

A woman in a white lab coat is holding a small potted plant. The background is a soft-focus image of her holding the plant.

常见病症 家庭简易疗法

主 编 李秀美 黄书润 黄亚晴

专家悉心教调养●

食疗药膳效神奇●

小病不出门
大病少花钱



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病症家庭简易疗法

CHANGJIAN BINGZHENG JIATING JIANYI LIAOFA

主 编 李秀美 黄书润 黄亚晴

副主编 李学喜 芮 磊 陈汉民
苏金荣 吴琦琦 阙镇如

编 者 (以姓氏笔画为序)

王文峰	王桂花	卢昆林	何文钦
吴琦琦	张银清	李小毅	李秀美
李学喜	李维娜	李萍妹	杨 红
芮 磊	苏金荣	苏意娟	陈汉民
陈丽娟	陈 超	林 萍	郑万芳
洪原城	黄书润	黄亚晴	程钦安
程 莉	阙镇如	廖圣芳	



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

常见病症家庭简易疗法/李秀美等主编. —北京:人民军医出版社, 2006. 8

ISBN 7-5091-0385-1

I. 常… II. 李… III. 常见病—疗法 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050990 号

策划编辑:黄建松 文字编辑:黄栩兵 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:16.5 字数:406千字

版、印次:2006年8月第1版第1次印刷

印数:0001~4000

定价:39.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

作者本着为患者着想,适应非处方药市场的发展和部分患者小病不求医的需要,分 12 章详细介绍了健康体检、求医问药、家庭意外自救互救、常用中药、现代医学高科技常识,内科、传染科、神经与精神科、外科、妇科、产科、儿科、眼科、耳鼻咽喉科、口腔科、皮肤及性病科常见病症的医学基础知识、就医指导、家庭治疗原则和方法、中医辨证方剂、中医药膳调养,以及预防措施和预后判断等基本常识。本书语言通俗易懂,精选民间验方,取材方便,使用简便、安全,疗效确切,指导性、实用性强,适于广大群众,特别是偏僻地区、缺医少药和低收入群体阅读参考。

责任编辑 黄建松 黄栩兵

前 言

在医疗工作中,我们目睹一些老百姓因经济原因或当地医疗条件较差而有病不医或有病难医,甚至酿成大病或危及生命的悲剧,也看到某些基层医务人员,因缺乏医学知识而引发医疗纠纷,有感于此而编写本书。目的是为广大老百姓提供一些常见疾病基本知识,介绍一些取材方便、费用低廉、操作简单、安全性高,在家即可操作的治疗方法,以备急需所用,帮助患者尽量减少病痛或缓解病情,以争取治疗时机。同时,针对医疗条件优越的大中城市“看病难”的问题,我们还对怎样获得医师的正确诊治,检查、服药之前应该注意什么,作了必要介绍,以使广大百姓成为能独立思考的医疗消费者,达到少花冤枉钱治好病的目的。

需要说明的是,本书收集的治疗措施多为暂时减少病痛、缓解痛苦,或对慢性病辅助治疗有用的方法,在诊断未明时切勿选用。而且,这些简易治疗方法虽均是从医学期刊或报纸上所刊登的经验方中整理出来的,具有一定的科学性,但因无一一效验,使用时切勿盲目使用或任意加大剂量,要边使用边观察并及时到医院接受正规诊断和治疗,以免耽误病情,使小病酿成大病,甚至危及生命。在决定用药物治疗前应先请专科医师诊断,在医师指导下掌握剂量和使用方法,切忌盲目依赖医药广告,或道听途说买药治病,以免造成不良后果。

本书在编写中承蒙人民军医出版社黄栩兵编审、黄建松编辑的热情帮助和指导,在此深表谢意。此外,由于本书引用文献资料较多,限于篇幅,原著作者难以一一标明,值此付梓之际,一并表示感谢。由于编写时间仓促,水平有限,经验不足,书中可能有许多不足或纰漏之处,诚请广大读者谅解及批评指正。

李秀美

目 录

[illegible]

第十六节	消化性溃疡	(97)
第十七节	慢性结肠炎	(101)
第十八节	肝硬化	(103)
第十九节	急性肾小球肾炎	(108)
第二十节	慢性肾小球肾炎	(110)
第二十一节	缺铁性贫血	(114)
第二十二节	过敏性紫癜	(118)
第二十三节	甲状腺功能亢进症	(121)
第二十四节	糖尿病	(126)
第二十五节	低血糖症	(134)
第二十六节	痛风	(135)
第二十七节	肥胖症及康复治疗	(138)
第二十八节	类风湿关节炎	(142)
第3章	传染病	(148)
第一节	流行性感冒	(148)
第二节	麻疹	(150)
第三节	肺结核	(154)
第四节	流行性腮腺炎	(159)
第五节	百日咳	(162)
第六节	细菌性痢疾	(166)
第七节	细菌性食物中毒	(169)
第八节	病毒性肝炎	(171)
第九节	猫抓病	(179)
第十节	血吸虫病	(182)
第十一节	钩端螺旋体病	(184)
第十二节	蛔虫病	(187)
第十三节	钩虫病	(189)
第十四节	蛲虫病	(191)

第4章 神经系统与精神病症	(194)
第一节 脑震荡	(194)
第二节 急性面神经炎	(196)
第三节 帕金森病	(198)
第四节 偏头痛	(203)
第五节 老年性痴呆	(207)
第六节 三叉神经痛	(210)
第七节 脊髓损伤后康复治疗	(212)
第八节 坐骨神经痛	(220)
第九节 癫痫	(223)
第十节 失眠症	(226)
第十一节 肋间神经痛	(231)
第十二节 中风	(233)
第5章 外科病症	(240)
第一节 外伤概述	(240)
第二节 急腹症	(245)
第三节 恶性肿瘤康复治疗	(247)
第四节 运动系统损伤康复治疗	(253)
第五节 骨关节炎	(265)
第六节 骨质疏松症	(267)
第七节 颈椎病	(270)
第八节 肩周炎	(273)
第九节 腰痛	(276)
第十节 急性前列腺炎	(280)
第十一节 慢性前列腺炎	(282)
第十二节 前列腺增生症	(285)
第十三节 尿石症	(288)

第十四节	烧伤	(291)
第十五节	痔	(295)
第十六节	男性不育症	(298)

第6章 妇科病症	(304)
第一节 盆腔炎.....	(304)
第二节 痛经.....	(308)
第三节 功能失调性子宫出血.....	(312)
第四节 子宫颈炎.....	(316)
第五节 滴虫性阴道炎.....	(318)
第六节 子宫肌瘤.....	(320)
第七节 子宫脱垂.....	(323)
第八节 少女青春期保健要点.....	(325)
第九节 避孕方法及选择.....	(329)
第十节 经前期紧张症.....	(331)
第十一节 女性不孕症.....	(334)
第十二节 妇女更年期综合征.....	(337)

第7章 产科病症	(341)
第一节 妊娠与分娩.....	(341)
第二节 产褥期保健.....	(355)
第三节 流产.....	(360)
第四节 早产.....	(364)
第五节 妊娠剧吐.....	(366)
第六节 多胎妊娠.....	(368)
第七节 过期妊娠.....	(370)
第八节 妊娠高血压综合征.....	(373)

第8章 儿科病症..... (376)

第一节	小儿腹泻病	(376)
第二节	小儿厌食症	(379)
第三节	小儿惊厥	(381)
第四节	小儿肺炎	(384)
第五节	小儿肥胖症	(386)
第六节	小儿营养不良	(388)
第七节	遗尿症	(391)
第八节	新生儿黄疸	(393)
第九节	小儿上呼吸道感染	(395)
第9章	眼科病症	(398)
第一节	眼内异物	(398)
第二节	白内障	(400)
第三节	急性卡他性结膜炎	(405)
第四节	角膜炎	(408)
第五节	沙眼	(411)
第六节	近视	(414)
第七节	远视	(417)
第八节	斜视	(419)
第九节	弱视	(422)
第十节	玻璃体浑浊	(425)
第10章	耳鼻咽喉科疾病	(429)
第一节	急性化脓性中耳炎	(429)
第二节	慢性化脓性中耳炎	(431)
第三节	外耳湿疹	(434)
第四节	耳鸣	(436)
第五节	梅尼埃病	(441)
第六节	酒渣鼻	(444)

第七节	鼻疖	(446)
第八节	鼻炎	(448)
第九节	鼻出血	(451)
第十节	鼻窦炎	(454)
第十一节	咽喉炎	(457)
第十二节	急性扁桃体炎	(460)

第 11 章 口腔病症 (463)

第一节	概述	(463)
第二节	口臭	(466)
第三节	牙痛	(470)
第四节	复发性口腔溃疡	(472)
第五节	龋病	(475)
第六节	牙髓炎	(480)
第七节	牙龈炎	(482)
第八节	牙周炎	(485)

第 12 章 皮肤病及性病 (488)

第一节	化脓性汗腺炎	(488)
第二节	甲沟炎	(490)
第三节	毒蛇咬伤	(493)
第四节	疥疮	(495)
第五节	湿疹	(497)
第六节	梅毒	(500)
第七节	淋病	(503)
第八节	非淋菌性尿道炎	(505)
第九节	尖锐湿疣	(507)
第十节	生殖器疱疹	(510)
第十一节	艾滋病	(513)

第 1 章

总 论

第一节 健康体检

一、体检的重要意义

健康体检是针对自我感觉健康的人而非患者进行的体格检查。健康是人生的第一财富,要彻底改变人们的健康观念,善待自己和善待家庭的每位成员,使之对生命的关注不要迟至失去健康时才醒悟。俗话说:“机会留给有准备的人”。健康体检,就是使疾病早发现、早预防、早治疗。好在现代多数人在生活方式和行为规范上都发生了新的有利于健康的变化,人们的生命观、健康观和保健意识有了很大进步,健康状况日益受到个人与用人单位的重视,许多人不再是有病才上医院,定期健康体检在机关、学校、工厂、老年人群体,以及社区等逐步普及。但我国还有较大一部分打工群体和农民朋友,要想更多、更好、更早地享受到专业的医疗服务,除改善经济状况外,更重要的是要首先改变个人对健康观的认识。有些人花钱买吃、买穿、买电器,有人甚至舍得花钱高消费,但是对体检、看病却不以为然,有了症状不明显的病痛也咬咬牙忍着,以工作、生活忙为借口,等到实在熬

不住了才上医院,结果使小病拖成了大病,甚至延误了治疗时机,把身体健康的重要性看得还不如汽车、洋房、大笔存款等身外之物。特别是民工和农业人群,对预防性健康体检认识不足,甚至为保住或找到工作不惜隐瞒病史,在体检过程中想方设法弄虚作假,对体检后发现的健康问题无动于衷,意识不到身体中潜伏的危险。另有一种体检条件优越的群体,单位出资年年搞体检,有人认识不到体检的重要性,对单位采取的强制性体检措施不但不配合,反而产生怕麻烦的反感情绪,体检时为了节省一点有限的时间,不认真接受检查,想方设法找熟人或朋友在体检单上签字了事,孰不知这种行为恰恰伤害的是自己。不抽血检验怎么知道身体的生理变化;不进行X线检查,肺结核、肺癌等就有漏诊的可能;不进行超声检查,肝、肾的结石、肿瘤等在潜在地威胁着生命。有资料报道,某单位随机抽取12 000例健康体检人群的检查结果,性病就有981人,其中有梅毒、衣原体、尖锐湿疣等。这些隐藏的疾病如果不及时发现,对社会人群的危害是很大的。然而,性病是典型的身心疾病,在自觉症状轻时主动接受检查的可能性很小。可见体检不仅仅是对个人健康问题重视与否,而且还关系到对社会的责任问题。如对从业人员预防性健康检查,是为了检出从业人员的职业禁忌证,防止疾病的传播。假若从事食品、餐饮工作的人员患有传染性肝炎,你就不会放心食用他们所提供的食品;若托幼人员患有肺结核、传染性皮肤病,你就不可能放心地让你的宝宝入托。因此,对献血人员、入境人员、有毒作业工人和婚前体检等都是有其科学道理的。如婚前体检的目的在于了解新婚夫妇有无生殖系统疾病、有无传染病、能否生育等,是保证婚后家庭幸福,婚姻美满,减少和预防后代遗传性疾病,以及提高人口素质的重要手段。

二、体检前个人准备

如要获得真实的健康指标,在你决定体检前应做如下准备:

2. 前列腺检查 检查前列腺须禁止性生活 3 天。

3. 胃镜检查 需要提供肝功能检查结果,至少禁食 6~8 小时,并取下活动的假牙。

4. 肠镜检查 前一天晚上需服用泻药,彻底清洁肠道。

5. 脑电图检查 前一天和当天应停服各种神经兴奋剂、镇静剂,并洗净头发,禁忌用头油、发胶、摩丝等,餐后 3 小时检查,最好不穿化纤衣服,以防静电干扰。

6. 膀胱、子宫检查 要使膀胱保留一定的尿量,使膀胱充盈后方可显示检查部位。

7. 胸部 X 线透视和摄胸片 应避免戴玉石饰物和穿着有合金扣及金属扣的胸罩。

8. 舌苔检查 若准备看中医前不要吃橄榄、乌梅、杨梅等易使舌苔变色的食物。

9. 其他 体检当天,衣着要宽松,不要穿连裤袜;若检查口腔前要先在家刷牙;如需检查肛门、生殖系统前最好在家先清洗局部等。

另外,如有以往检查的病历资料一定要带上,以便给医师提供过去的病情和用药情况。不要把体检的时间安排得太匆忙,要事先了解和掌握好医院的上下班时间和专科门诊等情况,给自己和医师一个充足的时间,以方便进行各项的检查 and 检查结果的咨询及处理。

(李秀美)

第二节 求医问药常识

一、什么时候需要立即看医师

俗话说:“天有不测风云,人有旦夕祸福”,吃五谷杂粮的人没有不得病的,得病就要治疗,生点小毛病并不要紧,学会家庭



自己用药非常重要,不仅见效快,而且花钱少。成年人根据日常生活经验,一般的常见小毛病自己都会判断,如患了普通感冒,一有感觉就马上服点感冒药,症状很快就得到控制;若早期不用药,多拖延时间,小感冒也会发生并发症,治疗起来就不那么简单了。所谓非处方药就是给患小毛病的人自我判断、自我治疗的一类药物。有人说,急性病靠医师帮助,慢性病靠自己,这不是绝对的,因为每个人个体体质的耐受性不同,对身体强壮的人可能是小事,对体弱者可能致命。什么时候该看医师,这是每个人一生中不得不面对的问题。多学点医学知识,对你和家人都有好处,但普通人像医师一样掌握大量医学知识不太可能,毕竟医师受过专业训练。老人和小儿表现常不典型,病情发展快,要重视看医师。有如下情况要及时看医师:

(一)急症

急性外伤、烧伤、突发性急性腹痛、突发性高热、传染病、休克、大出血、昏迷、严重过敏、血尿、无尿、中毒、中暑、淹溺、触电、自杀,以及异物进入眼、耳、鼻、咽、气管、食管内;慢性病急性发作,如严重哮喘、癫痫大发作、高血压脑病等。

(二)新生儿急症

1. 新生儿脐部红肿、化脓。
2. 多次吐奶或呈喷射状呕吐。
3. 呼吸困难。
4. 发热体温超过 38°C 。
5. 出生1周后每天尿量少于8次者要看急诊。

(三)小儿急症

1. 持续发热 小儿发热是经常的事,偶尔的体温升高,持续时间短,小儿精神好,只要多喝点水,吃点感冒药,一般可以解决问题;若高热或发热伴有精神萎靡就要及时就诊。

2. 感染性伤口 小儿不慎割破或碰伤是常有的事,若伤口发红、流脓、久不愈合,疼痛加剧,要及时就诊。