

数位专家多年的临床经验，为您解答家庭常见疾病防治与日常保健难题

HANDBOOK FOR FAMILY DOCTOR

新编 家庭医生手册

上卷

宫宏伟 主编



随着人们生活水平的逐步提高和医药卫生知识的不断普及，人们防病健身

了，许多家

使得一些

治疗。但

两面



HANDBOOK
FOR FAMILY DOCTOR

新编 家庭医生手册



甘肃文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编家庭医生手册 / 宫宏伟主编. —兰州: 甘肃文化出版社, 2006.4

ISBN 7-80714-222-7

I. 新... II. 宫... III. 常见病—防治—手册 IV. R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第031414号

责任编辑: 温雅莉



HANDBOOK FOR FAMILY DOCTOR

新编 家庭医生手册

数位专家多年的临床经验 为您解答家庭
常见疾病防治与日常保健难题

出版: 甘肃文化出版社

社址: 甘肃省兰州市庆阳路230号 (邮编730030)

电话: (0931) 8454246

制作: (www.rzbook.com)

印刷: 北京外文印刷厂

经销: 新华书店

开本: 889 × 1194mm 1/16

印张: 16

字数: 190千字

版次: 2006年5月第1版

印次: 2006年5月第1次印刷

印数: 1—5000册

定价: 280.00元 (全两册)

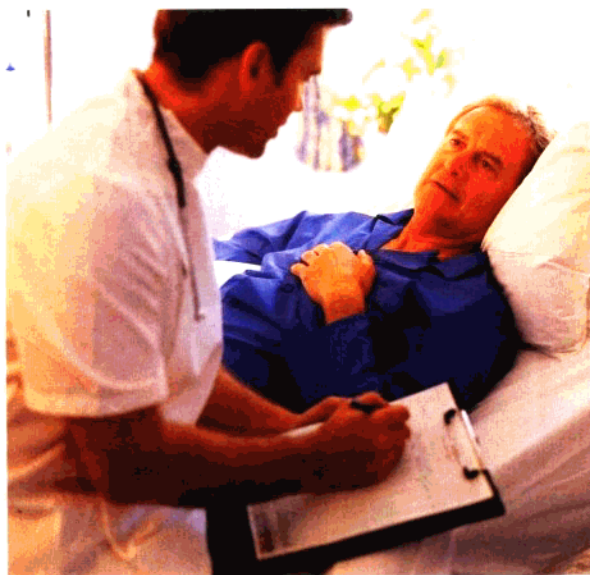




HANDBOOK FOR FAMILY DOCTOR

新编家庭医生手册

宫宏伟 主编





HANDBOOK FOR FAMILY DOCTOR

前言



随着社会的发展和人民生活水平的日益提高，吃好、穿好已经不再代表幸福生活的全部，身心健康逐渐成为人们日益关注的焦点，成为现代人衡量生活质量的重要指标。现代的家庭成员比以往任何时候都更加关注自己及家人亲属的身体状况。每个人都希望家庭生活的幸福长久，家庭医疗保健在整个世界范围内成为时尚，同时也是社会、家庭及个人都必须重视的生活内容。

关注健康，培养科学健康的生活习惯无可厚非，但也应当恰到好处。每天都要根据资料核对自己的营养摄取情况，其实就是一种不科学的做法，因为人体在不同季节、不同生理状况、不同发育阶段，对营养的需要也都是不尽相同的。年龄、性别以及从事的工作不同，对营养的需要也是有区别的。比如坐办公室的男子可能比从事体力劳动的所需的肉类、油脂就要少；女性需要的蔬菜、水果可能会较多。繁忙的学习和工作，竞争日益激烈的社会，虽然暗示着生活在日新月异，却也带来了病痛侵袭，我们如何正确对待？诸如此类的实际问题不断困扰着我们的生活，只有健康的身体才有愉悦的心情以及旺盛的战斗力，我们该怎样获得？

《新编家庭医生手册》可以完全解决你的疑惑，这是一本内容全面、实用性强、能够供家庭成员常翻阅的保健百科全书。内容涉及内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科、家庭急救、家庭用药常识、饮食保健及睡眠保健诸多方面。全书由数位经验丰富的医疗工作者精心撰写，通俗易懂。

其中的治疗方法简单好用，药剂疗法都从实践中获得，问题解答详尽而透彻。条目针对家庭成员常遇到的和关注的健康问题而选取，有关自我诊断的论述可帮助家人方便快捷地判断病情，以便迅速医治。本书版式严谨而不乏活泼，选取的图片较具亲和力且指导作用很强。



Contents

● 新编家庭医生手册

目录

第一章 常见 内科 病症的治疗 / 8

心悸	9	便血	28
头痛	10	便秘	29
胸痛	11	急性腹泻	30
水肿	12	慢性腹泻	31
头晕	13	黄疸	32
昏厥	14	急性腹痛	33
恶心呕吐	15	慢性腹痛	34
菌痢	16	哮喘	35
急性肾小球肾炎	17	贫血	36
关节痛	18	血尿	37
胃和十二指肠溃疡	19	发热	38
胰腺炎	20	咳嗽	39
高脂血症	21	类风湿关节炎	40
胆囊炎	22	脂肪肝	41
胆石症	23	糖尿病	42
癫痫	24	冠心病	43
脑血管意外	25	抑郁症	44
失眠	26	甲亢	45
高血压	27		

第二章 常见 外科 病症的治疗 / 46

落枕	47	骨性关节炎	51
颈椎病	48	腱鞘炎	52
肩周炎	49	腱鞘囊肿	53
网球肘	50	疔	54





腰肌劳损·····	55	骶骨软化症·····	57
痔疮·····	56		

第三章 常见 妇科 病症的治疗 / 58

经前期紧张综合征·····	59	孕吐·····	70
月经过多·····	60	妊娠水肿·····	71
月经过少·····	61	妊娠高血压综合征·····	72
痛经·····	62	妊娠期糖尿病·····	73
闭经·····	63	习惯性流产·····	74
阴道炎·····	64	先兆流产·····	75
盆腔炎·····	65	产褥感染·····	76
宫颈炎·····	66	产后缺乳·····	77
功能失调性子宫出血·····	67	产后贫血·····	78
子宫肌瘤·····	68	生殖器疱疹·····	79
更年期综合征·····	69	尖锐湿疣·····	80

第四章 常见 儿科 病症的治疗 / 81

小儿惊厥·····	82	营养不良·····	91
小儿哮喘·····	83	食欲不振·····	92
呕吐·····	84	水痘·····	93
小儿肺炎·····	85	小儿贫血·····	94
小儿腹泻·····	86	小儿急性肾炎·····	95
小儿腹痛·····	87	猩红热·····	96
小儿佝偻病·····	88	小儿癫痫·····	97
流行性腮腺炎·····	89	小儿细菌性痢疾·····	98
流行性脑脊髓膜炎·····	90	百日咳·····	99



小儿多动症·····	100
小儿支气管炎·····	101
小儿急性扁桃体炎·····	102

乙型脑炎·····	103
小儿肥胖症·····	104

第五章 常见五官科病症的治疗 / 105

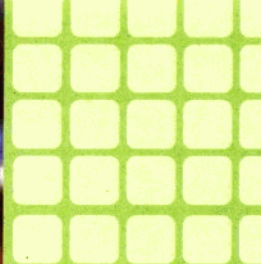
沙眼·····	106
急性传染性结膜炎·····	107
睑缘炎·····	108
麦粒肿·····	109
霰粒肿·····	110
鼻出血·····	111
急性鼻炎·····	112
急性鼻窦炎·····	113
鼻外伤·····	114
急性咽炎·····	115
急性扁桃体炎·····	116
急性喉炎·····	117
外耳道疖·····	118
急性分泌性中耳炎·····	119
梅尼埃病·····	120

牙龈炎·····	121
牙周病·····	122
口腔溃疡·····	123
面部疖痈·····	124
咽异感症·····	125
慢性泪囊炎·····	126
变态反应性鼻炎·····	127
突发性耳聋·····	128
贝尔氏面瘫·····	129
近视·····	130
白内障·····	131
急性外耳道炎·····	132
慢性咽炎·····	133
过敏性结膜炎·····	134

第六章 常见皮肤科病症的治疗 / 135

白癜风·····	136
斑秃·····	137
扁平疣·····	138
臭汗症·····	139
痤疮·····	140
带状疱疹·····	141
冻疮·····	142

癣子·····	143
股癣·····	144
红斑狼疮·····	145
花斑癣·····	146
黄褐斑·····	147
甲癣·····	148
接触性皮炎·····	149



疥疮·····	150	神经性皮炎·····	154
酒渣鼻·····	151	湿疹·····	155
皮肤瘙痒症·····	152	手足皲裂·····	156
荨麻疹·····	153	脂溢性皮炎·····	157

第七章 家庭急救 常识 / 158

家庭急救基本知识·····	159	动物咬伤急救常识·····	174
常用现场急救技术·····	161	中毒急救常识·····	177
常见危重症急救常识·····	167	儿童急救常识·····	179
意外创伤急救常识·····	171		

第八章 家庭用药 常识 / 184

什么是药物·····	185	老年人用药常识·····	206
西药使用常识·····	193	妇女用药常识·····	211
中药使用常识·····	199	儿童用药常识·····	217

第九章 饮食 保健 / 223

饮食的作用·····	224	功能型饮料·····	231
具有保健作用的食物·····	226	调味品的使用·····	232
食物的分类·····	227	饮食原则·····	233
中国居民饮食指南·····	228	饮食禁忌·····	236
饮料的成分及作用·····	230	常见病饮食治疗·····	239

第十章 睡眠 保健 / 242

睡眠的作用·····	243	醒后良好习惯·····	249
依照生物钟规律睡眠·····	244	失眠·····	250
养成睡眠的良好习惯·····	245	睡眠呼吸暂停综合症·····	253
睡前良好习惯·····	247	四季睡眠·····	254



常见内科病症的治疗

第一章

1

内科学是临床医学中的核心学科，临床医学的共性诊断与治疗思维，集中体现在内科学中，且在临床实践中，内科病种也最为常见，因此初步把握一些内科常见病种的诊断和治疗对其他科病症的诊断和治疗也会有益。内科有呼吸内科、循环内科、消化内科、神经内科等分科，像头痛、腹痛等内科病种一旦出来应及时诊断，以免病情恶化，产生严重的后果。

心悸

心悸是自觉心跳或心慌,并伴有心前区不适感,可有心脏跳动异常快速、强烈或不规则等现象。在临床上心悸多见于贫血、甲状腺机能亢进、冠心病、心律失常,以及一些植物神经和内分泌功能紊乱患者;但部分正常人在食用某些药物、咖啡、浓茶或遭受强烈刺激之后,有时也会出现心悸。因此,出现心悸症状的人,并不一定就患有心脏疾病,同样,某些心脏病患者,也会出现无心悸症状的情况。



自我诊断

当人出现心率过快、过强或者心律失常不规则时,就是出现了心悸的症状。实际生活中有很大一部分人出现心悸是偶然的,并没有真正的心脏疾病史;但若是经常、频繁性出现心悸,为了安全起见,仍应去医院进行一些必要的医学检查,找出症状发作的真正原因。了解心悸的病因,首先须区分是心脏自身的疾病问题,还是心脏以外其他疾病因素所导致的问题。特别要指出的是那些曾经有过冠心病(心绞痛、急性心肌梗塞)发作史的患者,若出现心悸时应特别提高警惕,密切观察病情的发展。

家庭治疗

成药治疗

- 心得安片:每次10毫克,口服,1日3次。
- 安定片:每次2.5毫克,口服,1日2~3次。
- 珍合灵片:每次3~5粒,口服,1日3次。

中医方剂

- 天王补心汤:人参(党参)、玄参、丹参、茯苓、远志、桔梗各9克,当归、天冬、麦冬、五味子、柏子仁、酸枣仁各12克,生地20克。水煎服,每次1碗,1日2~3次。
- 酸枣仁汤:酸枣仁12克,知母、茯苓各9克,川芎3克,甘草6克。水煎服,每次1碗,1日2~3次。

饮食疗法

- 补心安神汤:黄芪15克,丹参、党参各9克,炙甘草6克,猪心1个,黄花草菜50克,酒、盐各适量。先将猪心划开洗净沥干,然后用热水稍稍余烫后备用,同时将中药材也洗净沥干,把猪心、药材同时放入炖锅中,加入已煮沸的6杯中水再炖煮1小时,加入调料略焖5分钟,捞出猪心切片,淋上汤汁即可。
- 茯苓粥:茯苓15克,大米50克,将茯苓研磨成粉与大米煮成粥即可。

物理疗法(按摩)

- 用手指揉压内关穴(前臂掌侧中线,手腕横纹上2寸)、神门穴(手心向上,腕横纹上里侧凹陷处)、心膻穴(背部第5胸椎棘突下旁开1.5寸),每个穴位各按5~10分钟。



人参片

禁忌

由于心悸患者的神经类型,大都比较敏感,易受刺激,因此他们不太适宜食用含酒精、咖啡因或浓烈香料等刺激性成分的饮料与食品,或观看过于紧张危险的恐怖影视文学作品,平时个人的精神情绪也不能过于兴奋与激动,身体不可过度

疲劳,或进行激烈的运动,否则就很容易引发心悸。



不管餐前餐后饮用,过量咖啡因都会引发心悸(心脏跳得很厉害),甚至精神恍惚、走路重心不稳等副作用。

预防与保健

心悸,除了体内各种病理因素之外,有很大一部分心悸患者是心理情志因素所致,例如强烈的精神刺激、紧张恐惧的环境气愤,烦躁压抑的心理状态,都有可能导致心脏传导功能的紊乱与失常,而诱发心悸。因此要预防心悸的发生,一定要随时调整心态,加强精神修养,正所谓:不怒不躁、处变不惊、镇定自若。其次,饮食上切不可膏粱厚味,无所节制,因为营养物质过剩,很容易生痰化湿,造成动脉硬化、阻碍气血的流通。

正确判断心悸的发病原因

由于心悸的发病原因较为广泛,所以出现也不必过度紧张,可仔细了解一下发作前有无诱发因素,是偶尔发作还是经常出现,发作时身体处在何种体位,精神状态如何,是否服用过其他药物。这些判断对确定疾病的真正原因极有帮助。

头痛

严格地讲,临床医学中所指的头痛,是指人颅上半部分(眉毛至枕骨)所出现的各种疼痛。头痛既有可能是头颅本身的问题,例如颅内肿瘤、脑血管畸形、脑水肿等,也有可能是由其他脏器或者一些全身性疾病引起的,像高血压、青光眼,颈椎病、炎症发热等。甚至劳累、紧张、女性的月经也会导致头痛。因此头痛除了是一些疾病最主要的症状表现之外,它还是不少疾病即将严重发作的前驱信号。

自我诊断

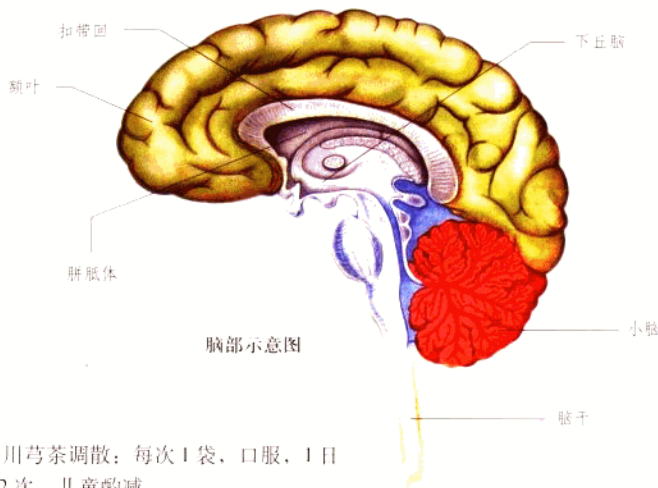
头痛时,首先必须注意的是头痛出现的时间,及其并发症。凡突然出现,疼痛剧烈者,往往病情比较凶险。例如蛛网膜下腔出血时,常会出现突发性剧烈的撕裂样头痛,并伴有呕吐、烦躁不安等症状。若同时伴有发热者,则多数为急性感染性疾病,如脑炎所引起。其次,头痛的部位,对疾病的诊断也会有所帮助,像高血压病所引起的头痛,疼痛部位往往比较广泛;而头颅两侧的疼痛,多为血管神经性头痛、偏头痛等疾病。颈椎病引起的头痛,主要在枕后部。



家庭治疗

成药治疗

- 去痛片:每次0.5克,口服,1日1~3次,或需要时服用。
- 安乃近:每次0.5~1克,口服,1日1~3次,或需要时服用。



脑部示意图

- 川芎茶调散:每次1袋,口服,1日2次,儿童酌减。

中药方剂

- 桂枝汤:桂枝、芍药各9克,炙甘草、红枣各6克,生姜3克。水煎服,每次1碗,1日2次。该方适用于风寒性头痛。
- 桑菊饮:桑叶、菊花、芦根各10克,杏仁、连翘各9克,薄荷6克,甘草、桔梗各3克。水煎服,每次1碗,1日2次。该方适用于风热性头痛。

饮食疗法

- 葱姜红糖汤:葱白9克,生姜6克,红糖适量。先将葱白和生姜入水熬煮15分钟,再加入红糖即可。
- 杞菊茶:枸杞子20克,白菊花15克。先将水煮沸,然后稍稍冷却至90℃,将枸杞子和白菊花倒入水中浸泡后即可。

物理疗法(按摩)

- 按摩时可取太阳穴(眉梢延长线与眼角延长线交点凹陷处)、合谷穴(手背第1、2掌骨间近第2掌骨桡侧中点处)、太冲穴(足背第1和第2跖骨结合部的前面凹陷处)等穴位揉按施压。

禁忌

头痛者一不可受风淋雨感染病菌,二不可心情暴躁扰动肝火,三不可大量饮酒扰乱气血,四不可饮食生冷内生痰湿,五不可劳累过度耗伤津液。

预防与保健

中医认为,头痛有外感和内伤之分,因此预防外感头痛,须防范来自外界的病邪侵袭,例如风、寒、暑、湿、燥、火不正之气的影晌与干扰;而避免内伤头痛的关键是保持心情舒畅、饮食有度、动静适宜,气机流通、瘀血不阻、阴阳平衡。

不可忽视头痛

虽然头痛在许多人的眼中只是一种非常常见、相当普通的临床症状,但医学专家提醒人们注意:头痛有时是一个十分重要的疾病预兆和信息,千万不要马虎大意。它对观察人体的健康,有着相当重要的提示意义。

胸痛

人们在日常生活中会经常遭遇胸痛的折磨，因为胸部组织的各种炎症、外伤、肿瘤、缺血、血管痉挛以及其他病变，都有可能导致胸痛的发生。最常见的胸痛有心肌缺血、心绞痛、急性心肌梗塞等心血管疾病，除此之外，肋软骨炎、肋间神经痛、胸膜炎、肺炎、纵隔肿瘤、食道病变、带状疱疹等多种病症也都有可能成为引发胸痛的罪魁祸首。

自我诊断

在各种胸痛病症中，心绞痛和心肌梗塞尤为值得关注。心绞痛的特点是经常突然发生，且往往与剧烈运动或情绪过于激动有关，疼痛主要集中在胸骨中下部，有时可放射至左肩、臂、背部；疼痛时可出现较为强烈的紧闷、压榨、窒息感觉，时间多为3~5分钟，一般很少超过20分钟，发作时若能迅速服用硝酸甘油，疼痛可在较短时间内得到有效缓解。虽然心肌梗塞的发作性质和部位与心绞痛基本相似，但它的疼痛程度更剧烈，发作时间更持久，有时可持续半小时以上，甚至1~2天。心肌梗塞发作前多无明显的诱发因素，即便休息或服用硝酸甘油，疼痛也难以得到有效的缓解，它除有胸痛之外，尚可伴有呕吐、呼吸困难、面色苍白、紫绀、大汗淋漓、脉搏细弱、休克、血压下降、心律失常、心力衰竭等症状。

家庭治疗

成药治疗

- 消炎痛：每次25毫克，口服，1日3次。它仅针对一般性的胸痛病症。
- 硝酸甘油：每次0.5毫克，舌下含服，



情绪激动时，增加了心肌需氧量，心肌缺氧矛盾进一步突出，容易产生胸痛等一系列症状。



工作环境和住所的温差不宜过大，否则容易引起胸闷、气短、胸痛等症状。

若5分钟后心绞痛未见缓解者，可再重复服用1次。

- 麝香保心丸：每次1~2丸，口服，1日3次，或症状发作时服用。

中药方剂

- 瓜蒌薤白白酒汤：瓜蒌24克，薤白、白酒各12克。水煎服，每次1碗，1日2次。
- 参附汤合右归丸加减：熟附块、干姜、巴戟天、仙灵脾、仙茅、杜仲各15克，人参、丹参、桂枝、熟地、枸杞子各12克，黄芪20克，炙甘草10克。水煎服，每次1碗，1日2次。

饮食疗法

- 丹参山楂冰糖水：丹参50克，山楂30克，冰糖适量。丹参和山楂加水400毫升共煮，去渣后取汁250毫升，加冰糖即可。
- 定心茶：茶叶15克，川芎、素馨花各6克，茉莉花1.5克，红花1克。先将川芎、红花焙黄研末，

用过滤纸袋装，然后加入素馨花、茉莉花、茶叶，泡水饮用即可。

物理疗法（按摩）

- 有胸痛病史者，可经常按摩内关穴（手前臂掌侧中线，腕横纹上2寸处）、外关穴（手前臂背侧中线，腕横纹上2寸处）、心膻穴（背部第5胸椎棘突下旁开1.5寸处），每次按压10~15分钟；或按压耳穴部位（背部穴位主要集中在耳内中间区域）。

禁忌

胸痛患者中的心血管病人，若同时伴有高血压、高血脂、高血糖等病症，则尚需坚持低盐、低糖、低脂肪饮食；排便时不可过度用力；不可大量饮酒，以免加重病情。因食道疾病导致胸膈者，不宜食用酒精、香辣等刺激性食物。

预防保健

胸痛患者，其中主要是心绞痛、心肌梗塞患者，必须密切注意异常的气候变化，特别是高温、严寒、锋面来临天气，是胸痛发作的高峰期。其他类型如炎症、肿瘤引起的胸痛病症，则要注意增强机体的免疫功能，严防细菌、病毒、肿瘤细胞的侵袭。中老年人、体质虚弱者，尚须避免胸部外伤引发疼痛。

胸痛最好及时就医

胸部内藏有心、肺、食道、气管等重要器官，无论是外伤、炎症、缺血、肿瘤，都有可能造成疼痛发生，尤其是其中的心血管疾病变化莫测，因此一旦出现胸痛，最好还是请医务人员详细检查，以免发生意外，危及生命。

水肿

体内水液若是在代谢或循环流动过程中发生异常，就会引发水肿。水肿，轻者多限于头面、四肢等局部组织，重者则可波及全身，甚至出现胸水、腹水。因此判断水肿对人体健康的危害程度，主要是观察它是属于全身性的，还是属于局部性的；相对而言，水肿的范围越大，也就是说水肿越是呈现全身性，其疾病就越严重。



女性身体发生的变化可以影响睡眠，经期水肿影响了许多女性的安睡。

自我诊断

根据临床观察：下肢凹陷性水肿多与下腔静脉回流不畅有关，例如长时间的站立行走，如果稍作休息，水肿即可明显好转。倘若是心功能不全所导致的水肿，即使休息还是难以完全消退，并伴有呼吸困难、发绀等症状。而像内分泌功能减退所引起的粘液性水肿，药物使用不当造成的药物性水肿，则需要一定的检查手段方可确定。

家庭治疗

成药治疗

- 氯化钾：每次1.0克，口服，1日3次。
- 维生素B₁：每次10毫克，口服，1日3次。
- 双氢克尿塞：每次12.5~25毫克，口服，1日2~3次。

中医方剂

- 五苓散：茯苓15克，猪苓12克，泽泻、白术各10克，桂枝6克。水煎服，每次1碗，1日2次。
- 五皮饮：茯苓皮15克，大腹皮、桑白皮各9克，陈皮、生姜皮各6克。水煎服，每次1碗，1日2次。

饮食疗法

- 鲫鱼冬瓜汤：鲫鱼300克，冬瓜150克，葱、姜、黄酒适量，先将鲫鱼洗净，冬瓜去内瓤及子，然后放入水中以小火炖上1~2小时即可。
- 利尿茶：玉米须30克，西瓜皮、冬瓜皮各15克，赤豆10克，共同加入水中煮沸后去渣饮汁即可。

物理疗法（按摩）

- 采用穴位按摩利尿消肿，可选择肾腧穴（下背部第2腰椎棘突下旁开1.5寸）、足三里穴（膝关节弯曲成直角，

由外膝眼往下四横指）、三阴交穴（小腿内踝尖上3寸）等穴揉压，每次10~15分钟。

禁忌

医学专家认为：不管什么原因引起的水肿，在诊断未见明确之前，日常饮食中都必须坚持清淡、低盐、少钠的原则，以尽可能地减轻体内水和电解质代谢的负担。

预防保健

由于引起水肿的原因很多，所以预防保健首先要有针对性，若是药物副作用所为，即应调整药物的品种或剂量；若是因食物中盐分过高，则要减少饮食中钠离子的摄入量；若是体内维生素不足的原因，则应补充相应的维生素成分；若是长期站立工作、睡眠不足者，则应抬高下肢、注意休息，并保证充足的睡眠时间。总之，人体出现水肿时，除了积极检查、认真治疗之外，调整不良的生活方式也很重要。

水肿病症有轻有重

许多人以为身体只要出现水肿，就一定患上了心力衰竭、肾炎、肾病综合征、肝硬化、甲状腺功能低下、妊娠中毒症等重症大病。其实不然，有些水肿，若能稍加注意和治疗，症状即可得到缓解，例如营养不良引起的维生素B₁缺乏、贫血、血浆蛋白降低，如能改善机体的营养状况，水肿就会逐渐消退。至于淋巴回流障碍、血管、神经、皮肤因变态性反应所造成的水肿，按照目前的医学治疗水平，并不是疑难重症，完全不必紧张。



水肿有一些是从眼睑开始的，除严重失眠、睡眠姿势不当之外，最主要的原因就是肾脏疾病，他们常会伴有全身乏力、食欲不振、血尿、蛋白尿、血压高等其他症状。

头晕

头晕的主要表现为：突然之间所出现的景物旋转、人体摇晃、行动不稳、甚至跌倒；部分患者尚有恶心呕吐、出汗、面色苍白等不适。头晕多呈阵发性发作，轻者闭目即止、重者如坐舟船、根本无法站立行走。根据医学研究，引起头晕的原因很多，这其中除了美尼尔综合症、迷路炎症和外伤、晕动症等疾病所引起的人体平衡功能异常之外，高血压病、脑血管硬化、椎—脑动脉供血不足、心律失常等疾病，都有可能诱发头晕。

自我诊断

由于头晕为人体空间定向平衡功能异常所致，因此这种症状的描述更多的是来自于患者本人的自诉。但必须注意的是应当正确区分头晕与昏厥，虽然非常严重的头晕发作时偶而也可有瞬间的意识丧失，但总体上讲，头晕基本是无意识障碍的，而昏厥则有明显的意识障碍。

家庭治疗

成药治疗

- 晕海宁：每次50~100毫克，口服，1日3次。

- 脑立清片：每次5片，口服，1日2次。

中医方剂

- 天麻钩藤饮：天麻、杜仲、牛膝、山栀、黄芩各9克，钩藤、夜交藤各12克，生石决明、益母草各15克，桑寄生、茯神各10克。水煎服，每次1碗，1日2~3次。

- 羊角钩藤汤：山羊角、鲜生地各15克，桑叶、钩藤、菊花、白芍各12克，生甘草6克，淡竹茹9克，茯神10克。水煎服，每次1碗，1日2~3次。

饮食疗法

- 麦冬炖甲鱼：麦冬、枸杞各5克，玉竹8克，甲鱼150克，酒、盐各适量。先将甲鱼宰杀洗净热水余烫出水，然后将余好的甲鱼切块加水炖煮1小时，再将药材用水洗净放入煲

中，并加入调料，用文火炖30分钟即可。

- 带鱼小米粥：带鱼500克，小米适量。先将带鱼洗净切段，放入蒸笼蒸熟剔除骨头，鱼肉中加酒、盐适量，在铁锅内用小火炒成鱼肉松，然后每次食用时在小米粥中放入鱼肉松15克拌匀，加油盐调味即可。

物理疗法（按摩）

- 可用手按压百会穴（将两耳廓向前对折，由两个耳尖连线跨越头顶与头部前后正中线的交汇点）、头维穴（耳前鬓角前缘向上直线与前发际交点上5分约半横指）、印堂穴（两眉头连线中点）、风池穴（耳后枕骨下发际上1寸凹陷处）5~10分钟，若症状未减，可继续按揉。

禁忌

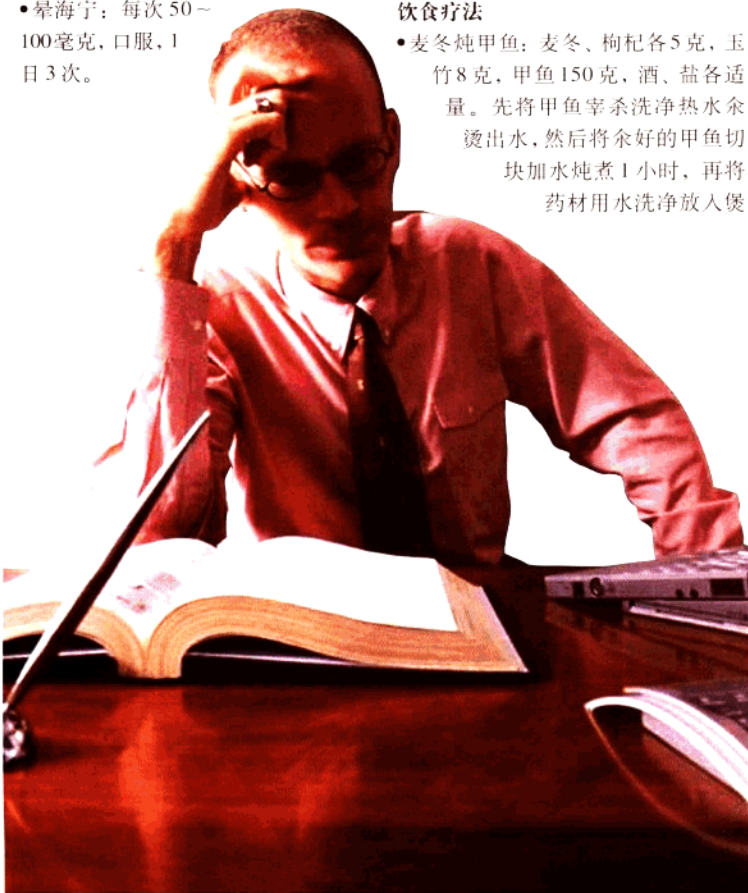
经常有头晕发作史的人，未经医务人员允许，不得参加各种剧烈运动，例如危险的高空游戏、冲浪、跳伞、过山车等。

预防与保健

头晕患者首先必须保持良好的心理状态，切不可精神紧张、情绪急躁；同时还要保证充足的睡眠与休息时间，避免过度劳累或常时间熬夜；工作运动时应当缓慢适量；饮食清淡，尽量减少各种不良刺激。

头晕不能停留于解除症状

由于引起头晕的病因非常广泛，所以治疗头晕，不能仅仅停留于解除症状，而应当进行详细和必要的检查，找出发病的真正原因，进行有针对性的治疗。



昏厥

昏厥也就是人们常说的昏倒。因为它是由大脑一时性广泛性供血不足，大脑缺血缺氧所致。所以昏厥，除了有突然之间的全身无力、头晕恶心、耳鸣目眩、面色苍白、心悸出汗等不适之外，还可出现短暂性的意识丧失，这是判断是否属于昏厥最为重要的临床依据。在日常生活中时常有昏厥发生，例如过度的精神紧张与恐惧，突然的体位改变，甚至排尿、沐浴都可成为昏厥的诱发因素。至于病理性因素那就更多了，有心脏或大脑的病变，以及失血、药物过敏等。

自我诊断

一般来讲，昏厥常常是突然发作，时间短暂，只要卧倒休息，大约在10分钟左右后即可自然苏醒、神志恢复。发作时，患者可出现血压降低、脉搏减缓等异常改变，但随后便转为正常。由于昏厥的原因形形色色，所以待其意识正常后，应进行脑电图、心电图、头颅CT或磁共振、血糖等相关检查，以排除颅内和机体的其他病变。

15克，人参10克，大米100克；先将磁石煎30分钟，再加防风煎汁去渣，然后将前已煎好的人参汤倒入，最后将羊肾洗净去膜细切，与大米同入药汁中熬煮即可。

•山药牛肉汤：黄芪、红枣各30克，牛肉、山药各250克，酒、盐适量。烹饪前，先分别将山药去皮切片，牛肉热水氽烫去血，与红枣

最容易诱发昏厥。即便是正常人，也不宜在高温炎热的环境下长时间工作与生活，或进行激烈运动，以免因身体表面血管扩张，体力消耗过大等原因，造成脑供血不足，发生昏厥。

让昏厥的人头低脚高位躺下可以使血液迅速回流至头部。



家庭治疗

成药治疗

•盐酸麻黄素：每次25毫克，口服，1日3次。高血压、冠心病、甲状腺机能亢进患者忌用。

中医方剂

•益气聪明汤：黄芪、党参、蔓荆子、葛根各10克，升麻4.5克，白芍6克，黄柏、甘草各3克。水煎服，每次1碗，每日2次。

•补中益气汤：黄芪15克，白术12克，当归9克，陈皮6克，人参3克，甘草、升麻、柴胡各1.5克。水煎服，每次1碗，每日2次。

饮食疗法

•人参粥：羊肾1对，磁石30克，防风

一起洗净沥干备用；然后往锅内倒水6杯，煮沸后放入黄芪、红枣、牛肉，待炖煮40分钟后再加入山药和调料，继续炖煮15分钟即可。

物理疗法（按摩）

•昏厥时可用手指用力按压百会穴（将两耳廓向前对折，由两个耳尖连线跨越头顶与头部前后正中线的交汇点）、人中穴（人中沟的上1/3与中1/3交点处）、合谷穴（手背第1、2掌骨间近第2掌骨桡侧中点处），即可促使患者快速苏醒。

禁忌

凡年老体弱，或患有各种慢性疾病，特别是心脑血管疾病、糖尿病患者，均不宜过度兴奋与劳累、过量饮酒，或剧烈活动，或长时间站立行走，或突然性地体位改变，因为这些状况

预防保健

昏厥患者若经检查体内无异常现象，则多数是身体虚弱、血管调节功能较差原因所致，平时应有针对性地进行一些相关地体育锻炼。例如在身体健康状况允许的情况下，反复练习下蹲起立运动或慢跑游泳等，以加强四肢和心脑血管的调节功能。另外，昏厥患者应增加营养和能量物质的补充。

发生昏厥莫慌张

昏厥发生时切不可惊慌失措，应先让病人头低脚高位躺下；并解开患者的衣领，以保持呼吸道的畅通，有条件者可给患者吸氧；同时喂服一些热茶或糖水。大多数的昏厥病人经过简单地处理，很快就可恢复知觉。但若是颅内出血、心脏病所引起的昏厥病人，则应尽量减少搬动，并立即转送医疗机构实施抢救。