



自我药疗丛书

# 非处方药 适用病症

王功立 编



自我诊断  
自我药疗



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心



自我药疗丛书

# 非处方药 适用病症

王功立 编



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

· 北 京 ·

(京) 新登字 039 号

**图书在版编目(CIP)数据**

非处方药适用病症/王功立编. —北京: 化学工业出版社, 2005. 3

(自我药疗丛书)

ISBN 7-5025-6727-5

I. 非… II. 王… III. 非处方药-病症 IV. R97-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 016699 号

---

**自我药疗丛书**

**非处方药适用病症**

王功立 编

责任编辑: 张文虎 孟 嘉

责任校对: 凌亚男

封面设计: 关 飞

\*

化 学 工 业 出 版 社 出版发行  
现代生物技术与医药科技出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

发行电话: (010) 64982530

[http:// www. cip. com. cn](http://www.cip.com.cn)

\*

新华书店北京发行所经销

北京云浩印刷有限责任公司印装

开本 720mm×1000mm 1/16 印张 14½ 字数 248 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-6727-5/R·276

定 价: 26.00 元

---

**版权所有 违者必究**

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

# 出版者的话

自我药疗是指在没有医师或其他医务工作者指导的情况下使用非处方药物，用以缓解轻度的、短期的症状及不适，或者用以治疗轻微的疾病。广义的自我药疗的内涵包括三个方面：一是完全由个人可以自行判断的病症用药，如感冒、咳嗽、疼痛、消化不良等；二是经医生确诊后，患者依据医生的医嘱，自己可以控制复发的病症，如口唇疱疹、阴道霉菌病等；三是经医生确诊后，患者可遵医嘱用药而得到控制的慢性病症，如湿疹、癣病、过敏等病症。

随着人民生活水平的提高，人们日益关注健康，海量信息和信息渠道的畅通更使人们在保健和生活方式方面具有了更多的选择机会，社会、经济和政策上的诸多因素也促使人们在保持自身健康方面承担起更大的责任，这使自我药疗在公众生活中的地位越来越重要。目前在我国社会药房实施的《优良药房工作规范》（GPP）推进和提高了药学专业人员向群众传播自我药疗的理念的意识。我国政府部门发布的《处方药与非处方药分类管理办法》是满足人们对用药安全要求的一个重要法规，其中规定了医药从业人员有责任促进自我药疗理念的广泛传播。

中国非处方药物协会发布的“中国城市消费者自我药疗行业研究”统计结果表明，2004年中国城市消费者对非处方药的认识率已达45%，比2003年（32%）提高了13个百分点，在人口超过300万的一类城市，则高达56.4%，说明非处方药的概念已经走进千家万户，普通百姓越来越认可和采取自我药疗的保健方式。当发生不适症状时，有40%的被访者会通过自我药疗加以对症治疗；特别是感冒和皮肤不适时，超过80%的被访者会自己购药进行自我药疗，比1999年（52%）的比例增加了28个百分点；在判断自己的疾病时，人们最常使用的方式是根据自己的经验判断，比例高达78%。这些数据表明，自我药疗行为日益成为城镇居民判断和对症治疗轻微疾病和不适的首选形式。另外，在过去一年里，超过半数的被访者采取了保健行为，主要方式为体育锻炼、改善饮食结构、服用健康产品（包括非处方药和保健品）、定期检查和自我身体检测等，显示大多数普通百姓对自身健康愈来愈重视，并且身体力行地承担起自我保健、自我药疗的责任。

但也有证据表明，到药店买药的消费者中，仅有三成具备正确的非处方药使用知识，大部分百姓吃药凭经验；4%的人看不懂药品说明书；近20%的人用药是根据广告而不是听医师指导。在自我用药时，只注重药物疗效，却忽视了治疗周期；对更深层次的问题如耐药性、服药时间等明显认识不足；在用药

习惯方面，许多人为了增强疗效而自行加大服药剂量，有的人有频繁更换药物的习惯，还有的人用茶水、牛奶等饮料服送药片等。这些行为和认识直接导致了用药的安全性和有效性，因此消费者需要更多的自我药疗知识。

群众自我药疗的理念在日益深入，自我药疗产业也在政策支持下蓬勃发展，作为自我药疗产业三个主体：药厂、药店和患者之中的前两者，也在探索各种方式为患者提供更为专业和周到的服务，培养和指导患者正确、科学的用药习惯。

为适应上述形势的发展需要，作为信息传播机构我们在思考如何发挥图书的作用，有效而准确地传播自我药疗的理念和知识，为产业的三个主体间搭建一座沟通的桥梁，从而推进这一产业的全面发展。为此，我社凭借在专家资源和行业政策把握方面的优势，精心组织和设计了这套《自我药疗丛书》，针对三个读者群体，以不同的分册为患者的安全用药、药店的专业药学服务及药厂的准确市场营销提供完整的知识体系。

衷心希望这套丛书的出版能对药厂、药店和患者三方多有裨益。如果您对本套丛书有何建议和意见，欢迎与我们联系：life@cip.com.cn。

化学工业出版社

现代生物技术和医药科技出版中心

2005年6月

# 前 言

## 一、为什么写这本书？

自我药疗对我国普通公众来说，还是一个新名词。它是指在没有医师或其他医务工作者指导的情况下使用非处方药物，用以缓解轻度的、短期的症状及不适，或者用以治疗轻微的疾病。自我药疗是自我保健的重要内容 and 方式，包括自我诊断和自我治疗。国家食品药品监督管理局局长郑筱萸指出：“自我药疗应当作为政府卫生保健体系政策的一部分，予以正确引导，使之发挥更好的作用，包括政府、企业和个人在内的各方面，都应该在自我药疗中发挥应有的作用。”的确，随着处方药与非处方药分类管理制度的实施，医疗保障体系改革的深入，“大病去医院、小病去药店”已成为一种重要的保健模式，老百姓对正确进行负责任的自我药疗也愈加偏爱，如何进行自我药疗？哪些常见病属于非处方药适应证的范围？如何进行自我诊断？如何正确选用非处方药等，都是老百姓亟需掌握的课题。

笔者长期从事非处方药的遴选、评价和药店药学服务知识培训工作，对传播自我药疗的相关知识负有义不容辞之责任。本书的编写是笔者向大众层面推广自我药疗概念和非处方药用药知识的一个尝试。

## 二、本书包括了哪些内容？

本书分为四部分。第一部分详解了 53 个由有关部门规定的非处方药适应证，根据疾病产生的原因、自我诊断的依据，介绍可选用的非处方药品种及其特点，特别是从多个非处方药物中针对各种不同的病情列出最宜选用的药物及其剂量、疗程。此部分内容为全书重点内容。第二部分介绍了几种须由医师诊断的常见疾病和用药建议，如高血压病、糖尿病等。第三部分简介了几种常见的突发急症的症状和家庭成员应掌握的家庭急救方法。第四部分提供了常用检验正常值和异常值的临床意义。

## 三、如何使用本书？

本书在栏目设置上刻意突出重点，以引导读者使用和阅读。如“自我诊断”栏可协助患者根据自己的症状表现做出初步诊断，若有疑问，还可由“药师指导与提示”栏目中的内容协助判断自我诊断是否准确，并了解如何治疗、护理，以及治疗的误区、何时必须就医，以免贻误病情。当患者无法在琳琅满目的同类药物中做出选择时，“自我药疗最佳选用”栏目可能会成为其“好帮手”，辨证判断，选用最适合但不一定

最贵的药品。“明明白白安全用药”栏目对选药和用药的注意事项、不良反应、相互作用等做了重点叙述，为患者避免错误用药、重复用药等提供了重要保障。“健康知识链接”栏目为患者提供了相关疾病自我保健的更多知识。

总之，本书力求以新颖的形式、丰富的内容、医药结合和中西结合的方式，向群众传播自我药疗知识，行文中努力体现科学性，突出实用性，注重可读性。

本书部分内容取自笔者与其他专家共同主编的《中国非处方药·店员手册》（第二版），包括由孙忠实同志撰写的心血管疾病部分、董丽莉同志撰写的中成药部分，以及程刚、李馨玲、夏东胜等同志参与的部分内容，在此谨致以诚挚的谢意。

编 者

2005 年 3 月

## 内 容 提 要

随着人们生活质量的提高，通过自我药疗进行自我保健已成为当今百姓生活的习惯。

本书分为四个部分。第一部分详解 53 个非处方药适应证的自我诊断依据及推荐用药，并提供从多个非处方药中选择最适药物的选用方法和原则；第二部分介绍由医师诊断的常见病种及用药建议；第三部分讲解常见突发急症的家庭救护常识；第四部分解释了常用检验标准的临床意义。

本书形式新颖，重点突出，指导性强，是广大公众进行自我药疗的良师益友，也是药学服务人员的重要工具书。



# 目 录

## 第一部分 可自我诊断、自我药疗的非处方药适应证

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>第一章 内科疾病</b> ..... | 3  |
| 感冒 .....              | 3  |
| 流行性感冒 .....           | 9  |
| 发热 .....              | 12 |
| 咳嗽、咯痰 .....           | 16 |
| 失眠 .....              | 20 |
| 神经衰弱 .....            | 23 |
| 晕动病 .....             | 26 |
| 疼痛 .....              | 29 |
| 头痛 .....              | 35 |
| 消化不良 .....            | 38 |
| 胃酸过多症 .....           | 42 |
| 慢性胃炎 .....            | 46 |
| 腹胀（肠胀气） .....         | 50 |
| 腹泻（轻度） .....          | 54 |
| 便秘 .....              | 59 |
| 过敏性疾病 .....           | 63 |
| 缺铁性贫血 .....           | 66 |
| 蛔虫病与蛲虫病 .....         | 71 |
| 维生素与矿物质缺乏症 .....      | 74 |
| <b>第二章 外科疾病</b> ..... | 79 |
| 挫伤 .....              | 79 |
| 关节扭伤 .....            | 79 |
| 擦伤 .....              | 80 |
| 轻度烧、烫伤（Ⅰ度、浅Ⅱ度） .....  | 80 |
| <b>第三章 妇科疾病</b> ..... | 82 |
| 念珠菌性阴道炎 .....         | 82 |
| 滴虫性阴道炎 .....          | 85 |
| 痛经 .....              | 89 |
| <b>第四章 眼科疾病</b> ..... | 93 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 结膜炎 .....                 | 93  |
| 沙眼 .....                  | 93  |
| 睑腺炎（麦粒肿） .....            | 94  |
| 结膜干燥症 .....               | 94  |
| 睑缘炎 .....                 | 94  |
| <b>第五章 口腔科疾病</b> .....    | 98  |
| 牙龈炎 .....                 | 98  |
| 牙周炎 .....                 | 98  |
| 口腔溃疡 .....                | 98  |
| 慢性咽炎 .....                | 99  |
| <b>第六章 耳鼻喉科疾病</b> .....   | 103 |
| 外耳道疖肿 .....               | 103 |
| 慢性鼻炎 .....                | 104 |
| 过敏性鼻炎 .....               | 107 |
| <b>第七章 皮肤科疾病</b> .....    | 111 |
| 荨麻疹 .....                 | 111 |
| 脓疱疮 .....                 | 115 |
| 痤疮 .....                  | 117 |
| 疖与疖病 .....                | 120 |
| 酒渣鼻 .....                 | 123 |
| 冻疮 .....                  | 125 |
| 疥疮 .....                  | 128 |
| 痱子 .....                  | 131 |
| 手癣、足癣 .....               | 134 |
| 体癣、股癣 .....               | 139 |
| 湿疹 .....                  | 141 |
| 老年性瘙痒症 .....              | 145 |
| 神经性皮炎 .....               | 148 |
| 脂溢性皮炎 .....               | 152 |
| <b>第二部分 需经医师诊治的常见病及用药</b> |     |
| 冠心病 .....                 | 157 |
| 高血压 .....                 | 162 |
| 高脂血症 .....                | 169 |
| 糖尿病 .....                 | 172 |
| 支气管哮喘 .....               | 179 |
| 胃及十二指肠溃疡 .....            | 186 |
| 更年期综合征 .....              | 191 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 泌尿系感染 ..... | 194 |
| 骨质疏松症 ..... | 197 |

### 第三部分 家庭急救

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 脑溢血 .....          | 203 |
| 心绞痛 .....          | 203 |
| 心肌梗死 .....         | 204 |
| 昏迷 .....           | 204 |
| 煤气中毒（一氧化碳中毒） ..... | 205 |
| 中暑 .....           | 205 |
| 有机磷农药中毒 .....      | 206 |
| 气管、支气管异物 .....     | 206 |
| 触电 .....           | 207 |
| 溺水 .....           | 207 |
| 鼻出血 .....          | 208 |
| 毒蛇咬伤 .....         | 209 |
| 狗咬伤 .....          | 209 |
| 急性胰腺炎 .....        | 210 |
| 酒精中毒 .....         | 210 |
| 手指切伤 .....         | 211 |
| 灼伤 .....           | 211 |

### 第四部分 常见医学检验正常值及异常值临床意义

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 一、血液常规检查 .....          | 215 |
| 二、红细胞沉降率测定（血沉）ESR ..... | 215 |
| 三、血清脂类测定（血脂） .....      | 216 |
| 四、肝功能检查 .....           | 216 |
| 五、尿液常规检查 .....          | 216 |
| 六、粪便常规检验 .....          | 217 |

# 第一部分

---

可自我诊断、自我药疗的  
非处方药适应证



# 第一章 内科疾病

## 感 冒

感冒是一种极为常见的呼吸道感染性疾病，通常人们所说的感冒也称普通感冒。

### 病因

普通感冒是由鼻病毒、冠状病毒、副流感病毒、腺病毒、埃可病毒引起的上呼吸道感染性疾病。本病有一定传染性，通常是通过人与人之间的直接接触和飞沫进行传播的。

不良的生活习惯，如自身防护不当，不能随季节温差而适时增减衣服，也可引起感冒。当气温骤降时，皮肤血管受冷而收缩，可反射引起鼻咽部黏膜毛细血管收缩，纤毛摆动减弱，局部抵抗力降低，病毒可乘虚而入引起感冒。夏天出汗较多，皮肤毛细血管扩张，此时如近距离用电扇或空调温度过低，使皮肤局部受冷，毛细血管收缩，反射引起鼻咽部黏膜血管收缩，纤毛摆动减弱，局部抵抗力降低，同样引起感冒。不良的饮食习惯也可引起感冒，如平时喜食口味重的饮食，因含盐多而使口腔内唾液溶菌酶减少，病毒可乘虚而入引起感冒；又如小儿偏食，缺乏维生素A及维生素C，呼吸道防御屏障削弱，病毒因此易于入侵而感冒。个人体质较弱、过度疲劳、免疫功能减低，或有其他慢性疾病，如慢性咽炎、支气管扩张、结缔组织病和慢性肾炎等患者，全身免疫功能低下，都容易引致感冒。

### 自我诊断

最近过度疲劳，昨又淋雨，出现下列症状：

- (1) 局部症状 打喷嚏、鼻塞、流涕、咽痛、咽干，有轻微干咳。
- (2) 全身症状 微热，头痛，全身酸痛，乏力。

据以上症状自我判断为普通感冒。

### 药师指导与提示：

根据患者主诉的发病诱因及症状，表明患者自己的判断是正确的。



可以选用推荐的抗感冒药，并注意以下事项。

- 注意休息、多饮水、进食易消化食物、补充营养、保持口腔及鼻腔清洁。

- 在感冒即将好时又出现发热、尤其出现剧烈咳嗽，呼吸急促及咯出有铁锈味黄痰时，可能是肺炎的迹象，应立即去医院就医。

- 当发热并伴有咽喉疼痛、颌下淋巴结肿大时，可能是伴发链球菌感染的喉炎，应立即去医院就医。

- 发热并伴有颈部僵硬、剧烈头痛、容易激惹和意识不清时，应立即去医院就医。

## 可选用的非处方药

### (一) 西药非处方药

(1) 阿司匹林 又称乙酰水杨酸、醋柳酸。本品抑制前列腺素的合成，具有解热、镇痛、抗炎的作用，能缓解感冒引起的全身发热、头痛等症状。其剂型为片剂，口服。本品其他剂型还有：肠溶片、肠溶胶囊、泡腾片、咀嚼片、散剂、缓释片、栓剂等。本品商品名有：素客同、巴米尔等。

(2) 对乙酰氨基酚 又称扑热息痛、醋氨酚。其解热作用与阿司匹林相似，但对胃肠道刺激小，对阿司匹林不能耐受者可以应用本品。其剂型为片剂，口服。本品其他剂型还有：控释片、咀嚼片、泡腾片、胶囊剂、颗粒剂、干混悬剂、口服液、凝胶剂、栓剂等。本品商品名有：必理通、泰诺林、百服宁。

(3) 布洛芬 又称拔怒风。具有镇痛、解热和抗炎的作用，可用于缓解感冒或流感引起的发热，也用于缓解轻度至中度疼痛，如头痛、关节痛、肌肉痛等。其剂型为片剂，口服。本品商品名有：芬必得、贝思、缓士芬。

(4) 复方盐酸伪麻黄碱缓释胶囊 每粒由盐酸伪麻黄碱 90 毫克、马来酸氯苯那敏 4 毫克组成。盐酸伪麻黄碱能消除鼻咽部黏膜充血，减轻鼻塞、流涕；马来酸氯苯那敏为抗组胺药，能进一步减轻感冒引起的鼻塞、流涕、打喷嚏等症状。本品内容物中既有速释小丸，也含有能在一定时间内发挥作用的缓释小丸，作用可维持 12 小时。适用于缓解感冒初起的早期症状，如鼻塞、流涕、打喷嚏等。本品商品名为新康泰克。口服应用。

(5) 复方氨酚烷胺胶囊 本品每粒含对乙酰氨基酚 250 毫克、盐酸金刚烷胺 100 毫克、马来酸氯苯那敏 2 毫克、人工牛黄 10 毫克、咖啡因 15 毫克。其中对乙酰氨基酚可解热镇痛；金刚烷胺可抗“亚-甲”流感病毒；咖啡因能增强



对乙酰氨基酚的解热镇痛作用，并能减轻其他药所致的嗜睡，头晕等症状；马来酸氯苯那敏为抗组胺药，能减轻流涕、打喷嚏等症状；人工牛黄有解热、镇惊作用。本品适用于缓解感冒或流感引起的发热、头痛、全身酸痛、鼻塞、流涕、咽痛、咽干等症状。本品商品名有：快克、新速效感冒片、感康。口服应用。

(6) 复方氨酚葡锌片 本品每片含对乙酰氨基酚 100 毫克、葡萄糖酸锌 70 毫克、盐酸二氧丙嗪 1 毫克、板蓝根浸膏粉 125 毫克。其中盐酸二氧丙嗪具有镇咳、祛痰、平喘、抗组胺的作用；葡萄糖酸锌能增强吞噬细胞的吞噬能力；板蓝根浸膏粉有抗病毒作用。适用于感冒及流感引起的发热、鼻塞、流涕、咳嗽、多痰的对症治疗。本品商品名为康必得。口服应用。

(7) 美息伪麻片 本品由日用片与夜用片组成。日用片：每片含对乙酰氨基酚 325 毫克、盐酸伪麻黄碱 30 毫克、氢溴酸右美沙芬 15 毫克。夜用片：除上述药物及含量相同外，另加有盐酸苯海拉明 25 毫克。用于缓解由感冒或流感引起的发热、头痛、四肢酸痛、流涕、鼻塞、喷嚏、咳嗽等。本品的商品名为白加黑。口服应用。

感冒用药除上述几种以外，属于非处方药范围的还有多种，如美扑伪麻口服液（祺尔百服宁）、氨咖愈敏溶液（平安感冒口服液）、复方锌布颗粒（臣功再欣、锌可康）、酚咖片（加合百服宁）、双分伪麻/美扑伪麻片（百服宁日夜感冒片）、氨酚伪麻片（日片达诺）与苯酚伪麻片（夜片达诺）、复方酚咖伪麻胶囊（力克舒）、氨酚伪麻那敏胶囊、小儿氨酚那敏片等。

## (二) 中成药非处方药

(1) 风寒感冒冲剂 主要成分为麻黄、葛根、防风、紫苏叶、桂枝、干姜等。能疏风散寒，解表发汗，用于风寒感冒。开水冲服。

(2) 感冒清热颗粒 主要成分为荆芥穗、薄荷、防风、柴胡、桔梗、芦根等。能疏风散寒，解表清热，用于风寒感冒。开水冲服。

(3) 感冒软胶囊 主要成分为羌活、麻黄、荆芥穗、防风、川芎等。用于风寒感冒。口服应用。

(4) 风热感冒冲剂 主要成分为板蓝根、连翘、薄荷、荆芥穗、桑叶等。能疏风清热、利咽解毒，用于风热感冒。开水冲服。

(5) 银翘解毒片 主要成分为金银花、连翘、荆芥、淡豆豉、淡竹叶等。能辛凉解表、清热解毒，用于风热感冒。口服应用。

(6) 羚翘解毒丸 主要成分为羚羊角、金银花、连翘等。能疏风、散热、解毒，用于风热感冒。口服应用。

(7) 藿香正气软胶囊 主要成分为苍术、陈皮、广藿香、佩兰、生半夏等。用于暑湿感冒。口服应用。

感冒用中成药除上述外，尚有多种属于非处方药范围者，如感冒退烧片、





散寒解热口服液、小柴胡颗粒、荆防冲剂、桑菊感冒片、热炎宁颗粒、清开灵软胶囊、三金感冒片、广东凉茶、甘和茶、暑热感冒颗粒等。

## 自我药疗最佳选用

### (一) 西药

(1) 感冒热度虽不高，但有明显的头痛、肌肉痛、关节痛等全身酸痛症状时，可选用对乙酰氨基酚片剂或其他剂型。口服，成人一次 0.3~0.6 克，一日 3 次，或疼时每 4 小时服 1 次。

(2) 感冒初起、鼻塞、咽干、咽痛、流涕、打喷嚏、流眼泪等，可选用复方盐酸伪麻黄碱缓释胶囊（新康泰克）。口服，成人每 12 小时 1 粒，24 小时不超过 2 粒。

(3) 畏寒、发烧、全身酸痛，可选用对乙酰氨基酚，口服，一次 0.3~0.6 克，一日 3 次；亦可选用阿司匹林片，口服，一次 0.3~0.6 克，一日 3 次。

(4) 感冒症状较重，发热头痛、流涕、鼻塞、咽干、咳嗽、咯痰等，可选用白加黑。口服，白天服日用片，成人和 12 岁以上儿童白天每 6 小时 1 片，临睡前服夜用片 1 片。

### (二) 中成药

患者如愿意服用抗感冒中成药，则应根据中医理论，辨证选用药物。

(1) 患者严重怕冷，轻度发烧、头痛、流清涕、咽痒、咳嗽、痰稀，口不渴或口渴喜热饮，此为风寒感冒证。可选用感冒清热颗粒（口服液、胶囊均可），温开水冲服，一次 1 袋，一日 2 次。也可选用感冒软胶囊。

(2) 患者发热较明显，轻微怕风，汗出不畅，头痛，流浊涕、痰黏、咽喉红肿、头痛、口渴，此为风热感冒证。可选用风热感冒冲剂，温开水冲服，一次 1 袋，一日 3 次，7 岁以上儿童服 1/2 成人量，3~7 岁服 1/3 成人量。

银翘解毒片、羚翘解毒丸也可选用。

(3) 时值夏令，患者发烧，轻微怕风、头昏、流浊涕、胸闷、恶心、小便等，有中暑症状，此为暑湿感冒证。可选用藿香正气软胶囊，口服，一次 2~4 粒，一日 2 次。

#### 明明白白安全用药

● 用药前应仔细阅读药品说明书，因为说明书是患者自我药疗的最佳指导与依据。

● 感冒为病毒感染所引起，如果没有继发细菌感染（如咽红肿、咳黄痰），没有必要用抗菌药。

