搐)	104
-------------------------------	-----

二、过敏性休克	105
三、过量饮酒导致酒精中毒	107
四、中暑	109
五、煤气中毒	111
六、眩晕与昏迷	113
七、窒息	115
八、高原反应	116
九、哮喘突发	118
十、心脏病突发	120
十一、中风	123
十二、常见运动损伤(扭伤、摔伤、擦伤、抓伤等)	126
十三、内出血与外出血	128
十四、骨折与脱臼	129
十五、烧伤、烫伤与化学灼伤	132
十六、头、面部外伤	134
十七、颈部损伤	135
十八、眼部外伤、灼伤	136
十九、眼、耳异物	137
二十、咽喉、气管异物	139
二十一、鼻出血、鼻骨折	141
二十二、肌肉痉挛(抽筋)	142
二十三、交通事故急救	143
二十四、狂犬、毒蛇、昆虫等咬伤	144
二十五、电击	146
二十六、溺水、呛水	148
二十七、避孕套破裂、漏服避孕药	150

第三章 如何健康用药 152

1. 什么是药物的剂型	152
2. 药的剂型与给药途径	152

3. 药物剂型的重要性	153
4. 详细的剂型分类	153
5. 婴幼儿选择药物的剂型	154
第1节 内服药物剂型的健康使用方法	155
一、口服药的时间选择——饭前饭后有讲究	155
二、服药与饮水、牛奶、茶、果汁的关系	157
三、服用哪些药物需要嚼碎, 哪些不可嚼碎?	160
四、如何正确煎制、服用中药?	162
五、如何正确服用降糖药?	165
六、如何正确使用口咽喉含片?	169
七、如何正确服用避孕药?	170
八、如何正确使用退烧药?	173
九、如何正确服用安眠药?	174
第2节 各种外用药物剂型的健康使用方法	177
一、创可贴的健康使用方法	177
二、医用酒精的健康使用方法	178
三、高锰酸钾的健康使用方法	180
四、皮肤病用药的健康使用方法	182
五、外用消毒药物的健康使用方法	187
六、五官科疾病外用药物的使用技巧	188
七、气雾剂、喷鼻剂的健康使用方法	191
八、阴道药剂的健康使用方法	193
九、肛门、直肠用药的健康使用方法	195
第3节 药物合用禁忌	196
一、呼吸系统药物的配伍禁忌	196
1. 平喘药	197
2. 镇咳药	199
3. 祛痰药	199
二、消化系统药物的配伍禁忌	200
1. 抗酸药和抗溃疡药	200

2. 泻药、止泻药和镇吐药	201
3. 胃动力药物	202
三、解热镇痛药物的配伍禁忌	203
四、心血管系统药物的配伍禁忌	207
1. 抗心律失常药物	207
2. 强心药	211
3. 抗心绞痛药物	212
五、抗高血压药物的配伍禁忌	213
六、降糖药的配伍禁忌	217
七、降血脂药物的配伍禁忌	219
八、抗精神失常药物的配伍禁忌	221
1. 抗精神病药	221
2. 抗焦虑药	222
3. 抗躁狂药	223
4. 抗抑郁药	223
九、神经系统药物的配伍禁忌	225
1. 抗震颤麻痹药	225
2. 抗癫痫药	226
3. 中枢兴奋药	228
4. 镇静催眠药	228
十、抗生素类药物的配伍禁忌	230
1. 青霉素类抗生素	230
2. 氨基甙类抗生素	232
3. 四环素类	233
4. 头孢类	233
5. 红霉素类	234
6. 合成抗菌药	234
十一、抗肿瘤(癌症)药物的配伍禁忌	236
十二、中西药能否合用?	239
十三、中西药如何合理配伍?	241

十四、中西药物合用的禁忌	242
十五、中药与抗生素的配伍禁忌	250
第4节 药即是毒	254
一、禁止在驾驶或高空作业前服用的药物	254
二、对肝脏有损害的药物	258
三、对肾脏有损害的药物	260
四、对胃肠有损害的药物	263
五、易引起耳损害的药物	266
六、影响容颜的药物	269
七、有眼部不良反应的药物	270
八、易引起性功能障碍的药物	272
九、能成瘾的药物	275
十、抗生素类药物的不良反应	277
十一、如何预防药物过敏?	280

第四章 如何看懂化验单 283

一、化验单中(+)、(-)符号的含义	283
二、如何看懂肝功能化验单?	284
三、如何看懂血常规化验单?	286
四、如何看懂血糖化验单?	287
五、如何看懂血脂化验单?	288
六、如何看懂大便常规化验单?	289
七、如何看懂尿常规化验单?	290
八、如何看懂白带化验单?	291
九、如何看懂男性生殖疾病化验单?	292

第一章 家庭常见疾病自助诊断 与非处方药的使用

1. 什么是处方药与非处方药 (OTC) ?

非处方药英语称Nonprescription Drug,其全球通用的简写形式OTC如今已被当作一种标识印制在非处方药的包装上。OTC来源于美国,拼写为“Over The Counter”,其含义为“可在柜台上买到的药品”,即无须医生处方就可从药房购买的药物。另外,非处方药的标签与说明书较为详细、简明,方便患者阅读。常见的OTC药物可用于治疗患者容易自助诊断的轻度疾病,如感冒、轻度发热、咳嗽、较轻疼痛、某些胃肠疾病、维生素、矿物质等营养缺乏、小面积皮肤病等。

处方药英语称Prescription Drug(即医院处方左上角常见到的R),是指必须持有执业医师、执业助理医师的处方才可购买、调配、使用等的药品。

公众对非处方药有一定了解,但往往不确切。认为非处方药是“无不良反应的药”,或非处方药物可以有症状时凭经验、按朋友介绍服用。然而,对非处方药和处方药的安全性和不良反应理解不正确,可能带来意想不到的后果。

常见处方药分类:毒性较大的如抗癌药物、麻醉类、精神类;易产生依赖性的如吗啡类镇静催眠药;需在医生指导下使用的如心脑血管疾病用药及刚上市的新药。

2. 什么是甲类和乙类非处方药?

非处方药中又分为甲类和乙类两种,其中甲类非处方药的特有标

识为红色;乙类非处方药的特有标识为绿色。

在建立非处方药制度时,为提高消费者用药的安全性,同样也方便消费者的购买,通常又将非处方药中一些安全性更高的药品列为乙类,其余品种为甲类。乙类非处方药除了可在药店销售外,还允许在超市、百货商店、宾馆等处销售。也就是说乙类药品的使用,一般无需经过药师的指导,消费者可根据经验及说明书自行使用,如普通感冒药、护肤膏等,中成药如清凉油等。甲类非处方药通常疗效比乙类更明确,价格更低,但在没有专业人士指导的情况下安全性却不如乙类非处方药。

3. 怎样识别与选购非处方药?

处方药和非处方药可通过其包装及相应的文字区别。非处方药的外包装按规定必须印有国家指定的(OTC)非处方药专有标识;处方药的外包装或使用说明书上必须印有“凭医师处方销售、购买和使用”字样起忠告作用。另外,甲类非处方药用红色的专用标识,乙类非处方药用绿色的专用标识。

4. 假冒药品的危害与识别技巧

假药的普遍外观特征:

(1) 药品外观:药品外观粗糙,大小、容量有差别,甚至有杂质、灰尘等。

(2) 颜色异常:除去药片的包衣或胶囊,药品有效成分颜色不均、异常。

(3) 剂型或形状异常:药物的理化性质决定了其药物应有的剂型,有的药只能做成某种剂型,如青霉素类就只能制成粉针剂,不能制成口服液或水针剂。

(4) 气味异常:对某些具有特殊气味的药来说,除去药片包衣或胶囊,其气味应该很明显;而某些假药有异常的味道。

通过药品的批准文号识别假药:

当今的药品批准文号格式为“国药准(试)字+字母+8位数字”。其中“准”字代表国家批准生产的药品,“试”字代表国家批准试生产的药品。字母包括H、Z、S、B、T、F、J,它们分别代表药品的各种类别:H代表化学药品;Z代表中药;B代表保健品;S代表生物制品;T代表体外化学诊断试剂;F代表药用辅料;J代表进口分包装药。如果字母超出这几个字母的范围,或者数字不是8位,那么该批号很可能是虚构的。

假药有哪些危害?

药品作为治病救人的特殊商品,与使用者的生命息息相关。使用假药,轻者会贻误治疗,重者会危及生命安全。

(1)贻误治疗:使用假药,不仅不能治病,而且会掩盖病症,延长病程,常常会因贻误治疗而致病情恶化。

(2)引发疾病:使用假药,可能产生药源性疾病,严重者甚至可能导致耳聋、失明、大脑迟钝、神智不清甚至偏瘫。

(3)影响发育:青少年使用假药,可致发育迟缓,影响智力。

(4)中毒:儿童和老年人对一些毒性较大的药品非常敏感,某些假药可产生生命危险。

5. 怎样安全使用非处方药?

非处方药是经过国家药品监督管理局批准,医药学专家严格筛选的,一般具有安全性好、疗效确切、毒副反应小、质量稳定、应用方便、易于贮存等优点,但这只是相对于处方药而言,它们仍然是药品。俗话说“是药三分毒”,如果患者缺乏医药知识,盲目购买、使用药品,不但不能起到治病的效果,反而可能贻误甚至加剧病情。那么要怎样使用非处方药才安全呢?

(1)明确疾病诊断:通过阅读本书提高个人的医药学知识,在了解自己的症状后,对疾病做出明确诊断,在药店向专业人员咨询,准确选

择药品。对于无法自助诊断的疾病,必须及时到医院就诊。

(2)仔细阅读药品标签说明书:了解药品的适应证、适应人群、注意事项、用法用量、禁忌证、不良反应以及批准文号、药名、主要成分、药理作用等。

(3)避免滥用、乱用:很多患者对用药存在贪多心理,认为品种多(如中西药合用等),用量大,效果就越佳。殊不知药物之间,搭配不当,毒副作用可能越强。过量服用较安全的非处方药也可能引起毒性反应。如维生素A和D服用过量也会引起恶心、呕吐、头晕等中毒反应。又如阿司匹林服用过量会引起胃肠道溃疡甚至出血。

(4)非处方药在使用时大多完全靠患者自己的判断,因此在应用时更要多加小心。如果病因不明,则建议不用非处方药为好。若用药后病情无好转甚至加剧,或者出现有皮疹、皮肤瘙痒、哮喘等过敏现象,应立即停药、就医。

6. 用药先看说明书

药即是毒,吃错药更是令患者担忧的问题。据统计,我国每年因“吃错药”而丧命的人数就有20万之多!现在市场上药店越来越多,但由于缺乏医生的指导,对购买的药物没有注意仔细阅读说明书而导致“吃错药”的现象频发。

在购买和使用药品前,一定要仔细阅读并了解其药品名称、主要成分、适应证、用法与用量、药理作用,尤其要特别注意“不良反应”、“禁忌证”和“注意事项”等重要内容。

(1)药名:通常可分为商品名或通用名、化学名。商品名是药品生产厂家为其产品取一个商品名。而通用名和化学名则为世界学术界通用。相同成分的药品,甚至相同化学名的药品,可能被多个厂家生产,因此有了多个商品名。

(2)适应证:又称“作用与用途”、“功能与主治”等。即根据药品

的药理作用及临床应用情况，将使用本品确有疗效的疾病列入适应证范围。

(3) **用法与用量**:说明书上的药品量通常指成人剂量,儿童剂量则要根据年龄或体重计算或成人用量减倍。药物用量常注明一日几次,每次多少量;儿童每日用量常用每公斤体重服用多少来表示。药品的用法,则需根据其剂型和特性,注明为口服、外用等,某些药还会注明饭前或饭后服、睡前服、清晨服等。患者应严格按照说明书注明的用法与用量服用。

(4) **不良反应**:许多药物本身可以导致某些副作用,如某些药物对“肝脏、肾脏有毒性等,在说明书中都会注明。用药者自身的身体素质、健康状况也可能对药品有异常反应。如有过敏体质的人使用某些抗生素如青霉素、链霉素,就很容易发生过敏反应。注意阅读不良反应,结合自身的身体情况,注意用药期间的自我监测,才能达到安全用药治疗的目的。

(5) **注意事项**:包括该药的慎用、忌用和禁用对象。请详见下一项。

(6) **有效期、保质期或失效期**:药品超过有效期或达到失效期后则为过期失效,这些药品是绝对不能服用的。

(7) **贮藏**:此项为药品保存中的一些要求,多数药品均需避光,密闭并在阴凉干燥处保存。许多生物制品需冷藏或低温保存。变质的药物绝对不能服用。

(8) **规格**:是指该药每片或每支的含量。

7. 怎样理解药品说明书上的“慎用”、“忌用”、“禁用”及“遵医嘱”?

药品不可随意服用,绝大多数的药品说明书上都印有“慎用”、“忌用”和“禁用”的事项,在用药前一定要特别留意说明书上这三个词。

“慎用”不代表不能使用,它提示某些人群使用该药时要谨慎。特别在服用之后,要仔细观察有无不良反应出现。小儿、老人、孕妇及心、