

·家庭保健大全系列·

防病·用药

·人民体育出版社·



家庭保健大全系列

防 病 · 用 药

顾 问：崔月犁

主 编：范正祥 骆勤方

撰稿者：（按姓氏笔划排列）：

范正祥 范灿厚

单玉民 张德亮

郭崇友 黄少林

人 民 体 育 出 版 社

责任编辑：张元健

家庭保健大全系列

防病·用药

范正祥 骆勤方 主编

人民体育出版社出版

中国建工出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 10⁴/₃₂印张 插页 231千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—8,500册

*

ISBN 7-5009-0479-7/G·453 定价：4.11元

目 录

防病篇

家中有传染病病人怎么办	(3)
怎么预防流脑	(3)
如何防治水痘	(4)
怎样照看患麻疹的孩子	(6)
如何照看患百日咳的孩子	(7)
百日咳的简易疗法	(9)
当心中毒性痢疾	(10)
怎样照料流行性腮腺炎病人	(11)
病毒性肝炎有几种	(13)
如何安排病毒性肝炎病人的休息	(14)
如何安排病毒性肝炎病人的饮食	(15)
支气管炎的原因及对策	(16)
不要小看感冒	(18)
支气管扩张症是怎么回事	(19)
如何防治急性胃肠炎	(20)
慢性浅表性胃炎是怎样形成的	(21)
怎样防治慢性胃炎	(22)
如何认识反流性食管炎	(23)
胃下垂是不是病	(24)
如何防治胃十二指肠溃疡	(26)
如何预防肝吸虫病	(28)

心慌是不是心脏病	(29)
当心病毒性心肌炎	(30)
心肌炎病人的日常养护	(31)
高血压病人的自我保健	(32)
低血压怎么办	(34)
预防冠心病五个要点	(35)
心肌梗塞病人的家庭护理	(37)
怎样防治急性肾炎	(38)
慢性肾炎病人要注意些什么	(39)
如何防治尿路感染	(42)
白色尿液是病吗	(43)
如何防治慢性前列腺炎	(44)
小便时晕倒怎么办	(45)
不要忽视过敏性紫癜	(46)
有偏头痛怎么办	(47)
患有神经衰弱怎么办	(49)
风湿性关节炎的特征	(51)
类风湿性关节炎的特征	(54)
“久坐综合征”的防治	(56)
从事复印工作应防“复印综合症”	(57)
胃切除后当防代谢性骨病	(57)
痛风病人的合理饮食	(59)
水肿病人的饮食调理	(60)
夏日炎炎防中暑	(61)
炎夏食欲下降怎么办	(61)
病人手术后应早期下床活动	(64)
鸡眼的简易疗法	(65)

包皮过长怎么办·····	(66)
频繁遗精的药疗·····	(67)
下肢静脉曲张的防治·····	(68)
得了精索静脉曲张怎么办·····	(69)
如何防治痔疮·····	(71)
闪了腰如何处理·····	(72)
落枕怎么办·····	(73)
肩关节周围炎的防治·····	(74)
腋臭能治好吗·····	(76)
如何消除脚臭·····	(78)
如何防治嘴唇干裂·····	(79)
癌的早期信号·····	(80)
白带是怎么回事·····	(81)
白带增多是不是病·····	(83)
倒经是怎么回事·····	(84)
如何防治痛经·····	(86)
盆腔淤血综合征·····	(87)
如何防治慢性宫颈炎·····	(88)
霉菌性阴道炎的防治·····	(89)
怎样防治滴虫性阴道炎·····	(90)
子宫脱垂的防治·····	(92)
产后脱发怎么办·····	(93)
乳头溢液是何病·····	(95)
如何防治小儿缺铁性贫血·····	(96)
小儿消化不良的简易疗法·····	(98)
婴儿便秘的防治·····	(99)
如何治疗婴儿湿疹·····	(100)

小儿流口水的对策·····	(101)
小儿尿床有方治·····	(102)
如何防治蛲虫病·····	(103)
怎样防治沙眼·····	(104)
耳膜挖破后的对策·····	(105)
怎样治愈中耳炎·····	(106)
慢性咽炎的良方·····	(108)
打鼾的病因及防治·····	(108)
鼻窦炎能够治愈·····	(109)
智齿要不要拔·····	(112)
“虫牙”重在预防·····	(113)
不能轻视牙龈出血·····	(114)
汗斑能不能治·····	(115)
长了灰指甲怎么办·····	(116)
怎样防治脚癣·····	(117)
春天谨防桃花癣·····	(118)
稻田皮炎的防治·····	(119)
麦芒皮炎的防治·····	(120)
皮炎、湿疹患者之忌·····	(120)
令人苦恼的阴囊皮肤病·····	(121)
如何治疗白癜风·····	(122)
汗疱疹的对策·····	(124)
防治手脚皲裂的良策·····	(126)
荨麻疹的自我防治·····	(127)
得了神经性皮炎怎么办·····	(129)
性病是指哪些病·····	(130)
老年人患病的特点·····	(131)

老年人的抑郁症·····	(133)
治疗老年人失眠有良方·····	(133)
老年人需防骨质疏松症·····	(134)
老年人为什么容易长骨刺·····	(136)
得了颈椎病怎么办·····	(137)
老年人滑囊炎的防治·····	(139)
当心老年人患肺炎·····	(140)
老年性肺气肿·····	(140)
老年人哮喘时怎么办·····	(142)
肺心病病人如何过冬·····	(143)
老年性自发性气胸的识别·····	(144)
特发性致纤维化肺泡炎是怎么回事·····	(145)
老年人心肌梗塞的先兆·····	(146)
当心猝死·····	(147)
老年人常有的心律失常种种·····	(148)
心动过速发作时怎么办·····	(150)
发生心动过缓如何处理·····	(151)
怎样防治心绞痛·····	(151)
老年人应注意体位性低血压·····	(152)
怎样防治脑血栓形成·····	(153)
肢体动脉硬化闭塞症·····	(155)
老年性贫血的特点·····	(156)
老年人脱肛时怎么办·····	(157)
老年人尿失禁怎么办·····	(158)
老年妇女易患哪些急腹症? ·····	(159)
老年人的糖尿病·····	(161)
如何防治肥胖·····	(163)

老年人要注意保护皮肤.....	(164)
皮肤瘙痒怎么办?	(165)
老年性粘膜白斑.....	(166)
青光眼的四大征象.....	(167)
老年人易患白内障.....	(168)
老花眼怎么办?	(169)
老年性耳聋是怎么回事?	(170)

用 药 篇

家庭用药的要领.....	(175)
家庭常备药.....	(176)
家庭贮存药品须知.....	(179)
服药方法应讲究.....	(180)
服药须按时.....	(181)
药物可放多久不变质?	(182)
生物制品要注意冷藏.....	(185)
清理淘汰药品.....	(186)
用药与忌口.....	(189)
解热止痛药的使用.....	(192)
不要滥用抗生素.....	(193)
磺胺类药物的应用.....	(196)
磺胺药的副作用.....	(198)
应用痢特灵要谨慎.....	(199)
正确使用和保存胃蛋白酶.....	(201)
用胃复安和冬眠灵止吐须知.....	(202)
泻药的种类及应用.....	(203)
慎用止泻药.....	(205)
正确使用降压药.....	(206)

激素的用途·····	(207)
不能滥用激素·····	(209)
镇静催眠药的使用·····	(211)
抗精神病药的使用·····	(212)
使用维生素C要注意的问题·····	(215)
丙种球蛋白不能滥用·····	(216)
免疫抑制剂的用途·····	(217)
抗癌药的种类及主要缺点·····	(218)
抗癌新药——多相脂质体的用途·····	(219)
防癌保健药——维酶素的用途·····	(219)
药物能影响嗓音·····	(220)
治疗音哑的药物·····	(221)
不准用氟乙酰胺灭鼠·····	(222)
巧克力与可可碱中毒·····	(223)
有些药物不宜突然停用·····	(223)
药物不能随意配合使用·····	(225)
引起失眠的药物·····	(241)
引起精神症状的药物·····	(242)
药物对性功能的影响·····	(243)
引起粪、尿变色的药物·····	(245)
婴幼儿用药要当心·····	(247)
老年人用药要谨慎·····	(249)
孕妇用药要当心·····	(251)
口服避孕药与其他药物的相互作用·····	(258)
药物对听力和视力的影响·····	(261)
药物对血液的影响·····	(263)
药物对肝脏的损害·····	(268)

对肾脏有损害的药物.....	(273)
药物中毒的表现.....	(276)
药物中毒如何处理.....	(280)
急救药的使用.....	(281)
参芪大补丸的应用.....	(283)
双宝素口服液的用途.....	(284)
玉屏风散的应用.....	(285)
滥用人参有害处.....	(286)
中成药治疗发热.....	(287)
防治中暑的中成药.....	(288)
中成药治疗咳嗽.....	(290)
中成药治疗哮喘.....	(293)
中成药治疗胃痛.....	(294)
常备治疗腹泻的中成药.....	(296)
中成药治疗便秘.....	(297)
中成药治疗呕吐.....	(298)
中成药治疗冠心病.....	(299)
治疗肝炎的中草药.....	(301)
中成药治疗风湿疼痛.....	(302)
中成药治疗眩晕.....	(305)
中成药治疗失眠.....	(306)
中成药治疗月经不调.....	(307)
中成药治疗性功能障碍.....	(308)
老年虚弱病的中成药治疗.....	(310)
益寿延年的中草药.....	(312)

防 病 篇

家中有传染病病人怎么办

当家中有人患传染病的时候，为了切断传染病的传播途径，防止传染病的传播，除了对病人进行有效的治疗外，还必须做好隔离和消毒，主要有以下几个方面：

1. 用具隔离：病人所用的食具、衣服、被褥、毛巾等生活用品要分开、专用，单独洗刷，另放保存。尤其是痢疾、伤寒、肝炎、胃肠炎等消化道传染病，更要做好食物和食具的消毒与隔离。

2. 居住要隔离：最好让病人单住一室，除了陪护人员外，其他人不得出入。如果条件不允许，至少要分床居住，尤其呼吸道传染病，如流感、麻疹、流脑等，更要做好居住隔离。

家庭消毒的方法有二类：一是物理方法，如洗、晒、煮、蒸、烧等；二是化学方法，如用来苏儿、漂白粉、石灰水、肥皂等。消毒一定要根据食具、用物等实际情况进行，如衣物可先洗、晒，食具应先洗，后用0.2~1%的漂白粉上清液浸泡30分钟，尔后用蒸或煮的方法进行消毒。接触病人后的手只能用3%来苏儿泡后洗刷的方法进行消毒。

怎么预防流脑

流脑是流行性脑脊髓膜炎的简称，是一种冬春季呼吸道传染病，特别是在2~4月最易发生，15岁以下的孩子得病

最多。轻型流脑象感冒，有发烧、头痛、流涕、全身不适、嗓子痛等症状。重症流脑有高烧、头痛、呕吐、烦躁、抽风，特别是后背和臀部皮肤上还会出现按压不退色的出血点，严重者可出现神智昏迷或休克，救治不及时会有生命危险。

流脑是由脑膜炎双球菌引起的。这种病菌存在于流脑患者或健康带菌者的嗓子和鼻腔里，通过咳嗽、打喷嚏、高声讲话等方式，将飞沫或鼻咽部的分泌物传给别人。这种病的传染性虽然很强，但是脑膜炎双球菌抵抗力很差，在干燥和阳光照射的环境里很容易死亡。所以，经常开窗通风，保持室内空气新鲜和有充足的阳光，以及常晒被褥等，都是预防流脑的有效办法。

此外，还要让孩子多到户外活动，积极锻炼身体，增强抵抗力。坚持早晚刷牙，用淡盐水漱口，常吃大蒜。如果小孩怕辣，可将大蒜捣烂，加点白糖，用馒头、饼干蘸着吃。冬春季节应少带孩子到公共场所或走亲访友，更不能到有流脑病人的家中串门。儿童还可以注射流脑疫苗进行预防。幼儿园要做好孩子的检查，做到早期发现、早期隔离、早期治疗，以免传染他人。

如果附近发现有流脑病人或接触了流脑病人，可在医生指导下及时服用磺胺类药物预防。在冬春季节，如果觉得嗓子痛、头痛时，要立刻请医生诊治，千万不要麻痹。

如何防治水痘

水痘是由疱疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病，多发生于8岁以下的小儿。凡是没有得过水痘的人，只要接触了

水痘病人或吸进了病人喷出来的唾沫星，都可能得病。

水痘多发生在冬春季。如果在冬春季发现孩子精神不好，不愿吃东西，发烧，同时，他的身上出现许多小红点（四肢较少），几小时以后，这些小红点就凸起来变成水泡，最后变成痂皮，这就是水痘。水痘的特点为一批一批地出现，因此在孩子身上同时可看到红点、水泡、痂皮。绝大多数水痘均能自愈，但是，如果护理不好，则会并发脓疱疹、淋巴结炎、肺炎、败血症、肾炎和脑膜炎等疾病，因此，搞好水痘病人的护理是至关重要的。

1. 在发热和出疹期间，要卧床休息，多饮开水，吃容易消化和富于营养的食物，如菜粥、面条、蒸鸡蛋、牛奶等食物。

2. 防止发生并发症：加强皮肤护理，保持皮肤、粘膜清洁，做到经常洗脸，清洁口腔，勤换内衣内裤。为了防止抓破疱疹，病孩指甲要剪短，手要洗干净，皮肤发痒厉害时可擦些炉甘石洗剂，如果水疱被抓破，可涂擦紫药水。

3. 自出水痘开始到全部痘疹脱痂为止，都要予以隔离，不要去公共场所与别人接触，以免造成传播。

4. 疱疹溃破而且有继发感染者，可选用磺胺类药或抗生素，但不能使用肾上腺皮质激素治疗，因为肾上腺皮质激素可加重病情。如果发热等全身症状较重时，则应请医生治疗。

5. 疱疹的痂盖要待其自行脱落，不可过早用手揭掉，以免留下疤痕。

怎样照看患麻疹的孩子

麻疹是由麻疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病，常于冬末春初流行，6个月到5岁间的小儿最容易得。

麻疹初起时很象感冒，病儿发烧、流鼻涕、咳嗽、眼睛发红、怕光、流泪。2~8天后嘴里两颊粘膜上可看到针头大小的白点，叫“麻疹粘膜斑”。8~4天后皮肤上开始出现紫红色的疹子，先从耳部、颈部、面部长出，然后遍及全身。如果不发生并发症，疹子出齐3~4天后逐渐消退，体温慢慢恢复正常，其他症状也就消失了。对麻疹没有什么特效药，因此护理是极为重要的。护理细致、周到，就有可能减少肺炎、喉炎等并发症的发生。

首先要让孩子卧床休息，吃清淡易消化的食物，如大米稀粥、肉汤等。保持室内空气的流通，避免烟熏。要给孩子多喝水，最好能喝些鲜芦根水、萝卜水或梨水。衣服要穿得松宽，出了汗要及时擦干，汗湿的内衣要及时换掉，注意避免着凉。病儿的嘴要经常用温开水洗漱，保持清洁。

在孩子发疹时，可用金银花10克，连翘、薄荷、寸冬、桑叶、葛根各6克，桔梗、升麻各3克，水煎服，每天1剂，分5~6次喝完。如果患儿发热较高、烦躁易惊，可服回春丹，3岁以内每次服2粒，3岁以上每次服2~3粒，每日2~3次，温开水送服。如果患儿疹子出得不快不畅，可采用熏洗疗法：用红浮萍60克、桤柳90克煮水，乘热用软布（如纱布等）包裹，擦洗全身，注意不要受凉，防止烫伤；或擦洗疗法：取芫荽200克洗净，放入50%酒精中浸泡7天，取出