

●生理与病理特点 ●疾病的先兆症状 ●常用经方验方

刘珍才 编

名医名家论著 典型病例介绍 医食同源疗法 病后注意事项

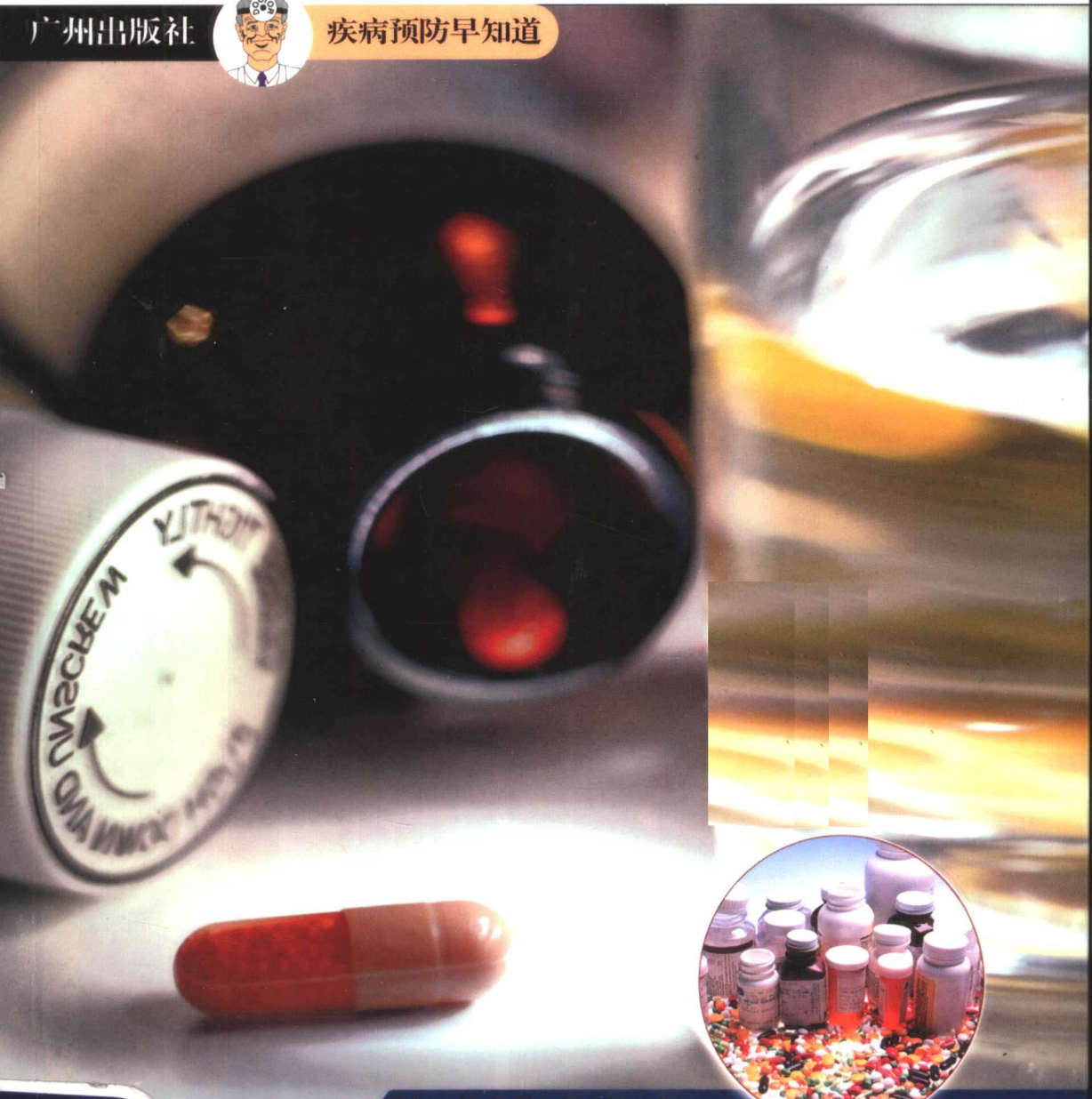
常见多发病 实用指南

CHANGJIAN DUOFABING SHIYONGZHINAN

广州出版社



疾病预防早知道



原 强身健体宝典

治病祛疾大全

双色图文版

疾病预防早知

常见多发病 实用指南

C H A N G J I A N D U O F A B I N G S H I Y O N G Z H I N A N

《双色图文版》

刘珍才 编



图书在版编目 (CIP) 数据

常见多发病/刘珍才编. —广州: 广州出版社, 2004. 12
(疾病预防早知道)
ISBN 7-80655-775-X

I. 常… II. 刘… III. 多发病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 108669 号

书 名 疾病预防早知道——常见多发病
出版发行 广州出版社
(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)
责任编辑 甘 谦 梁志东
责任校对 林 穗
装帧设计 郭 炜
印 刷 广东茂名广发印刷有限公司
(地址: 茂名市计星路 60 号 邮政编码: 525000)
规 格 787 毫米×1092 毫米 1/16
总 印 张 54.75 印张
总 字 数 1200 千字
印 数 1~5000 套
版 次 2005 年 1 月第 1 版
印 次 2005 年 1 月第 1 次
书 号 ISBN 7-80655-775-X/R·97
总 定 价 80.00 元 (全四册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。



常见多发病

出版前言 >>

身体健康是财富,人人都希望自己的身体健康,对社会和人类多作贡献。因此人们对健康的追求目标也越来越高,更加注意身体的保健和身体的调补。要做好身体的保健和身体的调补必须懂得一些必要的医学知识和基本理论。在日常的饮食起居中,运用医学知识和基本理论指导我们的生活和保健,同时也指导我们患病时,能做到早发现、早治疗、早康复。为了普及人们对常见病的了解和掌握,我们参考大量有关常见病的资料,同时结合我们在临床上的经验编写成这套书奉献给读者。

本书共有六章。第一章内科疾病;第二

章肿瘤科疾病;第三章骨伤科疾病;第四章皮肤科疾病;第五章外科疾病;第六章口腔科疾病。每种疾病按先兆症状、临床表现、应急方法、饮食疗法和病后注意事项五方面来论述,其病种较多,疗法简单,容易学习,便于掌握。是一本比较全面的家庭保健书。

本书适应于基层医务人员阅读,也供广大患者作为防病治病和家庭保健之用。

编 者

目 录



第一章 内科疾病 /1

- 一、感冒 /1
- 二、中暑 /3
- 三、咳嗽 /4
- 四、哮喘 /8
- 五、肺癆 /11
- 六、肺炎 /14
- 七、肺癰 /15
- 八、咳血 /17
- 九、心悸 /18
- 十、高脂血症 /21
- 十一、高血压 /23
- 十二、低血压 /26
- 十三、冠心病 /27
- 十四、风湿性心脏病 /30
- 十五、慢性肺源性心脏病 /32
- 十六、甲状腺功能亢进症 /35
- 十七、糖尿病 /37
- 十八、膀胱炎 /39
- 十九、急性肾炎 /41
- 二十、慢性肾炎 /44
- 二十一、急性肾衰竭 /46



常
见
多
发
病

- 二十二、慢性肾衰竭 /49
- 二十三、急性胃肠炎 /52
- 二十四、慢性胃炎 /53
- 二十五、胃及十二指肠溃疡 /55
- 二十六、胃下垂 /58
- 二十七、胆囊炎 /59
- 二十八、病毒性肝炎 /60
- 二十九、肝硬化 /62
- 三十、胰腺炎 /64
- 三十一、上消化道出血 /65
- 三十二、慢性结肠炎 /66
- 三十三、痢疾 /69
- 三十四、便秘 /70

第二章 肿瘤科疾病 /73

- 一、鼻咽癌 /73
- 二、舌癌 /75
- 三、甲状腺癌 /77
- 四、食管癌 /80
- 五、胃癌 /84
- 六、大肠癌 /87
- 七、肝癌 /90
- 八、肺癌 /93
- 九、乳腺癌 /96
- 十、卵巢癌 /98
- 十一、宫颈癌 /100
- 十二、脑瘤 /103
- 十三、肾癌 /106

- 十四、膀胱癌 /108
- 十五、恶性淋巴瘤 /111
- 十六、白血病 /113

第三章 骨伤科疾病 /117

- 一、四肢外伤骨折 /117
- 二、胸腰椎骨折 /119
- 三、四肢关节脱位 /120
- 四、颈椎病 /121
- 五、腰部扭伤 /123
- 六、腰部劳损 /124
- 七、腰椎间盘突出症 /125
- 八、脑震荡 /126
- 九、化脓性骨髓炎 /127
- 十、骨痨 /128
- 十一、骨质疏松症 /130
- 十二、膝关节骨性关节炎 /131

第四章 皮肤科疾病 /133

- 一、蛇串疮 /133
- 二、扁平疣 /134
- 三、黄水疮 /135
- 四、疖 /136
- 五、湿疹 /138
- 六、婴儿湿疹 /140
- 七、瘾疹 /141
- 八、痱子 /144
- 九、皲裂疮 /145

- 十、冻疮 /146
- 十一、白疮 /147
- 十二、猫眼疮 /150
- 十三、白屑风 /151
- 十四、粉刺 /153
- 十五、酒皰鼻 /155
- 十六、油风 /156
- 十七、风瘙痒 /158
- 十八、牛皮癣 /160
- 十九、白癜风 /162
- 二十、黧黑斑 /164
- 二十一、过敏性紫癜 /166

第五章 外科疾病 /170

- 一、肾结石 /170
- 二、输尿管结石 /171
- 三、膀胱结石 /171
- 四、尿道结石 /172
- 五、肾损伤 /172
- 六、输尿管损伤 /173
- 七、膀胱损伤 /173
- 八、尿道损伤 /174
- 九、前列腺增生症 /174

- 十、勃起功能障碍 /175
- 十一、阴茎异常勃起 /175
- 十二、早泄 /175
- 十三、男性不育症 /176
- 十四、鞘膜积液 /176
- 十五、创伤性气胸 /177
- 十六、创伤性血胸 /177
- 十七、脑挫裂伤 /177
- 十八、头皮撕脱伤 /178
- 十九、胃、十二指肠穿孔 /178
- 二十、急性胆囊炎 /179
- 二十一、急性胰腺炎 /179
- 二十二、胆囊结石 /180
- 二十三、胆总管结石 /180
- 二十四、肝内胆管结石 /181
- 二十五、胆道蛔虫病 /181

第六章 口腔科疾病 /182

- 一、牙周病 /182
- 二、龋病 /185
- 三、牙髓炎 /185
- 四、口腔溃疡 /186



第一章 内科疾病



一、感冒

感冒是感受外邪,出现鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适等症状的一种疾病,为常见的外感病之一,西医称为上呼吸道感染和流行性感冒。一年四季均有发生,气候变化时及冬春两季发病率较高。感冒的发病原因,主要由于脏腑功能失调,腠理疏松,卫外不固,易于感受外邪,常因四时气候骤变,冷热失常,外邪乘虚侵袭,酿成感冒。感冒的病变部位主要在肺。在治疗上,感冒系外感受疾病,病在肌表肺卫,属于表证、实证,其治法以解表为主。



先兆症状

先兆症状主要表现为鼻塞、流清鼻涕、打喷嚏、轻咳、咽痒或咽痛,有时低热,全身乏力不适,饮食减退。个别病人可出现呕吐、腹泻等消化道症状等。



临床表现

风寒感冒:恶寒重,发热轻,无汗,头痛,四肢关节酸疼,鼻塞声重,时流清涕,咽痒,咳嗽,吐痰稀薄色白,口不渴,渴喜热饮,舌苔薄白而润,脉浮或浮紧。风热感冒:发热重,恶风,有汗或少汗,头痛,鼻塞,流脓涕,喷嚏,咳嗽,痰稠色白或黄,咽红或肿痛,口干而渴,舌质红、苔薄白或薄黄,脉浮数。暑湿感冒:高热无汗,头痛,身重困倦,胸闷泛恶,食欲不振,或呕吐、腹泻或鼻塞,流涕,咳嗽,舌苔薄白或腻,舌质红,脉数。虚证感冒:发热不高,反复发作,自汗,面色无华,恶风怕冷,鼻塞流清涕,肢软乏力,胃纳不香,或有咳嗽,舌淡嫩,苔薄白,脉细弱。



应急方法

1. 退热:体温在 38.5°C 以上应作退热处理,可用冷水或冰水敷头部、冷水或酒精擦浴,也可用药物降温,如阿司匹林片,口服,复方氨基比林注射液,肌注。



2. 镇静:高热烦躁不安或有惊厥倾向者,可选用苯巴妥钠、安定或 10% 水合氯醛等镇静剂。

3. 止咳祛痰:咳嗽较重者可选用枇杷止咳露、必嗽平、川贝枇杷止咳露、蛇胆川贝末等止咳祛痰药物。

4. 保持鼻腔通畅:清除鼻腔分泌物,用 0.5% 麻黄素在喂奶前滴鼻,每次 1~2 滴,每日 2~3 次。

5. 病原治疗:上呼吸道感染都由病毒引起,一般不用抗生素。可根据病情选用抗病毒药物,如 10% 病毒唑点鼻或雾化吸入。对继发细菌感染或有并发症者酌情使用抗生素,常选用青霉素、磺胺类抗生素。

饮食治疗

1. 荆芥苏茶:取荆芥、苏叶各 10 克,用水冲洗过滤,与茶叶 6 克、生姜 10 克同放锅内,用文火煎沸。另取 30 克红糖,适量水,置另锅内煮沸,待溶解后,将煎好的药汁加红糖液即成。随量饮用。用于风寒感冒。

2. 荆芥粥:取荆芥 6~10 克,薄荷 3~6 克,淡豆豉 5~10 克,煎沸后取汁,去渣。另将粳米煮粥,待粥将熟时加入煎汁,同煮为稀粥。食粥,每日 2 次,一般 2~3 天为一疗程。用于风寒感冒。

3. 葱白粥:粳米 50 克,葱白适量。先煮粳米,并将葱白切成 2~3 段,待粳米将熟时加入葱白及少量食糖,趁热吃,取微汗。用于风寒感冒。

4. 桑菊薄荷饮:桑叶 5 克、菊花 5 克、苦竹叶 30 克、薄荷 3 克都洗干净,放入茶壶

内,用沸水冲泡温浸 10 分钟,作饮料随量饮用。用于风热感冒。

5. 菊花茶:菊花 10 克开水冲泡代茶饮。用于风热感冒。

6. 薄荷糖:取薄荷粉 30 克、白糖 500 克,将白糖放入锅内加水少许,以文火炼稠后,加入薄荷粉调匀,再继续炼至不粘手时,倒入涂有熟菜油的瓷盘内,放冷,切成小块,随时含食。用于风热感冒。

7. 葛根粥:葛根 30 克,粳米 60 克,先煮葛根取汁去渣,以汁下米煮粥,热服。用于风热感冒。

8. 香薷饮:取洁净的香薷 10 克、厚朴 5 克,用剪刀剪碎,白扁豆 5 克炒黄捣碎,放入保温杯中,以沸水冲泡,盖严温浸 1 小时。代茶饮,每日 2 次。用于暑湿感冒。

9. 藿香饮:将鲜藿香叶 10 克煎汤取汁,入砂糖和匀饮服。用于暑湿感冒。

10. 黄芪苏叶饮:黄芪 20 克,苏叶 15 克,大枣 5 枚,生姜 3 片,红糖适量,煎水代茶。用于虚证感冒。

11. 人参黄芪粥:先将黄芪 20 克切成薄片,用冷水浸泡半小时,入锅煎沸,后改用小火煎成浓汁,取汁后加入粳米煮粥。粥成后,调入人参粉 3 克、白糖少许,稍煮即可。用于虚证感冒。

12. 淮山葱白糊:生山药 100~150 克洗净,刮去外皮,捣烂,同小麦面粉 60~90 克调入冷水中煮作粥糊,将熟时加入葱白 5~7 段、姜 3~5 克。稍煮一二沸即成。趁热食之。用于虚证感冒。

病后注意事项

1. 加强身体锻炼,经常到户外活动,多晒太阳,增强体质以提高抗病能力。
2. 注意气候变化,及时增减衣服,避免受凉或过热。
3. 室内经常通风,遇感冒流行季节,尽可能少到公共场所活动,以避免接触患者。
4. 患上呼吸道感染时应注意休息,多喂开水,高热时要给予流质和容易消化的食物,加强口、眼、鼻腔的护理。
5. 室内可用食醋熏蒸,每立方米空间用食醋 2~5 毫升,加水 1~2 倍,每日一次,连续 3~5 天。



二、中暑

中暑是指在盛夏炎热天气或受暑邪气发生的一种急性疾病。夏季天暑地热,如在高温下作业、烈日下活动,都可引起中暑。尤其身体较差、年高体弱、重病初愈者,更易发生中暑。

先兆症状

病人在中暑发生前多有先兆症候,如口渴、头晕、眼花、耳鸣、胸闷、恶心、呕吐、汗出、乏力等。此时若及时休息、处理,可预防暑病发生。若得不到及时处理,则可发展为中暑。中暑有轻重之分,轻者仅伤暑,重者可引起壮热、汗出、神昏、四肢厥冷抽搐等症,须及时救治。

临床表现

初期头晕、头痛,胸闷、恶心,烦渴,或倦

怠思睡,面色苍白,皮肤灼热或湿冷,舌苔白,脉濡数。重症卒然晕倒,不省人事,身热肢厥,气粗如喘,不声不语。或四肢抽搐,牙关紧闭,神志不清,或汗出淋漓。舌红、苔黄,脉洪大或滑数或弦数。

应急方法

1. 应迅速将病人转移到阴凉通风处休息或静卧,松开颈扣、皮带,服凉盐水、清凉含盐饮料。
2. 体温转高者,可用凉水擦浴或在颈部、腋窝、腹股沟等处放置冰袋,并用电风扇吹风,有条件者可以打开空调降温。虚脱患者,可将躯体浸入 27°C~30°C 水中降温。体外降温无效者,可予冰盐水直肠灌注。

3. 可按压合谷、风池及足三里等穴位。

4. 对轻型患者,可选用以下处方处理:

[处方一]①保济油外涂额角、眉心、鼻下;②祛暑丸每次 1 丸,每日两次;③口服补盐液:13.95g 加凉开水 500ml 口服。

[处方二]①清凉油外涂额角、眉心、鼻下;②藿香正气片每次 4~8 片,每日两次;③广东凉茶适量口服。

[处方三]①红色正金软膏外涂太阳穴;②十滴水口服,每次 2~5ml;③罗浮山凉茶颗粒开水冲服,每次 1~2 袋。

5. 在自救同时,应及早尽快通知医疗部门。

饮食治疗

1. 天生白虎汤:西瓜适量,随意食之,用于轻症。

2. 荷叶冬瓜汤:鲜荷叶 1 张,鲜冬瓜 500

克,油、盐适量。荷叶洗净剪碎,冬瓜连皮,切块,放煲内,加清水适量煲汤,汤成加油盐调味,喝汤食冬瓜,用于轻症。

3. 海带绿豆冬瓜糖水:海带 50 克,绿豆 100 克,冬瓜 500 克,红糖适量。海带洗净、浸透、切块,冬瓜洗净去皮切块(连皮煲),同放煲内,加清水适量,煲至烂熟,加红糖,再煲片刻即成。分次服食。暑天可常服,用于轻症。

4. 冬瓜薏米鸭:冬瓜 500 克,薏米 50 克,鸭 1 只,油、盐、味精适量。冬瓜去皮切块,鸭宰后去毛、肠脏,洗净切块,与薏米同人煲内,加清水适量,煲熟透,调味食用。可常服,用于轻症。

5. 薏米扁豆粥:薏米、扁豆各 60 克,大米 100 克,油、盐适量。共洗净放煲内,加水适量,煲成粥。调味服食,用于轻症。

6. 荷叶茶:鲜荷叶 100 克,蜂蜜适量。荷叶洗净切片,放煲内,煎汤去渣取汁,待凉入蜂蜜,代茶饮服,用于轻症。

7. 苦瓜茶:鲜苦瓜 1 条,绿茶 5 克。苦瓜去瓤切碎,与绿茶加水煎服。可连服数天,用于重症。

8. 大蒜滴鼻:大蒜 1 头。去皮洗净,捣烂取汁,以汁滴鼻,促使昏迷苏醒,用于重症。

9. 杨梅饮:鲜杨梅 500 克,白糖 50 克。将杨梅洗净捣烂,与白糖搅匀,放瓦罐中,加盖(留少许空隙通气),7 天后用纱布绞汁,将汁用煲煮沸,待冷装瓶备用。可常服食,用于重症。

10. 鲜荷叶柳叶饮:鲜荷叶 30 克,柳叶

10 克,薏米、扁豆各 25 克。水 3 碗煲成 1 碗,1 次服完,每天 1 次,连服 3~5 天,用于重症。

11. 荷叶绿豆冬瓜糖水:荷叶 1 张,绿豆 100 克,冬瓜 500 克,白糖适量。先煲绿豆、冬瓜,再加荷叶,将成加入白糖,调匀,食用,可常用,用于重症。

12. 鲜藕汁:鲜藕 250 克,洗净切块,捣烂榨汁,自服或灌服,用于重症。

病后注意事项

1. 注意休息,避免在强烈的阳光下劳动和行走。尤其是长时间的劳动和行走。

2. 注意补充足够的水分和营养。出汗多时,应在开水中加点盐,补充氯化钠,保持体内水和电解质的代谢平衡。

3. 多吃新鲜的蔬菜和水果,避免食辛辣发散的食物。



三、咳嗽

咳嗽是一种常见病多发病。中医一般分为外感咳嗽和内伤咳嗽两大类。外感咳嗽根据病因之不同又分为风寒、风热、燥热咳嗽;内伤咳嗽分为痰湿、痰热、阴虚、阳虚咳嗽。常见于西医学的呼吸道感染、急性支气管炎、慢性支气管炎、支气管扩张等疾病,均以咳嗽为主症。外感咳嗽一般较易治愈,而内伤咳嗽则较难根治。治疗咳嗽应根据不同病因,对症治疗,不能见咳止咳。外感咳嗽以解表为主,兼顾止咳;内伤咳嗽以调整体质,针对不同病因进行调治,对促进内

伤咳嗽的根治很有作用。

先兆症状

自觉全身疲倦,懒于活动,咽喉部干燥,口干口渴,喜喝水,鼻塞鼻痒,打喷嚏,咳嗽,或口淡无味,食欲减退等。

临床表现

风寒咳嗽型:咳嗽痰白清稀,鼻塞流清涕,喉痒不痛,或见头痛,发热,恶寒,舌淡、苔薄白,脉浮。风热咳嗽型:咳嗽频剧,咽喉疼痛,咳痰稠黄,咳吐不爽,伴头痛,鼻流黄涕,口渴,身热。舌苔薄黄,脉浮数或浮滑。燥热咳嗽型:干咳无痰,或痰少黏稠,不易咯出,口干鼻燥,甚则咳引胸痛。舌尖红、苔薄黄,脉细数。痰湿咳嗽型:咳嗽痰多,痰白而稠或稀,胸闷脘痞,神疲体倦,食少纳呆,舌苔白腻,脉滑。痰热咳嗽型:咳嗽痰多,痰黄而稠,咽干口渴,或有发热,小便黄,舌红、黄,脉滑数。阴虚咳嗽型:干咳少痰,或痰中带血丝,口干舌燥,五心烦热,或低热,盗汗,舌红、苔少,脉细数。阳虚咳嗽型:咳嗽反复发作,迁延难愈,痰多色白清稀,恶寒肢冷,小便清长,舌质淡、苔白润,脉沉细。

应急方法

咳嗽是一种防御性反射活动,轻者不需要镇咳,严重者应正确选用镇咳药。干咳患者可适当选用中枢性镇咳药,有痰者可选用外周性镇咳药。

1. 中枢性镇咳药

(1)可待因:作用强而迅速,但有成瘾性及呼吸中枢抑制作用。多用于剧烈干咳,多痰者禁用,成人口服,每次 15mg,每日 3 次。

儿童每次 0.15~0.5mg/kg,每日 3 次。

(2)福尔可定:镇咳作用强,成瘾性可待因弱,口服每次 5mg,每日两次。

(3)美沙芬:镇咳作用强,无成瘾性及呼吸抑制作用,口服每次 15~20mg,每日 3~4 次。

(4)咳必清:作用强度为可待因的 1/3,青光眼及心功能不全者慎用。口服,每次 25mg,每日 3 次。

2. 外周性镇咳药

(1)咳快好:镇咳作用为可待因的 2~4 倍,可抑制外周传入神经,亦可抑制咳嗽中枢。口服,每次 20~40mg,每日 3 次。

(2)那可丁:作用与可待因相当,但无依赖性,及呼吸中枢抑制作用。口服,每次 15~30mg,每日 3 次。

(3)莫吉司坦:作用较强,作用机制尚未明确,口服,每次 100mg,每日 3 次。

3. 有痰者可适当选用下列药物镇咳化痰

(1)双苯哌丙酮:镇咳作用强,同时具有解痉、化痰作用,无成瘾性,不抑制呼吸,口服每次 40~80mg,每日 3 次。

(2)必漱平:口服每次 8~16mg,每日 3 次。

(3)沐舒痰:成人口服每次 30mg,每日 3 次,儿童每日剂量 1.2~1.6mg/kg,分 3 次口服。

(4)吉诺通:成人口服每次 300mg,每日 3 次,儿童每次 120mg,每日两次。

(5)棕色合剂:每次口服 5~10ml,每日 3 次。

(6) 达先: 每次口服 5~10mg, 每日 3 次。

(7) 咳嗽糖浆: 每次口服 4~8ml, 每日 3 次。

(8) 枇杷止咳露: 每次 5~10ml, 每日 3 次。

饮食治疗

1. 杏苏姜糖饮: 北杏、苏叶、生姜各 10 克, 红糖 15 克。北杏捣烂, 生姜切片, 与苏叶放煲内, 加水适量, 煮开片刻, 去渣取汁, 加入红糖再煮至糖溶化。分 2~3 次服完。每日 1 剂, 连服 2~3 天。用于风寒咳嗽型。

2. 姜杏粥: 生姜, 甜杏仁, 粳米, 煮粥服用。用于风寒咳嗽型。

3. 葱豉汤: 葱白 3 条, 淡豆豉 10 克, 苏梗 10 克, 红糖 15 克。将葱白洗净, 与淡豆豉、苏梗共放煲内, 加水适量, 煲沸数分钟, 去渣取汁, 加入红糖, 再煮沸至糖溶化, 分 2 次服完。每日 1 剂, 连服 2~3 天。用于风寒咳嗽型。

4. 生姜糖水: 生姜、红糖各 15 克。生姜洗净切片, 放煲内加清水适量, 煮沸数分钟, 加入红糖再煮沸至糖溶, 去姜温服糖水。用于风寒咳嗽型。

5. 柚核糖水: 柚核 15 克, 冰糖适量。先煎柚核, 去渣取汁, 加入冰糖再煎至溶化, 分 2 次温服。用于风寒咳嗽型。

6. 菊杏仁糖水: 桑叶、菊花各 12 克, 北杏仁 10 克, 白糖适量。前三味放煲内, 加清水适量, 煮沸 20 分钟, 去渣取汁, 再加入白糖, 煮沸, 分次代茶饮。用于风热咳嗽型。

7. 万寿菊糖水: 万寿菊 20 克, 红糖 15 克。万寿菊放煲内加水 2 碗, 煎取 1 碗, 去渣取汁, 加红糖调味饮用。用于风热咳嗽型。

8. 鱼腥草猪肺汤: 鲜鱼腥草 60 克, 猪肺约 250 克, 食盐少许。将猪肺切块, 用手挤洗去泡沫, 洗净, 与鱼腥草放煲内, 加清水适量煲汤, 煲成加入食盐调味, 饮汤食猪肺。用于风热咳嗽型。

9. 糖蒸萝卜: 蜂蜜 60 克, 鲜大萝卜 1 个 (约 500 克), 将萝卜洗净, 去皮, 挖空中心, 倒入蜂蜜, 用碗盛, 隔水蒸熟食用。用于风热咳嗽型。

10. 银花薄荷糖水: 银花 15 克, 薄荷 6 克, 蜂蜜 30 克。先煎银花, 取汁约 2 小碗, 加入薄荷快煎约 3 分钟, 去渣取汁, 饮用时冲入蜂蜜。用于风热咳嗽型。

11. 葫芦茶冰糖水: 葫芦茶 50 克, 冰糖适量。先煎葫芦茶, 取汁 1 碗。加入冰糖, 煮沸至冰糖溶化, 代茶饮。用于风热咳嗽型。

12. 雪梨川贝蒸冰糖: 雪梨 1 个, 川贝粉 3 克, 冰糖 15 克。将雪梨去皮挖心, 放入川贝粉、冰糖, 隔水蒸熟, 食用。用于风热咳嗽型。

13. 雪梨糖水: 雪梨 1 个, 葱白 3 条, 白糖 10 克。雪梨切片, 与葱白共煎水, 入白糖调味, 饮服。用于风热咳嗽型。

14. 北杏炖雪梨: 北杏 10 克, 雪梨 1 个, 白砂糖 30 克。共放炖盅内, 加清水适量, 隔水炖 1 小时, 食雪梨饮汤。用于燥热咳嗽型。

15. 杏桑白煲猪肺:南杏 20 克,桑白皮 15 克,猪肺约 250 克。将猪肺切块,用手反复挤洗,去净气管中的泡沫,洗净。南杏用开水泡去皮,桑白皮洗净,共放瓦煲内,加水煲,油、盐调味,饮用。用于燥热咳嗽型。

16. 罗汉果猪肺汤:罗汉果半个,猪肺 250 克。将猪肺切块,用手挤洗净泡沫,与罗汉果一起放煲内。加清水适量,煲汤,油、盐、味精调味,食用。用于燥热咳嗽型。

17. 雪梨猪肺汤:川贝母 10 克,雪梨 2 个,猪肺约 250 克,冰糖少量。猪肺切块,用手挤洗去泡沫。雪梨去皮,切块。与猪肺、川贝一起放砂锅内,清水适量,慢火熬煮 3 小时。加入冰糖,溶化后食用。用于燥热咳嗽型。

18. 玉竹冰糖粥:玉竹 15 克,大米 100 克,冰糖少许。先将玉竹煎汤去渣取汁,加入大米,放煲内,加水适量,煮成稀粥,加入冰糖,稍煮至溶化,食用。连服 5~7 日。用于燥热咳嗽型。

19. 雪耳炖冰糖:雪耳 15 克,冰糖适量。雪耳先用温开水泡浸 1 小时发胀后,去杂物,与冰糖放炖盅内,加水适量,隔水炖两小时,食用。用于燥热咳嗽型。

20. 橘皮粥:橘皮 15 克,大米 50 克。先煎橘皮,去渣取汁,与大米同煮为稀粥,少许油盐调味,每日 1~2 次,连服 3~4 天。用于痰湿咳嗽型。

21. 橘红汤:橘红 60 克,蜂蜜 200 克,生姜 30 克。先将橘红、生姜加水 3 碗煎成 1 碗,去渣,再加水 1 碗煎成半碗,两次药液混合,浓煎成 1 碗,加入蜂蜜煮溶化搅匀即可。

每服 2 匙,每日 3 次,小儿酌减。用于痰湿咳嗽型。

22. 柠檬叶猪肺汤:柠檬叶 15 克,猪肺约 250 克。先将猪肺切块,用手挤洗干净,与柠檬叶同煲,油、盐少许调味,食用。用于痰湿咳嗽型。

23. 莱服子粥:莱服子 15 克,大米 100 克。莱服子炒熟,磨成粉末,与大米放锅内,加清水适量,武火烧沸后,转用慢火煮至烂成粥,油盐调味,分 2 次食用。用于痰湿咳嗽型。

24. 生芦根粥:新鲜芦根 150 克(干者减半),竹茹 15 克,大米 100 克,生姜 3 片。将芦根洗净切段,与竹茹同煎取汁,以药汁与大米同煮为稀粥,粥将成,加入生姜稍煮,油盐少许调味,分 2 次食用,连服 3~5 次。用于痰热咳嗽型。

25. 枇杷叶煲粥:枇杷叶 15 克(鲜者加倍),大米 100 克,冰糖少许。先将枇杷叶洗净布包,煲水去渣取汁,加入大米煮粥,粥将成加入冰糖煮溶后食用。用于痰热咳嗽型。

26. 冰糖蒸柿饼:柿饼 3~5 个,冰糖适量。柿饼洗净,与冰糖放碗内,加少量清水,隔水蒸至柿饼软熟后食用。用于阴虚咳嗽型。

27. 北杏炖雪梨:北杏 10 克,雪梨 1 个,冰糖 30 克。共放炖盅内,加水半碗,隔水炖 1 小时,食梨饮汤。用于阴虚咳嗽型。

28. 罗汉果煲柿饼:罗汉果半个,柿饼 3 个,冰糖少许。共放煲内,加清水 3 碗半,煎至 1 碗半,去渣,1 天内分 3 次服完。用于阴虚咳嗽型。



29. 沙参玉竹煲老鸭:玉竹 30 克,沙参 50 克,老鸭 1 只,葱、姜、盐、味精少许。将鸭宰杀后,去毛、内脏,洗净放入砂锅内,加入沙参、玉竹、姜、葱,清水适量,用武火煮沸后,转用文火慢煮 1 小时以上,使鸭肉烂,加盐、味精调味,食用。用于阴虚咳嗽型。

30. 燕窝煲冰糖:冰糖 30 克。将燕窝放碗内,加温开水泡至松软,除去燕毛,取出用清水洗净,滴干水,撕成细条,放入干净碗内。冰糖先用清水 1 碗煮成糖水,加入燕窝,用文火煮沸后即成,食用。用于阴虚咳嗽型。

31. 狗肉煲附子:狗肉 1000 克,熟附子 20 克,生姜 150 克,生油、盐、米酒、陈皮各少量。狗肉洗净切块,姜切片。用锅先炒狗肉,至干水,再加入生姜、附子、陈皮、生油、盐、米酒,再加清水适量,煲 2~3 小时,至狗肉烂熟即成。分多次服食。

32. 附子干姜粥:熟附子 10 克,干姜 5 克,葱白 2 条,大米 100 克,红糖少量。将附子、干姜先煎 1 小时,去渣取汁,加入大米及适量清水,同煮成稀粥,用文火煮至烂透,调入红糖,分 2~3 次一日服完。

33. 干姜茯苓粥:干姜 6 克,茯苓 15 克,大米 100 克,桂枝 5 克,红糖适量。先煎干姜、茯苓、桂枝,去渣取汁,加入大米,同煮成粥,将成加入红糖,再煮片刻即成,分几次食用。



病后注意事项

1. 饮食要清淡,易消化,多喝开水,多食新鲜蔬菜和水果,避免辛辣肥腻之品。

2. 保持室内适宜的温度,避免过热过冷。要保持呼吸道内痰液易于排除。

3. 保持室内的空气新鲜,避免异物刺激性气体等物理、化学因素刺激,引起咳嗽加重。



四、哮喘

哮喘是以喉中哮有声,呼吸急促困难,甚则喘不能平卧为临床特征的一种发作性疾病。它同病人身体过敏体质和外界过敏原有密切关系。而且多有遗传性。本病常长期反复发作,迁延难愈。长期发作,损伤身体,肺、脾、肾俱虚,甚则损及心脏、累及五脏,酿成体虚难复,病根难除。哮喘临床上一般分为发作期和缓解期。发作期又因外邪和病人体质不同,而表现为冷哮和热哮。缓解期根据其损伤脏腑不同,分为肺虚、肾虚、脾虚不同类型。发作期治标为主,以温肺散寒,化痰降气定喘,或清肺化痰,定喘为治。缓解期以调补为主,以增强体质,减少发作或有望根治。



先兆症状

哮喘发作前,自觉有鼻痒,喷嚏,喉痒,咳嗽,胸闷症状,外源性哮喘,患者有明显过敏接触史,发作时多有鼻、眼睑发痒,喷嚏,流涕或干咳等过敏先兆。内源性哮喘,患者喉痒,咳嗽,胸闷,气促等。



临床表现

发作期:

冷哮型:呼吸急促,咳嗽痰多,痰白清稀

呈泡沫状,喉间痰鸣音,胸闷如窒,或恶寒发热,无汗,头痛身疼,舌淡红、苔白滑,脉浮紧。热哮型:呼吸急促,喉中哮鸣声,咳嗽气粗,痰黄黏稠,汗出,舌红,苔黄腻,脉滑数。

缓解期:

肺虚型:怕冷、气短、自汗,面色苍白,易感冒,喉间常有哮鸣音,夜间常发哮喘,咳吐痰涎,舌质淡、苔白滑,脉弱。脾虚型:平素咳嗽痰多,喉间有哮鸣音,面色黯黄,食少脘痞,倦怠乏力,四肢浮肿,便溏易泻,舌淡齿印、苔白滑或腻,脉缓无力。肾虚型:气短息促,动则喘甚,咳吐泡沫痰,畏寒肢冷,腰酸膝软,耳鸣,小便清长,浮肿,舌淡、苔白滑,脉沉细。

应急方法

1. 立即脱离变应原接触,使患者避免过度精神紧张,有条件者可予氧疗。

2. 可适当选用以下药物及时抗炎、平喘治疗:

(1) β 受体激动剂

①沙丁胺醇气雾吸入:每次 100~200 μ g,必要时每 4 小时重复一次,24 小时不超过 6 次。气雾吸入 5 分钟起效,维持 4~5 小时。

②沙美特罗气雾吸入:每次 50~100 μ g,每日 2 次,气雾吸入 10~20 分钟起效,维持 12 小时。

③福美特罗气雾吸入:每次 6~12 μ g,每日 2 次,吸入后 2 分钟起效,维持 12 小时以上。

④美喘清:每次口服 50 μ g,每日 2 次,

口服后半小时起效,维持 8~12 小时。

⑤帮备:每晚睡前服用一次,每次 10mg。

(2)胆碱能受体阻断剂

①异丙抗溴铵气雾吸入:每次 20~40 μ g,每日 4~6 次,吸入后 5 分钟左右起效,维持 4~6 小时。

②氧抗溴铵气雾吸入:每次 100~200 μ g,每日 2 次,作用与异丙抗溴铵相似,但作用时间延长。

(3)茶碱类药

①氯茶碱:成人每次 0.1~0.2g,每 8 小时 1 次,儿童每次 3~5mg/kg,一日 3 次。

②舒弗美:成人每次 0.1~0.2g,每 12 小时 1 次,儿童每日 8~10mg/kg。

③葆东辉:成人每次 0.4g,每日 1 次。

④强力安喘通:成人每次 2 粒,每日 3 次。

(4)糖皮质激素类

①必可酮气雾剂:每次 100~200 μ g,每日 3~4 次,严重者可每次达 1000 μ g,儿童每日用量依年龄酌减,每日最大剂量 800 μ g,吸药后漱口。

②布地奈德气雾吸入:每次 200 μ g,每日 2 次,严重者可达每日 1600 μ g,儿童每次 100~200 μ g,每日 2 次,吸药后漱口。

③辅舒酮干粉吸入:成人每次 100~250 μ g,每日 2 次,严重者每次 500~1000 μ g,每日 2 次,儿童每次 50~100 μ g,每日 2 次,吸药后漱口。

④全身激素应用:强的松每日口服 20~40mg,症状控制后逐渐减量。



(5) 抗过敏性药物

① 克敏能:成人每次 10mg,每日 1 次,儿童每次 5mg,每日 1 次。

② 酮替芬:成人每次 1mg,每日 2 次,儿童酌减。

③ 赛庚啉:成人每次 2~4mg,每日 3 次,儿童每日 0.25mg/kg,分次服用。

3. 合并呼吸道感染时,应加用抗感染治疗,可选用青霉素类,大环内酯类,头孢菌素类,喹诺酮类等抗菌药物。

4. 积极防治过敏性鼻炎,呼吸系统感染等,减少哮喘发作,避免发生哮喘持续状态。

5. 学会用 PEF 监测并记录,进行自我病情监测,并学会紧急自我处理方法。

6. 长期定期随诊,制定发作期处理方案及长期管理的用药计划。

饮食治疗

1. 干姜茯苓杏仁粥:干姜 5 克,茯苓 15 克,杏仁 10 克,大米 100 克。干姜、茯苓、杏仁先煎,去渣取汁,再与大米煮成稀粥,油、盐适量调味,分 2 次服。用于发作期冷哮型。

2. 柚皮炖牛胎盘:柚皮 20 克,牛胎盘半个。牛胎盘洗净,切块,柚皮洗净,共放煲内,加清水适量,煲两小时,油、盐调味,饮汤吃胎盘。用于发作期冷哮型。

3. 杏苏莱菔粥:杏仁、苏子、莱菔子各 10 克,大米 50 克,苏叶 6 克(布包)。先煎杏仁、苏子、莱菔子,取汁去渣,药汁煮粥,粥将成加苏叶,再煮数分钟,去苏叶,加油、盐调

味,即可服食。用于发作期冷哮型。

4. 梨清肺定喘膏:川贝母、生石膏、橘红各 30 克,雪梨 6 个,前胡 15 克,杏仁 20 克,甘草 10 克,冬瓜条 100 克,冰糖 150 克,白矾适量。先将石膏、杏仁、前胡、甘草用清水 2 碗半煎取药汁 1 碗备用。再将冬瓜条切成小粒,川贝母打碎,橘红研成细粉。将雪梨削去皮,捣烂加入少量白矾水。倒入冬瓜粒、冰糖、贝母粉、橘红末及药汁,共放进大碗内搅匀,隔水蒸 1 小时,成黏稠膏状即成。每次服 1 汤匙,分多次食用。用于发作期热哮型。

5. 珠玉二宝粥:生淮山、生薏仁各 60 克,柿霜饼 30 克。先将淮山、薏仁打烂煮至烂熟,柿霜饼切成小块,加入再煮成糊状,随意服食。用于缓解期肺虚型。

6. 黄芪炖乳鸽:黄芪、淮山、云茯苓各 30 克,乳鸽 1 只,盐、味精少许。先将乳鸽去毛、内脏,洗净各药,共放炖盅内,加水适量,隔水炖两小时,加盐、味精调味,每隔 3~5 天服食 1 次,可常服。用于缓解期肺虚型。

7. 黄芪膏:生黄芪 60 克,淮山药、蜂蜜各 30 克,鲜茅根 15 克,甘草 6 克。先将淮山、甘草打成细末。再将黄芪、茅根略煎,去渣取汁 1 碗,加入淮山、甘草末,文火煎,用筷搅拌成膏,煮沸即可,加入蜂蜜,稍沸即成。分几次服用。用于缓解期肺虚型。

8. 白芨炖燕窝:白芨 10 克,燕窝 9 克,冰糖少许。先将燕窝放碗内,温开水浸泡,去杂毛,与白芨放炖盅内,加清水适量,隔水炖约 2 小时,加入冰糖调味,服用。可常服。