



一部家庭必备的健康圣经

家庭医生

速查手册



中西医结合，把全科医生请回家

JIATING
YISHENG
SUCHA SHOUCHE

士一康 林敬/编著

一部供家庭使用的医疗百科全书



◎ 速查速用

医疗保健必备手册，
家庭养生健康指南

◎ 通俗易懂

图文并茂，一看就懂，
小病小症自己就能看

◎ 丰富实用

家庭用药，疾病防治，
生活宜忌，养生保健

◎ 经济简便

少吃药，少花钱，
一学就会，一用就灵



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医生速查手册 / 土一康, 林敬编著. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978 - 7 - 5375 - 5490 - 9

I. ①家… II. ①土… ②林… III. ①家庭医学—手册 IV. ①R4 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 244052 号

家庭医生速查手册

土一康 林敬 编著

出版发行: 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 25

字 数: 320 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 32.80 元

前言

每个人都热爱生命，而让生命更加多姿多彩的是健康，因为享受生活都需要健康的身体来做基础。从某种意义上讲，健康关系着千家万户的幸福。拥有健康就意味着拥有了无限的发展机会和财富，而失去了健康，美好的生活也就无从谈起。

纵观改革开放 30 多年来，我们在小康路上一路前行，正感到生活如此美好，无限风光尽在眼前。这时，一个声音悄然问道：“你健康吗？”是啊，我健康吗？回想我们为了生计四处奔波的时候，为了享乐通宵达旦玩耍的时候，为了口腹之欲海吃海喝的时候，为了过得舒服不惜肆意开空调、放废气、掠夺性使用环境资源的时候，我们想过自己的健康吗？

据一项全球性的调查结果表明，全世界有 75% 的人处于亚健康状态，世界卫生组织称其为“第三状态”。在全国心理健康指导与教育科普研讨会上，有关专家介绍说，中国亚健康人群的比例大约达 70%。另据有关方面统计，我国有 3000 万肥胖患者和 2.4 亿超重者；有 2.5 亿人患缺铁性贫血、维生素和矿物质缺乏症；有 1.6 亿人患高血压；有 5000 万人左右患糖尿病，大城市患病率高达 10%。另外，据调查，中国人群中有过生殖道、泌尿系统疾病和性病感染的女性占 29.4%，男性占 21.3%。但当他们遇到性问题后，其中有 39.0% 的女性和 29.5% 的男性从未寻求过帮助，只有 7% 的女性和 8.2% 的男性选择就医，所以这极可能延误疾病的诊断和治疗。当

然，不止这些疾病，还有许多疾病在困扰着现代人的健康，如外科疾病、五官科疾病、皮肤科疾病、儿科疾病等。

为了增强人们的健康意识，普及卫生防病知识，倡导文明生活方式，提高人们的自我保健能力和健康水平，我们精心编写了这本《家庭医生速查手册》。本书本着“防病为主，全面提高健康水平”的宗旨，以注重实用性为出发点，基本上从每种疾病的病解、诊断、西医疗法、中医验方、按摩疗法、刮痧疗法、拔罐疗法、艾灸疗法、膳食疗法等方面全面详细地为大家讲解家庭常见病的防治方法，让人们足不出户就可以了解自己和家人的身体状况，能对一些常见病进行有效地防治，让人们亲自动手，保健养生，祛病防病，做自己和家人的保健医生。

健康需要引路人，而《家庭医生速查手册》就很好地担任了这个角色，希望在本书的指引下，你能在健康的道路上越走越远！

编者

目 录

第一章 安全用药常识

- 日常购药“六看” / 002
- 服药需因病而异 / 004
- 按时、按量服药 / 006
- 服药宜把握时间 / 008
- 服药姿势有讲究 / 010
- 用温开水送服药物 / 011
- 孕产妇用药须知 / 013
- 月经期用药禁忌 / 014
- 小儿用药需谨慎 / 015
- 老年人用药须知 / 016
- 外用药注意事项 / 017

第二章 内科常见病

- 感冒 / 020
- 发热 / 025
- 咳嗽 / 029
- 头痛 / 035
- 失眠 / 042

腹泻 / 049

便秘 / 054

贫血 / 061

肺炎 / 066

脂肪肝 / 071

急性胃炎 / 074

慢性胃炎 / 078

急性肠炎 / 082

消化性溃疡 / 086

急性支气管炎 / 090

慢性支气管炎 / 095

高血压 / 100

低血压 / 106

糖尿病 / 111

高脂血症 / 116

冠心病 / 122

急性肾炎 / 128

慢性肾炎 / 132

三叉神经痛 / 136

第三章 外科常见病

痔疮 / 140

肛裂 / 144

阑尾炎 / 147

足跟痛 / 151

颈椎病 / 154

肩周炎 / 158

腰肌劳损 / 163

类风湿关节炎 / 168

第四章 妇科常见病

痛经 / 174

闭经 / 180

阴道炎 / 186

盆腔炎 / 190

月经不调 / 196

宫颈炎 / 203

外阴瘙痒 / 206

乳腺炎 / 209

功能性子宫出血 / 213

更年期综合征 / 218

第五章 男科常见病

阳痿 / 224

早泄 / 231

遗精 / 235

前列腺炎 / 240

第六章 五官科常见病

沙眼 / 246

近视 / 250

鼻炎 / 254

咽炎 / 259

青光眼 / 265

睑缘炎 / 269

鼻窦炎 / 272

牙周炎 / 276

扁桃体炎 / 279

化脓性中耳炎 / 285

老年性白内障 / 291

第七章 皮肤科常见病

湿疹 / 296

痤疮 / 301

荨麻疹 / 306

银屑病 / 311

带状疱疹 / 315

第八章 儿科常见病

新生儿黄疸 / 322

小儿发热 / 325

小儿感冒 / 329

小儿惊厥 / 333

小儿肺炎 / 338

小儿腹泻 / 343

小儿支气管炎 / 348

小儿厌食症 / 351

水痘 / 357

百日咳 / 360

儿童多动症 / 364

流行性腮腺炎 / 370

第九章 家庭急救常识

中暑 / 376

溺水 / 378

触电 / 380

地震 / 381

烧烫伤 / 383

煤气中毒 / 385

心脏病突发 / 386

脑溢血突发 / 388



第一章

安全用药常识

俗话说“是药三分毒”。意思是药物除了有治病防病的作用外，也有不良作用，不合理用药或过量用药会对人体造成伤害，即使是正确服用合格的药品，也可能出现药物不良反应。因此，家庭用药一定要注意安全，要认清所需用药的药名、使用方法和注意事项，使药物真正成为人们健康的“保护神”。



日常购药“六看”

医疗费居高不下，许多人为了节省开支，都习惯于到市场上自己买药，或在医院开了处方之后再到医院买药治疗。这样做虽然无可厚非，但不少买药者却买到了假药或劣质药，由此带来了许多不良后果。假药或劣药之祸已经成为世界性的问题。误用假药或劣药，轻则延误病情，重则害人性命，世界上每天都有患者因假药而去世。那么，如何防止买到假药或劣药呢？在此推荐以下几点可以在购买药品时用来识别某些真假药品，避免因购买假药而造成重大损失。

1. 看药店信誉度

尽可能到一些正规的大药店或医院药房购药，因为大药店比较重信誉；购买时应索取发票，发票上一定要注明药品名称、生产批号、生产厂家、价格等。遇到质量有问题时，及时与药品监督部门联系，提供发票、实物、包装等证据。不要盲从陌生人、广告或电话的介绍推销，拒绝送货上门。

2. 看包装盒

真药在包装上很注意，在外包装上会标有药品批准文号、生产企业名称、注册商标和产品批号等信息，让消费者一目了然，对药物也有初步的信息，对药物也有初步的认识。正品所用的纸盒比较硬，不易分层；外观颜色纯正，印刷字迹清晰，打印批号不透纸盒。假药包装盒所用的纸盒比较松软、稍厚，外观颜色不



纯正；字迹有些模糊，易分层，打的钢印批号透过纸盒。包装药品的铝箔板：正品印刷字色纯正，字迹清晰，边缘整齐。假药边缘不整齐，印刷字迹有些模糊、重影，字色深浅不一。如果某一种或几种药物的外包装上没有相关的标识，我们最好不要购买，因为它有可能是假药。此外，药物的有效期，一般在药物的瓶贴或盒贴标签上。除了表明生产批号外，还注有失效期。达到失效期的药物就是劣药。所以，我们在购买药物时，首先要看它的生产日期和有效期。

3. 看外观性状

识别药物外观性状是判断药物是否变质的一个很重要的方法。对片、丸、胶囊等药物制剂，要看其有无变色、斑点、脱皮、粘连等情况，对内服糖浆、药水等水制剂，要看其有无霉花、絮状物等情况；对粉针剂，要看其有无结块、潮解、变色；对软膏剂，要看其有无水化、变稀、变色、异味等情况。

4. 看电码防伪系统

电码防伪技术是近几年才开始使用的一种非常有效的防伪技术，每盒药品的包装盒上都有一个唯一的识别代码，一般为 21 位。查询方法也很简单，揭开代码标签，拨打防伪电话就可以了。

5. 看批准文号

目前，我国已经对药品的批准文号进行了统一的换发，如果格式不符合，就应当进一步鉴别：国药准字 H（Z、S、J）+8 位阿拉伯数字组成，其中 H 代表化学药品，Z 代表中药，S 代表生物制品，J 代表进口药品分包装。药品批准文号都带有其“药”字样，否则此产品不属于药品。另外，看有没有批号，批号一般都是该批药品的出厂日期，如 20010101 等。



看批准文号，可以通过国家的相关权威网站，比如在国家食品药品监督管理局网站中查找，键入网址：<http://www.sfda.gov.cn> 点“数据查询”，再点“基础数据”然后把药品名称或批准文号输入就可查到该产品注册信息，查不到的就是假药。

6.

看药品说明书

经批准合法生产的药品，其说明书内容准确，治疗范围限定严格，附有详细的使用方法、毒副作用等；而在包装上若出现了一些国家禁止在药品包装上印制的内容，如“正宗××”、“祖传秘方”或宣称包治百病的药往往是假药。

服药需因病而异

经常听到一些老人这样说，即使病好了，也要再继续服几天药，以免病情复发，有些人会坚持把剩下的药吃完，而有些人则认为，既然病已经好了，就没必要再吃药，毕竟“是药三分毒”，吃多了不好。两种观点听起来似乎都有道理，那么，“病好了”之后到底还要不要继续吃药呢？实际上，对患者来说，如何服药、什么时候停药都是有讲究的。从疾病的角度来讲，症状消失后要不要继续吃药，要视疾病的类型而定，有的一定要继续吃，有的不需要继续吃药，有的则必须视检查结果而定。

1.

慢性病症状好转后不能马上停药

多数慢性病在症状好转后，如果炎症没有完全消除，就不能马上停药，否则会使病情复杂或加大治疗难度。如胃溃疡，经过



抗酸治疗、抗幽门杆菌治疗或保护胃黏膜治疗等对症治疗之后，在几天内就能达到使疼痛症状好转的效果，但此时炎症并没有被消除，溃疡的创面还没有完全愈合，因此还需要继续服用抑酸药物或胃黏膜保护剂等，至少要坚持2~4个月，甚至要经过一年半载的维持性治疗后，方能停药。如果疼痛消失后马上停药，不加以“巩固”治疗的话，一年内病情的复发率将高达80%。同样，结肠溃疡、十二指肠球部溃疡等溃疡类疾病和结核病、癫痫病、类风湿性关节炎等，都需要一段时间的“巩固”治疗，以防止复发。此外，在使用抗癫痫药和肾上腺皮质激素类药物时，“巩固”期间需要用“逐渐递减”的方法慢慢停药，会起到很好的效果。

2. 急性病症状消失就可停药

通常情况下，大多数急性病症治愈后就需立即停药，因为病好后再用药没有意义，并且有些药如果过度服用，还会对肝肾功能造成损伤。急性病症最常见的就是上呼吸道感染，例如出现感冒、咳黄痰和发烧等症状时，如指血化验显示白细胞数量升高，表明有了明显的炎症，此时需要用抗生素类药物来控制病情。但这类药物不主张服用时间过长，在常规的治疗中，只要控制住病情就应马上停药，且用药时间最多不应超过7天。有些人认为，自己经常感冒，所以应该多吃几天消炎药，这样做不但会造成胃肠功能的损伤，还容易出现恶心、呕吐、食欲不好、便秘等不良反应，甚至造成肠道菌群失调，发生严重腹泻等。一些需要在症状发作时对症使用的治疗类药物，在症状消失后也不需继续服用，如头痛时使用的去痛片、发热时使用的退烧药、失眠时使用的安眠药等。另外，长期反复使用同一种抗生素，人体容易产生耐药性。

3. 有些病须视检查结果而定

许多人都认为，吃了药，不舒服的感觉消失了，病就好了，



就不需要再服药了。事实真的是这样吗？专家认为，病是否“好了”是有医学标准的，通常医生认为，当患者的自觉症状消失、化验指标正常、查体不再出现异常现象时，才证明病已痊愈，而有些疾病必须靠实时监控的化验结果来进行准确的判断。如：肝病患者要根据肝功能的化验结果来进行病情监控，特别是由各种原因导致的急性肝功能损伤，在症状消失后，各种酶学指标可能尚未恢复，仍然需要服用保肝药物继续治疗，直至包括酶学指标在内的各项肝功能均恢复正常才可停药；甲状腺功能亢进（甲亢）患者，出现甲亢症状后，通过吃药，可使甲状腺素水平逐渐下降，此时应随时根据化验数值的下降情况来调整药量，并最终决定是否需要继续服用药物，以免因药量不当，造成甲状腺素水平控制得不好，甚至引起甲状腺功能减退等，使病情恶化。

按时、按量服药

日常生活中不乏这样一些患者，服药总是“三天打鱼，两天晒网”，想服就服，或忘记了就一两天不服，想起来就加量多服，以便事后补上；另有一种情况是恨病吃药，急病、重病也应按规定服药，但他却一次服 10 片、8 片。俗



话说“是药三分毒”，虽不绝对正确，但绝大多数药都有一定毒性



是千真万确的，尤其是急重患者的用药，用之不当，对健康无益，反而有害。

由于每种药物和疾病都有各自的特点，药物服用时间也有所不同。按时、按量服药是为了最大限度地发挥药效，同时尽量避免不良反应。不按时、按量服药有可能妨碍药物发挥功效，或容易出现不良反应。当血液中的药物浓度达到一定水平时，药物才会发挥作用。如果血药浓度低于这个值，药物就不会有明显作用，也就没有什么疗效。此外，如果血药浓度过高，出现不良反应的危险性就会增大。

患者服药的时间、用量，都是根据药物的作用、用途决定的。血药浓度会随着时间慢慢降低。服药时间是综合考虑血药浓度以及半衰期（血药浓度降低一半时需要的时间）等因素确定的。为了让药物持续发挥药效，就需要在血药浓度降至无效水平前再次服药，这样可以将血药浓度控制在比较理想的水平。很多药物采用多次服用的方法都可以保证血药浓度的稳定。

治疗哮喘病和心律失常的药物要始终保持一定的血药浓度，所以更要严格按照规定的时间服药。哮喘多发于深夜，考虑到这一点，有些哮喘药物规定要在晚饭后服用。如果晚饭后忘记服用，即使起床后补上也毫无意义。

解热镇痛药阿司匹林，由于对胃有一定的刺激性，一般在饭后15~30分钟服用，这时药物可借助胃内的食物减轻对胃的刺激。

抗菌消炎药，只有每次按要求服足量，按时连续一定时间，才能彻底消灭病菌，使疾病痊愈。如果每次服不够量，或不能按时服药，不但消灭不了病菌，反而使病菌对这种药物产生了抵抗能力，也就是常说的耐药性，使这种药对病菌失去了作用。

健胃药、滋补药、止泻药一般在饭前服用，这是因为这些药物大多对肠胃刺激不大，而且由于在未进食前，药物可以不受食物干扰，有利于完全吸收和快速发挥作用。而催眠药、缓泻药等宜于睡前15~30分钟服用。



此外，对于那些控制饭后血糖升高的治疗糖尿病的药物、用来保护空腹时胃黏膜的治疗消化性溃疡的药物等，需要固定在饭前或饭后服用。所以这类药物即便忘记服用，也不能什么时候想起来什么时候服用，而是应该严格遵守医嘱，该饭前服用的就在饭前服用，该饭后服用的就在饭后服用。

总之，很多药物都是有严格的服用时间的，所以，我们要按照说明书或医生要求的服用时间及服用量用药，以保证身体尽快恢复。

服药宜把握时间

许多人生病吃药的时候，都会遇到这个问题，就是什么时间吃药最好。有人觉得饭前吃好，有人觉得饭后吃好，也有人觉得无所谓，什么时候吃效果都一样。其实不然，药在饭前吃还是饭后吃，是要根据病情和药物对胃的刺激情况来决定的。有些药需要它很快起作用，就要在饭前吃，因为饭前胃是空的，能很快将药吸收。而有些药毒性比较大，吸收太快容易中毒，还有些药对胃有刺激性，饭后吃的话，胃里的食物可以将药物隔离，使药性缓慢释放。

所谓“饭前”吃药是指吃饭前 30 分钟内，“饭后”是指吃饭之后 30 分钟内，“饭间”是指在两次吃饭之间的空腹状态服药，大约从饭后两小时开始，到下次吃饭前两小时。如果把“饭间吃”误解为吃饭的时候吃，就无法取得预想的药效。此外，服药的时间还有饭后直接服用和睡前服用。要求“饭后直接服用”的药物最好吃完饭马上服用，这种药在吃饭的时候服用也没关系。而“睡前服用”的药物，最好在睡前 30~60 分钟内服用。我们一定要仔细阅读药物说明书，按照说明书上的要求按时服药，或遵