



实用家庭医护新编

肖建中 编著

中国中医药出版社

(京)新登字025号

内 容 提 要

本书介绍了家庭用药的基本知识, 家庭自我医疗、护理的基本原则以及内、外、妇、儿、五官、骨伤、皮科等126个病症的家庭治疗及预防知识, 以及家庭常备药品的用途、用法和注意事项, 还介绍了对危重急症的家庭急救常识, 附录了看化验单常识、已淘汰药物名称以及北京各大医院和著名专家治疗的情况。全书内容通俗易懂、简明实用, 是家庭生活必备之书。

实用家庭医护新编

主编 肖建中等

*

中国中医药出版社出版
(北京市东城区新中街11号)

新华书店科技发行所发行 三河艺苑印刷厂印刷
787×1092 毫米32开本 11.375印张 250千字

*

1993年9月第1版 1993年9月第1次印刷
印数1—4000册

ISBN 7-80039-182-8/R·183 定价: 7.90元

前 言

古代人类为了生存、自卫、健康，逐渐发现了各种有价值的食药等疗法。医学能不断去粗取精，发展创新，流芳不朽，与它的伟大实用价值分不开。在当今科技发达的时代，人们的要求更高、更强烈。健康的身体，旺盛的精力，长寿的欢乐，需要医务人员的精心医疗，但更多的则需要人们的“自我医护”。

古人云：“不治已病治未病”。人们了解健康与疾病的常识后，就能自觉预防之。如食物疗法的预防即基于古代的“药食同源”说，掌握了食物的特性，人体的健康状况，合理调节饮食，即可思患而防之。

医来源于民，用之于民。普及医学常识，提高人民身体素质，提高人民文明水平，是广大医护人员的职责。我们这本医护新编，综合人们的心理需要，中西兼具，治防兼顾、突出食疗，重视介绍简易疗法、单方、验方，一些常见的危重急症的家庭急救措施；为防止乱用药，书中附有药物配伍禁忌及已被淘汰的药物名称，同时，附录了一般化验常识和就医指南等。其中许多内容包含着执笔者个人临床经验的医学见解。衷心希望我们这本书能给人们的生活带来健康愉快的笑声。

编 者

目 录

一、概述	1
(一) 家庭医疗的基本内容.....	3
(二) 根据不同需要进行家庭护理	11
(三) 合理用药知识	13
二、常见疾病的家庭医疗与护理	20
(一) 内科.....	20
感冒.....	20
急慢性支气管炎.....	22
支气管哮喘.....	24
支气管扩张.....	26
大叶性肺炎.....	28
慢性阻塞性肺气肿.....	29
肺结核.....	31
结核性胸膜炎.....	33
肺癌.....	34
心律失常.....	35
心力衰竭.....	39
冠心病.....	44
病毒性心肌炎.....	47
高血压病.....	50
慢性肺原性心脏病.....	54
风湿热.....	56
慢性风湿性心脏病.....	59
急性胃炎.....	61
慢性胃炎.....	63

消化性溃疡·····	66
胃癌·····	69
结肠癌·····	72
溃疡性结肠炎·····	74
胃肠神经官能症·····	77
老年性便秘·····	80
细菌性痢疾·····	82
病毒性肝炎·····	84
肝硬化·····	87
原发性肝癌·····	89
胆石病·····	92
胆囊炎·····	95
急性胰腺炎·····	97
慢性肾功能衰竭·····	99
急性肾小球肾炎·····	103
慢性肾小球肾炎·····	106
泌尿系感染·····	110
缺铁性贫血·····	114
再生障碍性贫血·····	117
白血病·····	121
原发性血小板减少性紫癜·····	124
过敏性紫癜·····	126
甲状腺机能亢进症·····	128
糖尿病·····	130
系统性红斑狼疮·····	133
类风湿性关节炎·····	134
三叉神经痛·····	137
面神经炎·····	139
坐骨神经痛·····	141
中风后遗症·····	144

老年期痴呆·····	147
癫痫·····	150
神经衰弱·····	153
癔症·····	156
中暑·····	158
晕动病·····	160
(二) 儿科·····	162
风疹·····	162
水痘·····	164
猩红热·····	166
流行性腮腺炎·····	168
上呼吸道感染·····	170
支气管肺炎·····	172
急性细菌性痢疾·····	174
维生素D缺乏性佝偻病·····	177
(三) 妇科·····	179
痛经·····	179
经前期紧张症·····	182
绝经前后诸症·····	184
闭经·····	186
流产·····	189
霉菌性阴道炎·····	195
滴虫性阴道炎·····	196
外阴炎·····	198
宫颈糜烂·····	200
老年性阴道炎·····	202
子宫肌瘤·····	204
功能性子宫出血·····	206
急性盆腔炎·····	209

慢性盆腔炎·····	211
(四) 外科·····	213
甲沟炎·····	213
疖·····	215
丹毒·····	217
痔·····	218
肛裂·····	221
血栓闭塞性脉管炎·····	222
泌尿系结石·····	225
前列腺增生症·····	226
慢性前列腺炎·····	228
急性乳腺炎·····	230
(五) 皮科·····	232
痱子·····	232
寻常痤疮·····	234
疥疮·····	236
脓疱疮·····	237
湿疹·····	240
皮肤瘙痒症·····	242
斑秃·····	244
冻疮·····	246
荨麻疹·····	248
玫瑰糠疹·····	250
单纯疱疹·····	252
带状疱疹·····	253
寻常疣·····	255
传染性软疣·····	257
神经性皮炎·····	258
手足癣·····	260

银屑病·····	262
(六) 耳鼻喉科 ·····	265
外耳道疖·····	265
慢性化脓性中耳炎·····	267
突发性耳聋·····	269
美尼尔氏病·····	271
慢性鼻炎·····	274
慢性鼻窦炎·····	276
鼻出血·····	278
慢性扁桃体炎·····	280
慢性咽炎·····	283
咽异感症·····	285
(七) 骨伤科·····	287
急性腰扭伤·····	287
踝关节扭伤·····	289
肩周炎·····	291
三、家庭急救常识·····	293
(一) 家庭急救要点 ·····	293
1. 家庭急救的目的 ·····	293
2. 家庭急救注意事项 ·····	294
3. 家庭急救的基本步骤 ·····	296
4. 急诊就诊指征 ·····	299
(二) 常见病家庭急救 ·····	300
1. 煤气中毒 ·····	300
2. 触电 ·····	301
3. 溺水 ·····	302
4. 气管异物 ·····	303
5. 外伤出血 ·····	304
6. 洗澡晕倒 ·····	305

7. 鱼刺鲠喉	306
8. 骨折	306
9. 心跳骤停	307
10. 有机磷农药中毒	308
(三) 常见的几种抢救方法	308
1. 人工呼吸方法	308
2. 胸外心脏按摩术	309
3. 中医急救方法	310
四、家庭护理常识	312
(一) 给病人创造一个良好的休养环境	312
(二) 家庭护理中生活护理的要点及方法	313
1. 情志护理	313
2. 皮肤、头发的护理	313
3. 口腔护理	314
4. 协助病人翻身, 防止褥疮的发生	315
(三) 生命体征及其病情的观察和护理	316
1. 测量体温	316
2. 检查脉搏	317
3. 测量血压	317
4. 观察病情	319
(四) 家庭护理中使用药物的注意事项	320
五、附录	323
(一) 家庭常备药物	323
(二) 127种淘汰药品明细表	333
(三) 如何分析临床常见的化验检查	338
(四) 北京各大医院简介	345

一、概 述

当一个人发生心跳骤停、中风、癫痫大发作、外伤骨折时，您知道该怎么办吗？您的及时有效的抢救也许为患者赢得宝贵时间，从而可挽救患者的生命。许多专家指出，由发病或事故现场至医院这一阶段，时间虽短，但往往是抢救危重病人是否成功的关键。据美国资料介绍，约有 60% 的严重冠心病发作的病人死在到达医院之前，约有 80% 的严重创伤患者的生死预后，决定于到医院前的处理。

一个初夏的傍晚，其新建居民小区，由于电压不稳，烧断了几栋楼的电路保险。居民分别在检修本单元的电路，几乎同时在 4 号、7 号这两个楼栋内有人触电倒地，呼吸心跳都停止了。在场的人都慌了手脚，一时找不到医生，怎么办？

4 号楼触电者的门前，正好停着一辆面包车。有人喊来了司机，马上把 4 号楼伤员抬上车直奔医院开去。从郊区新村到市内的医院，足足用了 20 分钟，抬进急诊室，紧急抢救，尽管医生想尽了办法，人还是没有被抢救过来。医生说来的太晚了，失去了最好的抢救时机。

7 号楼那位触电者，正被一群人抬起来要往医院送。突然，有人一声大喊：“放下！”原来是一位电工，他立即命令：“就地抢救！”只见他敏捷地解开了伤员衣扣，用耳朵贴在伤员胸壁上听了听，宣布说：“心脏不跳了，还往哪送！”他立即在伤员胸前用拳扣了两下，接着便在伤员胸部做起了有规

律的按压，并使伤员头部后仰，间断地对着伤员嘴吹气。两分钟后，他听了听伤员胸部，说：“心跳恢复了”；接着又吹了两分钟，伤员恢复了自主呼吸。这时电工才让人们把伤员送往医院。经过医院的继续抢救，两天后，伤员痊愈出院了，未留任何后遗症。

具备一定的医疗急救知识，往往能挽救一位危重病人的生命。在日常生活中，掌握一些卫生保健常识同样是必不可少的。随着科学技术的发展，社会的进步和人类寿命的延长，世界疾病谱发生了变化。以细菌、病毒等病源微生物为主要原因的传染病，即“外源性疾病”已退居次要地位，取而代之的是脑血管病、心血管病、恶性肿瘤以及精神病等，即“内源性疾病”上升为主要病种。在这种情况下，人们不仅需要医疗处方，而且需要生活处方。越来越多的人认识到，研究改善生活方式比治疗更有价值，进而开始了由被动地对疾病治疗转向主动地通过保健增强自身抵抗力的预防医疗。

随着人们对健康水平要求的提高，公众对掌握一定医疗卫生常识的要求愈来愈强烈。比如家人患了糖尿病或慢性肾功能不全，家属就必须知道什么样的东西能吃，什么样的东西不能吃，如果饮食治疗得当，患者的病情就能缓解，甚至可以不用药物治疗。反之，如果饮食不当，就会使病情恶化。很明显，饮食治疗是一个长期的问题，不可能在医院内完成，这就要求患者及家属有一定医疗卫生知识。

近些年来，在很多发达国家，家庭医学得到了迅速发展，他们的医务界和新闻出版媒介做了大量的工作，使整个民族的医疗卫生知识水平得到了一定提高。这项工作在我国也日益受到重视，让我们共同努力；使家庭医学走向每个家庭。

(一) 家庭医疗的基本内容

家庭医疗和保健具有多种方法，下面将几种适应于家庭使用的方法介绍如下：

1. 饮食疗法

(1) 普通饮食

此种膳食营养丰富，属于“平衡膳食”，与一般健康人日常膳食并无区别。消化机能正常或在疾病恢复期不发烧者，咀嚼功能良好者，均可采用。

(2) 软食

软食适合于胃肠道消化与吸收不良者、轻度发烧、腹泻、老年病人、咀嚼困难者、病牙及疾病恢复期。

软食应细软易于消化，不宜用油炸食物，忌生冷蔬菜与凉拌菜及强烈刺激性调味品。少食多餐，每日 4~5 次。

(3) 半流质饮食

它比软食容易消化。适用于发高烧和手术后病人，胃肠道疾病患者如腹泻、消化不良、不能适应普食与软食者，口腔有病不能咀嚼吞咽者。

食物必须制成半流体状，易于咀嚼吞咽，如米粥、挂面、面片、馄饨、蛋羹、肉末、丸子、碎菜等。少食多餐，一般每餐间隔 2~3 小时，1 天 5 餐为宜。要选择营养丰富的食品，如奶、蛋、鱼及豆制品等。

(4) 流质饮食

它没有渣滓，极易消化，容易下咽，禁用刺激性的食物及调味品。长期采用，营养素易缺乏，热量也不足，故只能短期采用。

流质分五种：① 流质：米汤、冲蛋花、蛋羹、豆浆、牛奶、藕粉、可可、麦乳精、菜汁、果汁、肉汤。注意甜咸相间。② 清流质：用于胃肠道手术后患者，选用不含任何渣滓及气体的流体食物。如过箩肉汤、菜汁、米汤等，忌用牛奶、豆浆及过甜食物。③ 忌甜流食：用于一般腹部手术后，忌牛奶、蔗糖等产气食物。④ 冷流食：用于扁桃体手术后，可用冰淇淋、冷牛奶等。⑤ 浓流质：用于口腔术后吞咽困难者，常用橡皮管吸收，可用鸡蛋面汤，稠藕粉等。

(5) 糖尿病饮食

饮食治疗是糖尿病的首选和必选治疗方法。糖尿病患者应减少糖（碳水化合物）的摄入，主食一般控制在 250 克（半斤）/日左右。禁食一切高糖食物如糕点、甜食、粉丝、土豆、白薯、芋头等。增加蛋白摄入，如鸡鸭鱼肉、豆制品、牛奶等。适当增加一些脂肪摄入。应有充足的无机盐、维生素。

(6) 肾病饮食

急性肾炎病人每日蛋白质应减至 20~40 克。以减轻肾脏负担。每日食盐量为 3 克，水份每日限制在 1000 毫升以内。脂肪每日供给量为 50~60 克。糖每日供给 300~400 克。多进食新鲜蔬菜和水果等碱性食物，这类食物有利于肾功能恢复。

慢性肾炎病人，蛋白质日摄入量为 1 克/公斤体重，要选用生物价值高的蛋白质，如鱼、牛肉、鸡肉、瘦猪肉、牛奶等，不要低质量蛋白如豆制品等。脂肪和糖与正常人相同，水份可不加限制。

(7) 急性肠炎饮食

是以少油、少纤维为主的清淡流质，如果汁、面汤、热茶、稀藕粉等。待病情好转，大便次数减少，可给予鸡蛋汤、

鸡蛋羹、面条、面片、大米粥等易消化食物。腹泻完全停止后，可加一些瘦肉、鱼和菜泥。忌用牛奶、豆浆，因易引起胀气。可食苹果泥，因苹果内含鞣酸、有机酸，能起收敛作用。

(8) 贫血病饮食

饮食治疗原则，主要是供给足够的造血原料。因此应供给高蛋白、高热量饮食。如动物内脏、蛋黄、牛奶、鱼、瘦肉、黄豆、豆腐等。蔬菜水果类的菠菜、芹菜、油菜、苋菜、西红柿、杏、桃、李、红枣、橘子、菠萝等含铁较多，花生米、核桃、豆谷类、干果含铜丰富，新鲜蔬菜水果中富有维生素C、叶酸、维生素B₁₂等，应多食用。忌饮茶水，因茶抑制铁的吸收。

(9) 冠心病饮食

对肥胖或体重超过标准者，应减少热能供应。少用动物油，多食植物油。应少用动物肝脏、蛋黄等高胆固醇食物。提倡吃粗粮与植物纤维素，少吃甜食。摄入一定量的蛋白质，特别是优质蛋白质，如牛奶，蛋类、瘦肉、鱼、虾、豆制品等。做到早餐吃饱，午餐吃好、晚餐吃少。忌用兴奋神经和促进血管痉挛的食物，如浓茶、咖啡、酒、刺激性调味品。

(10) 肿瘤病饮食

宜食用富含热能及易消化吸收的优质蛋白食物。如牛奶、蛋类、鱼类、家禽等。还可多食蜂蜜及含糖丰富食品，以补充热能。多食可增强免疫功能的食物如香菇、蘑菇、木耳、银耳等。选择具有抗癌作用的食物如甲鱼、米仁、大豆、山药、大蒜、胡萝卜等。多进富有维生素A和C的新鲜蔬菜。

2. 物理疗法

物理疗法是利用人工的和自然界的各种物理因子如声、

光、电、磁、冷、热及机械刺激等作用于患病人体，引起人体内一系列生物学效应，使疾病好转，人体功能得到康复。

(1) 电疗法

是用电能来治疗疾病的方法。主要包括直流电流法，直流电药物离子导入方法，电水浴疗法，电体操疗法，音频电流疗法等。主要适应于三叉神经痛、坐骨神经痛、面神经麻痹、末梢神经痛、臂丛神经炎、偏头痛、雷诺氏病、慢性关节炎、慢性胃炎、慢性结肠炎、慢性静脉炎、慢性前列腺炎。

电疗法的禁忌症主要包括：恶性血液系统疾病、恶性肿瘤、急性湿疹、急性炎症、对直流电不能耐受者。

现市售有很多种电疗小器械，购买前要注意适应症，必要时可到医院理疗科进行咨询。

(2) 光疗法

是利用日光或人工光线（红外线、可见光、紫外线、激光）作用于人体，以治疗和预防疾病的方法。

(3) 磁场疗法

是利用磁场作用于人体的一定部位或穴位治疗疾病的方法，简称磁疗。

磁疗具有止痛、镇静、消炎、消肿、降压等作用。此外，磁疗对良性和恶性肿瘤都有一定疗效。现常用的有磁疗手表、磁化水杯等。

3. 针灸疗法

通常所说的“针灸”，实际上包括了针刺与艾灸两种不同的治病方法。将金属制作的针具，运用一定手法刺入体表穴位，叫针法；用艾制作的艾炷、艾条，在身体某些部位熏灼，叫灸法。两者虽然各有特点，但都是根据中医经络理论，刺激人体特定部位的外治方法，又常配合使用。故并称为针灸

疗法。

针灸治病具有“廉、便、验”三大特点，它不需复杂设备，不受场合限制，仅用一针一艾，及一些药棉火酒，就可以施术治病了。针灸的操作技术易于掌握，危险性小，值得推广应用。

针灸的治疗范围比较广泛，适用于内、外、妇、儿科等多种病症及多种急症，针灸的止痛效果尤为明显。

(1) 穴位的一般概念

经络内属脏腑，外络肢节，是运行气血的通路。腧穴俗称穴位，分布于经络在体表循行的线路上，是经络元气输注的部位。针灸疗法就是通过刺激一定的穴位，从而发挥经络的作用，调整人体脏腑气血的功能，以达到治病的目的。

人体在长期实践中发现了具有各种治疗作用的穴位，以及穴位之间、穴位与脏腑、肢节间的联系。人体穴位可分为经穴、奇穴、阿是穴三种。与人体五脏六腑联系的经脉共有十二条，加上胸腹部前正中线的“任脉”，头背部后正中线的“督脉”，合称“十四经”。分布在十四经上的穴位约有三百多个，是临床常用的。

奇穴虽有固定的位置、名称，但不归属于十四经脉，所以又叫“经外奇穴”。这类穴位对某些疾病有奇特疗效，但主治范围比较单纯。

阿是穴没有固定的部位，哪里痛哪里就是阿是穴。

(2) 用针注意事项

针刺操作虽然简单，但应用不当也会发生医疗事故，在没有经过特殊培训前不宜给人施针。针刺疗法最常见的麻烦是晕针，常以病人过于紧张、或饥饿、过饱、极度劳累为诱因。针刺过程中，如果病人感到头晕、心慌、身上出冷汗，

要及时退针，安卧休息。一旦发生晕针，应立即停止针刺，将针全部拔出，使患者平卧，注意保暖。轻者经休息片刻、饮用温开水后就可恢复，较重的还要刺人中、内关、足三里等穴位予以救治。

拔针时发生困难（有阻力拔不出）的现象，叫滞针。多因肌肉痉挛，或针身被肌肉纤维缠绕，或针刺过程中体表改变而致。此时千万不可惊慌，可将针柄轻轻来回捻动，或在穴位附近用于循按、或在另处再刺一针，便可使肌肉松弛，把针拔出。

有些病情或施术部位，对针刺并不适宜。如自发性出血或损伤后出血不止的，不能针刺。胸背部最好不要直刺，更不能刺得过深，以免发生气胸。颈项、眼区以及有重要内脏的部位，都应严格掌握进针的方向和深度。

（3）艾灸方法

灸法应用有悠久历史，它是用艾火在体表穴位上燃烧、熏熨的方法。早先它只是用来温通经络、驱散寒邪，现亦用于慢性久病和阳气不足。此外，灸法在延年益寿、防病保健方面也可广泛应用。

灸的材料以艾叶为主，艾条是用艾绒卷成香烟形状的艾卷，一端点燃，接近皮肤某穴位，使病人感到灼热感为宜。现在也采用“直接灸”和“间接灸”，但易发生烧伤，家庭慎用。

灸法也有禁忌，从病情上说，热病、阴血亏虚的不灸，以防助热伤阴。从部位上说，凡头面部、心区、大血管、肌腱、皮肤皱纹、乳头都不能直接施灸，孕妇的小腹、腰骶部位也要禁灸。此外还要注意，不要在任何有皮肤感染、溃疡、瘢痕的地方施灸，尤其肿瘤部位、不要施灸。

4. 按摩疗法