

YI FA FANG BING

一法防病

百病自防1000法

编著 高庆丰 冉文卿



河北科学技术出版社

编者的话

生活得好好的,就想好好地活着。想好好地活着,就是爱惜生命吧?

爱惜生命,就得维护健康。于是,家庭诊治用书,自我保健用品,因缘会时,应运而生。偏方、验方、腰带、项链,一本本、一件件,真是周到得很,方便得很。

2000多年前,中国医学的奠基石——《黄帝内经》说:“夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸兵,不亦晚乎!”这话意思是,没病早防着点,不更好吗?

当然好!没病不使它生,有病不使它重,不光是古人,现代人谁又不乐意呢?可是这样的书,眼下似乎不多,也不详尽。于是我们寻寻觅觅、吭吭哧哧,搞出了这本小册子,说一说常见的病有哪些,都怎么个防法。

这些法不是瞎捏的,我们参考、摘引、汇聚了许多资料,并

结合了自己的临床实践。有脚印的路走起来平坦得多,在这里,我们向先行者遥致敬意了。

再有,要是我们哪儿说错了,恳请指点。关乎性命,马虎不得。

防患于未然,是这本小书给广大读者的小小祝福。

编者

1993年10月

目 录

流行性腮腺炎	(1)
麻疹	(4)
水痘	(7)
百日咳	(10)
肺结核	(13)
病毒性肝炎	(17)
细菌性痢疾	(20)
蛔虫病	(23)
感冒	(27)
支气管哮喘	(30)
慢性支气管炎	(34)
肺气肿	(37)
早搏	(40)
风湿性心脏病	(43)
冠心病	(46)
猝死	(49)
高血压病	(53)
脑动脉硬化症	(56)

脑血管意外	(59)
高脂血症	(63)
单纯性肥胖症	(66)
慢性肺源性心脏病	(70)
慢性胃炎	(73)
胃溃疡和十二指肠溃疡	(76)
胃下垂	(79)
单纯性便秘	(82)
腹泻	(86)
肝硬化	(89)
胆石症(附:慢性胆囊炎).....	(93)
急性肾炎	(97)
慢性肾炎.....	(100)
泌尿系感染.....	(104)
泌尿系结石.....	(107)
前列腺肥大.....	(111)
阳痿、早泄	(114)
精子缺少症.....	(118)
缺铁性贫血.....	(121)
白细胞减少症.....	(124)
低血压.....	(127)
偏头痛.....	(129)
癫痫.....	(132)
抑郁症.....	(136)
精神分裂症.....	(140)

记忆力减退症.....	(143)
失眠.....	(148)
神经衰弱.....	(152)
更年期综合征.....	(155)
老年性痴呆.....	(159)
过早衰老.....	(163)
糖尿病.....	(167)
痛风.....	(171)
关节炎.....	(174)
癌症.....	(178)
中暑.....	(182)
急性乳腺炎.....	(185)
乳腺囊性增生病.....	(189)
阑尾炎.....	(192)
下肢静脉曲张.....	(195)
痔.....	(197)
颈椎病.....	(201)
肩关节周围炎.....	(204)
慢性腰背(腿)痛.....	(208)
跟骨痛.....	(212)
骨质疏松症.....	(215)
冻疮.....	(219)
月经不调.....	(223)
痛经.....	(226)
经前期紧张综合征.....	(230)

滴虫性阴道炎·····	(233)
子宫脱垂·····	(235)
流产·····	(239)
产后缺乳·····	(242)
佝偻病·····	(245)
婴幼儿腹泻·····	(249)
小儿厌食·····	(252)
小儿营养性贫血·····	(256)
小儿夏季热·····	(259)
小儿遗尿·····	(263)
小儿湿疹·····	(266)
急性结膜炎·····	(269)
夜盲症·····	(272)
近视眼·····	(275)
青光眼·····	(279)
老年性白内障·····	(283)
老年性耳鸣耳聋·····	(286)
鼻窦炎·····	(290)
慢性咽炎·····	(294)
龋齿·····	(298)
牙周病·····	(301)
口腔溃疡·····	(305)
痤疮·····	(309)
荨麻疹·····	(312)
癣·····	(316)

疖子.....	(320)
脱发.....	(323)
老年斑.....	(327)

流行性腮腺炎

流行性腮腺炎又叫“痄腮”，是由腮腺炎病毒所引起的急性呼吸道传染病。流行性腮腺炎儿童得病最多，以冬春季最为常见，并有范围大小不一的流行。

本病常常突然发病，开始时有发冷，发热，头痛，咽痛，食欲不振，全身不适。1~2天后腮腺部也就是耳后偏下肿大，疼痛，一天比一天明显。通常是先肿一侧，1~4天对侧也肿，发热加重，体温可上升达39℃以上，成人得病症状比儿童要重。检查可见腮腺肿大，以耳垂为中心，向前、后、下肿大，边缘不清，用手按压有弹性和轻度触痛，张口嚼东西吃酸性食物时胀痛更明显，局部皮肤紧张发亮但大多数不发红。发病以后，腮腺肿大于1~3天达到高峰，全身症状加重，饮食困难，病人十分痛苦。再持续4~5天后，肿胀逐渐减退。整个病程约10~14天。流行性腮腺炎很容易引起一些并发症，而且发病年龄越大，出现的可能性越大。比较常见的并发症有睾丸炎、卵巢炎、脑膜炎和胰腺炎。

流行性腮腺炎的传染源为病人和隐性感染的人，在腮腺肿胀前6天到肿胀后9天都有传染性。腮腺炎病毒通过飞沫、

唾液及唾液污染的食品等传播。

流行性腮腺炎患病以后可持久免疫。

预防

流行性腮腺炎传染性比较强,但是有的人接触病人后,并不闹病,这种“隐性感染”的人却可以把病毒传染给别人而发病,所以本病的预防更需要注意。

1. 隔离病人。病人是流行性腮腺炎的主要传染源,所以一旦发现病人,应及时隔离。可以从以下几点做起:

(1)隔离时间:因为本病在腮腺肿大前 6 天及肿胀后 9 天均有传染性,所以在这段时间的病人应当隔离。

(2)得了病的人要静静在家休息,不要串门走亲和到公共场所去,以免传播病毒。

(3)在家的起居用品、玩具、食物等要与其他人分开来用,不要外借。

(4)病人的居室要保持空气流通,阳光充足,因为空气中的腮腺炎病毒在阳光下会很快死亡。在病人隔离期间每天用醋熏房间 1 次,具体方法参见本书“百日咳”篇。

(5)病人的衣物要放在阳光下曝晒。病人的餐具要用消毒水消毒,如果没有条件,煮沸消毒也是一种简便易行而可靠的方法。即把彻底洗刷、冲净的食具、茶具放在小竹筐内,连筐放入开水中(水一定要盖过餐具),煮沸 5 分钟以上,即可达到消毒目的。

2. 防止感染。流行性腮腺炎是由口鼻感染发病,所以要控制住感染的各个环节。

(1)避免去尤其避免带儿童到公共场所去,如空间范围小人群密集的影院、集市等。

(2)冬春季本病流行季节,出门最好戴口罩。一来空气中的病毒、粉尘可以被粘附住,二来自已咳嗽打喷嚏时呼吸道中的飞沫也能大部分被滤掉。

(3)勤洗手:腮腺炎可以通过接触感染,通过拉门把手、拿电话机、握手及儿童之间的玩耍等方式传播,所以应经常用肥皂洗手。

(4)不要挖鼻孔:手鼻接触是许多传染病传播的重要途径,同时,挖鼻孔会使鼻腔干燥,滤过和防御机能减低,甚至损伤鼻粘膜,有利于病毒繁殖。

(5)每天刷牙两次,早晚各1次,以保持口腔卫生清洁。

3. 增强机体抵抗力。

(1)加强体育锻炼,增强体质。

(2)加强儿童营养,补充必需维生素,戒掉偏食、挑食的习
惯,多吃蔬菜和水果。

(3)应用流行性腮腺炎减毒活疫苗,腮腺炎—麻疹—风疹三联疫苗效果良好,除皮肤或皮下注射外,还可采用喷鼻或气雾吸入。正在潜伏期的也可以接种,能够减轻症状。

4. 食药预防。

(1)盐水漱口:盐有明显的抑菌作用,所以每天清晨、睡觉前及外出回来,都要用淡盐水漱口2~3分钟,能够清洁口腔,抑制病毒在口腔粘膜上的繁殖,不失为一种好办法。

(2)每天吃上几瓣生大蒜:因为大蒜有效成分有明显抗菌、抗病毒作用,但受热易被破坏,所以生食为好,吃多少可根

据各人的习惯或耐受而定。

(3)腮腺炎流行期间,或有腮腺炎接触史的,用板蓝根 30 克,大青叶 30 克,水煎服,连用 3~5 天。

(4)牛蒡子 30 克,板蓝根 30 克,水煎服,连用 3~5 天。

5. 预防并发症。流行性腮腺炎发病过程中,并发症比较常见,儿童多见脑炎,成人多见睾丸炎、卵巢炎,怎样预防呢?

(1)卧床休息,防止劳累,避免外出是预防并发症的前提条件,直到腮腺肿胀消退为止。

(2)多饮水:在发病期间,病人体温高,水分消耗量多,必须给予及时补充。另外,多饮水,小便必然增多,有助于病毒毒素的排出。

(3)体温过高时应降温。

(4)中药治疗:因为抗菌素、磺胺药对腮腺炎没有效果,而中药清瘟解毒药物大多能抗病毒,而且没有副作用,病毒对这些药物没有耐药性,所以目前仍以中药治疗为主。

麻 疹

麻疹又称“痧子”,是由麻疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病。麻疹好发于儿童,尤其是 6 个月至 5 岁的幼儿多见。6 个月以下的婴儿,因为胎儿时期从母体获得的麻疹抗体尚未消失,所以较少发病。本病一年四季均可发生,但更常见于冬末春初,而且容易出现流行。

麻疹传染性很强,一经感染,多在 10 天左右发病,出现发热,疲倦,食欲不振,打喷嚏,流鼻涕,流眼泪,怕光,眼睑浮肿

等症状,在起病后 3~4 天,还可在两侧第二大白齿相对的颊粘膜上看到约 1 毫米直径大小的白点,小白点周围围绕有红晕,有时小白点融合成小片。这是麻疹特有的口腔粘膜斑(麻疹斑),是早期识别麻疹的依据。发热第 4 天起出现皮疹,先见于耳后、颈部,后见于面、肩、胸、背、腹部,最后见于四肢甚至手心、脚心,大约 2~3 天出齐。疹子为暗红色,大小不一,疹间可见正常皮肤。这时期一般体温很高,全身皮疹出齐时,热度就下来了。皮疹消退,症状好转。一般从发病到痊愈约 10~12 天。如果患者营养不好,或护理较差,可能引起肺炎等并发症。

本病的传染途径多数为直接接触病人,通过空气飞沫传染。

患病后可终身免疫,不再得麻疹。

预防

1. 预防接种。这种方法在我国已经基本上得到普及,收到明显的效果,发病率大大降低。

(1)小儿满 6 个月后,及时注射麻疹减毒活疫苗,最迟不能晚于 8 个月。4 年后加强注射一次,可以预防麻疹的发生。

(2)对体质较弱而又没有患过麻疹,或没有接种过麻疹疫苗的,在接触麻疹病人后,最好肌肉注射胎盘球蛋白 3~6 毫升,这样可以增加对麻疹的免疫力。

2. 提高人体抵抗力,防止感染。

(1)慎避风寒,这是防止人体抵抗力降低的重要环节。对

于小儿,在冬末春初季节,穿的衣服、盖的被子要暖和,避免受凉,但也不能捂得太紧。突然从温暖的地方到较冷的地方,就容易感冒。

(2)注意饮食调节,保证营养及睡眠充足。饮食以清淡为佳,吃维生素丰富易于消化的食物,如牛奶、蘑菇、竹笋、瘦肉等。保证充足的睡眠也是提高抵抗力的关键,千万不可忽视。

3. 开窗通风。因为麻疹病毒在人体外的生存力很弱,在日光照射下很容易死亡,所以在麻疹流行期间更应经常开窗使空气流通,每次至少 3 小时。即使家里有麻疹病人也是这样,空气会自然消毒,可以不用其他措施。

4. 注意隔离。在麻疹流行期间,不带小孩到公共场所如影院、商场去,尤其是不到有麻疹病人的家里串门。如果不小心与麻疹病人有了接触,要马上把小孩带到室外空气流通的地方停留半小时以上,所带病毒能够死亡,或同时服药加以预防。麻疹患者更应立即隔离,以发病到出疹后 5 天内,要卧床休息,不要外出。住处宜安静、清洁,光线不要太强,空气要流通但切不可让凉风直接吹向患者,以防感冒,引起严重并发症。

5. 食药预防。

(1)芫荽(香菜)30 克水煎,1 日分 3 次服完,连服 3~5 天。现代药理研究表明,芫荽含有挥发油、苹果酸等物质,能加快血液循环,促进病毒外流,对预防麻疹发生和促使患者痊愈有明显作用。

(2)芹菜 500 克,加水 500 毫升,煎成 250 毫升,每天饮服适量。

(3)甘蔗、荸荠、胡萝卜各等份，水煎代茶饮。

(4)紫草 9 克，板蓝根 12 克，甘草 3 克，水煎，隔日 1 次，连服 3 次。

(5)贯众 9 克，升麻 6 克，甘草 3 克，水煎，隔日服 1 次，连服 3 次。

(6)紫花地丁 15 克，银花 15 克，车前草 15 克，水煎代茶，连服 3~5 天。

水 痘

水痘是由水痘—带状疱疹病毒引起的一种急性传染病，以较轻的全身症状和皮肤粘膜上起水疱为特点。多见于婴幼儿和学龄前儿童。

水痘病毒存在于患者的呼吸道分泌物、疱疹和血液中，经飞沫或直接接触疱液而传染，造成流行。水痘的传染性非常强，从发病前 1~2 天就由呼吸道飞沫向四周空气放散病毒，在出水痘期间直到水痘干燥结痂为止，由水痘流出的液体把病毒污染到病人皮肤及被褥衣服等处。人类对水痘是很容易感染的，其传染性又强，所以水痘的发病率比较高。

健康人经过呼吸道感染上了水痘病毒或者直接接触了病人后，约经过 10 多天的潜伏期，突然发热，头痛，全身不适，经过半天到 1 天后先在身上、头部出现皮疹，逐渐蔓延到面部及四肢。水痘初起时为红色斑疹，针头大小，后迅速变为丘疹，数小时即变成绿豆大小的水疱，呈椭圆形，周围绕以红晕。水疱一开始呈清澈的水珠样，疱壁薄而易破，常有瘙痒。经过 2~3

天干燥结痂,以后痂愈而不留疤。在发病 3~5 天内,皮疹陆续分批发生,所以可见丘疹、水疱、结痂同时出现。整个病程 7~10 天。

水痘全年均可发病,以冬、春两季较多,1 次得病后,可获得持久免疫,再次得病极少。

预防

1. 严密隔离水痘病人。病人是唯一的传染源,自发病前 1~2 天到疱疹干燥结痂为止,均有很强的传染性,所以要严密隔离至全部疱疹干燥结痂为止。

(1)居室隔离:水痘患者必须独居一室,不可外出,防止病毒向外播散。家庭其他人员尽量避免频繁出入,护理人员最好是曾患过水痘的人。儿童严禁进入病室。

(2)经常开窗通风,保持室内空气流通。因为水痘病毒在人体外的生存能力较差,所以一般情况下,如果通风良好,空气干燥,阳光充足,可以不做室内消毒。

(3)室内消毒可采用紫外线灯照射和醋熏法,参见本书“百日咳”篇。

(4)病人的衣服、被褥采用放在太阳下曝晒的方法消毒。病人的餐具、玩具用煮沸的办法消毒。

2. 留察可疑人员。对接触水痘病人者,应留察 3 周,防止带毒传染。

3. 注射预防。对体质较强的,在接触病人 4 天内,可注射胎盘球蛋白或丙种球蛋白,有一定的预防作用。

4. 防止接触病人,减少传染机会。

(1)不要带儿童到患水痘病的人家里,更不要借病人的玩具和其他物品,也不要同患儿一块吃饭。家里有几个儿童而其中有人患水痘时,必须及时把患病儿童带走隔离。

(2)流行期间不要带儿童去公共场所,外出时也要戴上口罩。

(3)流行期间尽量避免大型集会和文娱活动,以减少传播机会。

(4)托幼及学校要在流行期间做好有关卫生知识宣传,同时注意发现病人。

5. 防止发生并发症。水痘病人一般只要护理得当,不会出现并发症。相对常见的并发症有继发性细菌感染、水痘脑炎和水痘肺炎,而以前者最多。主要从以下几方面预防:

(1)卧床休息,多饮开水,给予易消化的食物和新鲜蔬菜、水果。

(2)防止抓破水痘,引起化脓感染。由于水痘有瘙痒感,患儿自觉不自觉地时时抓搔,如果抓破了,容易继发细菌感染。所以,应给患儿戴上手套或用纱布将手包起,把病人指甲剪短、修平,手洗干净。

(3)皮肤瘙痒较重的可以给服止痒的扑尔敏等药物。同时要勤换衣服,保持清洁。

(4)如果疱疹破裂,可以涂1%龙胆紫。

6. 食药预防。

(1)板蓝根 30 克,薏苡仁 20 克,甘草 5 克。水煎服,每日 1 剂,连服 1 周。

(2)赤小豆 30 克,加水适量,煮至豆酥,加冰糖适量,饮汤