



CHANGJIAN BINGZHENG
JIATING JIANYI LIAOFA

第2版

李秀美 郑溪水 张江灵 主 编

常见病 家庭简易疗法



YZLI 0890093354

小病不出门、大病少花钱

症状识别、简易自疗、病情判断、就医指导、家庭护理、疾病防治



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病症家庭简易疗法

CHANGJIAN BINGZHENG JIATING JIANYI LIAOFA

(第2版)

主 编 李秀美 郑溪水 张江灵

副主编 董少良 黄书润 潘兴南
郑季南 胡团敏 卢昆林

编 委 (以姓氏笔画为序)

王庄利	卢昆林	许正锯	李秀美
杨昌云	张江灵	陈志民	林大东
郑万芳	郑季南	郑维斌	郑溪水
胡团敏	黄书润	董少良	蔡秀芳
潘兴南			



YZLI 0890093354



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

常见病症家庭简易疗法/李秀美,郑溪水,张江灵主编.
—2版. —北京:人民军医出版社,2010.6
ISBN 978-7-5091-3843-4

I. ①常… II. ①李… ②郑… ③张… III. ①常见病—
治疗 IV. ①R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 090522 号

策划编辑:黄建松 文字编辑:刘颖 责任审读:黄栩兵
出版人:齐学进
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927300—8057
网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市祥达印装厂 装订:京兰装订有限公司
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:9.375 字数:227千字
版、印次:2010年6月第2版第1次印刷
印数:0001~5000
定价:25.00元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

目 录

第1章 总论	(1)
第一节 健康体检.....	(1)
第二节 求医问药常识.....	(3)
第三节 家庭意外自救互救	(10)
第四节 常用中药知识	(15)
第2章 内科常见病症	(19)
第一节 急性气管-支气管炎	(19)
第二节 慢性支气管炎	(21)
第三节 慢性阻塞性肺气肿	(23)
第四节 支气管哮喘	(27)
第五节 心绞痛	(30)
第六节 高血压病	(34)
第七节 高脂血症	(40)
第八节 功能性胃肠病	(44)
第九节 慢性胃炎	(46)
第十节 消化性溃疡	(48)
第十一节 慢性结肠炎	(50)
第十二节 肝硬化	(53)
第十三节 慢性肾小球肾炎	(56)
第十四节 缺铁性贫血	(59)
第十五节 糖尿病	(63)
第十六节 低血糖症	(71)
第十七节 肥胖症	(72)

第十八节 类风湿关节炎	(76)
第3章 传染病	(82)
第一节 流行性感冒	(82)
第二节 麻疹	(84)
第三节 流行性腮腺炎	(86)
第四节 细菌性痢疾	(88)
第五节 蛔虫病	(90)
第六节 钩虫病	(91)
第七节 蛲虫病	(93)
第八节 手足口病	(95)
第九节 甲型 H ₁ N ₁ 流感	(98)
第4章 神经与精神系统病症	(103)
第一节 脑震荡	(103)
第二节 帕金森病	(105)
第三节 偏头痛	(109)
第四节 老年性痴呆	(113)
第五节 脊髓损伤后康复治疗	(115)
第六节 失眠症	(121)
第七节 中风	(126)
第5章 外科病症	(131)
第一节 运动系统损伤康复治疗	(131)
第二节 骨关节炎	(142)
第三节 骨质疏松症	(144)
第四节 肩周炎	(146)
第五节 腰痛	(147)
第六节 急性前列腺炎	(151)
第七节 慢性前列腺炎	(152)
第八节 前列腺增生症	(155)
第九节 烧伤	(157)

第十节 痔	(161)
第6章 妇科病症	(164)
第一节 痛经	(164)
第二节 功能失调性子宫出血	(167)
第三节 少女青春期保健要点	(169)
第四节 避孕方法及选择	(172)
第五节 经前期紧张症	(175)
第六节 妇女更年期综合征	(177)
第7章 产科病症	(180)
第一节 妊娠与分娩	(180)
第二节 产褥期保健	(194)
第三节 流产	(199)
第四节 早产	(203)
第五节 妊娠剧吐	(205)
第六节 多胎妊娠	(207)
第8章 儿科病症	(209)
第一节 小儿厌食症	(209)
第二节 小儿肥胖症	(211)
第三节 遗尿症	(213)
第四节 新生儿黄疸	(216)
第五节 小儿上呼吸道感染	(217)
第9章 眼科病症	(220)
第一节 眼内异物	(220)
第二节 急性卡他性结膜炎	(223)
第三节 角膜炎	(224)
第四节 沙眼	(227)
第五节 近视	(230)
第六节 远视	(233)
第七节 弱视	(235)

第 10 章 耳鼻咽喉科疾病	(239)
第一节 慢性化脓性中耳炎	(239)
第二节 外耳湿疹	(242)
第三节 梅尼埃病	(244)
第四节 鼻疳	(246)
第五节 鼻炎	(248)
第六节 鼻出血	(250)
第七节 咽喉炎	(253)
第八节 急性扁桃体炎	(255)
第 11 章 口腔病症	(258)
第一节 概述	(258)
第二节 口臭	(261)
第三节 牙痛	(264)
第四节 复发性口腔溃疡	(266)
第五节 龋病	(268)
第六节 牙龈炎	(272)
第七节 牙周炎	(275)
第 12 章 皮肤病及性病	(278)
第一节 化脓性汗腺炎	(278)
第二节 甲沟炎	(280)
第三节 疥疮	(282)
第四节 湿疹	(284)
第五节 痤疮	(286)

总 论

一、体检的重要意义

健康体检是针对自我感觉健康的人而非患者进行的体格检查。健康是人生的第一财富,要彻底改变人们的健康观念,善待自己和善待家庭的每位成员,使之对生命的关注不要迟至失去健康时才醒悟。俗话说:“机会留给有准备的人”。健康体检,就是使疾病早发现、早预防、早治疗。好在现代多数人在生活方式和行为规范上都发生了新的有利于健康的变化,人们的生命观、健康观和保健意识有了很大进步,健康状况日益受到个人与工作单位的重视,许多人不再是有病才上医院,定期健康体检在机关、学校、工厂、老年人群体,以及社区等得到逐步普及。

二、体检前个人准备

如要获得真实的健康指标,在决定体检前应做如下准备。

(一)不宜剧烈运动

在接受体检前几天,不宜剧烈运动,睡眠、情绪应保持与平常一致,若骤然剧烈运动会致身体某些指标的变化,从而不能

反映出身体的真实情况。如肌酐检查是反映肾功能的重要指标,而剧烈运动会导致其升高,从而误导诊断。

(二)不宜在酒后或大量吸烟后立即体检

中等量饮酒或大量吸烟可引起心率、脉搏显著加快,血压波动。如喝葡萄酒后尿糖可能阳性等,给诊断造成假象。在体检前 4~6 小时内不要饮酒或吸烟。

(三)不宜暴饮暴食

体检前一天晚餐保持正常进食,不要食用高糖、高胆固醇等不易消化的食物,晚上 9 点钟后不要再进食,特别是体检当天不要吃早餐,以免影响血液检查结果和超声、胃镜、肠镜等检查项目的落实。抽血及尿液检查前不宜喝饮料、茶水、糖水等,如喝糖水后尿液检查尿糖可能阳性;吃大量面包后尿糖可能出现阳性,这种阳性是偶然出现的假象,不是糖尿病。

(四)停药药品及保健品

有些药物和保健品可遮掩症状,除病情紧急需用抢救药物外,一般在体检前不宜用药,特别是镇静安眠药、镇痛药、解热药、降血压药等。有些疾病需要长期坚持服药,不能间断时,则应当按日常用量计划服用,在体检时主动向医生说明正在服用的药物名称和剂量,以便正确分析体检结果。

(五)不宜浓妆艳抹

体检前不要化妆,以免化妆品掩盖了本来的肤色,对贫血、黄疸、皮肤的斑丘疹、血管痣等病症的诊断不利。

(六)特殊检查的准备

1. 乳腺检查 在月经中期进行最合适,妇科的常规妇检一般在月经干净后 2~3 天进行,阴道镜检查前 24 小时内不能有性生活,尿液检查应避开月经期。

2. 前列腺检查 检查前列腺须禁止性生活 3 天。

3. 胃镜检查 需要提供肝功能检查结果,至少禁食 6~8 小时,并取下活动的义齿(假牙)。

4. 肠镜检查 前一天晚上需服用泻药,彻底清洁肠道。

5. 脑电图检查 前一天和当天应停服各种神经兴奋药、镇静药,并洗净头发,忌用头油、发胶、摩丝等,餐后3小时检查,最好不穿化纤衣服,以防静电干扰。

6. 膀胱、子宫检查 要使膀胱保留一定的尿量,使膀胱充盈后方可显示检查部位。

7. 胸部X线透视和摄X线胸片 应避免戴玉石饰物和穿着有合金及金属扣的胸罩。

8. 舌苔检查 若准备看中医不要吃橄榄、乌梅、杨梅等易使舌苔变色的食物。

9. 其他 体检当天,衣着要宽松,不要穿连裤袜;若检查口腔要先在家刷牙;如需检查肛门、生殖系统最好在家先清洗局部等。

另外,如有以往检查的病历资料一定要带上,以便给医生提供过去的病情和用药情况。不要把体检的时间安排得太匆忙,要事先了解掌握好医院的上下班时间和专科门诊等情况,给自己和医生一个充足的时间,以方便进行各项的检查 and 检查结果的咨询及处理。

(李秀美)

第二节 求医问药常识

一、什么时候需要立即看医生

成年人根据日常生活经验,一般的常见“小毛病”自己都会判断处置,如患了普通感冒,买点非处方感冒药服用,症状很快就会得到控制,方便简单,而且花钱少。所谓非处方药是指为方便公众用药,在保证用药安全的前提下,经国家卫生行政部门规定或审定后,不需要医生或医疗专业人员开写处方即可购买的

药品,一般公众凭自我诊断按照药品标签及使用说明就可自行使用的一类药物。有人说,急性病靠医生帮助,慢性病靠自己,这不是绝对的,因为每个人体质的耐受性不同,对身体强壮的人是小事,对体弱者可能致命。什么时候该看医生,这是每个人一生中不得不面对的问题。多学点医学知识,对你和家人都有好处,但普通人没有像医生一样受过医学系统教育和实践锻炼,切勿盲目自信,贻误病情。此外,老人和小儿表现常不典型,病情发展快,要特别重视。有如下情况要及时看医生。

(一)急症

急性外伤、烧伤、突发性急性腹痛、突发性高热、传染病、休克、大出血、昏迷、严重过敏、血尿、无尿、中毒、中暑、淹溺、触电、自杀,以及异物进入眼、耳、鼻、咽、气管、食管内;慢性病急性发作,如严重哮喘、癫痫大发作、高血压脑病等。

(二)新生儿急症

1. 新生儿脐部红肿、化脓。
2. 多次吐奶或呈喷射状呕吐。
3. 呼吸困难。
4. 发热体温超过 38°C 。
5. 出生1周后每天尿量少于8次者要看急诊。

(三)小儿急症

1. 持续发热 小儿发热是经常的事,偶尔的体温升高,持续时间短,小儿精神好,多喝点水,吃点感冒药,一般可以解决问题,若高热或发热伴有精神萎靡就要及时就诊。

2. 感染性伤口 小儿不慎割破或碰伤是常有的事,若伤口发红、流脓、久不愈合,疼痛加剧,要及时就诊。

3. 皮疹 小儿皮肤上出现疹子、水疱或发红、流液、脱皮等要及时就诊。

4. 行为异常 小儿有哭闹不止或嗜睡,反应迟钝,目光呆滞,四肢无力等表现时要及时就诊。

5. 面色及大小便异常 小儿面色发青、发黄、苍白,提示体内有不正常情况,小便黄、红或大便颜色、性状、次数异常都要及时就诊。

6. 其他 小儿手、脚或眼睑肿胀、腹部胀气、脐部或大腿根部膨隆、身体的某处有肿块等,说明有不正常情况,均要及时就诊,以明确诊断。

二、求医禁忌

在医药广告宣传作用下,某些人群对疾病诊治知识欠缺和误解,对疾病治疗过程急于求成,往往出现一些错误的选择。有病乱投医,不明诊断凭感觉乱吃药的现象普遍存在。笔者根据多年行医所见所闻,总结了人们在求医过程中易出现的现象,并提出警惕,希望对求医问药者有所帮助。

(一)忌迷信江湖游医骗子

江湖游医多借用某大医院的专家,或某部队的名人,到处设点行骗,大吹医术高明,专治疑难杂症,一次见效,无效退款。有的江湖医生故弄玄虚,声称“不用患者开口,一看便知病根来由”的伪科学,说什么是几代祖传秘方、经验等。所谓祖传秘方,多是在很局限的范围内,对某一种病症有治疗或缓解症状作用的中草药组方。既然是药就不能忽视用药的安全性,特别是有些江湖游医为了骗钱,在所谓的“灵丹妙药”中加入大量的激素,达到暂时缓解症状的目的。滥用这些药物,容易出现严重的戒断反应,加重病情,给以后的治疗带来更大的困难,甚至致残、致死者亦有报道。游医治病无长久固定地,骗完钱走人,等你出现了毒性反应时他早就溜之大吉了。

关于医者不问病情,一看便知的说法均是行骗者惯用的伎俩,骗子常利用一知半解的医学知识就大惊小怪做文章,再借用个别单位、个别领导或名人的知名度制作“华佗再世、妙手回春”等骗人招牌到处渲染,常有上当受骗者。

警示(二)忌迷信巫术治病

巫术治病是经不起科学检验的,其结果肯定是上当受骗。破财事小,拖延治疗或小病治成大病,无病治出有病,甚至造成生命危险例子常有报道,明智的选择是有病尽快到正规医院找医生诊断,在医生的指导下选择正确的治疗方法。

(三)忌有病乱投医

有些患者得病就害怕,一有不适就找大医院要求全面全身检查,疑病心重,自觉症状也多,常常是一个检查结果尚未出来,就同时开出几种检查项目,这样不仅增加了自己许多痛苦,而且身体被迫接受了大量的放射线等危害物,花钱又受罪。还有的患者舍近求远,不相信本县、本市、本省的医疗水平,崇拜北京、上海等大城市,且不说长途跋涉,人地生疏,对住院、护理、饮食、居住等问题的解决都是不方便的,更谈不上长期稳定的治疗。特别是急诊患者,在受伤或急性病发作时更不宜舍近求远。曾有一哮喘患者,夜间哮喘大发作,严重的呼吸困难,乘出租车赶往当地名气大的部队医院,途中路过几家大医院避而不入,等赶到自己选择的医院时已失去了抢救时机,白白送掉了年轻的生命。慢性病到外地治疗也要慎重考虑,不要有病乱投医,特别是危重患者、老人、小儿,诊断已经明确,就应安心接受正规治疗,且不可长途跋涉,今天换一个医院,明天又到另一家医院,各种重复的检查很多,花了钱又遭罪,并影响规范性的治疗。

(四)忌迷信特效药、贵重药

常听患者说:“医生,你要给我用好药啊!”,由此引发不少滥用药物现象。价格贵的药不一定是好药,只有病情需要的药,就算是几角钱也属好药。相反,数百上千元一支的进口药,如果用不对症,依然对你有害无益。有病不能心急,应知道任何疾病都有其发生和发展的过程,急性病发病急,但绝不可能吃一次药就马上治好,即使是普通的感冒也要早期有针对性地用药,才能控制其发展。至于慢性病的治疗更要有一个过程,有些慢性病可

能需终生服药,如高血压、糖尿病、慢性肾炎等,目前仍无短期用药就能彻底治愈的好办法。

(五) 忌贪图便宜

有人有病不去正规医院,贪图便宜到一些无证黑诊所看病,甚至接受什么免费诊断、免费检查、免治疗费等,被设计好的陷阱蒙骗。且不知私人诊所有多少是冒牌医生和无证上岗的“医生”。千万别贪图便宜,把小病治成大病、急性病拖成慢性病,贻误了最佳治疗时机就得不偿失了。

(六) 治病忌对照医书妄自诊断用药

保健靠个人,治病靠医生,在医生作出正确诊断后,根据你的经济情况,可结合自身的医学知识,掌握和选择适合自身病症的药物,并在医生的指导下,规范性地用药物治疗,切不可根据自觉症状或感觉买药自用,更不能跟着广告的宣传用药,因广告大多会夸大治疗范围和疗效,易误导消费者对药物的选择和判断。再者,药物有多个名称,有通用名、商品名、别名。药品生产商和服装生产商一样,为了树立自己的形象和品牌,通常给自己的药品注册商品名,以示与他人的产品区别,这就造成了市场上的药品有多种名称,如大家最熟悉的解热镇痛药阿司匹林,通用名叫阿司匹林,别名叫醋柳酸、乙酰水杨酸,可它的商品名就有十多个,如阿辛、阿幸、爱茜灵、巴米尔、东青、塞宁、施泰东、心湿林、玉莎阿司匹林、力爽、拜阿司匹林咀嚼片等。拜阿司匹林咀嚼片是德国拜耳药厂生产;玉莎阿司匹林是法国玉莎制药厂生产。同是阿司匹林,由于商品名称不同,价格相差很大。国产药物有国家政策限制,价格较便宜,多采用通用名。外资或合资药厂生产的药多采用商品名,价格昂贵。如按广告去买药,多是买比国产药贵2~3倍的商品名药物,所以自购药物要慎重考虑后选择,多咨询几位医生有益无害。老人、孩子、孕妇、哺乳期的妇女更不宜自购药物使用。正确的方法是有病先请医生诊断,在医生的指导下买药,以确保用药安全。

(七)治病忌恨病吃药

“病来如山倒，病去如抽丝”。医者治病与患者的心理是一样的，总希望有良好的效果，能药到病除，然而药品是一种特殊商品，与普通商品不同的是药品涉及人的生命安全，不能心急多用药或有病乱用药。常遇到患者一住院便要求医生马上给其输液治疗，误认为给输液的医生对患者重视，治病好得快。还有的患者为了摆脱疾病带来的痛苦，吃药时妄自加大量吃药，或同时吃几种药效相同的药物，是药三分毒，这样是非常危险的。此外，也有人误认为西药有毒性，中药安全多吃无妨，这是错误的，中药和西药一样有不良反应。

(八)治病忌多疑

一种人是一有不适就心中犯疑，总觉得自已得了大病、重病，致使在心理上、生理上和经济上都蒙受损失；一种人是疑心药物毒性不良反应，有病不敢用药，认为小剂量比较安全，其结果是非但无效，反而贻误病情，甚至产生耐药性。还有人用药疗程不足，用两三天症状有所缓解就停药，或怀疑药效不好就随意换药，不是导致急性病变成慢性病，就是造成菌群失调。再有人用药时断时续，导致药物的有效浓度不够，不能起到治病的作用。有些慢性病患者，长期吃药怀疑对身体有不良影响，会抱着可以停药的幻想，突然停药，导致某些疾病复发，严重者危及生命。用药和停药都不是小事，不懂医学知识的人最好在医生的指导下用药，以免发生意外。

三、家庭药箱

多数家庭都备有小药箱，以解燃眉之急，备什么药、备多少、怎样管理好，也有一定的学问。这要根据家庭成员的年龄、性别、健康状况和季节而有所不同，如有小孩的备一些小儿常用退热、止咳、补钙、止泻药等；有老人的备一些老人常用的助消化、补钙、抗生素、止咳化痰、维生素类及急救药盒等；女性多备有妇

科止血、调经、卫生洗液等；特殊患者按医生的医嘱备药，如高血压者备降压药、哮喘患者备平喘药等，但一般家庭主要是防治感冒、发热、牙痛、腹泻等病症，一般选用价格适中、疗效确切、安全性高、普通人易掌握、保管、使用方便的为好。一般家庭备药方案如下。

1. 医用物品 无菌棉签 1~2 包;纱布数块;绷带 1~2 卷;三角巾一块;体温计 1 支;血压计;听诊器。

2. 外用药物 碘伏 50~100 毫升;高锰酸钾适量;创可贴、伤湿止痛膏 3~5 片;烫伤膏 1 支;止血粉 1 支;冰硼散 1 支;皮炎平 1 支;氯霉素眼药水或金霉素眼药膏 1 支;诺氟沙星眼药水或利巴韦林眼药水 1 支;有皮肤癣(真菌感染)者备咪康唑(达克宁)。夏秋季节备风油精、清凉油;春冬季节备冻疮膏。

3. 内服药 抗菌消炎备青霉素 V 钾片、头孢氨苄胶囊;抗感冒药有板蓝根冲剂、维生素 C 银翘片;有小孩者备小儿速效感冒颗粒;止咳、化痰药选复方甘草片、止咳糖浆等;止泻药备黄连素片、蒙脱石散剂(思密达)、肠炎宁、山莨菪碱片(654-2)。夏秋季节备藿香正气水;有便秘者备开塞露、果导片。抗过敏药氯苯那敏(扑尔敏)、盐酸异丙嗪(非那根)。止痛药备索米痛片(去痛片)、阿司匹林。

家庭备药不宜过多,一般每种药品备1~2盒(瓶、袋),慢性病治疗期间可适当多备3~4盒(瓶、袋),以防变质、失效。药品应放置干燥、阴凉处,避免阳光照射。要注意保留药品说明书,服药前要仔细阅读说明书。零装药品要注明药名、用量、用法、有效期等。家庭药箱应放在小儿拿不到的地方,以免误服。定期检查、补充和剔除变质、失效、过期药品。孕妇、哺乳期妇女用药,应在医生的指导下应用,以保安全。

(杨昌云)

第三节 家庭意外自救互救

一、地震

地震是一种突发性很强的自然灾害。一旦遇到地震,要保持镇静,不乱喊、乱叫,以免吸入大量烟尘;分析所处环境,寻找出路,等待救援。地震开始时,如果正在室内,未分清情况前先躲在坚固的物体下,或小面积坚固的房角等处。远离玻璃门、窗,尽可能迅速脱离险境;如果在室外,不要靠近楼房、树木、电线杆或任何可能倒塌的高大建筑物,切勿躲进地窖、隧道等易堵塞和塌陷的场所。

如两人或两人以上人员同时被困,轻伤员在迅速自救后,应保持沉着镇静,遵循“保护自己,施救他人”的原则,快速清除压在其他伤者头面部、胸腹部的沙土、杂物和口中异物,对埋在瓦砾中的幸存者,设法建立通风孔,并轻拉伤者双手或双足,最好从缝隙中缓慢拉出,用身边的可取用材料进行止血、包扎、固定,互相关照,坚定信心,等待救援。

二、火灾

(一)自救

1. 早期设法脱离险境 人们在日常生活中要有防火意识,到陌生环境或商场、酒楼、旅社等处要先了解安全通道,以备应急时及时掌握方向。一旦有火情,楼下人员迅速跑出。楼上住户若楼道火势不大,或没有坍塌危险时,可裹上浸湿的毯子、湿棉被等物。不要拥挤,有秩序地快速冲出楼梯。若空气中浓烟重,呼吸要小而浅,并尽量弯下身体,以最快的速度撤离;若楼道被大火封住无法通过时,可选用顺墙排水管下滑,或利用绳子、布单结绳固定牢靠后沿阳台逐层滑跳,切勿乘用电梯。