



有病自己看丛书

小病自己治

主编 周立红 杨国 王晔



黑龙江科学技术出版社

有病自己看丛书——

小病自己治

主编 周立红 杨 闯 王 晔

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

小病自己治/周立红主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2002

(有病自己看丛书)

ISBN 7-5388-4221-7

I. 小... II. 周... III. 常见病—诊疗—普及读物
IV. R4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 096401 号

责任编辑 李 实

封面设计 洪 冰

有病自己看丛书

小病自己治

XIAOBING ZIJIZHI

主编 周立红 杨 闯 王 晔

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨报达人印刷有限公司

发 行 全国新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 7.5

字 数 187 000

版 次 2003 年 12 月第 1 版·2003 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1—4 000

书 号 ISBN 7-5388-4221-7/R·1004

定 价 14.00 元

编 委 会

主 编 周立红 杨 闯 王 晔
副主编 韩礼欧 李凤英 陆 红
宋荣蓉 孙延明 迟亚军
王希萍

目

录

常见小病

发热·····	(1)	口臭·····	(42)
感觉身体不舒服·····	(3)	磨牙·····	(47)
体重减轻·····	(3)	牙齿过敏·····	(50)
疲倦·····	(4)	牙痛·····	(51)
失眠·····	(4)	非牙病性牙痛·····	(54)
忧郁症·····	(9)	牙周痛·····	(57)
焦虑(紧张、不安)·····	(14)	打鼾·····	(59)
抑郁(情绪不好)·····	(15)	咽喉痛·····	(61)
晕车、晕船及晕机·····	(16)	喉炎·····	(62)
黑眼圈·····	(18)	声嘶、失音·····	(65)
眼睛疲劳·····	(21)	吞咽困难·····	(65)
视力问题·····	(23)	急性面瘫·····	(66)
眼睛痛痒·····	(24)	面部痛·····	(67)
夜盲症·····	(24)	呼吸困难·····	(68)
结膜炎·····	(26)	哮喘·····	(69)
针眼·····	(28)	气喘病·····	(69)
耳垢·····	(29)	心悸·····	(73)
耳鸣·····	(30)	低血压·····	(73)
耳痛·····	(32)	胆固醇过高·····	(76)
听力减退与耳聋·····	(33)	打嗝·····	(79)
中耳炎·····	(34)	胃灼热·····	(80)
流鼻血·····	(37)	恶心呕吐·····	(82)
急性鼻窦炎·····	(38)	慢性呕吐·····	(84)
慢性鼻窦炎·····	(40)	腹部膨胀·····	(84)
		腹痛·····	(85)
		慢性腹痛·····	(86)

水土不服的腹泻·····	(87)
腹泻·····	(88)
大便颜色不正常·····	(89)
便秘·····	(90)
头痛·····	(92)
头晕·····	(93)
麻木(发麻)·····	(93)
昏倒·····	(94)
抽搐与颤抖·····	(94)
意识障碍与遗忘·····	(95)
出疹伴发热·····	(96)
排尿次数过多·····	(96)
排尿疼痛·····	(97)
男性排尿不正常·····	(98)
阳痿·····	(98)
淤血·····	(101)
静脉曲张·····	(103)
肛门疾病·····	(107)
痔疮·····	(108)
落枕·····	(110)
颈部僵硬·····	(112)
臂痛·····	(112)
胸痛·····	(113)
腰背痛·····	(114)
膝痛·····	(114)
腿痛·····	(115)
关节肿痛·····	(115)
足部痛·····	(116)
骨质疏松症·····	(116)
皮肤问题·····	(119)
脚气与脚气病·····	(120)
性传播疾病·····	(121)

妇女常见病

月经过多·····	(122)
月经不调, 阴道不规则出血·····	(122)
阴道分泌物不正常·····	(123)
痛经·····	(123)
乳腺癌·····	(123)
乳房肿胀, 疼痛, 有硬块·····	(124)
女性体重减轻·····	(124)
更年期(围绝经期)·····	(125)
妇女阴部痒痛·····	(125)
闭经·····	(126)
女性的膀胱功能不良·····	(126)

孕、产妇常见病

哺乳乳胀·····	(127)
孕妇阴道出血·····	(127)
流产(小产)·····	(128)
怀孕后常见问题·····	(128)
腹痛·····	(130)
分娩·····	(130)

老年人常见病

晕倒·····	(132)
虚弱·····	(132)
消化不良·····	(133)
食欲不振·····	(133)
男性前列腺肥大·····	(133)
慢性疼痛·····	(134)
老年人体重增加·····	(134)
老年人体重减轻·····	(134)

老年人发热	(135)
腹泻	(135)
便秘	(135)

幼儿常见病

婴儿的皮肤	(136)
婴儿的睡眠	(136)
婴儿的体温	(137)
婴儿的体重	(137)
婴儿啼哭	(138)
婴儿呕吐	(138)
婴儿腹泻	(139)
婴儿的大便	(139)
孩子咳嗽	(140)
孩子淋巴结肿大	(141)
孩子腹痛	(141)
孩子呕吐	(142)
孩子鼻塞、流鼻涕	(143)
孩子皮肤上出红疹	(143)
孩子呼吸急促	(144)
孩子喉痛	(144)
孩子高声呼吸	(145)
孩子耳痛	(145)
儿童发热出疹	(146)
麻疹	(146)
孩子腹泻	(147)
孩子发热	(148)
孩子便秘	(149)
孩子头痛	(149)
孩子的眼病	(150)
孩子小便不正常	(150)

就医导诊

发热	(151)
便血	(154)
肥胖	(155)
腹痛	(156)
腹泻	(159)
腹胀	(160)
关节肿痛	(161)
呼吸困难	(163)
昏迷	(164)
精神、神经异常	(166)
咳嗽	(167)
口腔出血	(168)
咯血	(169)
毛发稀少	(170)
尿色异常	(171)
尿血	(172)
呕吐	(173)
呕血	(176)
色素沉着	(176)
少尿	(177)
水肿	(178)
头痛	(180)
头晕	(183)
吞咽困难	(184)
消瘦	(185)
心悸	(187)
胸痛	(188)
厌食	(190)
腰背痛	(191)
晕厥	(193)

家庭急救常识

- 怎样做人工呼吸 (195)
- 急救十忌 (197)
- 常见几种中毒的急救 (198)
- 眼外伤的家庭急救 (202)
- 流鼻血应急法 (204)
- 怎样取出耳内异物 (206)
- 头部外伤的急救 (207)
- 小孩吃错药急救 (208)
- 心肌梗死急救切记禁动 (209)
- 老人倒地时的急救 (210)
- “掉下巴”的应急处理 (211)
- 鱼刺鲠喉的应急处理 (212)

- 外伤出血的急救 (213)
- 烧伤后的紧急处理 (215)
- 电击伤 (216)
- 交通伤急救 (216)
- 手外伤的急救 (217)
- 脚脖子扭伤的急救 (219)
- 骨折的急救 (220)
- 洗澡时晕倒怎么办 (222)
- 被疯狗咬伤的急救处理 (222)
- 中暑的紧急救护 (223)

附录

- 人体正常数据 (225)



常见小病

发 热

自我诊断

发热是体温上升，超过了正常的体温。正常的体温是摄氏 $36.5 \sim 37^{\circ}\text{C}$ ，发热是人在抵抗传染疾病，是疾病的症状之一。如有畏寒发热，发热出汗，而且身体感觉不舒服，就很可能是生病了。应当用体温表去量一下，看看是不是发热。如果体温在 38°C ，持续了 48 小时以上，吃了退热药后，体温虽下降，但是几小时后热又回来，就要赶快去医院就诊。热到 39°C 是高热，高热过久可能对脑造成伤害，不能忽视。

体温表显示的人体温度

$36 \sim 37^{\circ}\text{C}$ 正常

$37 \sim 38^{\circ}\text{C}$ 发热

$38 \sim 39^{\circ}\text{C}$ 高热

高于 40°C 可能有危险性的高热!



自我治疗

1. 发热，咳嗽，有灰黄色痰，呼吸时有痰声，可能是急性支气管炎。

吃点退热药(阿司匹林或对乙酰氨基酚)降低体温，去药房买止咳化痰药减轻咳嗽，必要时加服消炎药。如在 48 小时后未见好转，或发生呼吸困难，就要去医院内科就诊。

2. 扁桃体红肿，热度不高，有时颈部淋巴结会肿大，会常常复发，属轻微的慢性扁桃体发炎，有时不用治疗，自己会好。

多休息，多饮水，必要时吃点阿司匹林或对乙酰氨基酚。如喉痛很厉害、体温升高，就要去医院内科就诊，医生可能会用抗生素预防继发性细菌性感染。

3. 夏天单纯的体温升高，并有头痛、心慌、恶心等症状，可能是中暑，在烈日阳光下或在温度高的地方工作太久，身体调节体温的能力不能适应，引起高温，严重的可致昏迷甚至死亡。

迅速移至凉爽的地方，饮凉盐水，休息后体温会恢复正常。如休息一两小时后体温仍继续上升，立即去医院内科就诊。

4. 发热，喉痛，头痛，流鼻涕，咳嗽，全身酸痛，可能是流行性感。

流行性感是一种滤过性病毒感染，无特效药。多休息，多饮水，吃点阿司匹林或对乙酰基酚降低体温。如 48 小时后情况加重，或发现其他症状，去医院内科就诊。

5. 发高热，困倦，喉头很痛，吞咽困难，扁桃体红肿，喉头黄白色薄衣，如用棉花签轻轻一擦，薄衣能擦下，有时颈部淋巴结会肿大，可能是急性扁桃体发炎。

要去看医生。医生会用广谱抗生素治疗。如是病毒感染，无特效药，多休息多饮水，吃点阿司匹林或对乙酰氨基酚降低体温。

6. 发热，腰背痛，并有下列症状的二项以上：小便时痛，次数增多，小便中有血或混浊，可能是急性膀胱炎或急性肾盂肾炎。

立即去医院泌尿内科就诊。医生要验尿，用抗生素治疗。

感觉身体不舒服

自我诊断

有时一个人会觉得有一种说不出的不舒服，但是不知道哪里不舒服，不知道病痛的存在。可能是一种轻微的感染病征，或者是生活规律不正常所引起的，也可能是一种需要医药治疗的疾病。

心里有一种忐忑的感觉，心如沉铅，心情沉重。可能是由于某一特殊原因，或经常的困扰、持久的紧张使人感觉身体不舒服。

+++++

自我治疗

去看医生，吃一点镇静剂，如情况较重，医生可能要为病人做心理治疗。

~~~~~

## 体重减轻

### 自我诊断

因为工作的性质、运动的方式、食物的质量不同，一个人的体重有几千克的增加或减少是正常的。这里所说的体重减轻是没有原因的体重不断下降，如在过去的10个星期中减轻了大约5千克，而且胃口不好，就要留意是不是同时有下列各症状及原因。

食欲增加，有下列症状的两项以上：怕热，出汗多，虚弱，无故疲倦，容易激动，眼球突出。可能是甲状腺机能亢进。

+++++

**自我治疗**

去医院内分泌科就诊。如医生诊断确实是甲状腺机能亢进，会用口服药或放射性药物治疗，也有少数病人需要手术治疗。

## 疲倦

**自我诊断**

疲倦是很多疾病的症状。白天没有理由的疲倦乏力，夜间睡眠时间比平时多。这些症状有的不足为患，有的则需要药物治疗。但是突如其来的十分疲累困倦的感觉，常是严重疾病来临的症状，要立即去看医生。

原因：长期忙碌，工作了几星期未得到休息，或由于办公室里或家中难于解决的问题，精神上得不到休息。

**自我治疗**

休假几日，把过于繁忙的日常活动调整一下。休假后并没有好了些的感觉，最好去医院神经内科就诊。

## 失眠

偶然有一个夜晚不容易入睡不是失眠。经常不容易入睡或者是在半夜醒来，太早地醒来之后不能再睡，才是失眠。

失眠是一种最常见的睡眠紊乱，几乎每个人都有过失眠的经历。随着社会的发展，生活节奏的加快，失眠症的发生率有上升趋势。据统计，约有 30% 的成人患有失眠。

## 引起失眠的原因

### 1. 生活习惯

饮用含咖啡因的饮料，抽烟和睡前饮酒，就寝时间不规律或轮班工作，都会影响睡眠。

### 2. 环境因素

声音、光线、气味、床铺太软或太硬，室内温度太高或太低，蚊、蝇或虱的叮咬等，都会干扰睡眠。

### 3. 生理因素

过半数的慢性失眠患者为原发性睡眠障碍，包括睡眠中出现呼吸困难及间歇性肌肉抽搐。其他身体状况如关节炎、胸口灼热、月经头痛、饥饿、过饱、腹胀、尿频、咳嗽、疼痛及其他不适等。

### 4. 心理因素

失眠与很多潜在的心理因素有关。如紧张、焦虑、抑郁等都会引起失眠，常见心理因素包括：

(1)害怕失眠是导致失眠最常见的因素之一。

(2)太过于认真想睡，愈想愈睡不着。

(3)日间不当的应对策略，例如夜间睡眠不足，白天拼命补眠，结果是让自己睡眠状况更糟糕。

(4)条件制约式失眠，如在失眠的状况下，不断听着滴答的闹钟声音，到后来每个滴答声却好象提醒自己：又一秒钟睡不着了。

(5)日间情感挫折的投射。

白天情绪、感情状态是处在于一个很难过的状态，结果使得夜晚处于回忆的清醒状态。

(6)社会成就价值的危机，支持每天生活的满足感与成就感少了，没了，也会让睡眠变得不好。



## 失眠的类型

### 1. 短暂性失眠(小于一周)

大部分的人在体验到压力、刺激、兴奋、焦虑时；生病时；至高海拔的地方；或者睡眠规律改变时(如时差；轮班的工作等)都会有短暂性睡眠障碍。这类失眠一般会随着事件的消失或时间的拉长而改善，但是短暂性失眠如处理不当部分人会导至慢性失眠。

短暂性失眠主要治疗原则为间歇性使用低剂量镇静安眠药或其他可助眠之药物如抗忧郁剂和好的睡眠卫生习惯。

### 2. 短期性失眠(一周至一个月)

严重或持续性压力，如重大身体疾病或开刀、亲朋好友的过世、严重的家庭、工作或人际关系问题等可能会导致短期性失眠。这种失眠与压力有明显的相关性。

治疗原则为短期使用低量之镇静安眠药或其他可助眠之药物如抗忧郁剂和行为治疗(如肌肉放松法等)。短期性失眠如果处理不当也会导致慢性失眠。

### 3. 慢性失眠(大于一个月)

慢性失眠的原因是很复杂的且较难去发现，许多的慢性失眠是多种原因合在一起所造成的。可能造成慢性失眠的原因如下：

(1)身体方面的疾病会导致失眠；(据研究许多慢性病皆和失眠有关)

(2)精神疾患或情绪障碍而导致失眠；

(3)用药物、酒精、刺激物、或毒品等而导致失眠；

(4)有睡醒周期障碍或不规律而导致失眠；

(5)睡前小腿不舒服的感觉或睡觉中脚会不自主的抽动而导致失眠；

(6)睡觉打呼、不规律的呼吸或其他呼吸障碍而导致失眠；

(7)原发性失眠(排除以上之继发性失眠的原因)。

**自我诊断**

失眠发病率很高。新近多种流调资料表明美国国家中失眠的患病率为 35.2%。失眠发生面也很广，不管是健康者，男性或女性，老人或青年，城市人或乡村人均可发生。失眠者也见于各种精神、神经及内科各种疾病。失眠的主观标准(临床标准)为：

- (1)主诉睡眠生理功能障碍；
- (2)白天疲倦乏力、头胀、头昏等症状系由睡眠障碍干扰所致；

(3)仅有睡眠量减少而无白日不适(短睡眠者)不视为失眠。

失眠的客观标准是根据多导睡眠图结果来判断：

- (1)睡眠潜伏期延长(长于 30 分)；
- (2)实际睡眠时间减少(每夜不足 6 小时半)；觉醒时间增多(每夜超过 30 分)。

**自我治疗**

目前治疗失眠的西药多是一些镇静的、安眠的精神类药物，如果使用不当，会加剧失眠的程度，长期服用还会产生赖药性：吃药能入睡，不吃还是不能睡，伴随头晕、心慌、口渴等副作用。

对于失眠不超过一个月的人来说，按医嘱吃些帮助睡眠的西药是必要的。因为那时失眠不是很严重，这些药物能帮助失眠者较快康复。遗憾的是，多数失眠者因为最初失眠时没有给予重视，不了解失眠的正确处理方法，“以为自己能扛过去”，加上“认为吃安眠药一定不好”等一些错误的观念，导致失眠者错过了最佳的治疗时机(如果刚开始失眠时治疗得当，两个星期也就彻底康复了)，直到有一天彻夜未眠时才去求助医生，那时短暂失眠已转化成了慢性失眠，而慢性失眠要彻底康复就不是一件容易的事了!!!

所以，失眠者应树立正确的观念，失眠时一定要去看医

生，同时多了解一些睡眠的知识和处理失眠的方法，不要忽视任何“小”的睡眠问题，失眠不严重时，不要过分拒绝任何口服安眠类药物。

对于失眠超过一个月或更长时间的人来说，选择这些安眠类西药则不一定是个明智的选择。因为这类药物只有短时间内帮助入睡的作用，对于入睡困难型的失眠者来说，吃少了睡不着，吃多了第二天则会浑身无力，而且这类药物多是治标不治本，不能起到彻底改善睡眠质量的作用，失眠者将长期依赖这些药物才能入睡。

还有一些失眠者常期服用中药，同样未能根治失眠。其根本原因在于：造成失眠原因非常复杂，药不对症当然是最重要的因素。

应该经常参加些力所能及的体育锻炼，它可改善大脑和心脏的血液循环，促进消化系统功能，加快新陈代谢的进行，而促进良好的睡眠。

一些中成药也调节睡眠，如枣仁丸、柏子仁、夜交藤、合欢花等单味煎服，也可服单方如：①炒酸枣仁 10 克、麦冬 6 克、远志 3 克，水煎，于睡前顿服。②夜交藤，生地各 10 克，麦冬 6 克，水煎，于睡前顿服。另外还可用手心、足心按摩法治疗失眠，方法：昨睡前轻轻用手指按揉手掌中央的心包穴和手掌区以及中指指甲拇指侧边缘上的中冲穴，睡眠时消除紧张，稳定情绪，安神宁心，促进睡眠。

一般说，人到 40 岁以后睡眠时间开始减少，65 岁以上的老年人有 20% 每天睡眠时间少于 5 小时。而且，老年人入睡后浅睡增多，深沉睡眠减少，入睡后中途多次醒来，易早醒等。这些现象，多数情况并不一定是病态，不必为此焦虑，但若长期睡眠少并影响身心健康，则应引起足够的重视。

### 1. 寻找失眠原因

一般引起失眠的原因有：疾病困扰，如疼痛、呼吸困难、

全身不适、夜尿过频等可使患者难以入睡；有些精神疾病所致睡眠障碍，如思想烦恼、退休后不适应，以及子女、经济、家庭琐事等烦心，想得过多、情绪焦虑；不良习惯，如吸烟、嗜酒、浓茶、咖啡等具有兴奋作用。除去这些影响睡眠的因素，就能改善睡眠。

## 2. 解除对失眠的顾虑

每个人需要的睡眠时间不同，有些人即使长时间睡眠偏少，但健康并未受明显影响，白天精神仍不错，这就足够了。不必为睡眠时间少于一般人而烦躁心焦，顾虑重重。其实愈急愈不能入眠，只有心静气平，睡意就会慢慢到来。

如在夜间醒了关灯睡不着，索性开灯，看点单调枯燥的读物，感到疲劳，就会入睡。

入睡可晚些，且睡前喝杯牛奶，往往可促进入睡。

## 3. 改善卧室环境

噪音不要大于25分贝，室温适宜，被褥不宜过薄过厚，适当通风，除必要的暗光外，床头不要放强光灯。

卧姿一般以右侧卧为好，心脏功能不全者宜高枕或半卧位。

枕头要适合颈椎生理曲度，枕高10~15厘米左右，维持颈曲，以柔软的羽毛枕或泡沫塑料定型枕等较为理想。

---

# 忧 郁 症

忧郁症是常见的疾病，但往往因为自己忽略或不承认，错失及早治愈的良机。忧郁症不是个性抑郁、内向寡欢者的专利，根据世界卫生组织等机构的研究发现，平均每一百人中就有三人罹患忧郁症。