

名医名诊 百病百问
系列丛书



家庭常见病

自疗 100 问



廖志晃教授

W 世界图书出版公司

99
R4
97
2

XAP64122

“名医名诊百病百问”系列丛书

家庭常见病自疗 100 问

傅贞亮

段延萍 苗彦霞



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海



3 0029 5061 0

(陕)新登字 014 号

家庭常见病自疗 100 问

傅贞亮 主编

唐娟莉 责任编辑

世界图书出版公司 出版发行

(西安市西木头市 34 号 邮编 710002)

西北大学印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/32 印张: 8.5 字数: 132 千字

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

印数: 00001—10000 册

ISBN 7-5062-3433-5/R·111

Wx3433 定价: 9.00 元

“名医名诊百病百问”系列丛书

编委会名单

名誉主任委员 吴阶平

主任委员 陈敏章

副主任委员 巴德年

委员(按姓氏笔画为序)

牛汝楫	史铁繁	石景森	许贤豪
刘辅仁	陈灏珠	沈丽英	张乃峥
张之南	张学庸	李美玉	李蓉生
余斌杰	郎景和	林良明	杨光华
胡翔鹤	胡亚美	徐君伍	夏穗生
章逢润	梁劲荃	曹钟梁	傅贞亮
惠延年	鲁开化	袁法祖	黎磊石

“名医名诊百病百问”系列丛书

主编主审名单

- 陈灏珠 上海市心血管研究所所长、教授
张学庸 第四军医大学西京医院消化内科主任、教授
沈丽英 第四军医大学西京医院呼吸内科主任、教授
牛汝梓 武汉同济医科大学附属一院呼吸内科主任、教授
余斌杰 广州中山医科大学附属一院内分泌科主任、教授
杨光华 成都华西医科大学校长、教授
梁劲荃 西安医科大学附属二院妇产科主任、教授
张乃峥 北京协和医院风湿内科主任、教授
许贤豪 卫生部北京医院神经内科主任、教授
林良明 首都儿科研究所保健科主任、研究员
李蓉生 北京协和医院血液内科主任、教授
胡翔鹤 首都医科大学佑安医院院长、教授
徐君伍 第四军医大学口腔医院修复科主任、教授
章逢润 陕西中医研究院副院长、教授
傅贞亮 陕西中医学院医疗系主任、教授
刘辅仁 西安医科大学附属二院皮肤科主任、教授
惠延年 第四军医大学西京医院眼科主任、教授
鲁开化 第四军医大学西京医院美容中心主任、教授

出版说明

世界图书出版公司是国内唯一的一家国家级大型集团出版公司。世界图书出版西安公司近两年来,曾先后翻译出版了《西氏内科学》、《西氏内科学精要》、《克氏外科学精要》、《尼氏儿科学》、《尼氏儿科学精要》、《道氏英汉医学辞海》、《梅氏腹部手术学》、《威廉姆产科学》等一系列世界医学经典名著,在全国尤其是在医学界引起了很大反响,我们也通过此系列名著的翻译和出版,结识了全国医学界一大批著名专家教授。在这些专家教授的建议下,我们在调研图书市场的基础上,根据广大普通读者的要求,坚持“精品与普及”相结合的出版思路,组织全国近百名著名专家教授编写了“名医名诊百病百问”医学系列科普读物。

这套丛书采取一病一书、一书百问的形式,在参考国内外最新研究资料的基础上,在介绍各种疾病病因、发病机理、诊断治疗的新观点、新技术、新方法的同时,结合读者、患者的心理状况,重点介绍了疾病的预防方法和日常生活中应注意的问题。通过阅读本书,对于人们早期发现和早期预防疾病有着重要的指导价值,从而达到早期诊断

和早期治疗的目的。

该套丛书语言通俗易懂,内容简明新颖,具有很强的科学性、针对性、趣味性和实用性,既可供城乡广大普通读者、患者阅读,也可供广大临床基层医生参考。

在此套丛书编写过程中,我们曾得到了著名医学教授、人大常委会吴阶平副委员长,卫生部陈敏章部长以及中国医学科学院巴德年院长的大力支持,我们在此深表谢意。同时,北京协和医院、上海第二医科大学、上海心血管病研究所、首都儿科研究所、首都医科大学、北京佑安医院、第四军医大学西京医院、第四军医大学口腔医院、陕西中医学院、西安医科大学、陕西省中医药研究院等单位的热情支持,在此也一并表示感谢。

目 录

1. 怎样治疗感冒? (1)
 2. 如何治疗急性气管—支气管炎? (4)
 3. 如何治疗慢性支气管炎? (6)
 4. 如何治疗支气管哮喘? (9)
 5. 如何治疗阻塞性肺气肿? (12)
 6. 如何治疗细菌性肺炎? (15)
 7. 肺结核应该怎样治疗? (17)
 8. 高血压应如何治疗? (20)
 9. 如何防治动脉粥样硬化? (23)
 10. 如何治疗心绞痛? (26)
 11. 心血管神经官能症如何治疗? (28)
 12. 如何治疗慢性胃炎? (31)
 13. 如何治疗消化性溃疡? (33)
 14. 如何治疗溃疡性结肠炎? (36)
 15. 胃下垂应如何治疗? (39)
 16. 慢性肝炎如何治疗? (41)
 17. 如何治疗肝硬化? (44)
 18. 如何治疗慢性胆囊炎? (47)
 19. 胆石症如何治疗? (49)
-

20. 如何治疗便秘?	(52)
21. 急性肾小球肾炎应如何治疗?	(54)
22. 慢性肾小球肾炎如何治疗?	(56)
23. 如何治疗肾盂肾炎?	(59)
24. 缺铁性贫血怎样治疗?	(62)
25. 如何治疗再生障碍性贫血?	(64)
26. 如何治疗原发性血小板减少性紫癜?	(67)
27. 怎样治疗三叉神经痛?	(69)
28. 如何治疗面神经炎?	(71)
29. 内耳眩晕病如何治疗?	(73)
30. 如何治疗坐骨神经痛?	(76)
31. 如何治疗偏头痛?	(78)
32. 怎样治疗癫痫?	(81)
33. 脑血栓形成应如何治疗?	(84)
34. 重症肌无力应如何治疗?	(86)
35. 如何治疗神经衰弱?	(88)
36. 瘰疬如何治疗?	(91)
37. 怎样治疗甲状腺功能亢进症?	(94)
38. 如何治疗单纯性肥胖症?	(97)
39. 如何治疗糖尿病?	(100)
40. 怎样处治麻疹?	(103)
41. 对水痘如何处治?	(105)

42. 如何治疗流行性腮腺炎? (107)
 43. 如何治疗猩红热? (110)
 44. 如何处治百日咳? (112)
 45. 细菌性病疾应如何治疗? (115)
 46. 蛔虫病应怎样处治? (117)
 47. 如何治疗蛲虫病? (119)
 48. 如何治疗维生素 D 缺乏性佝偻病?
..... (120)
 49. 如何治疗婴儿腹泻? (122)
 50. 对锌缺乏症如何治疗? (126)
 51. 对遗尿症如何治疗? (127)
 52. 如何治疗单纯疱疹? (130)
 53. 对带状疱疹怎样处治? (131)
 54. 如何治疗疣? (134)
 55. 脓疱疮如何治疗? (137)
 56. 毛囊炎如何治疗? (139)
 57. 怎样治疗疖? (141)
 58. 丹毒如何处治? (143)
 59. 接触性皮炎怎样治疗? (145)
 60. 如何治疗湿疹? (147)
 61. 荨麻疹如何治疗? (151)
 62. 冻疮怎样治疗? (154)
 63. 如何治疗玫瑰糠疹? (156)
-

64. 如何治疗银屑病?	(157)
65. 黄褐斑怎样治疗?	(160)
66. 如何治疗雀斑?	(162)
67. 痤疮如何治疗?	(163)
68. 如何治疗酒渣鼻?	(166)
69. 怎样治疗脂溢性皮炎?	(168)
70. 斑秃如何治疗?	(171)
71. 白癜风如何处治?	(174)
72. 怎样治疗慢性鼻炎?	(176)
73. 对喉炎如何治疗?	(179)
74. 如何治疗急性扁桃体炎?	(183)
75. 如何处治慢性咽炎?	(186)
76. 沙眼如何治疗?	(188)
77. 如何治疗复发性口腔溃疡?	(191)
78. 鹅口疮应怎样治疗?	(194)
79. 乳房囊性增生病如何治疗?	(196)
80. 如何治疗下肢静脉曲张?	(198)
81. 如何治疗血栓闭塞性脉管炎?	(200)
82. 怎样治疗肛裂?	(204)
83. 如何治疗痔?	(207)
84. 前列腺炎如何治疗?	(210)
85. 对阳痿应怎样治疗?	(214)
86. 如何治疗遗精?	(217)

- 87. 怎样处治颈椎病? (220)
 - 88. 落枕如何治疗? (223)
 - 89. 肩周炎如何治疗? (226)
 - 90. 如何治疗类风湿性关节炎? (230)
 - 91. 如何治疗外阴瘙痒? (233)
 - 92. 阴道炎如何选药治疗? (236)
 - 93. 对急性盆腔炎怎样治疗? (238)
 - 94. 怎样治疗慢性盆腔炎? (240)
 - 95. 如何治疗痛经? (243)
 - 96. 怎样治疗经前期紧张综合征? (245)
 - 97. 对更年期综合征怎样处治? (248)
 - 98. 如何处治妊娠剧呕? (250)
 - 99. 怎样处治产后缺乳? (252)
 - 100. 对先兆流产如何处治? (255)
-

1. 怎样治疗感冒?

感冒是由鼻病毒、流感病毒、副流感病毒、腺病毒等病菌引起的一种呼吸道感染性疾病，在人体受累、淋雨、过度疲劳等诱发因素下，使全身或呼吸道局部防病能力下降而得病。一般可分为普通感冒和流行性感冒。普通感冒局部症状较明显，有喷嚏、鼻塞、流涕、咽部干痒作痛、声音嘶哑或咳嗽，全身症状较轻，可有低热、全身酸痛、无力及头痛等。流行性感冒起病急，全身中毒症状明显，有高热、畏寒、全身酸痛、头痛、乏力等。有些病人尚可见到以咳嗽、咳痰，胸痛症状为主或以恶心、呕吐、腹泻为主的表现。

感冒的治疗可分为以下几种：

(1) **一般治疗** 发热或病情较重者，应卧床休息，多饮水，禁止吸烟，吃些维生素较丰富的水果及半流食或流食。特别在冬季要注意保持室内一定温度及湿度。

(2) **西药对症治疗** 发热及头痛、四肢酸痛可选用口服阿斯匹林，每次 0.5 克，每日 3 次；复方阿斯匹林，每次 1 片，每日 3 次；或肌肉注

2 名医名珍百病百问

射柴胡注射液，每次2~4毫升，每日2次。鼻塞、流涕可用1%麻黄素、新霉素溶液滴鼻，亦可选用口服抗过敏药如扑尔敏（每次40毫克，每日3次）、非那更（每次25毫克，每日3次）。咽痛可选用含碘片、溶菌酶片以及六神丸、喉症丸等口含或内服。

(3) 中药治疗 一般可选用抗病毒冲剂、板蓝根冲剂、强力银翘片、感冒退热冲剂等。或用荆芥9克、防风9克、薄荷4克、豆豉9克、山栀9克、板蓝根20克，全身酸痛加羌活6克，鼻塞流涕加辛荑4.5克，咳嗽加大力子9克，煎汤服用，每日2次。

(4) 按摩疗法 用左手中指在右手掌心（劳宫穴）用力摩擦至发热，再用左手中指按在左边鼻翼下方（下迎香穴），反复3~4次，然后再用右手中指在左手劳宫穴摩擦发热后，按右边鼻翼下方，同样次数。或取坐式，左（右）脚放置在膝上，一手紧贴脚心，推力由轻度逐渐加重，持续按摩2~3分钟，两脚交替，重复2~3次。

(5) 敷贴疗法

①用麝香止痛膏2张，在其中放少许速效感冒胶囊内容物，分别贴于两脚心，再持续按摩2~3分钟。

②芥子末 100 克，加入等量 55℃ 热水，搅拌均匀和后铺于纱布贴敷于胸部，为减少皮肤刺激可加适量面粉调和，每次时间为 20～30 分钟，适用于感冒咳嗽、多痰、胸闷的患者。

(6) 饮食疗法

①葱姜红糖汤：葱白头（连须）3～7 个，生姜 3～5 片，加入红糖，沏茶或熬汤饮，连服 3 天。适用于感冒初起症状较轻者。

②葱姜豆豉汤：葱白 6 根、生姜 50 克切片、淡豆豉 20 克，加水 1 碗，煮熟去渣，趁热 1 次饮，盖被使微出汗。

③萝卜葱姜汤：生姜 15 克切片，葱白 6 根，萝卜 1 个，用水 3 碗，先煮萝卜，后放姜、葱，连渣服。用于感冒咳嗽，痰多泡沫。

④薄荷粉 30 克，红糖 500 克。将糖放铝锅内，加水少许，文火熬稠，入薄荷粉调匀，再熬至拉起丝状不粘手即停火。放在涂有熟菜油的搪瓷盘内冷却，取出切块随时服用。用于感冒咽喉肿痛。

⑤银花 30 克，山楂 10 克，蜂蜜 250 克。先把银花、山楂放入砂锅中，加水上火煎 3 分钟后，将药液滤入小盘内，再煎熬 1 次滤出药液，将 2 次药液合并，加蜂蜜，拌匀即成。随时服

用，适用于头痛发热、口渴。

3. 如何治疗急性气管-支气管炎?

急性气管-支气管炎是由感染性或非感染性因素所引起的气管、支气管粘膜急性炎症。多在寒冷季节发病。一般先有鼻塞、流涕、咽痛、头痛等上呼吸道感染症状，继则出现咳嗽、咳痰。咳嗽初起常为干咳或有少量粘液性痰，随病情加重咳嗽加重，痰量增多，为粘液脓性，偶见痰中带血。胸骨后有灼痛，或钝痛，或紧闷感。全身症状较轻，可有中度发热（38℃左右）、倦怠、周身不适等。急性支气管炎若反复发生或迁延不愈可发展为慢性支气管炎。

急性气管-支气管炎的治疗可选用下列方法：

(1) 一般治疗 适当休息，多饮水。防止粉尘、刺激性气体、烟雾、寒冷空气等再吸入刺激呼吸道。

(2) 抗生素治疗 发热、脓痰、白细胞增高的患者，常用青霉素或加用链霉素，或用红霉素，每次0.25~0.5克，每日3~4次；复方新诺明每次2片，每日2次。

(3) 对症治疗 主要是镇咳、祛痰，常用：

①咳美酚 10 毫克，每日 3 次。

②咳重、痰少者，可用咳必清 25 毫克，每日 3 次。

③痰液粘稠不易咳出者，可用必嗽平 8~16 毫克，口服，每日 3 次；或用羧甲半胱氨酸 0.5 克，每日 3 次。咳痰不畅者应多饮水并进行蒸气吸入。

④如剧烈干咳影响睡眠及工作，可用磷酸可待因 30 毫克，睡前服用。支气管痉挛喘息者，可用氨茶碱 0.1~0.2 克，每日 3 次；或用舒喘灵 4 毫克，每日 3 次。

(4) 中医辨证治疗 咳嗽痰白，恶寒发热，苔白者，可用通宣理肺丸，每次 1~2 丸，每日 2 次；或用小青龙糖浆 10 毫升，每日 3 次。轻度发热畏冷者还可服用贝母止咳丸，每次 3 克，每日 3 次；或用杏苏合剂，每次 20 毫升，每日 2~3 次。

咳嗽恶风，发热苔薄黄者，可用麻杏石甘合剂，每次 20 毫升，每日 3 次。痰多色黄、粘稠难咯者可选用清气化痰丸，二母宁嗽丸、竹沥达痰丸、橘红化痰丸等，均每次 6~9 克，每日 2~3 次。此外，蛇胆川贝液、川贝枇杷膏、川贝