

NONGMIN JIAZHONG DE YISHENG

农民家中的医生

主编 戴秀英



宁夏人民出版社

编委会成员

主 编 戴秀英

副主编 薛塞峰 顾其湛 徐甘嘉 刘 媛
徐永豪 孙维红

顾 问 冯炯华

编 委(按姓氏笔画排序)

马 敏 马丽华 马雅玲 王颖丽
田 丁 李亦工 李际春 李淑英
邢学宁 杜彦辉 沈伯荣 陈孟华
陈福宝 张 锦 张如意 张晓鸣
陆 彪 杨锐英 杨 力 杨玉林
金群华 宫 怡 郭忠琴 高 平
高志荣 崔学光 董维刚 蔡 伟



中国农工民主党宁夏区委会副主委、医学院副院长戴秀英教授送来即将付梓出版的书稿《农民家中的医生》，让我为之作序。说实在的，我从未给别人的书作过序。认真阅读这部书稿后，我感到这是专门为农民朋友编写的一本通俗科普读物，将会为农民朋友防病治病提供很好的帮助。因此，写点感想，也算是我代表广大农民朋友表达对中国农工民主党宁夏区委会及医务工作者的敬意之情。

“看病难、看病贵”是当前人民群众呼声较高的热点问题之一。到底谁看病难？谁看病贵？我分管卫生工作后，带着这个问题，与卫生厅等有关部门的负责同志一道，到县（市、区）的乡（镇）、村和社区进行了较长时间的调研考察，使我有了解答，那就是城市社区居民和农村农民。他们看病难，难就难在不方便，距离他们最近的城市社区

卫生服务中心(站)、农村乡卫生院和村卫生室,近年因各种原因,大部分已经不能为他们提供有效的普通救治,有病只能上距离远的县级以上医院看,带来了看病难;他们看病贵,贵就贵在他们得了小病也要到医院去治,一次门诊费用平均要150元以上,对收入千元左右的农民来说已是非常之贵,他们小病不治,拖成大病才去治。因病致贫、因病返贫的家庭在宁南山区普遍存在。

据第三次国家卫生服务调查数据显示,宁夏回族自治区1998年到2003年的六年间,因经济困难有病不去治疗的比例由36%上升到62%,有病不去住院的比例由8.5%上升到71.6%,农民预防和保健知识的普及率六年内几乎没有变化。针对这种严峻形势,自治区党委、政府高度重视,下决心要解决这件关系大部分老百姓切身利益的大事。从去年8月份开始,连续下发了《关于进一步加强农村卫生工作的意见》、《关于加强乡镇卫生院工作的意见》、《关于加强村卫生室建设的意见》三个文件,按照自治区党委、政府的要求,乡(镇)卫生院人员全额拨款、村医的补助标准提高、乡村卫生人员培训、城市医疗机构对口支援农村、基层卫生机构基本设施建设和设备配备等都已开展起来。我相信,经过三年的努力,宁夏农村卫生事业将会有有一个大的变化,一定会给广大农民群众提供一个良好的医疗卫生服务平台。

如何普及农民的基本医疗知识、增强全民的健康意识和自我保健能力,《农民家中的医生》一书,可谓雪中送炭。该书是由中国农工民主党宁夏区委会组织区内临床医学专家、保健专家、健康教育专家 30 余人,为广大农民群众防病治病而编写的简明读本。它以问答的形式介绍了农村常见病的自我药疗方法和偏方、大众保健知识、农村常见病的防治知识和意外伤害紧急处理的常识等,共计 240 个问题。该书不仅对常见病、多发病提供了价格低廉的中西医结合的治疗方法,而且结合目前医学发展引进了最新的简易治疗方案。全书融科学性、知识性、趣味性于一体,简明扼要,深入浅出,通俗易懂,具有较强的可读性和实用性。相信《农民家中的医生》一书的出版,对于提高广大农民的健康水平,推动农村卫生事业发展,建设社会主义新农村,建设和谐社会将发挥积极的作用。

是为序。



2006 年 2 月

前 言

我国农民收入偏低,防病治病意识薄弱,医疗卫生常识了解不多,常常小病不看拖成大病。看病难、看不起病已是普遍现象。因病致贫、返贫已成为农民脱贫致富的严重制约因素。目前,我国已出版的农村医疗卫生书籍绝大多数是为基层卫生技术人员编写的,可为农民提供自我疗法的读物很少。

《农民家中的医生》是为广大农民编写的一本家用的、花钱少的防病治病手册。其内容包括两部分:第一部分介绍农村常见病的自我药疗方法和偏方。农村常见病涉及到内科、外科、妇科、儿科、皮肤科及五官科的106种疾病(疾病诊断参照国际统计分类),并为每种疾病提供了最低成本的治疗方案和治疗偏方,供农民患者选择参考;推荐使用的药品绝大多数是国家基本用药目录中非处方用药,大多数药品价格低

前言

NINGMENJIAZHONGDEYISHENG

廉、家用安全,普通药店容易买到;600余种偏方是从大量古今中医药文献中精选出来的。偏方尽量选用常用食物、禽兽、昆虫、花卉、中草药等,随手可取,用法简便,价格便宜,疗效显著,无毒副作用。第二部分介绍农民健康知识、农村常见的防病知识和意外伤害的紧急处理。其中包括农民健康知识、遗传与优生、避孕与节育、孕产期保健、儿童保健、老年保健、家庭用药须知、中毒防治、常见急症处理、常见病症的防治等共计240个问题。

这本书能为解决低收入农民就医难问题提供一些帮助。它告诉农民只要了解了最普通的卫生知识,许多疾病都是可以预防的;疾病的早期治疗是非常重要的,只要花很少的钱就能治愈;小病一旦拖成大病,看病的成本就会上百倍上千倍地增加,一个家庭的经济就会被拖垮。这本书不仅仅是为农民朋友编写的,谁阅读了这本书,这本书就是为他写的。这本书就是一个家庭的保健医生,有病时能为人们治病当参谋,没病时能为人们防病保安康。帮助人们树立和提高健康意识,了解基本的医疗保健常识,懂得怎样防病治病。

本书是由中国农工民主党宁夏农工区委会组织的宁夏临床医学专家、保健专家、健康教育

专家三十余人共同编写的。它不仅对常见病、多发病采用了价格低廉的中西医结合的治疗方法,而且结合目前医学发展引进了最新的简易治疗方案。该书力求做到简明扼要,通俗易懂,人人能读,家家可用。

该书编写仓促,若有不妥之处,敬请批评指正。本书的出版受到了宁夏回族自治区党委、政府的大力支持,在此表示感谢!

《农民家中的医生》编委会

2006年2月





第一部分

农民常见病的自我药疗和偏方治疗

内 科

感冒(R51)	3
咳嗽(J00)	7
慢性支气管炎(J40)	10
胃痛(R10.1)	13
胃下垂(K31.8)	15
慢性胃炎(K29.5)	16
消化性胃溃疡(K25)	18
呕吐(R11)	20
呃逆(R06.6)	22
慢性腹泻(K52.9)	23
便秘(K59)	25
消化不良(K30)	27
慢性肝炎(K73.9)	29
高血压病(I10)	31
血脂异常(E78.5)	33

目录

NONGMINJIAZHONGDEYISHENG

2

冠心病(I25.101)	35
尿路感染(N34.2)	37
尿潴留(R33)	39
慢性肾炎(N03.903)	40
失眠(G47)	42
癫痫(G40.9)	44
癔症(F44)	46
精神病(F99)	47
头痛(R51)	48
周围性面部神经麻痹(G51.0)	50
坐骨神经痛(M53.4)	52
中风后遗症(I69.4)	53
风湿性关节炎(I00)	55
类风湿性关节炎(M06.9)	56
痛风(M10.9)	58
骨性关节炎(M13.9)	59
糖尿病(E14)	61
蛔虫病(B77.9)	63
蛲虫病(B80)	65

外科

疖和痈(L02.9)	67
丹毒(A46)	69

甲沟炎(I03.0)	71
烧烫伤(T30.0)	72
慢性胆囊炎及胆囊结石(K80.1) ...	74
痔疮(I84)	76
肛裂(K60.2)	78
腱鞘炎(M65.9)	80
颈椎病(M47.8)	81
肩周炎(M75.0)	82
落枕(M54.2)	83
腰椎间盘突出症(M51.2)	85
腰肌劳损(S33.5)	86
急性乳腺炎(N61)	87
乳腺增生(N60.201)	89
慢性前列腺炎(N41.9)	90
前列腺肥大(N40)	91
勃起功能障碍(F52.2)	93
遗精(N50.8)	95
早泄(F52.401)	97

妇 产 科

痛经(N94.6)	99
闭经(N91.2)	101

目录

NONGMINJIAZHONGDEYISHENG

月经不调(N92.6)	102
盆腔炎(N73.9)	104
阴道炎(N76.0)	106
慢性宫颈炎(N72)	108
白带异常(N89.8)	109
子宫脱垂(N81)	111
妊娠呕吐(O21.9)	112
胎位异常(O64)	113
乳汁减少(O92.4)	114
回乳(O92)	116
产后乳头破裂(N64.9)	117
更年期综合征(N60.201)	118

儿 科

百日咳(A37.9)	121
流行性腮腺炎(B26.9)	123
水痘(B01.9)	124
小儿腹泻(K52.9)	126
小儿厌食(R63.0)	128
佝偻病(E55.0)	129
遗尿(R32)	131
夜啼(R68.1)	133

小儿惊厥(R56.8)	134
流口水(K11.7)	135
小儿口疮(K12.1)	136

皮肤科

脓包疮(L08.9)	139
荨麻疹(L50.9)	140
湿疹(L30.9)	141
手足癣(B35.2)	143
虫咬皮炎(L24)	145
水田皮炎(L24)	146
神经性皮炎(L28)	147
痂子(L74)	149
手足皲裂(T69.8)	150
痤疮(L70.9)	152
皮肤瘙痒症(L29.8)	153
冻疮(T69.1)	155

眼科

慢性结膜炎(H10.4)	157
急性结膜炎(H10.3)	158

沙眼(A71.9)	160
麦粒肿(H00.0)	161
翼状胬肉(H11.0)	162
老年性白内障(H25.9)	164

□ 腔 科

牙痛(K08.8)	166
口臭(R19.6)	168
复发性口腔溃疡(口疮)(K13.7)	169
慢性咽炎(J37.0)	171
慢性扁桃体炎(J35.0)	172
鼻出血(R04.0)	174
慢性鼻炎(J31.0)	175
慢性中耳炎(H66.9)	178
耳鸣(H93.1)	179

第二部分

大众健康知识、中毒防治及 常见急症处理和常见病症的防治

大 众 健 康 知 识

农民卫生歌	183
农民健康知识	185
为什么要讲究卫生?	185
怎样预防疾病的传播?	185
如何保持个人卫生?	185
如何保持家庭卫生?	186
怎样注意饮食卫生?	186
为什么不能随地吐痰?	187
疾病可以通过哪几种方式经口而 入呢?	187
刷牙漱口有什么好处? 正确的刷牙 方法是什么?	187
吸烟有哪些危害?	187
哪些不良的饮食习惯是致癌因素?	188



哪些好的饮食习惯能防癌?	188
怎样防止触电?	188
怎样防止雷击?	188
遗传与优生	189
我国的计划生育政策是什么? ...	189
婚前医学检查有哪些好处?	189
婚前检查的内容有哪些?	189
为什么禁止近亲结婚?	190
哪些疾病患者不宜结婚和生育?	190
哪些外界因素可以引起遗传性疾 病或先天畸形?	190
如何才能生一个既健康又聪明的 宝宝呢?	191
避孕与节育	192
常用的避孕方法有哪些?	192
什么时间可以带环? 带环后什么 时间到医院复查?	193
带环出现哪些问题应该到医院检查?	193
怎样正确使用避孕套?	193
怎样正确服用短效避孕药?	194
怎样正确服用长效避孕药?	194
怎样正确服用探亲避孕药?	194

哪些人不能服用避孕药?	194
什么是安全期避孕法? 如何推算 安全期?	195
什么是紧急避孕?	195
什么情况下应用紧急避孕药? ...	195
常用的紧急避孕药有哪些?	195
避孕失败的补救措施有哪些? ...	196
什么时候做人工流产好? 人流后 多长时间怀孕为好? 人工流产 有哪些并发症?	196
药物流产有哪些特点? 什么时候 做药物流产好?	196
孕产期保健	196
怀孕的信号有哪些?	196
怎样推算分娩日期?	196
为什么要重视产前检查?	197
什么时候应该做产前检查?	197
为什么孕妇要朝左侧睡?	197
孕期应该怎样过性生活?	198
孕妇做家务和下地干活要注意什么?	198
孕期应该怎样安排饮食?	198
孕妇小便次数多正常吗?	198
孕期白带多正常吗?	199