

家庭医药卫生知识丛书

家庭医疗知识



农村文库

家庭医药卫生知识丛书

家庭医疗知识

杭州市中医院 章金声
浙江医科大学 秦文清 编

浙江科学技术出版社

责任编辑 邱昭慎

封面设计 潘孝忠

家庭医药卫生知识丛书

家庭医疗知识

章金声 李文清 编

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张2 字数39,000

1983年5月第一版

1983年5月第一次印刷

印数: 1—18,000

统一书号: 14221·47

定 价: 0.19 元

编 者 的 话

每个家庭，难免有人会患一些病痛。如果有人患病，或发生意外事故，家中有人懂得一点医疗知识，在未找到医生前能采取一些适当的医疗措施，或许病就好了；对危重病人，如能及时救护，常常可以使病人减少许多痛苦，甚至可以使病情立即转危为安。本书介绍的口对口人工呼吸和心脏按压，既不需要器械，方法又简单易行，人人都可学会。一旦有人溺水、触电或其他原因引起心跳、呼吸突然停止，如能立即坚持做口对口人工呼吸和心脏按压，就有可能使病人得救。上述病人如不能及时急救，耽误了宝贵的时间，就可能丧失生命。书中还介绍了民间常用的刮痧、捏脊、拔火罐、针灸等传统的医疗小技术，方法简单易行，对于某些小病痛均有一定的疗效。

不过，有病还是应该及时去找医生治疗。因为有些疾病开始时表现出来的症状并不严重，如果麻痹大意，将会带来不良的后果。一般地说，掌握一点医疗知识，总比一点不懂为好，特别是在缺医少药的情况下更能显示其作用。书中介绍的医疗知识，有不少是配合医生治疗所应该掌握的。事情虽小，但作用很大，目的是为保证治疗取得预期的效果。

本书大部分插图由应笑慰同志帮助绘制，谨表示感谢。

我们希望读者对本书的内容提出宝贵的意见。

编 者

目 录

编者的话

一、测量体温、脉搏、呼吸的方法	(1)
测量体温的方法	(1)
测量脉搏的方法	(2)
测量呼吸的方法	(2)
二、注射的方法	(3)
皮下注射的方法	(3)
肌肉注射的方法	(4)
三、滴鼻药的方法	(6)
四、滴耳药的方法	(7)
五、洗眼与滴眼药的方法	(7)
六、创口换药的方法	(9)
小伤创口换药法	(9)
化脓性创口换药法	(9)
创口肉芽水肿换药法	(10)
较深创口换药法	(10)
七、家庭医疗器械和敷料灭菌的方法	(10)
八、简易抢救的方法	(10)
口对口人工呼吸法	(10)
心脏按压法	(12)
催吐法	(12)
毒蛇咬伤排毒法	(13)

九、针灸疗法	(16)
(一) 针法	(16)
针刺的工具	(16)
针刺的练习	(17)
进针前的准备	(18)
配穴法	(19)
针具及皮肤的消毒	(20)
针刺手法	(20)
针刺的次数与疗程	(21)
针刺时产生的意外情况、预防和处理	(22)
针刺治疗的注意事项	(24)
(二) 灸法	(24)
艾条和艾炷的制法	(24)
施灸的方法	(25)
施灸时的注意事项	(26)
(三) 常用穴位	(26)
百会(26) 风府(27) 风池(27) 印堂(27)	
迎香(28) 人中(28) 膻中(28) 合谷(29)	
中冲(29) 液门(30) 后溪(30) 内关(31)	
外关(31) 咳肱(31) 神门(32) 四缝(32)	
腰痛(32) 曲池(33) 牙痛(33) 落枕(33)	
内庭(34) 侠溪(34) 昆仑(34) 太溪(35)	
太冲(35) 地机(36) 阳陵泉(36) 足三里(36)	
梁丘(37) 三阴交(37) 血海(37) 涌泉(37)	
(四) 常见病的治疗	(38)
晕厥(38) 头痛(38) 眩晕(39) 小儿发热(39)	
咳嗽(39) 气喘(39) 失眠(39) 呕吐(39)	
呃逆(39) 胃痛(40) 泄泻(40) 腰痛(40)	

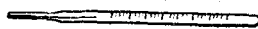
遗精、阳痿、早泄 (40)	月经不调、闭经、痛经 (40)
小儿惊风 (41)	鼻出血 (41)
牙痛 (41)	
急性胆道疾病 (41)	落枕 (41)
便秘 (42)	
十、拔火罐疗法	(42)
火罐的种类	(42)
拔火罐的方法	(43)
拔火罐治疗的病症和部位	(43)
拔火罐治疗时的注意事项	(44)
十一、捏脊疗法	(44)
捏脊的方法	(44)
捏脊的注意事项	(45)
十二、刮痧疗法	(46)
操作方法	(46)
刮痧治疗的病症和部位	(46)
刮痧的注意事项	(46)
十三、看化验单和自己化验的方法	(47)
血化验	(47)
尿化验	(49)
粪便化验	(52)
十四、止血方法	(53)
十五、耳鼻内异物取出法	(54)
十六、骨折和关节脱臼的处理方法	(55)
骨折	(55)
关节脱臼	(58)

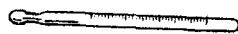
一、测量体温、脉搏、呼吸的方法

测量体温的方法

常用体温表有两种，一为口腔体温表，另一为肛门体温表。体温表一端圆柱形内装水银，表身钝三角形。三角形的三边有一边涂白色；一边有刻度，共分7度，每度又分10小格；一边为度数，从35到42，表示摄氏（C）度数。看表时，右手持表的顶端（图1），

将表横举到眼相平，刻度与度数之间的角向着自己，白色的一边向外，就能看到水银柱高度。

 口腔体温表

 肛门体温表

使用体温表时，先将水银柱甩到35°以下，并用酒精棉球擦干净。

口表应放在病人舌下，嘱病人用上下唇夹住，勿用牙咬，并用右手扶

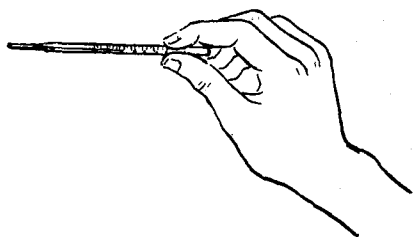


图1 体温表和看体温表的方法

持，以免滑出。昏迷或躁狂的病人应将口表放在腋窝正中，肘部屈曲将表夹紧。婴幼儿可用肛表，用时先将水银柱甩到35°以下，水银端涂少许凡士林或菜油，轻轻插进肛门到直肠内约1.5~2厘米；昏迷或躁狂的病人也可用肛表测温，成人

应插进直肠3~4厘米。测量时间口腔或肛门3分钟，腋下5分钟。

正常成人的体温，口腔是 $35.6\sim 37.4^{\circ}\text{C}$ ，直肠温度较口腔高 $0.3\sim 0.5^{\circ}$ ，腋窝较口腔低 $0.3\sim 0.5^{\circ}$ 。一日之中早晨略低，午后略高；女性比男性略高；成年人比老人略高，幼儿又比成人略高。

测量口腔温度前不能喝热开水或吃冷饮。体温表用过后应及时甩至 35° 以下，并用酒精棉球擦净。传染病人用过的体温表要用75%酒精浸泡30分钟。体温表切不可用热水洗烫，以免爆破。

测量脉搏的方法

一般都在腕部（桡动脉），但也可在太阳穴（颞动脉）、颈部（颈动脉）等处测量。测量时用食指、中指及无名指按在动脉上（图2），不要压得太紧，以能清楚触到动脉的搏动为宜。测量1分钟，记录所测得的脉搏数。



图2 脉搏测量法

测量脉搏时，病人应安静。运动后应先休息15~20分钟再测量。

正常成人脉搏每分钟70~80次。婴幼儿较成人快，运动或情绪激动时脉搏次数增加，休息及睡眠时略慢。

测量呼吸的方法

最好在测量脉搏时同时观察呼吸，脉搏测量好后不要放

手，继续数呼吸，以避免病人精神紧张，影响准确性。测量呼吸只要根据病人胸部（女）或腹部（男）起伏次数即行。一起一伏为一次呼吸。正常人每分钟呼吸16~20次。年幼、女性、运动、情绪激动等，呼吸略快。

呼吸与脉搏的次数比例为1：4，即每呼吸一次，脉搏跳四次。

二、注射的方法

注射器消毒：家庭可用煮沸消毒30分钟。接上针头时应把针头朝上。不可用手接触针头，也不可碰到其他物体，以免病菌污染针头。

皮肤消毒：注射部位的皮肤应无炎症或疤痕，先洗净擦干，再用碘酒棉球从里向外擦过，后用75%酒精棉球从里向外擦两遍，接着就可以注射。已用碘酒和酒精消毒过的部位，注射前不可用手摸。

抽药液：贮藏药液的玻璃管（也叫安瓿），先用小砂轮轻轻磨割一圈（图3），再用酒精棉球在割缝上擦干净，然后将安瓿颈部轻轻一拗，即可将颈部拗断。用接有针头的注射器抽取药液后，针头朝上驱出气泡（图4）。

皮下注射的方法

皮下注射的部位常选在上臂中部外侧，即三角肌的下方。注射器一般用2毫升或5毫升的，针头用6~7号的。皮肤消毒后，左手绷紧皮肤，右手持注射器，使针头与皮肤成45°角（图5），刺入表皮时速度要快，可减轻疼痛，刺入皮下后，轻轻回抽无血，然后慢慢注入药液。注射完毕，用

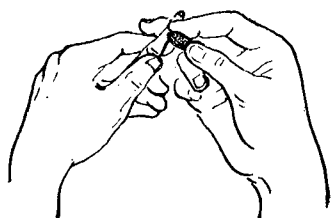


图3 用砂轮磨割玻璃管(安瓿)的方法

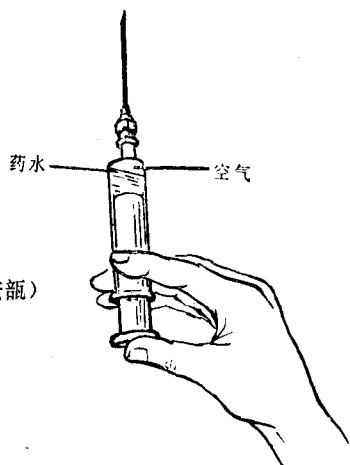


图4 注射器抽取药液后，针头朝上驱出气泡



图5 皮下注射的部位和方法

棉球压住针眼，迅速拔出针头。

肌肉注射的方法

注射部位选在臀部外上四分之一(图6)，或三角肌中点(图7)。

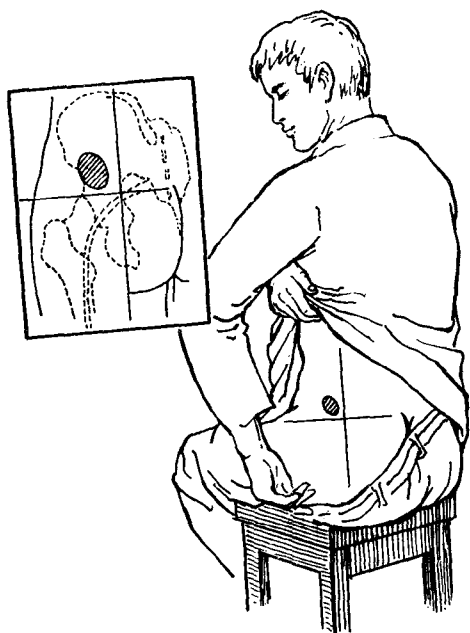


图 6 臀部肌肉注射的部位

注射器大小根据药液多少而定，针头可用 7 号。抽取药液，驱出气泡。左手绷紧注射部位的皮肤，右手持注射器，持法如握毛笔。以垂直方向快速刺入（图 8），深度约为针头的三分之二。回抽无血，然后慢慢推入药液。其他操作如皮下注射法。

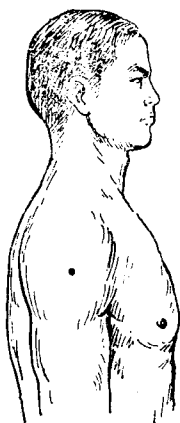


图7 三角肌肌肉注射的部位

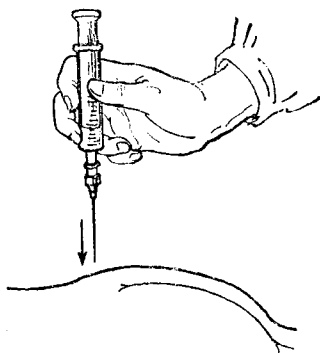


图8 肌肉注射持注射器的方法

三、滴鼻药的方法

药水滴鼻时，方法正确容易收效。如果鼻腔分泌物过多，应先将分泌物清除后再滴药。

病人仰卧，头部放低（应低于床沿），使鼻部位置低于口和咽喉部（图9）。药液分别滴入两侧鼻腔后，嘱病人用口呼吸，静卧3～5分钟，然后坐起。

高血压病人不宜采取头低位，可用半坐位，

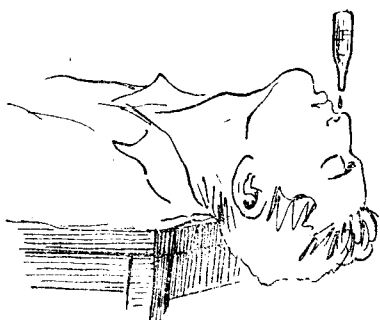


图9 滴鼻药法

将头偏向滴药侧的肩部。

一般点鼻药水每日滴3次，每次3~5滴。

四、滴耳药的方法

坐位或仰卧，头侧向肩部，使滴药的耳朵向上（图10），将耳廓向后上方牵引（小儿向后下方牵引），使耳道拉直，沿侧壁慢慢滴入2~3滴药液。用药棉抹净耳道口，再用手指轻压耳屏数次。



图10 滴耳药法

五、洗眼与滴眼药的方法

眼睛有灰尘或被化学药品烧伤时，可用生理盐水洗眼。方法：病人坐位，用塑料布铺于前胸；如果仰卧床上，塑料布铺于头下，头后仰。用洗眼壶或清洁的小茶壶盛温生理盐水或3%硼酸水，嘱病人用手托住碗或弯盘，置于水流的下方。用左手拇指及食指轻轻分开上下眼皮，右手持洗眼壶，壶嘴距眼约1~2厘米，先滴少许在下眼皮的皮肤上，使病人适应。并嘱病人眼球向上下左右转动，使结膜各部均能冲洗到（图11）。如果需要冲洗上眼皮，可将上眼皮翻转。冲



图11 洗眼法

洗完毕，用清洁的纱布将上下眼皮的药液抹干净。

眼结膜发炎或角膜溃疡等，常需滴眼药。方法：病人头部稍后仰，眼向上看，用左手拇指及食指轻轻分开上下眼皮，右手持眼药瓶，瓶口距眼睛 2 厘米左右，将眼药水滴入下眼皮内侧 1 ~

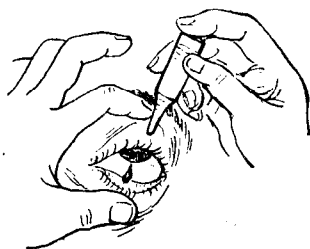


图12 滴眼药法

2 滴，轻轻拉一下上眼皮，使药液充满整个结膜囊内，闭眼 2 ~ 3 分钟即可（图12）。

涂眼药膏的方法和滴眼药水的方法相似，将眼药膏挤入下眼皮内侧，闭眼。

若用眼药粉，可先将小玻璃棒用生理盐水浸湿，沾少量眼药粉，和滴眼药水的方法相似，将眼药粉放入下眼皮内侧，

闭眼 3 ~ 5 分钟。

六、创口换药的方法

小伤创口换药法

皮肤挫伤，创口浅表，只要用生理盐水将创口洗净，涂上红汞，外用消毒纱布保护，3 ~ 5 天后就能好。如果撕裂伤，或创口在一厘米以上，或创口较深，应去医院缝合，以免发生不良后果，并应注射破伤风抗毒素。

化脓性创口换药法

换药时，先用75%酒精棉球消毒创口周围的皮肤（图13），再用生理盐水棉球轻轻洗净创口，然后用一层凡士林纱布敷在创面上，外盖消毒纱布。如果创口脓液多，并且有臭味，可用10%大蒜溶液或五千分之一的高锰酸钾溶液浸湿纱布敷在创口上。如果脓液草绿色，可用1%醋酸溶液，浸

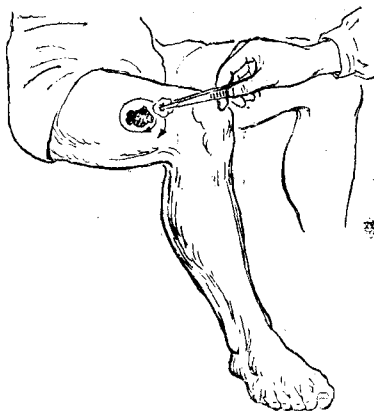


图13 伤口周围消毒方法

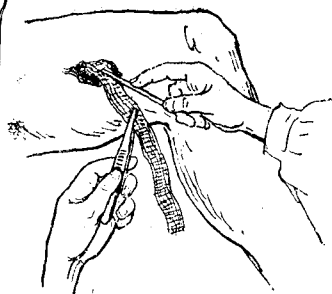


图14 创口塞凡士林纱布条的方法

湿纱布，敷创口。

创口肉芽水肿换药法

可用5%盐水浸湿纱布，敷创口。

较深创口换药法

先用75%酒精棉球将创口周围皮肤消毒，再用注射器抽生理盐水灌洗创口，并用凡士林纱布条或生理盐水纱布条塞入创口底部，不可塞太紧，以利脓液流出（图14）。

七、家庭医疗器械和敷料灭菌的方法

注射器、针头、镊子、刀片等，叫做医疗器械；棉球、纱布等，叫做敷料。医疗器械和敷料在使用前都应灭菌。家庭内可用蒸笼盛放要灭菌的注射器、纱布等东西，锅内加水烧开后，再蒸1小时，一般可以达到灭菌目的。

注射器、针头用过后立即洗净，灭菌时应将注射器栓子拉出来，与针头一起用纱布包好，放在钢精饭盒里，然后灭菌。

棉球、棉签、纱布、刀片等应先用纱布或纸包好后放在钢精饭盒或小菜盒中，然后灭菌。

从盒中拿灭菌过的医疗器械或敷料时，应该用镊子钳出，镊子还应先用75%酒精擦过，不可直接用手去拿。

八、简易抢救的方法

口对口人工呼吸法

这种方法适用于溺水、触电等或其他任何原因而发生呼