



HOME DOCTOR

英国医师协会
British Medical Association

家庭医生

迈克尔·彼得斯 著
顾建钦 主译



150种常见疾病的自助治疗

河南科学技术出版社



英国医师协会

HOME DOCTOR 家庭医生

迈克尔·彼得斯 著
顾建钦 主译

河南科学技术出版社
· 郑州 ·



A Dorling Kindersley Book

www.dkchina.com

Original Title: Home Doctor. Self-help treatments for 150 common conditions

Copyright © 2004, 2009 Dorling Kindersley Ltd, London

Text copyright © 2004, 2009 Michael Peters

英国多林·金德斯利有限公司授权河南科学技术出版社

在中国大陆独家发行本书中文简体字版本。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16—2010—165

图书在版编目(CIP)数据

家庭医生 / (英)彼得斯(Peters, M.)著; 顾建钦主
译. —郑州: 河南科学技术出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5349-4786-5

I. ①家… II. ①彼…②顾… III. ①家庭医学
IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第242220号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371)65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 马艳茹

责任编辑: 李 林 胡 静

责任校对: 李明辉

封面设计: 张 伟

责任印制: 朱 飞

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 172mm × 225mm 印张: 12 字数: 237 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 46.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

参译人员名单

主译 顾建钦

主审 杨玉铭

参译人员（以姓氏拼音为序）

常战军 陈 芳 崔利丹

顾建钦 顾毅腾 厉洪江

宋丽芳 宋丽佳 曾凡森

张继华 张 敬 张迎辉

翻译者和他想给您说的话

健康关系着千家万户的幸福。增强全民健康意识，普及卫生防病知识，倡导文明生活方式，提高群众自我保健能力和健康水平，是我们医疗卫生工作者的责任和义务。我主持翻译的由英国著名医学家Dr Michael Peters写作的《家庭医生》一书，旨在借鉴学习和探讨国外学者在疾病防治、社区医疗、健康保健方面的成熟经验。当您和家人出现头痛发热、腹痛腹泻、瘙痒皮疹等身体不适而不知该如何处置时，当您遇到的一些常见疾病发生变化或出现一些紧急情况而不知所措时，当您为缓解病痛需要采取何种措施或选择何种药物受到困扰而犹豫不定时，本书能够给您提出建议，并给予指导和帮助。

本书最值得称道之处是内容易懂、简便实用。全书介绍的150种常见疾病，基本上涵盖了当前我们日常生活中遇到的健康困扰和问题，覆盖面广。书中每一种疾病的介绍都简明清晰、主题突出，内容包括自己在家中可以采取的措施，如一些有效的非药物疗法和窍门、药物应用，什么情况下应及时就诊，什么时候或什么情况需要寻求进一步的医疗建议等。本书自我处理与咨询医生、通常情况与紧急变化、实用技巧与药物治疗等环节衔接顺畅，还有文字表述与图片释例互为对应，每一个步骤就如同有一名医生在指导着您如何反应、如何行动，体现了作者深厚的理论功底和丰富的实践经验，以及作者对于公众基本医疗保健需求的独特医学思维和崇高的服务境界。

翻译此书过程中，我的儿子顾毅腾虽患痔卧床，仍坚持参与翻译了该书部分内容，张迎辉大夫统筹始终，杨玉铭博士把关审校，常战军、陈芳等同仁参与翻译并提供了许多帮助，在此一并深表感谢！由于我们水平有限，其中难免有不少缺憾甚至错误，望读者不吝赐教！

让《家庭医生》伴您身边，让健康防病知识贴近百姓、走进家庭、服务大众。



主译 顾建钦

前言

现在的人们比过去任何时候都更关注健康问题，因而也经常会碰到自我治疗方面的困扰。但是针对这些困扰的解决方法很少，因此许多人不知道应该何时求助和应该向谁求助。有时，人们就忍着病痛而不去看医生，不愿因为一些“微不足道”的病痛而麻烦。

作为多年的全科医生，我总是想给人们提供一些明确的信息，使他们能对自身的健康作出及时判断，同时我也觉得人们应该更好地懂得通过改变生活方式来预防疾病。在写作《家庭医生》期间，我已尝试着把适合这 150 种疾病的居家治疗方法付诸实践。本书对各个疾病的识别、自我治疗是否合适，以及实用的帮助和治疗方法等提供了指导意见，这些指导会帮助你治疗一些小病，并且告诉你在严重疾病和伤害时须及时就诊。

为此，我努力使本书简单实用。在每页上方，有简短明确的疾病介绍，紧接着是简单易行的建议，并明确标出严重疾病的警示标志。在开始部分告诉你在哪种情况下适合自我治疗或去就医。治疗方法既包括医疗实用技巧或窍门，也包括传统的治疗方法和一些经过验证的辅助疗法，使得本书在治疗方法上更完善。

本书的结尾部分提供了很多药物和天然制剂的信息，如品牌名称、使用方法、可能出现的副作用及注意事项。其实，在药店与保健品店也可以获得许多药物用法，但本书力求提供更实用、有效的方法，在介绍药物的用法时有所选择。关于药物的使用非常重要，因为非处方药的品种在增加，一些过去需要处方才能买到的药，现在在药店就能买到。相对于处方药而言，非处方药通常只会出售小剂量或短疗程，有时只针对特定年龄人群。我尽可能选用经过验证的天然制剂，偶尔也会用一些草药来辅助治疗。

本书的第二版已做了更新和修正，删除了一些现在认为无益或副作用较多的方法，新增了治疗细菌性结膜炎的抗生素滴眼液，治疗疣和跖疣的冷冻法等。急救部分增加了最新的指导，对于紧急情况下需时长和路程远的医疗救助来说是非常有用的。

在研讨和编写本书的过程中，我努力把它做成一本简单家庭参考书，以便读者在家庭成员不舒服或急需相关医疗建议时能很快从中查到。尽管如此，本书仅能提供一般的指导，不能取代专业的治疗。当你无法从本书中找到答案或对目前疾病不太确定时，就需要去医院就诊。



迈克尔·彼得斯 博士

内容

使用说明	8
症状索引	9

常见疾病 11-152

常见症状

发热	12
多汗	13
瘙痒	14
疲劳	15
宿醉	16
失眠	17
时差反应	18
头晕或虚弱	19
紧张	20
抑郁	22
惊恐发作	24
记忆力差	25

传染性疾病

流行性腮腺炎	26
风疹	27
传染性单核细胞增多症	28
麻疹	29
流感	30
百日咳	31
水痘	32
带状疱疹	33

皮肤、头发和指甲问题

脓疱疮	34
疥疮	35
荨麻疹	36
痤疮	37
湿疹	38
牛皮癣	39
酒渣鼻	40
皮肤干燥	41
鸡眼和硬茧	42

疣和跖疣	43
脚癣和股癣	44
疖	45
热疹和晒伤	46
金钱癣	48
头皮屑	49
头虱	50
毛发过多或毛发内生	51
毛发稀疏和脱发	52
指甲畸形或脆甲	53
咬指甲癖	54
嵌甲	55

眼睛和耳朵问题

发痒的眼睛	56
眼睛干涩	57
结膜炎	58
睑腺炎	59
隐形眼镜相关疾病	60
眼内异物	61
黑眼	62
耳垢	63
耳痛	64
游泳耳病	65



耳闷	66
耳鸣	67
耳内异物	68

口、鼻和咽喉问题

口唇皲裂或裂缝	69
唇疱疹	70
口腔溃疡	71
口臭	72
口舌疼痛	73
牙龈出血	74
牙痛和牙齿敏感	75
牙齿脱落	76
鼻塞或流涕	77
普通感冒	78
鼻窦炎	79
花粉症	80
咽喉痛	81
声嘶和失声	82
鼻出血	83
打鼾	84

头、背和四肢问题

头痛	85
偏头痛	86
颈部疼痛或僵硬	87
腰痛	88
肩痛	90
网球肘或高尔夫球肘	91
髌痛	92
膝痛	93
腿抽筋	94

静脉曲张	95
脚踝肿胀	96
脚痛	97
碍外翻	98
脚跟痛	99
四肢末梢凉	100

胸腹问题

打嗝	101
咳嗽	102
哮喘	103
急性支气管炎	104
心悸	105
消化不良	106
烧心	107
胃肠胀气	108
恶心和呕吐	109
晕动病	110
肠易激综合征	111
疝气	112
食物不耐受	113
食物中毒	114
便秘	115
腹泻	116
痔疮	117
肛周瘙痒	118

男性问题

阴囊痛	119
阴茎痛	120
男性泌尿系问题	121
勃起功能障碍(阳痿)	122
早泄	123

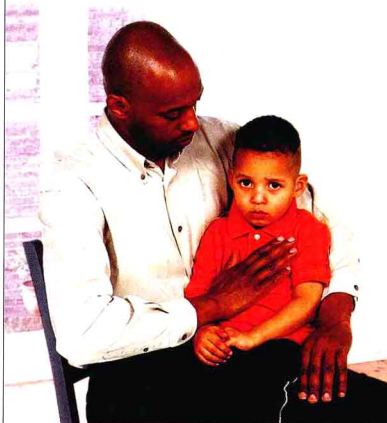
女性问题

乳房疼痛和乳房肿块	124
乳头皲裂	126
经前期综合征	127
痛经	128
更年期的问题	129

膀胱炎	130
压力性尿失禁	131
阴道分泌物	132
外生殖器不适	133
性交痛	134

儿童问题

发热(儿童)	135
腹泻和呕吐(儿童)	136
蛲虫病	137
格鲁布喉炎	138
尿床	139



耳痛(儿童)	140
脾气暴躁	141

婴儿问题

发热(婴儿)	142
腹泻和呕吐(婴儿)	143
喂养问题	144
睡眠问题(婴儿)	146
腹绞痛	148
过度哭泣	149
斑疹和皮肤问题	150
乳痂	151
尿布疹	152

急救

153-174

急救必备	154
水疱	155
切伤、擦伤和刺伤	156
严重出血	157
昆虫叮咬和蜇伤	158
过敏性休克	159
扭伤和拉伤	160
骨折或关节错位	161
头部损伤	162
眼伤	163
烧伤和烫伤	164
休克	165
惊厥	166
热性惊厥	167
意识丧失	168
复苏体位(成人和 超过1岁的儿童)	169
心肺复苏术(成人)	170
心肺复苏术(婴幼儿 到青春期少年)	171
噎塞	172
吞食有毒物质	174

药物和

天然制剂

175-190



使用说明

《家庭医生》分为三个部分：第一部分为常见疾病，是本书的核心部分，提供了一系列常见疾病治疗的详细建议。第二部分为急救部分，描述了一些轻微和严重的突发情况的急救治疗。最后一部分是文章中推荐的药物和天然制剂。

常见疾病 分为一般症状、感染疾病、症状群（如眼耳疾病）和针对特殊人群（如男性、女性、儿童和婴幼儿）的疾病。

概述 疾病症状的概述，帮助你鉴别这些疾病。

自己如何做 治疗的建议。插图带你进入药物治疗、天然制剂或是实用方法和小窍门。

急救 对一些小的灾祸和伤害提供基本的急救建议，一步步帮你处理紧急情况 and 伤害。

药物和天然制剂 为文中涉及的治疗措施及安全应用建议提供信息，如：产品名称、副作用和注意事项。

警示 提醒你这些情况需要紧急医疗处理。

及时就诊 告诉你在实施家庭治疗前需及时就诊。

实用技巧 告诉你如何实施家庭治疗。

药物疗法 文中的药物治疗建议，在此处描述。

天然制剂 书末介绍的自然制剂在此处描述。

预防 预防疾病发生或复发的建议。

寻求进一步医疗建议 告诉你家庭治疗后是否还需要再就诊。

警示 提醒你何时需要叫救护车。

概述 伤害和紧急情况下帮助你决定如何实施抢救。

实用技巧 对急救措施提供逐步指导。

天然制剂

药物治疗

检索入口 包括产品名称、用途、应用方法、副作用和注意事项。

症状索引

当你感到不适时，准确判断出现了什么问题不是一件简单的事。不同的疾病可有相同的表现。有些疾病在身体上产生的症状看起来与原发病没有关系。如果你不知道查询哪篇文章，可使用症状索引。每个症状后都标有页码，能帮你找到含有这些症状的文章。

B

斑（疹）
 脸颊 29
 皮肤 27, 29, 34, 37,
 40, 46, 150, 152
斑秃 52
悲伤 20~21, 22~23
背（腰）
 弓背或强直 166, 167
 痛 87, 88~89, 128
鼻
 鼻塞 77, 78, 79, 80
 出血 83
 红 40
 流涕 27, 29, 77,
 78, 79, 80, 138
 瘙痒 80
 扁桃体肿大 81
 勃起障碍 122
 哺乳困难 126, 144~145

C

颤抖 24
肠胀气 111, 117
痴呆 25
出血
 鼻腔 83
 肛门 117
 严重 157, 161, 162
唇
 皸裂或痛 69
 疱疹 70
创伤 156, 157, 161, 162

D

打嗝 106
打鼾 84
大便异常 111, 113,
 115, 116, 136, 143
排便困难 18, 111, 115, 127
大便干结 111, 115, 127
对噪声敏感 86

E

呃逆 101
恶心 16, 24, 86, 106,
 107, 109, 110, 111,
 113, 114, 143
耳朵
 盯聆 63
 耳鸣 63, 66, 67
 分泌物 64, 65, 140
 填充和堵塞 63, 65, 66
 痛 63, 64, 65, 66, 140
 痒或痛 63, 65, 68

F

发热 12, 26, 27, 28, 29,
 30, 31, 32, 33, 64,
 78, 79, 81, 104, 119,
 135, 136, 138, 140,
 142, 167
烦躁不安 165
放屁 108, 111
腹部
 痉挛 111, 114, 115,
 116, 128, 136
 气胀 106, 107, 108,
 111, 113, 115,
 116, 127
 疼痛或不适 106, 108,
 111, 112, 113,
 119, 130, 148, 174
 异常声音 108

腹股沟

隆起 28, 112
痛 92, 112
痒 44
腹泻 18, 111, 113, 114,
 116, 128, 136, 143

G

肛门
 刺痛 117

出血 117

瘙痒 118, 137
胳膊痛 87, 90, 91
骨伤 161
关节
 痛 27, 91, 92, 93
 肿 93, 95, 96, 160
过度哭闹 141, 148, 149
过度通气 24
过敏反应 38, 80,
 103, 113, 159

H

寒冷 12
寒战 12, 30, 135
颌痛 79
呼吸
 困难 31, 103, 159, 172
 闷气 141
 气短 24
 浅快 24, 110, 165
 停止 84, 141, 170, 171
 噪声 31, 84, 101, 138
活动障碍 87, 88~89,
 90, 92, 93, 160, 161

J

肌肉
 抽筋 94
 痉挛 88~89, 94, 166
 痛 26, 30, 85, 87,
 88~89, 160
 无力 88~89
记忆力差 25, 129
寄生虫 35, 50, 137
肩痛 87, 90
交流障碍 26
焦虑 20~21, 24, 127, 159
脚踝肿胀 96
脚痛 42, 43, 94, 97,
 98, 99
惊慌 20~21, 24
精神紧张 17, 20~21,
 25, 38, 111, 123,

127

颈
 强直疼痛 85, 87
 肿胀 26
痉挛
 腿 94
 月经 128
静脉曲张 95, 117
局部麻木 100
沮丧 20~21, 22~23

K

咳嗽
 干咳 29, 30, 78, 80,
 81, 102, 107, 138
 有痰 102, 104
□
 臭 72
 干 72
 渴 16, 165
 痛 71, 73
 异味 79, 107
酸痛 92
昆虫叮咬和螫伤 158, 159

L

脸
 痛 79
 肿 26, 159

M

脉搏异常 165
毛发
 过多 51
 鳞片或斑点 49, 50, 151
 脱落 52

N

蛲虫 137
黏液
 鼻或喉 77
 粪便 111
尿
 臭 130

滴沥 121
漏尿 131
女阴部瘙痒 133, 137

O

呕吐 86, 109, 110,
114, 116, 136,
141, 143, 174

P

排尿
困难 121
频繁 121
痛 119, 133
喷嚏 78, 80, 138
皮肤
斑或疱 32, 33, 34,
37, 40, 150, 152
潮红 12, 40
刺伤 156
干燥 38, 41, 95, 129
红 36, 39, 40,
41, 46~47, 48, 49
灰 164
冷 100
裂开 41
鳞状 39, 41, 44, 48,
49, 151
麻 100
热 12, 135, 142, 160
湿冷 165
生长 43
疼痛 33, 45, 46~47,
70, 100, 164
硬 42, 98
肿 45, 59, 95, 158, 164

Q

切伤和擦伤 156
情绪变化 20~21,
22~23, 25, 127,
129, 141

R

乳房
痛 124~125, 127
肿块 124~125, 127
乳头疼痛或破裂 126

S

疝气(脐疝) 112
烧伤 164, 174
生殖器疼痛或瘙痒 120, 133,
152
声音嘶哑 81, 82, 138
食道痛 107, 174
食欲差 18, 20~21,
22~23, 28, 116, 142
视觉

模糊 61
障碍 86
水疱 32, 33, 46~47,
70, 155, 164
睡眠障碍 17, 18, 20~21,
22~23, 127, 146~147
四肢
痛 160, 161
外观改变 161
肿胀 160, 161
损伤
眼睛 62, 163
四肢 160, 161

T

贪食 127
痰 78, 104
疼痛
□ 71
脸 70
阴茎 120
体温升高 12, 26, 27,
28, 29, 30, 31, 32,
33, 64, 78, 79, 81,
104, 119, 135, 136,
138, 140, 142, 167
体重增加 127
听力下降 63, 64, 66,
68, 140
头部皮肤
瘙痒 49, 50
痛 49
头痛 16, 20~21, 27,
28, 30, 32, 33, 78,
81, 85, 86, 87,
104, 110, 111, 114,
116, 127, 128, 135, 136
头外伤 162
头晕 16, 19, 24, 63,
110, 114

腿痛 88~89, 92, 94
脱水 116, 136, 143
吞咽困难 26, 81
臀部疼痛 88~89, 92

W

味觉丧失或减弱 77, 78,
86
喂养困难 144~145

Y

牙
敏感 75
痛 75, 79
过敏 75
脱落 76
牙龈疼痛或出血 74, 75
眼睑痛 40, 59
眼睛
充血 163
分泌物 56, 58
干燥 57
红 29, 56, 58, 60,
61, 80
流泪 58, 60, 61, 80, 163
瘙痒 56, 58, 80
视力模糊 61
痛 62, 79, 85, 86
痛或刺激 30, 40, 56,
57, 60, 61, 62
异物 61, 163
肿胀 62, 163
痒 14, 35, 36, 38,
39, 41, 44, 48,
49, 50, 95, 137, 158
遗尿 139
抑郁 20~21, 22~23, 129
意识错乱 18, 25, 162
意识丧失 159, 162,
164, 165, 166,
167, 168~169,
170, 171, 172~173, 174
阴道
分泌物 132
干燥 129
瘙痒 133
痛 134
阴茎
勃起障碍 122

分泌物 120
痛 120
月经
不规律 129
痛 128

常见疾病



本书主要描述一系列可在家中治疗的常见疾病和身心不适。第一部分包括常见症状，如发热、疲劳，在许多疾病中都比较常见，也是许多流行性传染性疾病最普遍的表现。疾病是根据身体感染的部位编排的，如胸部、腹部、眼睛和耳朵。涉及男性、女性、儿童和婴儿的特殊问题将列单章讲述。

常见症状

发热

发热时体温会持续不断地升到超过正常的 37°C (98.6°F)。发热是机体对感染的一种反应，因此多由病毒感染性疾病引起，如流行性感冒，或咽喉部、胸部、泌尿系的感染。发热也可由一些其他疾病引起，如中暑、晒伤或药物反应。开始时你感觉身体发烫，如果体温继续上升会感觉冷，出现寒战、哆嗦，当体温开始下降时会感到燥热，皮肤潮红。持续发热可能会导致脱水。

警示



如果出现以下情况，应立即就医。

- 体温超过 39.4°C (103°F)。
- 出现头痛、畏光、脖子僵硬或皮疹。
- 昏昏欲睡或神志不清。
- 呼吸困难。



及时就诊

如果你感到虚弱和非常不适，或除了发热外还伴有其他症状（如耳痛、疹子、咳嗽有痰）应该及时就诊。



药物治疗

止痛药 如对乙酰氨基酚（见 187 页）或布洛芬（见 184 页）会使体温下降并能缓解头痛、肌肉痛。刚发热时可以吃一片止痛药。

自己如何做

采取以下措施配合医生的治疗。

● 休息：不必躺在床上，但是不要让自己过度劳累，不要工作。



● 吃一片止痛药（见药物治疗，右侧）。

● 每天至少喝 8 杯水或稀释的果汁预防脱水，尽量每小时喝 1 杯。不喝含咖啡因的饮料。如果胃口不好可以喝些菜汤和肉汤。

● 保持凉爽，但是避免着凉。穿轻便、宽松的衣服，天气炎热时可以吹电风扇。



● 使用电子体温计测量体温（见实用技巧，右侧）。

● 即便寒战，也不要盖得过厚。

● 如果感到闷热或浑身出汗，用温水擦擦脸。



实用技巧

测量体温 把电子体温计放在嘴里或腋窝下；也可使用耳温计，把它的顶端放在耳朵里。测量前额的温度不可取。

电子体温计的使用 把体温计放好直至它嘟嘟响，然后立即查看体温计。



寻求进一步医疗建议

如果有下列情况，请去看医生。

- 尽管已努力降低体温，但体温仍持续升高。
- 2 天内体温还未下降和（或）又出现其他症状。

多汗

几乎每个人在锻炼时或炎热的天气里出汗都会比平时多，但是有些人平时出汗就比较多。多汗在青春期很常见，甚至可持续一生。它能引起汗臭并影响工作和社会交往。出汗过多的人还容易患皮肤真菌感染。尽管有些人天生爱出汗，而一些其他原因，如压力、焦虑可能也会引起多汗。过度出汗有时会发生于绝经期的女性，或者是甲状腺功能亢进症患者。



也见脚癣和股癣，44 页。



及时就诊

如果出现以下情况，应就医。

- 出汗持续时间长或不正常。
- 体重下降。

自己如何做

以下措施有助于减轻出汗和汗臭味。

- 用温水（不是热水）盆浴或淋浴，每天至少 1 次，然后彻底擦干。
- 使用止汗剂或止汗剂联合除臭剂。如果普通的产品无效，试试强效的含有氯化铝成分的制剂（见药物治疗，右侧）。
- 每天穿干净的衬衣和内衣。衣服要选择天然布料，如棉布，尤其是紧贴皮肤的衣服。不穿紧身衣裤。
- 如果容易出脚汗，可穿皮鞋和棉短袜，并且要经常换洗。如果有必要可以赤脚或穿凉鞋。
- 每天至少喝 8 杯水来补充丢失的体液，减少含酒精和咖啡因饮料的摄入，尤其是热饮料。
- 辛辣刺激的食物容易使人出汗，应避免食用。洋葱和蒜也尽量少吃，因为有气味。
- 当因焦虑出汗时，试试实用技巧，它们可以帮助你减轻压力（见 20~21 页）。
- 如果你超重，应该尝试减肥。



药物治疗

止汗剂和除臭剂 止汗剂能阻止汗腺分泌汗液，而除臭剂则阻止皮肤细菌产生汗臭味，许多产品含有这两种成分。每天沐浴后可使用止汗剂和除臭剂。如果皮肤出现刺激症状，使用刺激性小的产品。汗脚可使用可吸收的、除臭的脚粉。

氯化铝制剂（见 177 页）可以治疗腋窝、手和脚出汗。它们通常是滚珠式的，适用于干性皮肤，每天晚上使用，次日擦去。出汗减少时药物可以减量。有创伤或过敏的皮肤不能使用，不能接触眼睛和嘴唇。如果你在 12 小时内刮胡须或脱毛也不能使用。

氯化铝制剂的使用

在使用止汗剂前，彻底清洗并完全擦干皮肤。



寻求进一步医疗建议

如果有下列情况，请去看医生。

- 当采取上述措施后，你仍被过度出汗和汗臭所困扰。
- 出现了与过度出汗相关的其他症状。

瘙痒

瘙痒通常是小问题，但是持续的抓挠可能会损伤皮肤甚至使问题变得严重。小面积的瘙痒可能是昆虫叮咬所致，若伴有皮疹可能由植物、金属、化学物品、化妆品过敏引起。大面积瘙痒可能由皮肤干燥、痱子、荨麻疹、癣、疥疮或其他皮肤病（如湿疹、银屑病）引起。全身的瘙痒可能是糖尿病、肝病、药物反应所致。压力和焦虑可能引起或加重瘙痒。



也见疥疮，35 页；荨麻疹，36 页；湿疹，38 页；牛皮癣，39 页；皮肤干燥，41 页；脚癣和股癣，44 页；热疹和晒伤，46 页；金钱癣，48 页；生殖器不适，133 页；昆虫叮咬和螫伤，158 页。



及时就诊

如果你认为瘙痒是因处方药引起的，应及时就诊。

自己如何做

以下几种方法能减轻瘙痒。

- 尽量不去抓挠，并剪短指甲以减少损伤。
- 使用冷敷。把一条干净的擦脸毛巾浸泡在凉水里，拧干后敷在瘙痒处。必要时可重复使用。
- 使用舒缓剂，如炉甘石洗剂或克罗米通制剂（见药物治疗，右侧）。
- 因清洁剂或金属饰物所致的局限性皮肤红痒可以试试性质温和的氢化可的松乳膏（见药物治疗，右侧）。该乳膏也可用于昆虫叮咬和螫伤。
- 口服抗组胺药可以缓解令你夜不能寐的瘙痒，（见药物治疗，右侧）。昆虫叮咬和螫伤可使用抗组胺乳膏。
- 湿润和保护干燥的皮肤。
- 如果是因压力加重瘙痒，试试深呼吸和肌肉放松训练（见实用技巧，20~21 页）。
- 如果可能，避免炎热和潮湿的环境。
- 穿宽松合身的天然原料做的衣服，避免贴身穿羊毛织品。



药物治疗

炉甘石洗剂（见 179 页）有清凉作用。如果需要可以经常涂抹于痒处。

克罗米通制剂（见 180 页）帮助舒缓受刺激的皮肤并减轻红痒。

氢化可的松乳膏（见 184 页）可减轻红痒，并对皮肤过敏和昆虫螫伤有效。没有医生指导，禁用于 10 岁以下儿童。

抗组胺药（见 178 页）如口服氯苯那敏可减轻瘙痒，亦会帮助睡眠。昆虫叮咬和螫伤可使用乳膏。



预防

避免激发瘙痒 瘙痒一旦控制，要分辨出引起或加重瘙痒的原因。

- 记录你何时感到瘙痒，令你感到瘙痒的护肤品、化妆品和衣服。如果怀疑是因护肤品或化妆品引起的，更换成温和的、不含香料的产品。如果是因洗衣粉引起的，使用不含酶的产品并多洗涤。



寻求进一步医疗建议

如果有下列情况，请去看医生。

- 1 周后瘙痒仍不能缓解。
- 出现了其他症状，如黄疸或消瘦。

疲劳

人们在体力劳动或长时间辛苦工作后都会感到疲劳，晚上好好睡一觉通常能消除疲劳。但有时疲劳能持续数天，并影响到日常生活。疲劳最常见的原因是失眠，当你觉得有压力、情绪低落时，或是最近正经历身心不适（如丧亲之痛）也会感到疲劳。不健康的饮食和缺乏锻炼也是常见的原因。病毒感染性疾病，如传染性单核细胞增多症、流行性感冒，能使你在之后的几周感到疲劳。有时持续的疲劳是因隐匿性疾病所致，如贫血、甲状腺疾病。

也见失眠，17 页；紧张，20~21 页；抑郁，22~23 页。



及时就诊

如果出现以下情况，应就医。

- 疲劳持续存在，休息后不能缓解。
- 经常感到疲劳而找不到原因。

自己如何做

如果你经常感到疲劳，不妨试试以下建议，可以帮助你恢复精力。

- 即使非常忙碌，每晚仍要保证足够的睡眠。
- 过度劳累之后在周末补充睡眠，会把你的睡眠习惯打乱甚至感到更疲惫。
- 不能不吃早餐。食物里应包括新鲜蔬菜、水果、谷物、全麦面包、意大利面和米饭。
- 减少脂肪类食物，如奶酪、鸡蛋、牛羊肉及糖、盐的摄入。
- 测量你是否超重或偏瘦，如果你需要减肥或增重，应逐渐进行。
- 每天花些时间呼吸新鲜空气，定期锻炼，尤其是久坐工作者。
- 如果你在白天或驾车时感到昏昏欲睡，试试打盹（见实用技巧，右侧）。
- 如果得了病毒感染性疾病，如传染性单核细胞增多症或流行性感冒，可能需要几周时间恢复，抽出时间休息一下，回到单位或学习时先做些简单的事情。
- 如果压力使你筋疲力尽，可花更多的时间参加休闲运动。尝试深呼吸和肌肉放松训练（见实用技巧，20~21 页）。



实用技巧

高效的打盹 如果你发现自己白天瞌睡或在驾车时感到昏昏欲睡，打个盹能帮助你更好的工作。

理想的打盹时间是 10~15 分钟，但是 5 分钟的休息就会使你更加精力充沛和敏锐。休息超过 15 分钟，可能会感到迷糊。超过 30 分钟可能会影响到夜间的睡眠。

每天在同一时间打盹，这样身体会形成习惯。如果担心休息时间太长，可以使用闹钟或手表。

不要在较晚的时间打盹或坐在电视机前睡觉，也不要拿打盹来补充睡眠。

定时打盹 用手表或

闹钟定时，在 15 分钟后喊醒你。



寻求进一步医疗建议

如果有下列情况，请去看医生。

- 在采取这些措施 2~3 周后你依然感到疲劳，或出现了其他症状。

宿醉

宿醉常由饮酒过多引起，但一些人在饮少量酒后也会有宿醉症状。这是由酒精（尤其是深色酒，如红酒、葡萄酒、白兰地和雪莉酒）的脱水作用和酒中的成瘾性化学物质的副反应联合作用的结果。你可能会感到头痛、恶心、头晕、口干、烦渴，这些会影响你晚上的睡眠。大多数人通过一些自助措施能很快恢复。



也见头痛，85 页；恶心和呕吐，109 页。

自己如何做

如果你认为自己喝多了，立即采取以下方法减轻宿醉。大多数症状在 24 小时内就会消失。



● 上床前和第二天早晨喝大量不含酒精的液体来减轻脱水作用。床边放一杯水，夜里醒来时可以喝几口。含有天然果糖成分的果汁尤其好（见天然制剂，右侧）。不要喝茶和咖啡，会刺激胃并增加脱水作用。

● 如果能吃，尽量吃些东西，即便一根香蕉也会提高血糖水平。



● 口服止痛药可预防或减轻头痛（见药物治疗，右侧）。



● 口服抗酸药可减轻恶心，或试试醒酒制剂（见药物治疗，右侧）。

● 不要喝更多的酒来减轻这些症状，这样只会延长宿醉感。

● 休息直至你感觉好些。

● 不要开车。酒精会在血液中残留较长时间，即便是酒后第二天驾车仍是不安全的。



天然制剂

果糖 是一种天然糖分，能帮助机体快速消耗酒精。大量的水果、果汁和蜂蜜会帮助你恢复。

果糖的来源 吃 1 个橙子或喝 1 杯鲜榨果汁来加速恢复。



药物治疗

止痛药 如布洛芬（见 184 页）或对乙酰氨基酚（见 187 页）会减轻头痛，睡前服用布洛芬可预防一些宿醉的症状（尽管会加重胃部不适）。

抗酸药（见 177 页）服用后可减轻恶心和消化不良。有片剂、咀嚼片、碳酸类和缓释液剂型。

醒醉制剂（见 183 页）包括止痛片、维生素、抗酸药和葡萄糖，能缓解各种宿醉的症状。



寻求进一步医疗建议

如果有下列情况，请去看医生。

- 经常宿醉并发现很难减少喝酒。
- 感觉每天早上第一件事就是想喝酒。



预防

避免宿醉 如果你知道要去喝酒，试试以下方法。

- 喝酒前先吃饭。
- 交替饮用酒和不含酒精的饮料。