

家庭医学书库

常见病家庭

主编 周凌

黑龙江科学技术出版社

物理疗法



前 言

追求健康,希望长寿,是每个人终生所期盼的。但人或多或少、或轻或重总会生病的,能不能做到一般性的常见病不去医院求治,而自行调理就可以治愈?我们认为这是完全有可能的。

为了满足广大家庭的需求,我们组织了 30 余位具有教学与临床经验丰富的专家教授,编写了《家庭医疗书库》。这套丛书集科学性、实用性、可操作性为一体。在编写过程贯穿了在家庭条件下,可选择的一些治疗方法,贴近家庭,贴近读者。

本套书是编著者多年临床经验的科学总结,所载的内容突出简明易懂,科学实用的特点,在叙述诊断和治疗上,根据疾病的本身特点,采用了中西医结合最有效的方法和手段,并用通俗的语言告诉读者如何处理好日常生活中的卫生问题,遇到突然发生的病症,能够知道正确的处理方法,为及时治疗打好基础。

这套丛书包括《常见病家庭针灸疗法》、《常见病家庭饮食疗法》、《常见病家庭药物疗法》、《常见病家庭按摩疗法》、《常见病家庭物理疗法》、《常见病家庭运动疗法》、《常见病家庭自然疗法》、《常见病家庭护理》、《常见内科病家庭疗法》、《常见外科病家庭疗法》、《常见妇科病家庭疗法》、《常见儿科病家庭疗法》、《常见五官科病家庭疗法》等。丛书宗旨是立足家庭,面向大众,让每位读者准确判断自身的身体状况,掌握一些防病治病的科学知识,并将这些知识成功的运用到日常生活之中。

编 者

目 录

第一章 基本知识	(1)
第一节 概述	(1)
第二节 物理疗法作用的性质和原理	(2)
一、共同性作用和特殊性作用	(2)
二、直接作用和反射作用	(2)
第三节 影响物理疗法作用的因素	(3)
一、刺激强度	(3)
二、应用方法	(3)
三、刺激部位	(3)
四、个体因素	(3)
五、外界环境因素	(4)
第四节 物理疗法的应用	(4)
一、预防	(4)
二、治疗	(4)
三、康复	(6)
第二章 常用的物理疗法	(7)
第一节 电疗法	(7)
一、直流电疗法	(7)
二、低频电疗法	(34)
三、中频电疗法	(48)
四、高频电疗法	(56)
五、静电疗法	(83)
第二节 光疗法	(86)

一、红外线疗法	(86)
二、可见光疗法	(89)
三、紫外线疗法	(91)
四、激光疗法	(103)
第三节 声疗法	(106)
一、超声疗法	(107)
二、超声药物透入疗法	(113)
三、超声-电疗法	(114)
四、超声雾化疗法	(115)
五、音乐疗法及音乐电疗法	(118)
第四节 磁疗法	(119)
一、治疗作用	(120)
二、操作方法	(121)
三、应用范围	(123)
第五节 空气离子疗法	(124)
一、治疗作用	(124)
二、操作方法	(125)
三、应用范围	(126)
第六节 传导热疗法	(126)
一、石蜡疗法	(126)
二、蒸气疗法	(130)
第七节 冷疗法	(133)
一、治疗作用	(133)
二、操作方法	(134)
三、注意事项	(135)
四、应用范围	(135)
第三章 常见病的治疗	(137)
第一节 内科疾病	(137)

一、高血压病	(137)
二、冠心病	(138)
三、慢性支气管炎	(140)
四、支气管哮喘	(141)
五、肺炎	(143)
六、胸膜炎	(145)
七、肺结核	(145)
八、急性胃肠炎	(147)
九、慢性胃炎	(147)
十、胃下垂	(149)
十一、胃、十二指肠溃疡	(149)
十二、胃肠神经官能症	(151)
十三、慢性胆囊炎	(153)
十四、急、慢性肾小球肾炎	(154)
十五、肾盂肾炎	(155)
十六、急性肾功能衰竭	(157)
十七、尿潴留	(158)
十八、风湿性关节炎	(159)
十九、类风湿性关节炎	(161)
二十、肥大性关节炎	(162)
二十一、感冒	(163)
二十二、流行性腮腺炎	(163)
二十三、痢疾	(165)
二十四、慢性迁延性肝炎	(166)
二十五、甲状腺机能亢进	(167)
二十六、瘰病	(168)
第二节 外科疾病	(169)
一、疖	(169)

二、痈	(171)
三、急性蜂窝织炎	(172)
四、丹毒	(173)
五、急性乳房炎	(175)
六、甲沟炎	(176)
七、脓性指头炎	(177)
八、急性化脓性腱鞘炎	(178)
九、手掌深部间隙感染	(178)
十、软组织挫伤及关节扭伤	(179)
十一、软组织创伤	(182)
十二、虫咬伤及螫伤	(184)
十三、烧伤	(184)
十四、冻伤	(186)
十五、溃疡	(188)
十六、瘢痕组织	(189)
十七、注射后局部反应及吸收不良	(190)
十八、腹腔内脏周围粘连	(191)
十九、血栓闭塞性脉管炎	(192)
二十、静脉炎	(193)
二十一、急性淋巴管炎及急性淋巴结炎	(194)
二十二、颈部淋巴结结核	(195)
二十三、膀胱炎	(196)
二十四、前列腺炎	(196)
二十五、泌尿系结石症	(198)
第三节 伤科疾病	(199)
一、骨折	(199)
二、急性化脓性骨髓炎	(201)
三、化脓性关节炎	(202)

四、跟骨刺	(203)
五、颈椎病	(204)
六、失枕	(206)
七、肩周炎	(207)
八、肱骨外上髁炎	(209)
九、急性腰扭伤	(210)
十、腰肌劳损	(211)
十一、腰椎间盘突出症	(212)
十二、腰背肌纤维组织炎	(214)
十三、肩峰下滑囊炎	(215)
十四、狭窄性腱鞘炎	(216)
十五、腱鞘囊肿	(217)
第四节 肛肠科疾病	(218)
一、直肠脱垂	(218)
二、痔	(218)
第五节 妇科疾病	(219)
一、外阴炎	(219)
二、霉菌性外阴炎	(220)
三、前庭大腺炎	(220)
四、前庭大腺脓肿	(221)
五、前庭大腺囊肿	(221)
六、滴虫阴道炎	(222)
七、霉菌阴道炎	(222)
八、细菌性阴道炎	(223)
九、老年性阴道炎	(223)
十、慢性宫颈炎	(224)
十一、急性盆腔炎	(225)
十二、慢性盆腔炎	(226)

十三、尖锐湿疣	(227)
十四、功能失调性子宫出血	(228)
十五、痛经	(229)
十六、更年期综合症	(230)
十七、产后缺乳	(231)
十八、会阴及外阴部裂伤	(231)
第六节 神经内科疾病	(232)
一、脑动脉硬化症	(232)
二、脑血栓形成	(233)
三、脑出血	(235)
四、脑震荡和脑挫裂伤	(236)
五、流行性乙型脑炎	(237)
六、急性脊髓炎	(239)
七、脊髓灰质炎	(240)
八、外伤性截瘫	(241)
九、面神经炎	(243)
十、三叉神经痛	(244)
十一、枕神经痛	(245)
十二、肋间神经痛	(246)
十三、多发性周围神经痛	(247)
十四、股外侧皮神经炎	(248)
十五、神经衰弱	(249)
十六、偏头痛	(251)
十七、雷诺氏病	(253)
十八、坐骨神经痛	(254)
第七节 皮肤科疾病	(257)
一、扁平疣	(257)
二、传染性软疣	(258)

三、带状疱疹	(258)
四、毛囊炎	(259)
五、化脓性汗腺炎	(260)
六、头癣	(261)
七、体癣	(263)
八、手癣	(263)
九、足癣	(264)
十、甲癣	(265)
十一、湿疹	(265)
十二、接触性皮炎	(268)
十三、荨麻疹	(269)
十四、神经性皮炎	(272)
十五、结节性痒疹	(273)
十六、瘙痒病	(274)
十七、皮痛	(275)
十八、玫瑰糠疹	(275)
十九、寻常性银屑病	(276)
二十、尿布红斑	(278)
二十一、脂溢性皮炎	(278)
二十二、斑秃	(279)
二十三、痤疮	(280)
二十四、毛囊角化病	(281)
二十五、脂溢性角化病	(282)
二十六、蜘蛛痣	(283)
二十七、匍行性血管瘤	(284)
二十八、血管角化瘤	(284)
二十九、慢性小腿溃疡	(286)
三十、胶样粟丘疹	(287)

三十一、皮脂腺瘤	(288)
三十二、汗腺瘤	(288)
三十三、毛发上皮瘤	(289)
三十四、软纤维瘤	(290)
三十五、瘢痕疙瘩	(290)
三十六、融合性网状乳头瘤	(292)
第八节 耳鼻咽喉科疾病	(292)
一、耳廓假囊肿	(292)
二、急性外耳道炎	(293)
三、外耳道疖	(294)
四、外耳湿疹	(294)
五、外耳道真菌病	(295)
六、分泌性中耳炎	(296)
七、急性化脓性中耳炎	(297)
八、慢性化脓性中耳炎	(298)
九、梅尼埃病	(299)
十、突发性耳聋	(300)
十一、鼻前庭炎	(301)
十二、鼻疖	(301)
十三、酒渣鼻	(302)
十四、急性鼻炎	(303)
十五、慢性鼻炎	(303)
十六、萎缩性鼻炎	(305)
十七、变态反应性鼻炎	(306)
十八、急性鼻窦炎	(308)
十九、慢性鼻窦炎	(310)
二十、鼻出血	(311)
二十一、急性咽炎	(312)

二十二、慢性咽炎	(313)
二十三、急性扁桃体炎	(314)
二十四、慢性扁桃体炎	(315)
二十五、急性会厌炎	(316)
二十六、急性喉炎	(317)
二十七、慢性喉炎	(318)
二十八、声带小结	(318)
二十九、喉息肉	(319)
三十、喉麻痹	(320)
三十一、喉水肿	(321)
三十二、乳头状瘤	(322)
三十三、血管瘤	(322)
第九节 眼科疾病	(323)
一、麦粒肿	(323)
二、角膜炎	(324)
三、睑缘炎	(325)
四、睑板腺囊肿(霰粒肿)	(326)
五、泪腺炎	(327)
六、泪囊炎	(327)
七、角膜溃疡	(328)
八、巩膜表层炎	(329)
九、虹膜睫状体炎	(330)
十、视神经乳头炎	(331)
十一、玻璃体混浊	(332)
十二、视网膜出血	(332)
十三、中心性视网膜脉络膜炎	(333)
第十节 口腔科疾病	(334)
一、牙本质过敏症	(334)

二、根尖周围炎	(335)
三、冠周炎	(335)
四、复发性口腔溃疡	(336)
五、拔牙后反应	(336)
六、颞下颌关节功能紊乱症	(337)
七、牙周病	(338)
八、颌面部间隙感染	(338)
第十一节 儿科疾病	(339)
一、佝偻病	(339)
二、舞蹈病	(340)
三、遗尿症	(341)
四、婴儿腹泻	(342)

第一章 基本知识

第一节 概述

物理疗法,简称理疗,它是研究应用各种物理因子来防治疾病与康复的一门医学科学。物理因子通常分为两大类:第一类是利用大自然的物理能源,如日光、大气、气候、海水、矿泉等;第二类是利用人工的物理因子,如电、光、声、磁、热和机械能等。

物理疗法具有悠久的历史。早在4千年前,我们的祖先已经应用砭石之类的工具来治疗疾病。春秋战国时期,著名医学家扁鹊就常用砭石、针、灸、熨贴与按摩等方法治疗疾病。我国古书上就有关于磁石、矿泉水治疗疾病的记载。物理疗法在国外应用也较早,古罗马和希腊时代应用日光浴、空气浴及水疗等已很广泛。

随着自然科学的发展,许多物理因子陆续被人类掌握,并应用到医学上,特别是近百年来在光疗和电疗方面发展很快。紫外线、红外线、感应电、高频电、超声波等相继应用到治疗上来。30年代,超声波在物理疗法中崭露头角;50年代,低、中频电疗法有新的发展;60年代,诞生了激光疗法;60年代到70年代,高热治癌和光敏治癌技术得到重视和发展,远红外线也广泛应用;80年代,光量子血液疗法用于治疗,特别是近10年来,新技术、新疗法、新仪器层出不穷。在理疗走向家庭的新趋势下,家庭型理疗仪器也应运而生。这一切,极大地丰富了理疗的内容。

现代物理疗法与其它各专业学科的联系相当广泛,与基础医学、临床医学、预防医学、康复医学、军事医学、老年医学等密切相关,在治病、防病、康复、保健中发挥着十分重要的作用,成为综合

治疗不可缺少的部分。

第二节 物理疗法作用的性质和原理

一、共同性作用和特殊性作用

各种理疗按其作用性质来区分,既有共同性作用,也有特殊性作用。

(1)共同性作用 如充血、消炎、镇痛等,这些是同一疾病可以选用多种疗法的基础。

(2)特殊性作用 如低频电流引起肌肉收缩,紫外线促进维生素 D 的形成,直流电流的电解、电泳,能将药物离子导入体内,超声波的振荡雾化,高频电能组织内部产生“内生热”等。这些在应用中起着重要作用。

二、直接作用和反射作用

按物理因素的作用原理和作用途径,又可分为直接作用和反射作用。

(1)直接作用 如高能量激光治疗疣、胎痣、血管瘤;紫外线刺激皮肤细胞和杀菌;超高频电场促使偶极分子振荡以及电解拔毛等,均属直接作用。这在某些疗法来说是主要的作用机制。

(2)反射作用 指物理因素作用于皮肤、粘膜和内脏,通过神经和体液系统,间接地发生各种作用。理疗时,物理因素可使人体各种感受器产生冲动,经传入神经到达各级神经中枢以至大脑。经过分析综合,再发生冲动,沿传出神经,到达躯干、四肢、颜面、内脏等各种效应器产生反应。这是无条件反射。在多次理疗过程中,也可形成条件反射。此外,物理因素也可以引起内分泌系统功能的改变,激素经过血液和淋巴循环系统的途径,也可间接起到作用。后者的影响已逐渐得到更多的实验证实。所以引起上述的回

答性反应,也有体液系统的参与。此种间接作用,是理疗的主要作用机制,是不同于其他疗法的主要特点,是借机体的反射作用和防御性反应来保持和恢复生理平衡,消除病理过程,是外因通过内因来防治疾病的。这种神经体液学说,能说明许多理疗的机制。

第三节 影响物理疗法作用的因素

一、刺激强度

刺激强度包括剂量、持续时间及作用面积。不同强度的刺激会引起不完全相同的作用,这主要是反应轻重的差别,但也会有质的改变。一般说来,刺激强度大的有抑制或破坏作用,强度小的则往往具有刺激作用。例如紫外线四级红斑量对组织有破坏作用,而一级红斑量只有刺激作用。较弱强度刺激时,物理能的特异性作用最明显。

二、应用方法

同样强度的刺激,但使用不同的方法,会引起不完全相同的反应。例如超声波使用直接接触法、水下辐射法、移动法或固定法,即使强度一样,但其反应强弱仍不相同,因而治疗时移动法比固定法用量要大。

三、刺激部位

同一物理因子,用相同的强度和方法作用在人体不同部位上,其反应也有差异。例如用同等强度紫外线照射胸前及足跖,前者可出现强烈红斑反应,而后者则可能不见红斑。

四、个体因素

不同肤色、性别、体质、职业、心理作用、精神状态、生物时律

等,其作用往往也有很大差异。

五、外界环境因素

在不同温度、湿度的环境中,在不同季节、不同地区、不同气候的条件下,理疗作用也会有差异。

第四节 物理疗法的应用

一、预防

理疗不仅治病,也能防病,这是其特点之一。许多物理因素应用于健康人,可以增强对传染病的抵抗力,也可以锻炼机体,预防某些职业病和常见病。例如,在工矿区域、坑道作业、托儿所机构,照射紫外线,可增强对流感、咽炎的抵抗力和预防软骨病、佝偻病等。应用电疗法、体育疗法,可以防止术后粘连和瘢痕疙瘩的形成。

二、治疗

理疗的应用多达数百种,其中许多可收到显著效果。其主要治疗作用,大体有以下几种:

1. 消炎作用

无论是肌肉、关节、皮肤、粘膜、神经、器官和内脏的急性和慢性炎症,理疗都可促进其吸收消散。按炎症的性质,可分别选用各种疗法。

(1)急性化脓性炎症 选用微波电疗法、激光疗法、超短波电疗法、超声疗法、紫外线疗法等。

(2)非化脓性急性炎症 选用超短波电疗法、磁疗法、微波电疗法、激光疗法、短波电疗法、超声疗法、等幅正弦电疗法等。

(3)慢性炎症 对多发性和全身性炎症,可用电水浴疗法、水

疗法、磁疗法等。对局部炎症,除上述疗法外,尚可用蜡疗法、红外线疗法及高频电疗法等。

2. 镇痛作用

主要对神经、关节、肌肉疼痛以及内脏的痉挛性疼痛。根据疼痛的部位和性质,主要选用动磁疗法、脉冲中频正弦电疗法、干扰电疗法、超刺激电流疗法、紫外线疗法、间动电疗法、超短波电疗法、微波电疗法、超声疗法、激光疗法等。对于痉挛性疼痛,可选用红外线、蜡疗等引起充血性的或具有内生热一类的温热疗法。

3. 镇静、安眠作用

静电疗法、电睡眠疗法、全身性磁疗法、激光疗法、电离子空气疗法等。

4. 兴奋作用

神经麻痹和肌肉萎缩,主要应用低、中频电疗法,并配合热疗法。对周围性运动神经麻痹,应用干扰电疗法、间动电疗法等。对局部感觉障碍,选用感应电疗法、电刺激疗法等。

5. 缓解痉挛作用

短波电疗法、微波电疗法、超短波电疗法、超声疗法、红外线疗法、磁疗法、蜡疗法及其他传导热疗法。

6. 松解粘连、软化瘢痕作用

等幅中频正弦电疗法、超声疗法、直流电-泥疗法等。

7. 脱敏作用

紫外线疗法等。

8. 杀菌作用

紫外线疗法、激光疗法等。

9. 治癌作用

近年来,应用理疗治癌的研究较多。实验已证明,在 42℃ 以上的温度下,癌细胞可以被杀死,或者呈现对 X 射线的敏感性增强,因而应用短波、微波等疗法治癌取得了一定成就。此外,应用