

百病自我诊治 一点通



主 编 刘建平 编 著 刘建平 王辛卯 徐树楠 王大跃 刘仲喜

陕西科学技术出版社

百病自我诊治一点通

主编 刘建平

编著 刘建平 王辛卯 徐树楠



陕西科学技术出版社

百病自我诊治一点通

主编 刘建平

编著 刘建平 王辛卯 徐树楠

王大跃 刘仲喜

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店 经销 陕西省印刷技校 印刷

787×1092 毫米 32 开本 16.625 印张 30 万字

1993 年 3 月第 1 版 1993 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1— 3,000

ISBN 7-5369-1283-8/R · 361

定价: 8.50 元

前言

为了普及疾病的防治知识,把医学科学送进每个家庭,我们编写了《百病自我诊治一点通》一书,以使读者从中得到启迪,帮助你摆脱病魔,走向健康、幸福、长寿之路。

本书收录了 100 种常见病,每病包括自我诊断、自我治疗、自我康复三部分,其方法切合家庭实用,包括西药、中成药、药膳、气功、按摩、外敷、体疗等。治法多样,用药精当,方法简便,具有简、便、精、全的特点,读者可根据自己的实际情况择宜而用,以应急需。编写时为便于读者学习和应用,力争做到文字简练,通俗易懂,方法易行,经济实用,疗效可靠,所以,颇适合广大群众及广大医务人员防治疾病时阅读参考。

由于水平所限,难免有挂一漏

万之处,希望读者批评指正,以便再版时予以修正。

编 者

1992年4月于石家庄

目 录

传染病

感冒	(1)
麻疹	(6)
水痘	(10)
流行性腮腺炎	(13)
百日咳	(17)
白喉	(21)
肺结核	(25)
病毒性肝炎	(31)
细菌性痢疾	(40)

内科病

急性支气管炎	(45)
慢性支气管炎	(50)
支气管哮喘	(58)
支气管扩张	(65)
肺炎	(69)
阻塞性肺气肿	(75)
急性胃肠炎	(81)

慢性胃炎	(87)
胃、十二指肠溃疡	(95)
溃疡性结肠炎	(104)
肝硬化	(111)
风湿热	(118)
风湿性心脏病	(127)
冠心病	(133)
高血压病	(145)
低血压	(156)
肾盂肾炎	(161)
急性肾小球肾炎	(168)
慢性肾小球肾炎	(174)
缺铁性贫血	(182)
糖尿病	(187)
甲状腺功能亢进症	(197)
单纯性肥胖症	(202)
遗精	(208)
早泄	(213)
阳痿	(218)
男性不育症	(226)
类风湿性关节炎	(231)
面神经麻痹	(236)
内耳眩晕病	(240)
坐骨神经痛	(246)
神经衰弱	(251)
瘰病	(257)

中暑 (261)

外科病

疔 (264)

痈 (268)

急性乳腺炎 (272)

乳腺增生病 (277)

血栓闭塞性脉管炎 (282)

痔疮 (288)

胆道蛔虫症 (294)

急性前列腺炎 (298)

慢性前列腺炎 (301)

前列腺肥大 (305)

泌尿系结石 (309)

肩关节周围炎 (315)

颈椎病 (320)

腰椎间盘突出症 (326)

急性腰扭伤 (330)

腰肌劳损 (334)

三叉神经痛 (338)

带状疱疹 (342)

脓疱疮 (346)

荨麻疹 (350)

神经性皮炎 (356)

湿疹 (360)

脂溢性脱发 (366)

痤疮	(370)
酒渣鼻	(376)
银屑病	(378)
斑秃	(384)
瘡子	(388)
白癬風	(391)

妇科病

功能性子宫出血	(395)
痛经	(401)
闭经	(409)
更年期综合征	(415)
白带异常	(420)
盆腔炎	(425)
外阴瘙痒	(430)
子宫脱垂	(434)
不孕症	(439)
妊娠呕吐	(443)
缺乳(附:回乳).....	(447)

儿科病

佝偻病	(451)
营养不良	(456)
鹅口疮	(460)
婴儿腹泻	(463)
遗尿症	(469)

小儿惊厥 (473)

暑热症 (478)

五官科病

急性结膜炎 (482)

鼻出血 (486)

慢性鼻炎 (491)

过敏性鼻炎 (495)

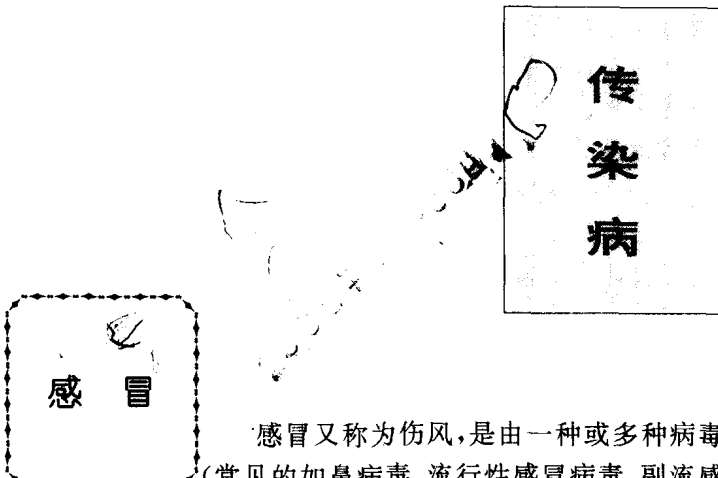
咽炎 (499)

扁桃体炎 (504)

喉炎 (509)

龋齿 (513)

牙周病 (517)



传染病

感冒

感冒又称为伤风,是由一种或多种病毒(常见的如鼻病毒、流行性感冒病毒、副流感病毒等)引起的呼吸道传染病。本病有普通感冒和流行性感冒两类,前者主要是上呼吸道粘膜充血发炎,尤其是咽部更为明显,故又称为上呼吸道感染;后者是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,常引起流行。本病易发于冬春季,年老体弱者及婴幼儿多见,受凉、饥饿、劳累可使机体抵抗力降低和呼吸道防御机能减退,常为发病诱因。

〔自我诊断〕

普通感冒潜伏期1天左右,开始鼻咽部发干发痒,随后出现鼻塞,流清涕,干咳或声音嘶哑,浑身酸痛或酸困无力,发烧(体温一般在 38°C 左右),怕冷,头痛,食欲不振,或腹痛,或腹泻,或便秘。2~4天后,鼻涕量减少并变浓,咳嗽减轻,体温降至正常。如果是婴幼儿患感冒,往往体温较高(多在 39°C 以上),可持续2~4天,甚至发生惊厥,但一般情况良好。上呼吸道症状不明显,而消化道症状如食欲不振、恶心、呕吐、腹

痛、腹泻等却很突出。易并发支气管炎、肺炎、中耳炎等。

流行性感冒病情一般较重，怕冷，发烧（可达 39℃ 以上），头痛，身痛，1~2 天后出现咽痛、胸痛、咳嗽，甚至躁动不安，急性期过后病人显得十分疲倦，精神萎靡不振。

〔自我治疗〕

1. 西药

西药对本病没有特效，用药的目的在于减轻症状及预防并发症的发生。发病初期，可服速效感冒胶囊，每次 1~2 粒，每日 3 次，也可选用康泰克缓释胶囊等。发热、头痛，可服复方阿斯匹林，每次 1 片，热退后停用。咳嗽，加服咳必清，每次 25 毫克，每日 3 次。咽部不适，可含化复方草珊瑚含片，每次 1~2 片，每小时 2~4 片。流行性感冒，可加抗过敏药，如扑尔敏，每次 4 毫克，每日 2~3 次。

2. 中药

中医一般将本病分为 3 种类型进行治疗。

（1）风寒型：怕冷较重，发烧较轻，鼻塞流清涕，头痛，周身酸痛，无汗，咽部发痒，喷嚏，咳嗽。可用九味羌活丸，每次 6~9 克，每日 2 次，也可选用感冒清热冲剂、风寒表实感冒冲剂、感冒清、午时茶冲剂等。

（2）风热型：发热较重，怕冷较轻，咽喉疼痛发痒，鼻塞流黄涕，咳嗽吐黄痰，轻微口渴。可用桑菊感冒片，每次 4~6 片，每日 3 次，也可选用板蓝根冲剂、银翘解毒片、羚羊感冒片、清热解毒口服液等。

（3）暑湿型：多见于夏季，发热出汗，心烦口渴，头身疼痛困重，伴有胸闷、恶心、呕吐、腹泻等。可用藿香正气片，每次 6 片，每日 3 次，也可选用暑湿感冒冲剂、藿香正气水（丸）等。

3. 药膳

(1)风寒型:①连须葱白、生姜、香菜各 30 克,洗净,切碎,加食醋 30 毫升及适量水,煎汤,趁热服下,令微汗出。②生姜 10 克洗净切片,入红糖适量,以沸水冲泡,代茶饮。③葱白 15 克,生姜、茶叶、核桃仁各 10 克,水煎去渣,加入红糖 15 克饮服。

(2)风热型:①桑叶、菊花各 6 克,混合,冲入沸水,加白糖适量,浸泡片刻,滤汁代茶饮。②绿豆 50 克捣碎,加入冰糖 15 克、青茶叶 3 克,冲入沸水,浸泡片刻,取汤代茶饮。③鲜鱼腥草 60 克,洗净后捣烂,用纱布绞取汁液,将汁冲蜂蜜服,每日 3~4 次。

(3)暑湿型:①薏苡仁 30 克洗净,加水煎煮,烂熟时加入紫苏 10 克(布包),10 分钟后取出紫苏,加红糖拌匀,饮汤食薏苡仁。②西瓜皮 60 克,先加水煎,后下入银花 10 克、荷叶 15 克、薄荷 5 克,取汤汁,加白糖少许饮服。③大白菜根 3 个,大葱根 7 根,芦根 10 克,水煎,分 2 次服。

4. 涂擦法

(1)葱白、生姜各 15 克,盐 3 克(可加白酒少许),共捣成糊状,用纱布包裹,涂擦前胸、后背、手心、脚心、腋窝、肘窝、胭窝等处,一般擦后 30 分钟即见汗出热退。如有反复,可再涂擦。适用于风寒型高热不退者。

(2)鲜薄荷叶适量,揉成团,在迎香、合谷穴各擦 1~2 分钟,每日数次。适用于感冒鼻塞不通。

5. 沐浴法

(1)麻黄、生姜各 10 克,薄荷、荆芥各 15 克,防风 12 克,水煎 2 次,混合,取汁擦浴全身,每次 10~20 分钟,每日 2 次。

适用于风寒型。

(2)桑叶、菊花、薄荷、荆芥各 15 克，芦根 30 克，方法同上。适用于风热型。

(3)苏叶、香薷、厚朴、藿香各 12 克，苏叶、淡豆豉各 10 克，方法同上。适用于暑湿型。

应用沐浴法应注意保暖，并多饮水。

6. 滴鼻退热法

取市售安痛定注射液 1 支，装入眼药水瓶内，小儿发热时滴入鼻腔 1~2 滴，揉捏鼻翼 1~3 分钟，有迅速退热之效。如再发热，可重复应用 2~3 次。1 岁以下儿慎用。

7. 敷脐法

(1)羌活 10 克，苍术、白矾各 6 克，共研细末，过筛，取药粉适量，纱布包裹，敷脐孔，每次贴药 5 小时，每日 2 次。适用于风寒型。

(2)银花、连翘各 4 克，桔梗、薄荷、牛蒡子各 2.4 克，淡豆豉、甘草各 3 克，竹叶、荆芥各 2 克，方法同上。适用于风热型。

〔自我康复〕

1. 生活调养

患感冒后要适当休息，减少户外活动，如是流行性感冒，应与他人隔离，卧床休息。室内要保持清洁，多通风，使空气清新。

2. 饮食宜忌

发热期间体力消耗较大，同时吸收功能也受到影响，因此应多饮茶水或糖水。饮食宜用清淡、易消化的米粥、藕粉及新鲜蔬菜，忌食辛辣刺激、油腻油脂食物。

3. 预防感冒

(1)高良姜 10 克,佩兰叶 15 克,桂皮 5 克,冰片 1 克,雄黄 0.3 克,樟脑 0.5 克,共研细末,装入纱布袋内或作成香囊,佩带胸前或装在上衣口袋里。

(2)白芷、川芎、藜芦头、熟石膏、当归各 9 克,细辛、龙胆草各 6 克,焙干,共研细末,取少许抹鼻孔吸入,每 3~5 日 1 次。

(3)食用醋(每立方米用 30 克)加热薰蒸房间进行空气消毒,每次 1 小时,每日 1 次,连用 3 日。

传 染 病

麻 疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病。麻疹病毒大量存在于患儿的鼻、咽、气管、支气管粘膜上皮的细胞内，从潜伏期后 1~2 日至出疹 5 日内，患者的眼泪、鼻涕、唾液内都含有大量病毒，通过咳嗽、喷嚏等飞沫直接散播，传染性极强，可使周围 90% 没有患过本病的儿童发病。本病多发生在冬末春初，6 个月~5 岁小儿最易患病，6 个月以内小儿因从母体获得免疫力，不易得此病。病后多获持久性免疫。

〔自我诊断〕

麻疹一般分为 3 个阶段。

(1) 前驱期：开始有发烧、咳嗽、流泪和流涕等感冒症状，咽部和眼结膜充血发红，此时与重型感冒相似。但在第 2~3 日，在颊唇粘膜上出现针尖大小灰白色小点，周围红晕，称麻疹粘膜斑，为麻疹早期诊断的重要体征。

(2) 出疹期：一般在发烧的第 4 日开始出现皮疹，首先见于耳后和颈部，渐渐波及两颊及整个面部，然后自上而下蔓延

到躯干和四肢,最后到手掌脚底,一般2~5日出齐。皮疹初起时是分散的细小淡红色斑丘疹,逐渐增多而呈鲜红色,后融合成暗红色,指压皮疹可暂时退色。在此时期发热更甚,并往往有呕吐、腹痛、腹泻症状出现。

(3)恢复期:疹出齐后体温降至正常,皮疹按出疹顺序消退,留有麦麸状脱屑及棕褐色色素沉着,食欲增加,呕吐、腹泻等症状逐渐消失。

体质较弱和营养不良的小儿,在皮疹尚未出齐之前,如皮疹突然隐退而发热持续,全身症状加重,是病情恶化的先兆。如咳嗽明显,呼吸急促,面色青紫,发热不退,表示并发肺炎;如声音嘶哑,喉部通气不畅,是并发喉炎的表现。还可并发脑炎、心力衰竭等,应引起高度重视。

〔自我治疗〕

1. 西药

在发疹期,如果体温过高,易出现惊厥或合并其他感染;如果体温热度不够,皮疹出得迟或不出,因此,体温宜保持在38℃左右。体温过高时,可给小量(为一般量的1/2~2/3)的退热药,如复方阿斯匹林。咳嗽严重,可服咳必清12.5~25毫克,每天3次。

2. 中药

中医一般将本病分为3期进行治疗。

(1)疹前期(从发病到麻疹透布,为期3天):初起身热,咳嗽流涕,眼泪汪汪,倦怠思睡,体温逐渐增高,口颊有疹斑。可用小儿回春丸,1岁以下每次0.3克,1岁以上每次1.5克,每日2次。

(2)出疹期:疹点循序透布,从头面、躯干、四肢至足心,分