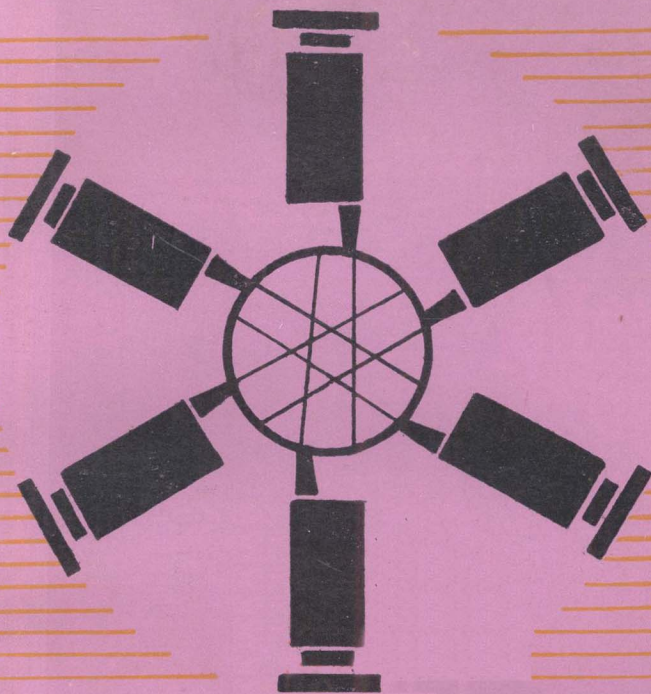


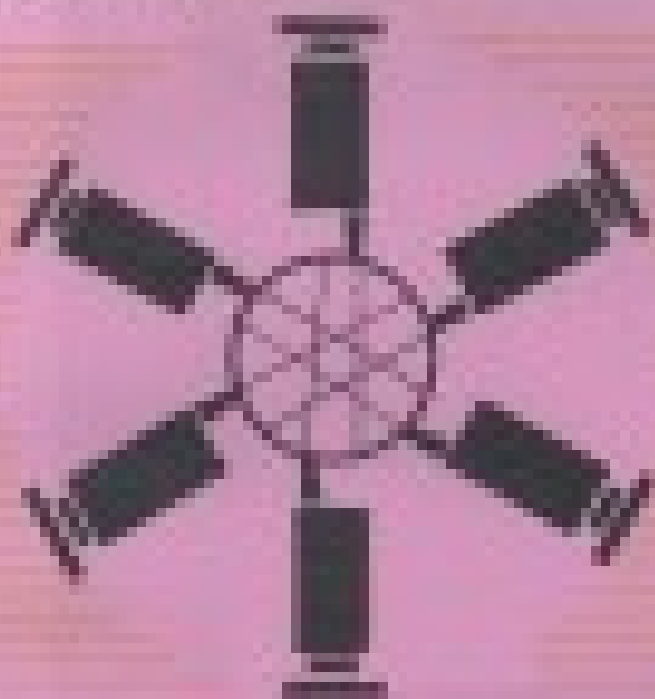
中国中医药出版社



急性病 小毛病怎么办

梅虎 等编

中国中医药出版社



急性病 小毛病怎么办

肖静 主编

急性病、小毛病怎么办

梅 虎 郭继玲 编

中国中医药出版社

急性病、小毛病怎么办

梅虎、郭继玲编

*

中国中医药出版社 出版

(北京朝阳区东兴路7号)

山西省新华书店 发行

山西新华印刷厂一分厂印刷

*

开本787×1092mm 1/32 印张5.5 ✓

字数118千字 印数1—18370册

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

ISBN7—80089—060(O)/R·111 定价：2.90元

前 言

在临床工作中，我们经常可以听到或看到，人们在遇到一些急性病时，由于没有急救知识而手足无措，延误病情，造成终生遗憾；出了一些小毛病时，没有正确的认识，胡乱求医，浪费精力和钱财。为了提高人民群众的健康水平，普及人们处理急性病和小毛病的家庭医疗知识，我们编写了这本《急性病小毛病怎么办》。

本书以临床各科急症和一些小毛病为主，从实用的角度出发，比较详尽地叙述了急性病的现场抢救措施和小毛病的治疗方法，并将所述疾病从医学的角度做了简单的介绍。力求通过本书使读者今后遇到一些临床急症时，能够有的放矢，采取必要的紧急处理，为以后的抢救工作打下良好的基础；或有了小毛病时，能够自查自治，做到小伤小病不出门。

虽然我们做了很大努力，但由于时间比较仓促，加之水平有限，谬误之处在所难免，恳请广大读者阅后提出宝贵意见。

作 者

1990年8月于太原

目 录

第一部分 内科

出现高热时怎么办	(1)
普通感冒应该怎样治疗	(4)
由头痛想到的	(5)
偏头痛发作时怎么办	(8)
哮喘发作后怎么办	(9)
慢性支气管炎预防有效	(12)
突然咯血怎么办	(13)
心因性反应症可防治	(16)
慢性腹泻应积极治疗	(17)
急性细菌性痢疾的治疗	(20)
上消化道出血的急救	(22)
胸口不适的紧急处理	(24)
心脏骤停后怎么办	(26)
高血压病人病情突然发生变化时怎么办	(29)
低血压病人的饮食选择	(30)
睡不好觉的痛苦怎样解决	(31)
癫痫病人的家庭急救	(35)
慢性肾炎如何护理和治疗	(37)
几种简单控制呃逆的方法	(39)
突然晕倒怎么办	(39)

中风以后的紧急处理·····	(42)
高温中暑以后怎么办·····	(43)
血小板正常的紫癜·····	(45)
溺水的急救·····	(46)
多尿多饮多食是怎么回事·····	(48)
急性中毒的几种抢救措施·····	(51)

第二部分 外科

休克的急救·····	(54)
颅脑损伤的抢救·····	(56)
胸部损伤怎样急救·····	(58)
腹部损伤的紧急处理·····	(60)
骨折后应该怎么办·····	(61)
脊柱损伤后如何急救·····	(64)
手指刺伤、割伤的处理·····	(66)
孩子跌交要警惕脑损伤·····	(67)
冬季打球指甲缝出血怎么办·····	(68)
冻伤怎样防治·····	(69)
经常发生肛裂怎么办·····	(71)
腰扭伤后怎么办·····	(72)
落枕后如何治疗·····	(73)
肩周炎防治有办法·····	(74)
脚扭伤怎么办·····	(76)
小腿经常抽筋怎么办·····	(77)
阴囊部位老是潮湿怎么办·····	(78)
阴茎包皮嵌顿怎么办·····	(79)
老年人排尿困难怎么办·····	(80)

老年人足跟痛怎么办.....	(81)
被蜈蚣咬伤怎么办.....	(82)
被蝎子蜇伤怎么办.....	(83)
被蜂类蜇伤怎么办.....	(83)
毒蛇咬伤后怎么办.....	(84)
触电或被雷击伤如何急救.....	(87)

第三部分 妇科

宫外孕的保守治疗.....	(83)
外阴、阴道损伤的紧急处理.....	(90)
妊娠剧吐的治疗.....	(91)
怎样治疗霉菌性阴道炎.....	(92)
外阴溃疡选方二三.....	(93)
盆腔炎症的中药治疗.....	(94)
月经失调的治疗.....	(96)
更年期综合征如何治.....	(100)
妇女发生精液过敏怎么办.....	(102)

第四部分 儿科

婴儿哭闹应引起重视.....	(103)
孩子因高热发生抽搐怎么办.....	(104)
儿童咽部烫伤后怎么办.....	(106)
小儿厌食怎么办.....	(107)
小儿得了肺炎怎么办.....	(108)
小儿呕吐怎么办.....	(109)
维生素D缺乏性佝偻病.....	(110)
得了百日咳怎么办.....	(112)
苯丙酮尿幼稚症怎么治.....	(113)

小儿脑性瘫痪怎么办·····	(115)
急性肾炎的防治·····	(117)
流行性腮腺炎的治疗·····	(119)
中医对黄疸型肝炎的治疗·····	(120)
慢性扁桃体炎的治疗·····	(122)

第五部分 五官科

眼部被酸碱等化学物质灼伤后如何急救·····	(123)
眼球穿通伤如何急救·····	(124)
灰沙入眼怎么办·····	(125)
发生了雪目(雪眼炎)怎么办·····	(126)
老流眼泪怎么办·····	(127)
结膜下出血如何治·····	(128)
患了麦粒肿怎么办·····	(128)
睫毛乱生影响视力怎么办·····	(129)
怎样防治“红眼病”·····	(130)
使用农药时眼睛受损害怎么办·····	(132)
患青光眼病人家中应常备哪些药品·····	(132)
怎样正确滴眼药水和涂眼药膏·····	(134)
耳鸣有哪些简易处理方法·····	(135)
外耳道进入异物怎么办·····	(136)
得了中耳炎怎么办·····	(137)
美尼尔氏病发作时如何治疗·····	(138)
小孩将异物塞入鼻腔怎么办·····	(139)
鼻出血怎么办·····	(141)
得了过敏性鼻炎怎么办·····	(142)
患了鼻窦炎如何治疗·····	(143)

误吞异物后怎么办·····	(145)
牙齿发酸怎么办·····	(147)
怎样治疗口疮·····	(148)
呼吸道异物如何急救·····	(149)

第六部分 皮肤科

手足癣如何治疗·····	(151)
鸡眼如何防治·····	(153)
生了痱子怎样治疗·····	(153)
皮肤皱襞发炎怎么办·····	(154)
尿布皮炎如何防治·····	(155)
冬季手足皲裂怎么办·····	(156)
头痒、头皮屑多怎么办·····	(156)
治疗牛皮癣用哪些偏方好·····	(157)
怎样消除黑眼圈·····	(159)
怎样消除脸上的雀斑·····	(159)
酒渣鼻怎样治疗·····	(160)
怎样防治痤疮疤痕·····	(161)

第一部分 内 科

出现高热时怎么办

健康人的体温一般保持在 37°C 上下($36.4\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ，口腔温度)。体温超过正常，称为发热。但不同个体的正常体温略有差异，少数健康成人口腔温度可稍低于 36.3°C 或稍高于 37.2°C 。正常体温一昼夜间有轻微的波动，晨间稍低，下午稍高，但波动范围不超过 1°C 。在生理状态下，体温也有轻微的波动，如小儿的代谢率较高，其体温可较成年人稍高；老年人代谢率较低，其体温可较青壮年人稍低。妇女月经期体温可较平日为低，而在排卵期与妊娠期则稍高。饮食、剧烈运动、突然进入高温环境、情绪激动等，均可使体温稍高。这些体温暂时性升高，需在确定为发热前，予以排除。

发热是指病理性体温升高，是人体对于致病因子的一种全身性反应。一般说来，口腔温度在 37.3°C 以上，或直肠内温度在 37.6°C 以上，一昼夜间波动在 1°C 以上时，可认为是

发热。本文所说的高热，是指体温超过 39°C 而非人为因素（诈病）及技术因素（体温表的汞柱未甩至 35°C 以下）所致者。

能引起高热的疾病很多，可分为两大类：感染性发热，是由细菌、病毒、寄生虫、立克次体、螺旋体、霉菌等所引起的；非感染性发热，是由组织损伤或坏死、变态反应、内分泌疾病、中枢神经系统疾病等所引起。家庭中作为急症出现的，绝大多数是感染性发热。感染性发热多见于以下几种：

1. 急性上呼吸道感染：95%以上由病毒引起，以鼻、咽、喉粘膜炎症为主要特点。主要症状为发热、流涕、鼻塞、喷嚏、干咳、咽部急性充血，部分病人可有呕吐、腹泻、脐周围疼痛，有时可并发中耳炎、支气管炎、肺炎。

2. 大叶性肺炎：为肺炎球菌所致，急性起病，突然畏寒、寒战、高热、咳嗽、胸痛、咳痰带血或呈铁锈色、呼吸困难、紫绀等。

3. 急性扁桃腺炎：常为链球菌感染所致，起病较急，高热常伴咽喉疼痛，用压舌板或其它东西压舌观看咽喉时，可发现扁桃腺肿大甚至化脓。

4. 急性尿路感染：多因尿路下端感染向上蔓延所致，致病菌以大肠杆菌最为多见，80%的病人为女性，以生育年龄妇女较多见。起病较急，除寒战、高热外，还有泌尿系的症状，即尿急、尿频、尿痛、腰痛、下腹痛、肾区叩击痛等。

出现高热后，最主要的问题是查明原因。自己无法判断时，切莫自作主张随意服用解热药、抗菌药，也不要随便应

用肾上腺皮质激素。糖类肾上腺皮质激素有非特异性消炎作用，并能作用于体温调节中枢起退热作用。但它也能在消炎的同时，减弱中性粒细胞及巨噬细胞的活动和吞噬作用，使白细胞不能穿过毛细血管壁进入组织，这样就削弱了人体抵抗致病菌的能力，容易导致感染的扩散。

对高热病人的家庭处理措施：

①卧床休息。适当多饮些水，水中可加少量糖和食盐，给易消化而富有营养的饮食。保持大便通畅。

②降温。持续高热者可用物理降温，冷水毛巾敷于头部，3～5分钟更换一次；或用50%酒精擦浴，自颈→胸→背→下肢。在腋下、肘窝、手心、足心、腹股沟、腘窝等处应稍停并配合按摩以提高降温效果。一般每次擦15～20分钟。实施擦浴应让病人感到舒适为度，如擦浴过度，反而会带来不良影响。所以，擦时应边擦边观察病情，如有寒战、面色苍白或脉搏呼吸异常时应随时停止擦拭。擦浴半小时后测量体温并记录。也可在医生指导下服用解热药降温。

③有烦躁、惊厥（突然发生的阵发性痉挛）者，可用镇静药物，如安定、鲁米那钠。

④如系感染性发热，应针对致病原因应用中草药或抗病毒药物；并发细菌感染时应用抗生素。

中药多选用板蓝根、地骨皮、大青叶、柴胡、黄芩、金银花、连翘、菊花、薄荷、石膏、知母、梔子等。

西药有吗啉双胍片、病毒灵注射液、广谱抗菌素，以及适量短期激素治疗，但切记一定要在医生指导下使用。

普通感冒应该怎样治疗

普通感冒又叫做“伤风”，是由一组鼻病毒引起的急性上呼吸道炎症，包括鼻炎、咽炎和喉炎。普通感冒的病因是鼻病毒。人接触后可以直接发病，或是成为带病毒者。直接发病是由于自身抵抗能力较弱，病毒侵蚀机体后出现一系列临床症状。带病毒者是由于自身的抵抗力较强，而感染病毒后通过机体免疫力产生了抗体，不出现临床症状，或只有轻微的不适。

病毒侵入人体后是有潜伏期的，约1~3天，继而在上呼吸道粘膜侵犯，引起卡他性病变，以鼻甲、鼻道及咽部为明显，粘膜开始水肿、充血，以后增生变厚。患者感觉咽部干燥、发痒、疼痛，随之打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、干咳、持续1~2天对味觉、嗅觉反应不灵敏、呼吸不畅、胸部憋闷、咳嗽增多伴有少量白痰、声音嘶哑等，病程继续延长，鼻涕和咳痰增多，呈粘痰、脓性痰，咽喉、扁桃体充血，颌下淋巴结肿大。但是对一个普通的感冒者，一般全身症状较轻，只有轻微的发热或体温正常，有的患者有不同程度的头痛、四肢背部酸痛、全身乏力、食欲减退等。普通感冒整个病程较短，如无并发症，大多数病人几天内可完全恢复，但有继发感染时，可引起急性鼻咽炎、急性支气管炎、脓性支气管炎、脓性鼻旁窦炎、急性中耳炎、急性扁桃体炎、颈淋巴结炎。感冒这一小毛病，对于每个人来讲都体验过，但往往对

此不加以注意，加之忽视平日的锻炼，所以大多数人感冒的病程均有延长。在素日生活中我们就应该养成良好的习惯，因为感冒是通过呼吸道吸入病毒而引起，所以不应随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时要用手帕捂住口鼻，加强锻炼，提高耐寒能力，或用中药预防。野菊花9~15克，桑叶9克，泡水当茶饮；贯众9克，板蓝根12克，葛根9克，藿香9克，滑石6克，甘草3克，水煎服；还可食用食醋煮熏。上述各法简单、易行，各位均可试用。

由头痛想到的

头痛是一个很常见的症状。很多人在过度疲劳、焦虑、紧张等情况下，都可能发生头痛，安静休息后，即可好转。一般人都不因此类毛病而就医，但是导致头痛的原因很多，有血管性头痛、肌肉收缩性头痛、外伤后慢性头痛、眼部病变引起的头痛、鼻和鼻旁窦病变引起的头痛、耳部病变引起的头痛、口腔病变引起的头痛、脑膜刺激性头痛和颅内占位性病变所致的头痛。

一般大家比较熟悉的引起头痛的常见病有：

1. 上呼吸道感染：头痛，发热，打喷嚏或流鼻涕，鼻塞，咽喉疼痛，肌肉、关节疼痛等。
2. 急性扁桃体炎：头痛，高热，咽喉疼痛，扁桃体发红、肿大、化脓。
3. 脑膜炎：头痛，高热，恶心，呕吐，痉挛，意识障

碍。

4. 煤气中毒：沉重的头痛或眩晕、恶心等。

5. 农药中毒：头痛、眩晕、呕吐、呼吸困难等症状。

6. 酒精中毒：急性酒精中毒或慢性酒精中毒都可能发生头痛的症状，并伴有眩晕、恶心、呕吐等。

7. 慢性中耳炎：头部侧面发痛或眩晕，并发耳朵流脓与重听症。

8. 慢性鼻炎、鼻窦炎：头部沉重，鼻子堵塞、闻不出味道，记忆力、注意力都大为减弱。

9. 青光眼：除了眼睛发痛，还并发恶心、强烈头痛，视力也随之减弱，常被误为内科的疾病。

10. 眼镜不适：使用的眼镜不适合，也会发生头痛。

11. 高血压病：头部沉重，如果发展为高血压性脑病，就会出现头痛、肩酸、眩晕、耳鸣、手脚麻痹等症状。

12. 动脉硬化症：动脉硬化后，脑组织供血不足，常出现头痛、头重、眩晕、耳鸣、反应迟钝、欲睡、肩部僵硬等症状。

13. 结核性脑膜炎：一般剧烈头痛，有恶心、呕吐，呈喷射状，同时伴有其它神经系统体征。

14. 贫血：头痛，浑身懒倦，容易疲劳，直立时头晕、耳鸣、悸动、气短明显。

15. 蛛网膜下腔出血：发病时突然产生剧烈的头痛，伴眩晕、恶心，常有意识障碍。

16. 颅内占位性病变引起的头痛：肿瘤、血肿、脓肿等颅内占位病变在早期一般是同侧头颅深部的持续性钝痛，常在清晨较重，咳嗽、打嚏、屏气时疼痛加剧，随着病情加重，

转为持续性全头痛、呕吐，伴有局限性癫痫、肢体瘫痪、步态不稳、颅神经麻痹。

由于头痛是一个症状，所以必须针对其病因进行治疗，如控制高血压，矫正屈光不正，结核性脑膜炎抗痨、抗炎、降颅压，颅内占位性病变行手术切除等。也可配合针灸、中药等治疗。前头痛取穴为头维、攒竹、四白、印堂透阳白、合谷、列缺、丰隆、足内庭；颞侧头痛为风池、悬颅、阳白、外关、液门、足窍阴、中渚；后头部痛为风池、风门、百会、天柱、少泽、后溪、昆仑、涌泉；头顶部为风府、百会、至阴、太冲。也可用当归液、维生素B₁₂、10%葡萄糖液1~2毫升于风池、百会、天柱或太阳等穴位注射。中医药物治疗：

1. 肝火：头痛剧烈如劈，面红目赤，口苦苔黄，脉弦数，用龙胆泻肝汤（龙胆草6克，山栀、黄芩、木通各9克，柴胡、当归、车前子各6克，生地15克，泽泻12克，甘草3克）。

2. 气虚：头痛有空虚感，劳累时加剧，卧下则痛减，气短心悸，面白，唇舌淡，脉细弱，用补中益气汤（柴胡、升麻各6克，党参、黄芪、白术、当归各9克，陈皮、甘草各3克）加川芎6克。

3. 肾阴虚：头痛伴眩晕、耳鸣、腰酸、失眠等症，用杞菊地黄汤（枸杞子、菊花、生地、山药、茯苓、丹皮、泽泻各9克，萸肉5克）。

4. 血瘀：头部刺痛剧烈，时愈时作，经久不愈，舌见瘀斑，用血府逐瘀汤（生地、当归、赤芍、桃仁、红花各9克，川芎、桔梗、柴胡各5克，枳壳、牛膝各6克）。