

现代生活技巧丛书

防病与用药

主编 魏英华

英
甲
丁

技巧

京华出版社



出版说明

《防病与用药技巧》一书对一些常见病产生的原因进行了分析，并对防病与用药的基本技巧做了介绍。我们相信，通过阅读本书，您定会减少病痛，保持身心健康，从容愉快地面对人生。

在我们向您介绍各种防病与用药技巧的同时，亦请您用药时一定要遵从医嘱。

京华出版社编辑部

1997 年 11 月

目 录

一、防病治病技巧

哪些情况下需要看急诊	(1)
哪些病适合看中医	(1)
在什么情况下要做心电图	(2)
怎样看化验单上的(+)、(-)	(3)
怎样看肝功能化验单	(4)
怎样看粪便常规化验单	(5)
怎样看尿常规化验单	(6)
怎样看血常规化验单	(6)
怎样测量脉搏	(8)
怎样测量与观察呼吸	(9)
怎样测量血压	(9)
怎样测体温	(11)
人体生物钟与预防疾病	(11)
脑力劳动者须防五病	(12)
怎样预防维生素 A 缺乏症	(14)
怎样预防维生素 D 缺乏症	(15)
谨防疾病在睡眠中发生	(16)
怎样预防传染病的发生	(17)

谨防“疑病症”	(19)
怎样防止老鼠传播疾病	(20)
怎样防止苍蝇传播疾病	(21)
怎样防止蚊子传播疾病	(22)
什么是“火锅病”	(23)
蚕豆与“蚕豆病”	(24)
吃柿子防得“胃柿石病”	(25)
怎样防止“啤酒病”	(26)
怎样防止宴席上的暴死	(27)
谨防“爱美病”	(29)
怎样防止戒指带来的疾病	(30)
怎样防止热水淋浴中毒症	(30)
怎样防止放射病	(31)
谨防患“家用电器病”	(32)
怎样防止舞会上的“强节奏音响病”	(33)
怎样防止“电脑后遗症”	(35)
怎样防止“复印人员综合征”	(36)
怎样防止电话传播疾病	(36)
怎样防止“球迷综合征”	(37)
怎样防止“接吻病”	(38)
握手的隐患	(39)
久坐怎样防病	(40)
怎样预防人畜共患病	(41)
怎样防治手脚多汗症	(42)
怎样防治脚气	(43)
怎样防治脚鸡眼	(44)

怎样防治脓疮腿	(45)
怎样预防粉刺	(46)
怎样防治桃花癣	(47)
怎样预防牛皮癣(银屑病)的复发	(48)
怎样预防油彩性皮炎	(50)
怎样防治疥疮	(51)
怎样防治脓疱疮	(52)
怎样防治阴囊瘙痒症	(53)
夏季易患哪些皮肤病	(54)
怎样预防职业性皮肤病	(55)
哪些皮肤病要防日晒	(56)
怎样对伤病者进行全身检查	(58)
老年运动性疾病和损伤的处理	(60)
注意伤病的保护	(61)
怎样预防哮喘复发	(61)
怎样治疗慢性扁桃腺炎	(62)
怎样防治白喉	(63)
怎样防治歪嘴巴	(65)
怎样防治口腔癌	(66)
生物钟与牙病	(67)
怎样巧治牙痛	(68)
怎样防止鼻窦炎	(70)
怎样防治夜盲症	(71)
怎样检查眼病	(72)
怎样防治沙眼	(74)
怎样预防青光眼	(75)

怎样防治白内障	(76)
怎样防止隐形眼镜综合征	(77)
老年人怎样预防消化道疾病	(79)
怎样诊治消化性溃疡	(80)
老年人怎样防止腹胀	(81)
怎样防治胃痛	(82)
怎样防治前列腺增生	(83)
慢性肾炎病人怎样防止肾功能恶化	(84)
怎样防治尿路感染	(85)
怎样防治肛门瘙痒	(86)
怎样防治肛门裂	(87)
怎样防止蛔虫钻胆	(88)
怎样预防痢疾	(89)
怎样防治习惯性便秘	(90)
习惯性便秘的中医治疗	(91)
痔疮的自然疗法	(92)
关于痔疮的七种误解	(93)
脑中风后怎样减少后遗症	(94)
怎样防治肢端动脉痉挛症	(95)
怎样防治神经衰弱	(96)
老年人小腿抽筋怎么办	(97)
怎样防止背部疼痛	(98)
腰背酸痛体疗法	(99)
日常生活中怎样避免腰痛	(100)
怎样治疗各类腰痛	(101)
怎样防治腰肌劳损	(103)

腰腿疼病人怎样自我治疗·····	(104)
怎样防治风湿性关节炎·····	(105)
怎样防治骨质疏松·····	(105)
怎样防治骨质增生(骨刺)·····	(107)
怎样防治外伤和骨折·····	(108)
怎样辨证治疗感冒·····	(109)
怎样防治疟疾·····	(110)
怎样预防与治疗缺铁性贫血·····	(111)
女青年注意防治低血压·····	(112)
老年人谨防低血压·····	(112)
怎样防治高脂血症·····	(113)
怎样自我按摩防治高血压·····	(114)
轻度高血压怎样进行非药物治疗·····	(115)
怎样预防肺结核病·····	(116)
怎样预防流脑·····	(118)
哪些人易患心脏病·····	(119)
老人要警惕“声东击西”的心脏病·····	(120)
怎样从小预防心血管病的发生·····	(121)
怎样防治病毒性心肌炎·····	(122)
怎样预防风湿病·····	(123)
怎样预防心肌梗塞的发生·····	(124)
怎样预防心绞痛·····	(125)
怎样防止冠心病发作·····	(126)
心脏病病人十不宜·····	(127)
怎样防止药物性肝损害·····	(128)
怎样预防肝吸虫病·····	(129)

乙肝病毒携带者应注意什么·····	(130)
怎样预防猝死·····	(130)
怎样防止“恐癌症”·····	(131)
精神愉快是防癌的法宝·····	(132)
怎样预防胃癌·····	(134)
怎样预防大肠癌·····	(135)
中老年人应警惕胰腺癌·····	(136)
怎样及早防治鼻咽癌·····	(138)
防癌九忌·····	(139)
怎样防治男性生殖器官感染·····	(142)
怎样防治霉菌性阴道炎·····	(144)
怎样防治经前期紧张症·····	(145)
怎样自我治疗痛经·····	(146)
痛经怎样用针灸治疗·····	(147)
怎样掌握痛经的体育疗法·····	(148)
中医怎样治疗经行头痛·····	(150)
怎样防治乳头疾病·····	(150)
怎样预防乳腺炎·····	(151)
怎样预防急性盆腔炎·····	(153)
五花八门的治病方法·····	(153)
几种常见病的拔罐疗法·····	(155)
熨疗八法·····	(156)
家庭中怎样进行简易理疗·····	(157)
笑可以治疗疾病·····	(158)
音乐治疗方法·····	(159)
奇妙的想象疗法·····	(161)

怎样利用废物治疗人体疾病.....	(162)
-------------------	-------

二、药物使用技巧

怎样识别药品的禁用、忌用与慎用.....	(166)
怎样理解“剂量”、“常用量”、“极量”和“致死量”.....	(167)
怎样识别药物的有效期限.....	(167)
怎样判断西药的过期失效.....	(168)
怎样判定药物是否变质.....	(170)
怎样正确服用口服药物.....	(171)
怎样合理合并用药.....	(171)
怎样认识不宜同服的药品.....	(172)
怎样掌握不同药品的服用时间.....	(173)
服药期间饮食怎样忌口.....	(175)
怎样处理用剩下的药物.....	(178)
服药后怎样自我监测.....	(180)
怎样预防和处理药物的过敏反应.....	(184)
怎样注意药物对胃的损害.....	(185)
怎样计算老人和儿童的用药剂量.....	(186)
怎样防止老年人用药不当.....	(189)
怎样使用家庭常备药.....	(190)
怎样合理使用抗生素.....	(192)
怎样根据尿糖确定胰岛素用量.....	(194)
怎样服用抗酸药物.....	(194)
怎样服用甲氧咪胍.....	(195)
怎样使用助消化药.....	(197)
怎样正确服用乳酶生.....	(198)
怎样正确使用止泻片.....	(199)

怎样选用泻药治疗便秘·····	(200)
怎样使用坐药·····	(201)
怎样服用速效伤风胶囊·····	(202)
怎样正确使用止咳祛痰药·····	(203)
怎样选用止咳(液)糖浆·····	(205)
肺结核病人怎样使用抗痨药物·····	(206)
怎样安全使用气喘气雾剂·····	(207)
冠心病患者怎样合理使用急救药盒·····	(208)
肺心病病人怎样使用利尿剂·····	(211)
急性心肌梗塞病人怎样选用洋地黄·····	(212)
怎样合理服用降压药·····	(212)
怎样正确使用保肝药·····	(216)
肾脏病患者怎样用药·····	(217)
缺铁性贫血患者怎样用药·····	(218)
糖尿病患者怎样用药·····	(219)
糖尿病人怎样根据病情用药·····	(220)
怎样合理选择止痛药·····	(222)
怎样做到脑卒中康复期合理用药·····	(223)
病人自己怎样调整甲状腺片的用量·····	(224)
怎样合理应用抗疟药·····	(225)
缺铁性贫血怎样补充铁·····	(226)
怎样合理地应用氯氮平·····	(227)
怎样给精神病人服药·····	(227)
怎样使用胰岛素·····	(228)
怎样服用催眠药·····	(230)
怎样使用磺胺类药物·····	(231)

怎样正确使用红霉素药·····	(232)
怎样合理使用解热镇痛药·····	(233)
怎样使用常备外用药·····	(235)
怎样正确使用眼药·····	(237)
怎样正确地洗耳和滴耳药·····	(239)
怎样正确使用滴鼻药水·····	(240)
怎样选择皮肤外用药·····	(241)
怎样正确使用激素类外用药·····	(242)
怎样使用灰黄霉素治疗头癣·····	(244)
怎样在家里换药·····	(245)
家庭用药怎样贮存·····	(245)
怎样根据病情选择中药剂型·····	(247)
怎样掌握中药汤剂的煎法·····	(248)
怎样减轻中药汤剂的苦味·····	(250)
怎样自泡药酒·····	(250)
怎样选用药茶·····	(252)
怎样服用人参·····	(252)
怎样选用灵芝补剂·····	(253)
怎样炖煮和服用阿胶·····	(254)
怎样选用枸杞子·····	(255)
怎样选用当归·····	(256)
怎样正确使用天麻·····	(257)
怎样选用中药补膏·····	(259)
怎样正确使用六神丸·····	(260)
怎样合理选用中成药治疗感冒·····	(261)
胃病病人怎样对症选用中成药·····	(262)

怎样选用治疗疮疡的中成药·····	(263)
冠心病怎样选用中成药·····	(264)
遗精怎样选用中成药·····	(266)
月经先后无定期病人怎样选用中成药·····	(266)
闭经病人怎样选用中成药·····	(267)
月经错后怎样选择中成药·····	(268)
怎样用中药治疗无排卵型功血·····	(269)
习惯性流产怎样选用保胎药物·····	(270)
产妇缺乳怎样选用中药·····	(271)
中风偏瘫等怎样选择和服用中成药·····	(272)
老年人怎样选用防老抗衰的中药·····	(274)

一、防病治病技巧

哪些情况下需要看急诊

1. 发热：因各种疾病引起发热在 38.5°C 以上。
2. 中毒：如食物中毒、药物中毒或化学品中毒等。
3. 损伤：如骨折、脱臼、皮肉破裂的外伤或胸腹部内伤等。
4. 心脏病：心跳严重不规则或心跳过快（每分钟超过 120 次）、过慢（每分钟少于 50 次）及心绞痛、心前区剧烈疼痛、吐泡沫状痰（心力衰竭）等。
5. 出血：如吐血、咯血、便血、五官出血或阴道流血等。
6. 剧烈疼痛：如肾绞痛、胆绞痛、严重头痛等。
7. 昏迷：如中风、抽搐、眩晕、呕吐等。
8. 突然发生的症状或疾病：如触电等。

哪些病适合看中医

1. 对西药有耐药抗药者。有人多用西药后，药效逐渐降

低，甚至无效；如改服中药，往往疗效较好。如气管炎患者，咳嗽、多痰，打了许多抗菌消炎的针剂，仍无济于事。不妨改服润肺止咳化痰的中药，可能痰少咳停。

2. 西药过敏症患者。有些人服用磺胺、解热镇痛、颠茄等西药会产生过敏及头晕、恶心。如某男性患者，发烧 39°C ，服 APC 后，全身出现皮疹，热度反而升高至 40°C ，第二天改服中药一剂，汗出热退，原先的皮疹也很快消失。

3. 中医称谓的“病”。有人常感周身不适，但到医院去化验、拍片都查无证据，不能诊断。难道这些人没病吗？不，或许中医可做治疗。

4. 病后调理。患了大病后，体质虚弱，用中医调理传统疗法，容易收到效果，中医对体虚者可分“气虚”、“血虚”、“阴虚”、“阳虚”等，并且都有适合这些病症的良方。

5. 探索难治之症。如肝炎，早已知道是肝炎病毒引起的，但针对肝炎病毒的西药，有的疗效不高，但中医可从辨证施治的原则出发，应用化湿清热类药，往往能收到好的疗效。诸如此类的情况很多。中医并非对病毒有消灭作用，而是能有效地改善人体的抗病能力。

在什么情况下要做心电图

目前心电图的检查已相当普及。做心电图能发现哪些问题？

1. 心脏本身的疾病：

(1) 可以识别出各种心律不齐。我们摸脉搏、听心脏只能发现有心律的不规则，但究竟属于哪一种疾病，只能依靠

心电图帮助明确诊断。

(2) 可以诊断心房、心室肥大。心脏分上下左右 4 个部分，上为心房，下为心室，心电图可以诊断哪一个（或几个）肥大及其他异常情况。

(3) 可以诊断心包炎、心肌炎及心肌病。

(4) 可以帮助诊断某些先天性心脏病并且估计畸形的严重程度。

(5) 对危重病人进行监护（包括心脏手术后），可以随时发现心脏是否有异常。

(6) 一些药物治疗后对心肌是否有影响，也可以通过心电图的检查得到反映（例如治疗心律失常的药、治疗血吸虫病的锑剂、治疗肿瘤的药物）。治疗心力衰竭的药物如洋地黄是否达到治疗效果，也可从心电图上反映出来。

2. 诊断电解质代谢紊乱。在没有条件进行生化测定的情况下，低血钾、高血钾及低血钙在心电图上均有特异的改变，帮助诊断，及时治疗。

怎样看化验单上的（+）、（-）

化验单或报告单的结果常常用（+）、（-）来表示。这里的（+）、（-）并不是数学计算时的加、减的符号，而是用来表示结果的阳性、阴性，有的人不太了解（+）和（-）、阳性和阴性的实际意思，弄不清它的含义是什么。

一般来说，阳性（+）是表示疾病或体内生理的变化有一定的结果。例如，为一位停经妇女做尿液妊娠试验检查，结果是阳性（+），就说明这位妇女已怀了孕，思想上要有所准

备。再如，乙型肝炎表面抗原（HBsAg）检查结果为阳性（+），说明这是一位乙型肝炎病人或是乙型肝炎病毒携带者，要引起重视才好。相反，化验单或报告单上的阴性（-），则多数基本上否定或排除某种病变的可能性。

有时，（+）的多少，还能表示某种疾病病情发展程度上的严重性，也就是代表数量上的变化。例如，得了糖尿病，经常做尿糖试验，（+）、（++）、（+++）的符号，就说明糖尿病的病情有所变化：（+）为病情轻，（-）为病情得到控制，而（++）→（+++）说明病情没有得到控制，在继续恶化和发展；患有胃、十二指肠溃疡病的人，大便隐血试验，（++）或（+++）则说明病人出血的严重程度。

然而，阳性或阴性，（+）或（-）的结果有时也代表着相反的一面。例如，一位多年不孕的妇女去做了治疗后，发现尿液妊娠试验（+）阳性时，已怀孕的信息将使她高兴不已，但也不能盲目乐观，例如，对耳硬化症的人做耳鼓膜震动试验，阴性的结果则反而证明其确有耳硬化症。乙型肝炎表面抗体（抗-HBs）阳性（+）表示对乙肝病毒有抵抗力，阴性（-）则表示尚没有。注射乙肝疫苗可使阴性变成阳性。

随着医学科学的发展，名目繁多的化验、检查项目也随之增加，对于其结果的阳性和阴性，（+）和（-），都要作具体分析，以做出正确判断。

怎样看肝功能化验单

1. 胆红素定量试验：用这种试验了解病人有无黄疸及黄疸的深浅情况。胆红素的正常值是 100 毫升血清含量不超过

1 毫克。含量超过 1 毫克的为异常，表明有黄疸；胆红素含量越高，表明黄疸程度越深。

还有一种试验方法是“黄疸指数”，正常值为 8 单位以下；如果超出正常值，也表示有黄疸。

2. 谷-丙转氨酶活性试验（也称 GPT）：肝细胞里含有很多谷-丙转氨酶，当肝细胞受到损害时，这种酶就会从肝细胞里释放出来，进入血液里，使血液里的 GPT 浓度增高。目前，由于各地各医院测定的方法不同，所以各医院对谷-丙转氨酶正常值的规定也不同。

怎样看粪便常规化验单

粪便常规化检查内容有粪便颜色性状、细胞（红细胞、白细胞、脓细胞、巨噬细胞）潜血试验、虫卵试验等项目。

正常人的粪便，一般是黄色成形的，没有血和粘液，没有红细胞、白细胞、虫卵和原虫。如果粪便的颜色是陶土色或灰白色，可能是得了胆道梗阻；如果粪便是柏油样黑色，可能是上消化道有出血，或者服了活性炭、铁剂等药物；如果粪便是红色，可能是消化道出血，尤其是结肠、直肠或肛门有病的人，粪便有时呈红色。

大便中验出有红、白血球在“十一十”以上，就可以认为菌痢；只查出白血球，说明是肠炎；只查出红血球，多半是患了结肠炎、肿瘤、息肉、肠结核和痔疮出血等。验虫卵可以从大便中查出蛔虫卵或绦虫卵。