

徐 杨 主 编

十万个怎么办

小病不求人

教您怎么办

1

何青 陈扬 编

徐 杨 主编

十万个怎么办

小病不求人

何青 陈扬 编

海洋出版社

责任编辑：石亚平

封面设计：习耀章

小 病 不 求 人

何青 陈扬 编

海洋出版社出版发行

各地新华书店经销

工程兵机械学校印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 5 22/32 印张 120 千字

1991年4月第1版

1991年4月第1次印刷

ISBN7-5027-1331-X/Z·265

定价：2.95元

目 录

1. 家人需紧急抢救时怎么办?..... (1)
2. 发生煤气中毒时怎么办?..... (2)
3. 家中有人触电怎么办?..... (3)
4. 中暑后怎么办?..... (4)
5. 毒蛇咬伤后怎么办?..... (6)
6. 家人发生药物中毒怎么办?..... (8)
7. 要预防冠心病该怎么办?..... (9)
8. 心绞痛发作时怎么办?..... (10)
9. 患不稳定型心绞痛怎么办?..... (11)
10. 冠心病人在寒冷季节怎么办? (12)
11. 家人发生心肌梗塞怎么办? (13)
12. 预防急性心肌梗塞该怎么办? (15)
13. 得了病毒性心肌炎怎么办? (16)
14. 患高血压病怎么办? (17)
15. 心脏有杂音该怎么办? (19)
16. 出现心脏早跳怎么办? (21)
17. 老年人心跳过慢该怎么办? (23)
18. 患动脉硬化怎么办? (25)
19. 患脑动脉硬化症怎么办? (26)
20. 得了中风病该怎么办? (28)
21. 患肺结核怎么办? (29)
22. 患慢性支气管炎或哮喘病怎么办? (30)

23. 患肺气肿怎么办? (31)
24. 家中老人患肺炎怎么办? (33)
25. 得了脑动脉瘤怎么办? (35)
26. 体检发现澳抗阳性怎么办? (36)
27. 亲密者得了肝炎怎么办? (37)
28. 患肝炎怎么办? (38)
29. 老年人慢性便秘怎么办? (40)
30. 患溃疡病怎么办? (41)
31. 患胆囊炎、胆石症怎么办? (43)
32. 患胃炎该怎么办? (44)
33. 食欲不振怎么办? (46)
34. 要防止慢性肝炎发展为肝硬化该怎么办? (48)
35. 患胃癌怎么办? (50)
36. 老年人食道异物怎么办? (52)
37. 发生吞咽困难该怎么办? (53)
38. 得了结肠癌怎么办? (55)
39. 患阑尾炎怎么办? (57)
40. 得了糖尿病怎么办? (58)
41. 患功能性低血糖症怎么办? (59)
42. 得了头痛怎么办? (60)
43. 得了癫痫怎么办? (62)
44. 患失眠症怎么办? (64)
45. 患紧张性头痛怎么办? (66)
46. 亲人患精神病该怎么办? (67)
47. 亲人患老年性痴呆该怎么办? (68)
48. 患神经衰弱该怎么办? (70)
49. 家人患“歇斯底里”该怎么办? (72)

50. 发生面瘫该怎么办? (73)
51. 出现过敏性休克怎么办? (75)
52. 患过敏性疾病怎么办? (76)
53. 得了颈椎病怎么办? (77)
54. 患类风湿性关节炎怎么办? (79)
55. 患跟骨骨刺怎么办? (80)
56. 患椎间盘突出症怎么办? (82)
57. 患肩关节周围炎怎么办? (83)
58. 患腰腿痛怎么办? (85)
59. 患坐骨神经痛怎么办? (87)
60. 患精索静脉曲张怎么办? (89)
61. 患前列腺肥大怎么办? (90)
62. 服药后大小便颜色改变怎么办? (91)
63. 患尿路结石症该怎么办? (93)
64. 出现血尿该怎么办? (95)
65. 阴茎出现硬结节怎么办? (97)
66. 得了鸡眼和胼胝怎么办? (99)
67. 得了湿疹怎么办? (100)
68. 得了色痣怎么办? (101)
69. 皮肤粗糙怎么办? (102)
70. 患股癣该怎么办? (104)
71. 得了酒渣鼻怎么办? (105)
72. 冬天手脚皴裂怎么办? (106)
73. 要预防脱发 怎么办? (107)
74. 患日光性皮炎该怎么办? (109)
75. 患臃疮腿怎么办? (110)
76. 老年人患皮肤瘙痒症怎么办? (112)

77. 患流火——丹毒怎么办?(113)
78. 患痔或肛裂怎么办?(115)
79. 有了龋齿怎么办?(117)
80. 患口腔溃疡怎么办?(118)
81. 患口臭该怎么办?(119)
82. 患臭鼻症怎么办?(121)
83. 患慢性鼻炎怎么办?(122)
84. 患中耳炎怎么办?(123)
85. 鼻子出血怎么办?(124)
86. 患慢性喉炎怎么办?(125)
87. 家人患喉癌该怎么办?(127)
88. 患急性会厌炎该怎么办?(129)
89. 出现声音嘶哑该怎么办?(131)
90. 患美尼尔氏病怎么办?(132)
91. 患讨厌的耳鸣该怎么办?(134)
92. 患鼻息肉该怎么办?(136)
93. 老年人眼花耳聋怎么办?(137)
94. 患“红眼病”该怎么办?(139)
95. 患白内障该怎么办?(140)
96. 得了烂眼边怎么办?(143)
97. 眼睛里进了异物怎么办?(144)
98. 得了“针眼”和霰粒肿怎么办?(145)
99. 老年人失明怎么办?(147)
100. 发生眼球穿孔伤怎么办?(149)
101. 患青光眼怎么办?(150)
102. 患青春期甲状腺肿怎么办?(152)
103. 中年以后发胖怎么办?(153)

104. 男性更年期该怎么办?.....(154)
105. 家人发烧该怎么办?.....(156)
106. 得了空调机病怎么办?.....(158)
107. 家人得了癌症该怎么办?.....(159)
108. 家人需作放射治疗该怎么办?.....(161)
109. 家人需作化学治疗该怎么办?.....(162)
110. 家人发生褥疮怎么办?.....(164)
111. 家中老人长期卧床该怎么办?.....(165)
112. 家中老人需经常服药怎么办?.....(167)
113. 家中老人迷恋电视该怎么办?.....(169)
114. 想长寿怎么办?.....(170)
115. 家中老人需做大手术该怎么办?.....(172)

1. 家人需紧急抢救时怎么办？

随着社会的发展，家庭中老年人口的增加，心血管病患者明显增加。交通事故、中毒事件等也常有发生。如果每人都能掌握最基本的急救方法，就能使许多病人在专业人员到来之前得到及时的抢救而避免死亡。基本方法如下：

立即将病人抱放至地板或硬板床上，背朝下，将上衣扣解开。如果病人仍有心跳但没有呼吸，应立即做人工呼吸。做人工呼吸前首先要检查病人口腔内有无异物堵塞，取出活动假牙及异物，清除口腔内的粘液及呕吐物等。头部后仰，托起下颌，使下牙处于地包天的位置，舌头后坠的应先拉出。最有效的人工呼吸是“嘴对嘴”或“嘴对鼻”强制送气法。救护人员应站在或跪在一旁，在病人嘴上垫一层手绢，自己先深吸一口气，捏紧病人的鼻子，然后口对口将气吹入，同时观察病人的胸部，如果吹气时病人的胸部抬起，说明病人呼吸道通畅，人工呼吸有效。吹气完毕后，立即离开病人嘴部，让其自动呼气。这样反复有规律地进行人工呼吸，将使病人得到足够维持生命的氧气。

如果病人心脏已停止跳动，四肢软瘫，瞳孔散大。除人工呼吸外还应同时进行胸外心脏挤压。基本方法是：病人的后背必须是硬板，将一手掌放在病人胸骨下段两乳之间部位，另一手与之交叉重合，伸直肘关节，依赖体重和肩臂肌肉的力量，双手掌根部适度用力，有节奏地带有冲击性地向下压，使胸骨下陷3~4公分，每分钟60~80次有节律地进行下去。但应注意挤压时用力要稳而均匀，不能

粗暴，以免造成肋骨骨折等并发症。

如果现场有两个人可以参加抢救工作，则一人做胸外心脏挤压，另一人做人工呼吸，每挤压心脏5次做1次人工呼吸。如现场只有一人可参加抢救工作，则每挤压心脏15次，做2次人工呼吸。抢救工作一定要坚持到专业抢救人员到达现场为止。

2. 发生煤气中毒时怎么办？

煤气，也叫一氧化碳。一切含碳物质，如煤、石油、木炭、木柴等燃烧不完全时都可产生煤气。日常生活中用炭盆、煤炉取暖时，通风排烟不畅，或使用不合规格的煤气红外线取暖炉等都可发生煤气中毒，甚至围着火锅涮羊肉时也会使人出现煤气中毒。

煤气进入人体后与血液中红血球的血红蛋白结合，使红血球丧失带氧能力。高浓度的煤气对身体组织，尤其是大脑皮层有直接毒性作用。

煤气为无色无嗅的气体，吸入人体后没有不舒服的感觉，直到出现症状时才会被注意到。中毒初期感觉头部沉重，前额有压迫感；随后有剧烈头痛、疲乏、四肢无力、感觉迟钝、恶心、呕吐。如及时警觉，迅速离开现场，吸入新鲜空气，可自行好转。如果吸入的煤气浓度较高或时间较长，除上述症状外，病人可出现意识模糊、抽筋、甚至昏迷或窒息死亡。煤气中毒患者皮肤及粘膜呈樱桃红色，特别是两颊及胸前最为明显。如立即抢救治疗，数天内痊愈，可不留后遗症。如果吸入的煤气浓度极高，昏迷时间较长，经过抢救治疗可能仍有神经、精神障碍等后遗症。

根据煤气接触史及面颊、前胸皮肤呈樱桃红色等可以

作出诊断，但在严重中毒时，皮肤、粘膜有时可呈苍白或青紫，可疑病例可做碳氧血红蛋白测定帮助确诊。

避免煤气中毒的重点是做好预防工作。寒冷季节室内生炉取暖时，应装好烟囱，保证烟气充分排出。使用煤气红外线烤炉，橡皮管要不漏气，使煤气充分燃烧，睡觉前应关闭煤气。发现中毒病人时应立即将病人移至通风处，并注意保暖。解开领扣和腰带，保持呼吸道通畅。如经上述处理后，仍然神志不清者，速送医院抢救治疗。吸氧可加速煤气的排出，如能在高压氧舱中给氧治疗则更为理想。

3. 家中有人触电怎么办？

随着家用电器的日益普及，触电伤亡事故的消息时有所闻，因此，家家都来预防触电十分重要。

各种原因使一定量的电流通过人体而造成伤害者叫“触电”。家庭中造成触电的原因不外插销电门安装有误造成漏电、电器的线路或组装有问题、电线年久磨损未予注意、用湿布擦灯口或在电线上晾晒衣服等。

普通水是良好的导电物质，潮湿的电器容易漏电，梅雨季节可使电器的绝缘性能降低。另外，在雷雨天，当带电的云层很低并与地面发生放电现象时，如有人恰好站在放电位置，就会发生雷击事故，所以雷雨天，千万不要站在大树底下，或在山坡高地上乱跑，以免遭雷电击伤。雷雨交加的天气，应关闭门窗，如果站在窗口、灯下也有受雷电击伤的危险。

触电后电流对人体的损害程度主要决定于以下几种因素：(1)电压越高，穿透皮肤的能力越强，危害越大；(2)电流越大对人的危害越重。一般来说，0.1安培的电流对心脏

有严重影响；(3)电流的种类，交流电的危险比直流电要大得多；(4)电流与人体接触的时间越长危害越重；(5)触电时如皮肤潮湿，电阻小，造成的危害大。

触电以后所造成的结果有几种情况：轻型的造成瞬间脸色苍白、对周围失去反应，有的人会晕倒在地，多能很快恢复；中型的可出现昏迷，呼吸加快变浅，心跳加快并可出现早跳，血压轻度升高；重型者呼吸中枢受到严重抑制，呼吸浅而快，不规则甚至呼吸停止，高压电流更常危及呼吸中枢。心脏方面出现严重心律紊乱甚至心室纤颤，病人很快死亡。

发现有人触电，首先应迅速切断电源，如拉开电闸、拔去插销等。必须用干燥木棒、竹竿、扁担、塑料棒、皮带或绳子等不导电的东西去拨开电线，切断电源，或拉开触电者，千万不能用手去拉，否则会造成抢救者触电。

对呼吸、心跳已经停止的触电者，必须立即在现场开始作人工呼吸及胸外心脏按压，连续不断，一直坚持到专业抢救人员到来或送到医院为止。具体方法详见急救一节。

触电往往导致严重后果，因此注意预防十分重要。平时要学习用电知识，注意用电安全，经常检查并维修电器设备，按规定接装地线，最好安装漏电保护装置。家庭安装电门插销一定要选择小孩摸不到的地方。

4. 中暑后怎么办？

人们在烈日或高温条件下长时间的劳动和工作，有的人会感到头晕、恶心甚至晕倒虚脱，这就是中暑的表现。正常健康人的体温，无论是在挥汗如雨的盛夏还是冰天雪

地的隆冬，总是保持在37摄氏度左右。人的体温所以能保持恒定，是因为人身体内有一个叫做“体温调节中枢”的体温控制司令部。在高温、高湿或烈日暴晒的环境下，身体经过各种努力仍不能保持身体产热和散热间的平衡，使热大量积蓄体内，最终使调节体温的司令部失去功能，引起体温升高、循环衰竭、水盐代谢紊乱等一系列表现，就叫做“中暑”。夏天，工厂的高温车间，农业及其它露天作业人员，以及人多、拥挤、通气不良的公共场所如影剧院、车站或乘坐的火车、汽车上，都是容易发生中暑的环境。家庭中的产妇，由于受过去遗留的陋俗的影响，即使是炎热的盛夏也要门窗紧闭，也容易引起中暑。

中暑的主要表现如下：(1)热射病。发病很急，病人一般表现为头痛、头晕，全身疲乏无力、口渴，初起尿频出汗，然后体温升高、脉搏快、面色红润，严重时神志不清、说胡话，并伴有恶心、呕吐、呼吸急促，如不及时抢救，最后常因心力衰竭、呼吸衰竭而死亡。(2)热痉挛。是因出汗丢失大量的盐份，血内氯化钠过低而引起，轻者表现小腿肚抽筋，重者除四肢肌肉疼痛无力外，还发生全身肌肉痉挛。(3)日射病。因头部直接受日光光波的照射，使中枢神经系统受到损害，一般起病急骤，先有头痛、头晕、耳鸣、眼花等表现，继之出现恶心、呕吐、全身皮肤发红，感到强烈的口渴、小便增多，脉搏快而弱，体温不一定升高，但头部温度常增高至39摄氏度以上。

发生中暑的现场往往缺乏医疗条件，而病人的病情则又急又重。现场迅速抢救，对挽救病人的生命关系重大。首先，应将病人迅速移到通风较好的荫凉处，解开衣扣，让病人平卧，用冷水毛巾敷头部，扇扇，并给予清凉饮

料。轻型病人可服人丹、十滴水,也可用针灸,针刺大椎、委中、合谷或曲池、百会、人中等穴位。对较重的病人要进行降温治疗,如头部、腋窝、股窝用冰袋或冰块冷敷,全身用冷水擦洗。也可辅以药物降温。及时补充水分及无机盐,对能饮水的病人,喝凉盐开水或其它清凉饮料。不能饮水者,则应静脉输注林格氏液或其它晶体液。

5. 毒蛇咬伤后怎么办?

在南方,每年4~11月份,尤其在7~9月份或久旱后大雨天气,时常听到有人被毒蛇咬伤的消息。我国北方也有毒蛇,但较为少见。

毒蛇的种类很多,如竹叶青、五步蛇、金环蛇、银环蛇、蝮蛇、眼镜蛇及眼镜王蛇等。毒蛇口腔内含有毒腺,它分泌和贮藏蛇毒,毒腺与毒牙中的毒管相连通。当毒蛇咬人时,由于上颚肌肉的收缩,挤压毒腺,蛇毒便经毒牙中的毒管被挤入人体组织,吸收进入血循环,引起全身中毒反应。眼镜王蛇还会喷毒,能在相距3~5米内准确将毒液喷至人的双眼,引起疼痛、红肿、畏光和视力减退。

蛇毒一般分为神经毒、血循毒和混合毒三种。如金环蛇和银环蛇分泌的主要是神经毒,毒素主要作用于中枢神经系统及神经肌肉,咬伤后伤口的红肿及疼痛不明显,主要表现为胸闷、四肢无力、步态蹒跚、活动不灵、视力模糊及眼睑下垂、头昏、昏睡,严重的可昏迷甚至呼吸麻痹而死。五步蛇、竹叶青等的蛇毒为血循环毒。毒素对全身血管内皮细胞有很大的破坏作用,破坏组织及红血球、白血球,严重时造成溶血,损害心肌,导致循环障碍。被咬伤后,伤口剧烈疼痛、肿胀,伤口出血,皮下呈点状或斑

块状出血，皮肤发紫变黑，鼻出血、血尿、吐血及便血等。此外，由于人体对毒素的过敏反应可引起心慌、尿少或无尿，精神倦怠等症状。最严重的，可因循环衰竭和肾功能衰竭而死亡。眼镜蛇和眼镜王蛇的蛇毒为混合毒，咬伤后症状表现为上述神经毒、血循环毒两个方面，但死亡原因是以神经毒为主。

一旦被毒蛇咬伤，应立即作急救处理，以免蛇毒扩散，但不应惊慌失措，更不要奔跑，以防因血循环增加而加快蛇毒吸收扩散。急救应着重下述两个方面。首先是阻止蛇毒扩散：被咬伤后迅速用带子或撕下衣服上的布条在伤口的近心端约五公分处，紧紧缠住，主要是阻断该处的淋巴及静脉血回流，防止蛇毒向近心端扩散。若手指被咬伤，带子应结扎在指根处；前臂咬伤应结扎在肘关节上方。第二步是去除蛇毒，可用消毒药水如高锰酸钾或生理盐水甚至凉开水、清水冲洗伤口，以去除存留伤口表面的蛇毒；用酒精消毒或火烧过的刀片在伤口上作十字或米字形切口，使蛇毒流出，若无刀片可用三棱针或其它锐器挑破伤口，划破两个毒牙痕之间的皮肤，使毒液流出；吸吮排毒：可用吸奶器（或拔火罐）来吸毒，紧急情况下也可用嘴吸吮伤口将毒液吸出，唾液有一定的破坏蛇毒的能力，吸吮后立即吐出，嗽口，但操作者口内应无伤口。去除蛇毒的工作做完后，将勒紧肢体的带子松开，以防组织缺血坏死，以后每隔半小时松开一次。第三步是用解毒药，如季德胜蛇药片，注射抗蛇毒血清，局部可加用清热解毒的中草药如芙蓉叶、半边莲、蒲公英、野菊花、鱼腥草、万年青等，可从其中任取1~2种捣烂局部外敷。尽快内服清热解毒中草药和泻下药，如半边莲、野菊花、银花、生大黄、

芒硝等。

6. 家人发生药物中毒怎么办？

随着社会发展及人们生活水平的提高，家庭存药的种类和数量明显增加。因此，家庭范围内的药物中毒时有发生。中毒原因大致如下：服药量过大；用错药或服用了变质的药；不适当的联合用药；过量服用成瘾性药物或寻短见；儿童误服剧毒药等。

发生药物中毒后，多表现如下几方面的症状：神经系统的毒性反应有口唇或全身麻木、眩晕、乏力、视力模糊、烦躁不安等，重者可出现抽搐、嗜睡或神志不清。能引起神经系统毒性反应的药有麻醉性镇痛药、安眠药、抗精神病药、抗癫痫药等。消化系统的毒性反应有上腹不适、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、胃出血等。可引起这些症状的药物有解热镇痛药、洋地黄、利血平等。氯丙嗪、洋地黄等可引起循环系统的毒性症状，如心跳、紫绀、面色苍白、四肢厥冷、心跳加快、血压下降等。

但是一种药物中毒，往往会引起几个系统的症状。某些药物的急性中毒，还有特有的表现，如冬眠灵、利血平、有机磷农药中毒者双侧瞳孔缩小；利福平中毒的先兆是小便呈红色，呋喃类药物中毒小便呈褐黄色等。

家庭中发生药物中毒，大多是短时间内服用大量药物，中毒后如未能在家中及时解救，可导致死亡或终生残废。有些药物急性中毒，并不立即出现症状或症状不明显，需提高警惕。

一旦家人发生药物中毒，应立即采取如下措施：(1)尽快找出中毒原因，结合中毒者的用药史，检查中毒表现，

寻找空药瓶、空药袋或剩下的药物；保留中毒者呕吐物或排泄物，以便进一步测定。(2)尽快清除残留毒物，经口服的药物，可用催吐和洗胃等方法。催吐是除去胃内毒物的最好办法，一般用于服药后的4~6小时以内。具体办法有：刺激咽部引吐，可用手指、筷子等刺激咽后壁或舌根部；药物催吐，可口服1:2000高锰酸钾溶液100~300毫升，通过刺激胃粘膜来引吐。呕吐时中毒者应取头低位，以防误吸窒息。催吐不论成功与否，均应将中毒者送医院急救。洗胃，对水溶性毒物效果最佳，应在服药后的6小时内进行。可用生理盐水或清水洗胃，每次300~500毫升，直至洗出的水澄清且没有特殊气味为止。洗出液应保留，作为服药鉴定使用。(3)转送医院继续抢救。

7. 要预防冠心病该怎么办？

冠心病全称为“冠状动脉硬化性心脏病”，是因冠状动脉粥样硬化所致的心肌缺血性疾病，故又称“缺血性心脏病”，是中年以上心血管疾病死亡的最主要原因之一。本病不仅在西方国家发病率很高，在我国也比较常见，它给老年人的健康带来很大的危害。当前冠心病的治疗主要是各种血管扩张剂、降胆固醇制剂及手术治疗，这些治疗方法都未能根本解决冠心病的问题。所以，预防才是最根本的措施。冠心病的防治应注意以下几个方面：

饮食：以清淡、低胆固醇、富含维生素的饮食为好。不要过多地吃油腻、太甜和太咸的食物，吃饭不可过饱，以八成饱为好。

烟、酒：吸烟有百害而无一利。吸烟除使肺癌、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等发病率明显增高外，还易引