

主任医师

谈常见病的自治与预防

主编 裴玉昆

副主编 黄桂馨 徐允盛 屠善庆 吴树荣



学苑出版社

27
24
54
2

主任医师谈常见病的自治与预防

主 编 裴玉昆
副主编 黄桂馨 徐允盛
屠善庆 吴树荣

XAP63/07



3 0131 8711 1

学 苑 出 版 社



C

547771

图书在版编目(CIP)数据

主任医师谈常见病的自治与预防/裴玉昆主编. —北京:学苑出版社,1996. 2

ISBN 7-5077-1145-5

I. 主… II. 裴… III. 常见病-防治 IV. R441

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 02214 号

学苑出版社出版 发行

社址:北京万寿路西街 11 号 邮政编码:100036

河北省永清县印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 11 印张 160 千字

1996 年 3 月北京第 1 版 1996 年 3 月北京第 1 次印刷

印数:0001—8000

定价:12 元



全体作者合影

主任医师谈常见病的自治与预防

主 编 裴玉昆

副主编 黄桂馨 徐允盛 屠善庆 吴树荣

编写人员(以笔画为顺)

王凤玲	王佩瑄	宋子中	李 康	李兆寰
吴树荣	吴家瑞	施树玉	徐允盛	徐胜民
徐仕琦	徐连法	诸永康	陈桂滋	陈佩华
杨月娥	施雪筠	钱轶显	裴玉昆	戴世吉

内容简介

本书作者均是浙江医科大学 60 届毕业生,具有丰富的医学、药理知识和 35 年的临床经验,现任各科教授、主任医师、副主任医师,对常见病总结了一套适合家庭自我治疗的有效疗法,并屡试屡效,深得病人欢迎。现应广大读者要求,将这些方法整理编辑成书。

本书分为内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科、性功能障碍等各科常见病、慢性病的自治方法,以及自治注意事项。书末附有常用家庭按摩法、气功法,以及家庭常用药物知识。

自治方法有药物治疗、食物疗法、物理疗法、体育疗法、推拿疗法、气功疗法、心理疗法等的综合介绍,具有很强的操作性、实用性,使病人一看就懂得如何把握要领来治愈疾病。

本书文字通俗易懂,方法简明实用,是自我保健、家庭防病治病的有益读物,也可供基层医务人员参考使用。

前 言

随着社会的发展,人们生活水平的提高,对卫生防病治病的知识越来越需要。因此开展家庭自治及预防是当前医学发展的一个新趋势。这对改变我国许多地区缺医少药的状况,实现世界卫生组织提出的“2000 年人人享有卫生保健”这个战略目标有着十分重要的意义。事实上开展家庭自治比单纯地依靠医生,依靠药物的效果更好,甚至在一些医生看来回天乏术的疾病,经过病人自治后,有的也得到了治愈。

本书作者是 1960 年浙江医科大学毕业生分配在北京的部份同学,他们现在都是主任医师、副主任医师、研究员、教授,都是某科的专家,有着丰富的临床经验。现将他们各自专业的临床经验编写出来,奉献给读者,希望为读者提供一般常见病的自治方法。

应用本书自疗时请注意下列几点:

1. 大家都知道得病容易,治病难,“三分治疗,七分调养”。这是防病治病中应遵循的一条原则,也是自身治疗的原则。本书在自治注意事项中,都强调了调养的重要性,望读者自治时多加注意。切不可只注意治疗,而忽视了调养。

2. 当代有许多慢性病与病人的心理状态及社会因素有关,因此在自治各种病时,不能仅着眼于药物治疗,而应根据病情,有选择使用心理疗法、食物疗法、推拿按摩疗法、气功疗法等,这样常常可以收到不服药而愈的效果。

3. 有些急病或危害生命的重症,如消化道大出血、支气管扩

张大咳血、急性阑尾炎、骨折等,不能在家自疗。应急送医院,以免延误治疗。

本书由 20 余名专家共同编著。由于各家经验不同,自治的方法也不一样,希望读者参考应用。在编写此书时,未能将专家们集合起来共同商讨,所以难免重复、遗漏和错误,期望有关专家及读者不吝赐教,以便改进。

目 录

第一章 内科	(1)
第一节 感冒	(1)
第二节 咳嗽	(3)
第三节 慢性支气管炎	(6)
第四节 支气管哮喘	(9)
第五节 支气管扩张	(12)
第六节 阻塞性肺气肿	(14)
第七节 肺结核	(16)
第八节 胃下垂	(19)
第九节 慢性胃炎	(20)
第十节 慢性腹泻	(24)
第十一节 便血	(26)
第十二节 便秘	(29)
第十三节 呃逆	(31)
第十四节 肝炎	(32)
第十五节 肝硬变	(35)
第十六节 细菌性痢疾	(37)
第十七节 心绞痛	(39)
第十八节 室上性阵发性心动过速	(41)
第十九节 慢性低血压	(43)

第二十二节	高血压病	(45)
第二十三节	糖尿病	(47)
第二十四节	一、单纯性肥胖.....	(51)
	二、中老年肥胖症.....	(54)
第二十五节	甲状腺肿	(57)
第二十六节	高温中暑	(58)
第二十七节	眩晕	(60)
第二十八节	头痛	(62)
第二十九节	高脂血症	(64)
第三十节	坐骨神经痛	(66)
第三十一节	面神经麻痹	(67)
第三十二节	忧郁症	(69)
第三十三节	失眠	(71)
第三十四节	痛风	(74)

第二章	外科	(77)
第一节	疖	(77)
第二节	痈	(79)
第三节	丹毒	(80)
第四节	烧伤	(82)
第五节	血栓闭塞性脉管炎	(85)
第六节	肢端动脉痉挛症	(88)
第七节	慢性胆囊炎	(89)
第八节	胆石症	(91)
第九节	流行性腮腺炎	(94)
第十节	淋巴结结核	(96)
第十一节	腹股沟疝	(98)

第十二节	痔疮	(99)
第十三节	肛瘘	(101)
第十四节	脱肛	(103)
第十五节	尿石症	(105)
第十六节	尿路感染	(106)
第十七节	附睾炎	(108)
第十八节	慢性前列腺炎	(109)
第十九节	落枕	(111)
第二十节	颈椎病	(113)
第二十一节	腰腿痛	
	一、急性腰肌扭伤	(114)
	二、腰肌劳损	(116)
第二十二节	腰椎间盘突出症	(117)
第二十三节	类风湿性关节炎	(118)
第二十四节	骨质疏松症	(120)

第三章 妇科 (123)

第一节	月经超前与量多	(123)
第二节	月经延后与量少	(126)
第三节	月经紊乱	(129)
第四节	痛经	(132)
第五节	闭经	(135)
第六节	功能性子宫出血	(139)
第七节	经行乳房胀痛	(142)
第八节	更年期综合征	(144)
第九节	白带	(147)
第十节	妊娠水肿	(150)

第十一节	产后身痛·····	(153)
第十二节	产后乳头破裂·····	(155)
第十三节	缺乳·····	(157)
第十四节	回奶·····	(159)

第四章 小儿科 ····· (161)

第一节	小儿高烧、惊厥、腹痛·····	(161)
第二节	小儿厌食·····	(163)
第三节	小儿遗尿·····	(164)
第四节	小儿肥胖症·····	(165)
第五节	小儿急性上呼吸道感染·····	(167)
第六节	小儿急性扁桃体炎·····	(167)
第七节	麻疹·····	(169)
第八节	水痘·····	(170)
第九节	小儿佝偻病·····	(171)
第十节	小儿腹泻·····	(173)
第十一节	婴儿湿疹·····	(174)
第十二节	小儿急性肾炎·····	(175)

第五章 皮科····· (177)

第一节	疣·····	(177)
第二节	传染性软疣·····	(179)
第三节	带状疱疹·····	(179)
第四节	湿疹·····	(180)
第五节	狐臭·····	(182)
第六节	皲裂·····	(183)
第七节	冻疮·····	(185)

第八节	手足癣	(187)
第九节	甲癣	(188)
第十节	脚臭	(189)
第十一节	疥疮	(190)
第十二节	痤疮	(192)

五官科 (194)

第一节	急性结膜炎	(194)
第二节	急性咽喉炎	(196)
第三节	慢性咽喉炎	(197)
第四节	中耳炎	(199)
第五节	异物入耳	(201)
第六节	口腔溃疡	(202)
第七节	牙痛	(204)
第八节	口臭	(207)

第七章 性功能障碍 (208)

第一节	不育症	(208)
第二节	阳萎	(212)
第三节	早泄	(214)
第四节	性欲低下	(217)

第八章 肿瘤防治 (220)

第九章 推拿按摩 (231)

第十章 气功..... (250)

第十一章 常用药物简介 (253)

第一章 内 科

第一节 感 冒

感冒分普通感冒和流行性感冒两种,前者是由多种病毒或细菌引起;后者是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,具有高度传染性,以空气飞沫传播为主。冬春季节易发的普通感冒主要表现为:鼻塞流涕、喷嚏、咽喉干痒、咳嗽、声嘶、全身乏力不适等,一般不发烧或有低烧。流行性感冒主要表现为:起病急,有明显的全身中毒症状,畏寒、高烧、头痛、恶心呕吐、全身关节酸痛。在短时间内可有大量病人发生。

中医将感冒称作“伤风”和“时行感冒”,认为是感染时邪病毒而得病,并有寒热之区别。风寒症主要表现:寒重,热轻,无汗头痛,鼻塞流清涕,咳嗽吐清稀样痰,苔薄白,脉浮。风热症主要表现:热重,寒轻,汗少,头胀痛,咽喉红肿疼痛,咳嗽吐黄痰,口干,痰涕黄稠,小便黄赤,舌苔黄厚。

一、自治方法

(一)内治法

1. 成药

(1)康泰克,每日2次,每次1粒。

(2)感冒通片,每日3次,每次1~2片。

(3)感冒灵胶囊,每日2次,每次2~4粒。

(4)板兰根冲剂,每日2次,每次1~2袋。用于流感预防。

(5)重感灵,每日3次,每次4~6片。用于流感。

(6)藿香正气胶囊(片、丸、水),胶囊片,每日2次,每次2~4粒;丸,每日2次,每次1~2丸;水,每日2次,每次1瓶。用于夏天感冒。

(7)芎菊上清丸,每日2次,每次1丸。用于夏天感冒。

2. 单验方

(1)生姜5片,大葱2支或大蒜头片3克,加红糖适量煎服。

(2)荆芥12克,防风10克,生姜3片,甘草6克,每日1剂,水煎后分2次服用。

以上适用于寒性感冒,药不宜久煎,先将药加水泡后煎10分钟即可。

(3)柴胡30克,葛根30克,土大黄30克,生石膏50克(先煎),每日1剂,煎后分2次服。

(4)蒲公英30克,野菊花30克,双花30克,甘草10克,每日1剂煎服。

以上适用于风热型感冒和流行性感冒。发高烧者每日可服2剂。

3. 食疗方

(1)糯米50克,葱白7根,生姜末6克,将糯米烧成粥,起锅前投入葱姜,焖盖片刻。食粥后宜盖被静躺。

(2)白萝卜250克,葱白头7枚,煎汁代茶饮。

(3)红葡萄酒30克,鸡蛋1只搅碎,将酒放锅内烧开,投入蛋糊搅动至熟食用。每日1次。

4. 外治法

按摩:见本书末按摩章节

二、自治注意事项

1. 由于引起感冒的病毒类型多,又容易变异,故至今尚无特效药物,一般采取对症治疗。调整机体抵抗力,清除病毒,应以中药为主;即刻控制病痛以西药为佳,故自治应以中西药结合。一般情况下,可不必服用抗生素。

2. 感冒时饮食以清淡为宜,忌食生冷、寒凉食品,如西瓜、黄瓜、河蚌、螺蛳等。饭后可食少量水果。葱、蒜含丰富的维生素,又具有抗病毒杀菌作用,可多吃些。

3. 勿吸烟,多喝茶。

4. 畏寒、颤抖、无汗时,要注意保暖。出汗时避免吹风受寒。

5. 患感冒时,必须就地隔离治疗,不要串门,不到公共场所,以免传给他人。

6. 感冒期禁忌房事。

7. 由于某些传染病(如麻疹、百日咳、猩红热、乙型脑炎、甲型乙型肝炎早期等)发病初期有类似感冒症状,应注意观察鉴别,以防延误。

发烧是机体的一种生理防御反应,是抗病能力的表现,不要轻易使用退烧针药,在短期内体温骤降,机体难以适应,反而会降低抗病力,使病程迁延。如果体温过高则作别论。

()

咳嗽是一种反射性防御动作。当呼吸道粘膜受到异物或分泌物的刺激时,即引起咳嗽,将异物或分泌物排出。耳、鼻、咽喉、支气