

百病

自诊自疗手册

BAIBINGZIZHENZILIAOSHOUCE

■ 田杰 王敏 / 主编



中国出版社

百病自诊自疗



百病自诊自疗手册

	冷	李爱萍		
倪杰	杨楠	单颖	张齐武	
姜宇雷	胡希军	赵京宁	张桂华	费振翔
倪嘉麟	黄丽萍	蒲力力	赫修静	霍丽华

中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病自诊自疗手册/田杰,王敏主编. —北京: 中国出版社, 2003.11

ISBN 7-80146-882-1

I. 百... II. ①田...②王... III. 常见病—诊疗—手册
IV. R4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 103339 号

书 名: 百病自诊自疗手册

主 编: 田 杰 王 敏

责任编辑: 宋珊萍 杨春岩 张博超

出版发行: 中国出版社 邮 编: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 66051698 电 传: 66051713

欢迎读者拨打免费热线: 8008108114

或登录 www.bj114.com.cn 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 山西惠民福利印刷厂

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32

印 张: 9.5

字 数: 230 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80146-882-1/R·17

定 价: 18.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

责任编辑：宋珊萍 杨春岩 张博超

封面设计：辛颖



随着社会的发展、生活水平的不断提高,人们的自我保健意识也日益增强。但由于生活节奏的日益加快、社会竞争的日益加剧,人们的身心健康状态不容乐观。

仔细观察我们周围,你会发现很多人整天忙于工作、学习、应酬,无暇顾及自身健康,因而一拖再拖,延误了诊治的最佳时期。等到不得已就医时,往往积重难返,后悔已晚。基于此,我们编著了这部《百病自诊自疗手册》。

本书的编者大都是高学历、高年资的临床医师,具有丰富的临床经验。书中介绍了呼吸系统、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿生殖系统、内分泌系统、血液系统、普通外科、软组织损伤、妇产科、儿科、五官科、皮肤科及性传播疾病等近百种常见病、多发病的基本概念、典型症状和体征、药物治疗、传统中医疗法、饮食疗法及

预防。基于我国国情,特别突出了中药治疗、传统中医疗法和饮食疗法,使患者在自诊自疗时更简便、更安全有效。

在本书的附录中,提供了常用化验检查项目、正常值及临床意义,使患者对化验结果有一定的感性认识;日常食物中胆固醇含量表及热卡表对心脑血管病、肾病的防治和糖尿病患者饮食控制有很好参考价值;饮食疗法中常用中药的药性、作用介绍,对患者正确地把握饮食疗法有指导意义。

当然,疾病的表现不一定是典型的,会因人而异。对于难以自我诊断的疾病,不要盲目自行治疗,应去医院做进一步检查,确诊后,根据医嘱,选择使用本书提供的治疗方法。本书介绍的传统中医疗法如推拿、拔罐等,力求简单易行、安全有效。但对于病情严重、或绵延不愈者,应去医院就诊,以免贻误病情。

愿本书成为您健康生活的好助手!

编者

2003年6月



1. 呼吸系统疾病

普通感冒	2
慢性支气管炎	4
支气管哮喘	8
肺炎	13

2. 循环系统疾病

高血压病	17
冠心病心绞痛	24

3. 消化系统疾病

慢性胃炎	29
消化性溃疡	32
功能性消化不良	36

胃下垂	38
溃疡性结肠炎	41
慢性胆囊炎与胆石症	45

4. 神经系统疾病

面神经炎	50
脑出血	52
脑血栓形成	55
老年性痴呆	57
神经衰弱	62
抑郁症	65

5. 泌尿生殖系统疾病

尿路感染	70
慢性肾小球肾炎	74

慢性肾功能衰竭	79
慢性前列腺炎	85
勃起功能障碍	89

6.内分泌系统疾病

糖尿病	98
肥胖症	110
痛风	114

7.血液系统疾病

缺铁性贫血	121
再生障碍性贫血	125
过敏性紫癜	129
特发性血小板 减少性紫癜	133

8.普通外科疾病

疝	138
痢	140
丹毒	142
急性淋巴管炎及 淋巴结炎	144
急性乳腺炎	146
乳腺小叶增生症	149
痔	151
冻伤	155
烧伤	158

9.软组织损伤疾病

落枕	164
肩关节周围炎	166
肱骨外上髁炎	169
颈椎病	171
腰椎间盘突出症	175
跟痛症	178

10.妇产科疾病

外阴瘙痒症	182
滴虫性阴道炎	184
念珠菌阴道炎	185
老年性阴道炎	188
慢性盆腔炎	189
经前期综合征	192
功能失调性子宫出血	194
子宫肌瘤	198
更年期综合征	201

11.儿科疾病

新生儿生理性黄疸	207
鹅口疮	208
水痘	210
高热抽搐	214
维生素D缺乏性 佝偻病	218

腹泻病	221
遗尿症	224
小儿便秘	228
尿路感染	233

12.五官科疾病

牙龈炎	237
牙周炎	239
慢性单纯性鼻炎	243
过敏性鼻炎	245
慢性上颌窦炎	248
慢性咽炎	251
睑腺炎	254
急性结膜炎	256
近视	258

老年性白内障	261
--------------	-----

13.皮肤科疾病

传染性软疣	265
寻常性痤疮	266
湿疹	270
带状疱疹	275
神经性皮炎	277

14.性传播疾病

急性淋病	282
慢性淋病	285
尖锐湿疣	288
生殖器疱疹	291

1

呼吸系统疾病

普通感冒

一、基本概念

普通感冒(以下简称感冒)是一种临床上较为常见的呼吸道感染性疾病,以急性鼻炎和上呼吸道卡他为主要临床表现,病原体以病毒为主,常年均可发病。它与流行性感冒不同,后者具有较强的传染性和流行性,往往呈爆发流行。

二、典型症状和体征

- (一)有受凉、淋雨、疲劳等诱发因素。
- (二)出现鼻塞、流涕、喷嚏、咽喉不适、头痛、全身酸痛、发烧、乏力、食欲减退等症状。
- (三)查体见鼻和咽部黏膜充血水肿。

三、药物治疗

(一)西药

- 1.服用病毒唑或吗啉胍。
- 2.有鼻塞、流涕、打喷嚏等症状者,口服扑尔敏,1%麻黄素滴鼻;或口服新康泰克或维C银翘片。
- 3.声音嘶哑者,可口服黄氏响声丸。
- 4.发烧或头痛明显者可服用阿司匹林、扑热息痛、消炎痛、黄片和尼美舒利等。
- 5.伴有外周血白细胞总数升高或咳少量黄脓痰者,加用抗菌素治疗。可选用利君沙、氨必仙、希刻劳、欣美罗等。

(二)中药

感冒中医称外感。外感由外来六淫之邪客于肌表所致。由于六淫之邪不同,所以临床症状也不同,治疗原则也不相同。

1. 风寒型

症状:发热轻,恶寒重,无汗,全身酸楚。

治疗原则:辛温解表。

处方:九味羌活丸。

2. 风热型

症状:发热重,恶寒轻,有汗。

治疗原则:辛凉解表。

处方:羚羊感冒片,或桑菊感冒片。

3. 暑湿型

症状:一般发于酷夏之时,症状为低烧,伴有恶心,呕吐,腹泻。

治疗原则:芳香化湿,解表。

处方:藿香正气丸。

4. 表寒里热型

症状:一般发于秋末冬初,表现为高烧多汗,兼有咳嗽。

治疗原则:解表清里。

处方:防风通圣丸。

对一些体弱之人及老年人,遇风寒则出现外感症状,可服用玉屏风散进行预防。

四、传统中医疗法

(一) 药物敷贴

取穴:神阙穴。

操作:用白芥子 10 克,薄荷 30 克,鸡蛋 2 个,将前两味药研细,用鸡蛋清调敷神阙穴。

适应症:风寒感冒。

(二) 推拿疗法

取穴:风寒取列缺、风门、风池、太阳、合谷、百会;风热取大椎、风池、曲池、合谷、外关、太阳、百会。

操作:患者取坐位,风寒型先点按列缺、风门;风热型先点按大

椎、曲池,然后医者左手食指点按百会,右手食、拇指点按双风池,用重手法,余穴辩证取穴,均点按 30 下,以得气为度,每日 1~2 次,3 次为一疗程。

五、饮食疗法

(一)蒜葱姜汤:将大蒜、葱白、生姜各适量,水煎温服。用于风寒感冒、头痛、鼻塞、恶寒发热。

(二)核桃葱姜茶:核桃仁、葱白、生姜各 20 克一起捣烂,同茶叶一起放入沙锅中,用一碗半水煎煮后去渣,一次服下,盖上棉被卧床,注意避风。能解毒散寒、发汗退热,用于风寒感冒。

(三)白萝卜 250 克,洗净切片,冰糖 60 克,蜂蜜 20 克。白萝卜与冰糖同煮成一碗汤,加蜂蜜频饮。主治受寒咳嗽。

六、预防

(一)坚持体育活动和锻炼,增强机体抵抗力,减少患感冒机会。

(二)经常洗手,特别是在寒冷的冬季更应该这样,并避免与患感冒的人接触。

(三)注射疫苗。口服必思添,肌注哮喘菌苗、核酪注射液、卡介苗等均有助于提高机体的非特异性免疫力,对预防感冒有一定作用。

慢性支气管炎

一、基本概念

慢性支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。临床上以咳嗽、咳痰或伴有喘息及反复发作的慢性过程为特征。随着病情进展,可逐渐并发阻塞性肺气肿、肺原发性心脏病等。

二、典型症状和体征

(一)咳嗽:程度可轻可重,一般晨间较重,日间较轻,晚间睡前

常有阵发性咳嗽。

(二)咳痰:多为白色泡沫痰或黏痰,感染加重时可咳黄脓痰,晨起痰多。

(三)喘息:部分患者出现喘息,常伴哮鸣音。重时感气短、胸闷,活动后尤其明显。

(四)发热:急性感染时可出现畏寒、发热。

上述症状可反复发作,春秋季节多见,每年发作时间可达3个月以上。

三、药物治疗

(一)西药

根据病程的不同阶段采取相应的措施,主要是:急性发作期以积极控制感染为主,及时采用抗生素治疗,以防病情发展,减少并发症;在慢性迁延期,则应以止咳化痰、平喘为主。

1. 抗菌素类药:可口服欣美罗(或严迪)、克拉仙、优素劲或泰利必妥等,青霉素不过敏者还可选用阿莫西林、氨必仙、希刻劳或新菌灵(希路信)等。较重患者可口服加替沙星或拜复乐等。

2. 止咳类药:可口服复方甘草片、克咳敏或咳必清等。重症咳嗽,可短期使用磷酸可待因。

3. 化痰类药:可口服化痰片、必舒平或沐舒坦等。

4. 平喘类药:可口服氨茶碱、复方茶碱片、盐酸丙卡特罗或特布他林等。也可采用喘乐宁、爱喘乐气雾剂吸入治疗。

5. 退烧类药:可服用扑热息痛、新黄片或尼美舒利等。

(二)中药

慢性支气管炎在中医属“咳嗽”、“痰饮”的范畴。根据病情发展的程度,慢性支气管炎与肺脾肾密切相关,可分为痰湿型、痰热型、肾虚型等,辨证施治用方如下:

1. 痰湿型

主要症状:咳嗽多痰,痰白而黏,胸闷口淡,舌苔白腻,脉濡滑。

治疗原则:健脾燥湿,止咳化痰。

处方:①二陈汤加减。陈皮、半夏、茯苓、杏仁、紫菀、款冬、薏苡仁,胸闷可加苍术、厚朴。②六君子丸;二陈丸等。

2. 痰热型

主要症状:咳嗽,痰黏稠或黄,舌苔黄腻,脉滑数。

治疗原则:清肺热化痰。

处方:①清肺化痰汤加减。栀子、黄芩、桑白皮、知母、贝母、桔梗、瓜蒌仁等。②复方桔梗片;橘红丸等。

3. 肾虚型

主要症状:咳嗽有痰,喘促气短,活动时尤甚,腰酸腿软,苔白脉细。

治疗原则:补肾纳气,止咳化痰。

处方:①都气丸加减。熟地、山萸肉、茯苓、杏仁、苏子、五味子、补骨脂、胡桃肉等。②固本咳喘片。党参、白术、茯苓、麦冬、甘草。

验方:

1. 麝香 0.1 克,生甘遂 1 克,白芥子 20 克,一起研成细末,每次用少许鸡蛋清调匀,外敷肺俞穴 12~24 小时。为冬病夏治验方。

2. 川贝母、知母各等份,共研细末,每服 6 克,每日 2 次。能润肺化痰、散结除热。用于治疗慢性支气管炎。

3. 元胡素 30 克,枯矾 6 克,共为细末和匀,每服 6 克(小儿减半),每日 2 次,可用软糖和药含化或蜂蜜调药服之。能活血散瘀、涌痰燥湿。用于治疗慢性支气管炎、久咳咯痰。

4. 百部 60 克,甜杏仁 20 克,共研细末和匀,每服 3 克,每日 3 次。能温肺润燥,止咳化痰,定喘。用于治疗慢性支气管炎。

5. 按满山红花 10 份,暴马子叶 1 份的比例用药,洗净烤干研末和匀,每服 30 克,开水泡饮,每日 2~3 次。能止咳平喘。用于治疗慢性支气管炎及咳嗽痰多。

6. 百日红(红菊)10 朵,酒饼(制酒的酵饼)15 克,加水 500 毫升

煎煮至 200 毫升,分早晚 2 次服,每日 1 剂。能祛痰止咳、平喘。治疗慢性支气管炎,可连续服用至症状消失为止,一般连服 7 剂即可。

7. 桔梗、生甘草、车前子各 6 克,水煎服,每日 1 剂。能清热润肺、祛痰止咳。用于治疗慢性支气管炎。

四、传统中医疗法

(一)耳压疗法

取穴:支气管、肺、平喘、肾上腺等。

操作:将王不留行籽(或用油菜籽、细圆砂子、小绿豆等)固定于小胶布块上,再贴于所选耳穴上,每日按压 2 次,以感酸胀为度,可每隔 3~6 日贴 1 次,双耳交替轮换进行,10 次为一疗程,间隔 1 周后,可行第二疗程。

(二)穴位敷贴疗法

1. 白芥子、轻粉、白芷各 9 克,共研末,用蜂蜜或姜汁调和,作饼 2 块,贴于肺俞或前后心皮肤上,外用胶布固定。每周换药 1 次。

2. 白胡椒 7 粒,杏仁、桃仁、栀子各 6 克,糯米 6 克,共捣烂,用鸡蛋清调匀,晚睡前敷一侧膝关节,第二日早晨去掉,第二日晚上贴敷另一侧膝关节,可连敷 3~5 次。

五、饮食疗法

(一)龟血、白糖各适量调匀,开水冲服,每日 1 次,每次 3 汤匙。能滋阴补血,止咳平喘。可治慢性支气管炎、哮喘、久咳等。

(二)胡桃肉(连衣)5 个煮食,每日 1 剂。能补肾纳气,可治肾虚型慢性支气管炎。

(三)陈海蜃 120 克(洗去盐味),荸荠 120 克,放沙锅内煮汤 3 杯,频频饮之。能清肺热止咳。可治慢性支气管炎。

(四)甜杏仁 9 克,鸭梨 1 个。鸭梨洗净剖开去核,放入杏仁后合拢封口,加少许水煮熟后吃梨饮汤,每日 1 剂。能润肺止咳。可治慢性支气管炎、肺虚久咳、干咳无痰等症。

(五)海蜇 80 克,白萝卜 60 克。海蜇漂洗净,白萝卜洗净切丝,2 味加水 3 碗,煎至一半。每日 1 剂,分 2 次服,可连续服用 2 周。能润肺、止咳、平喘。可治慢性支气管炎、久咳等。

六、预防

(一)不吸烟或戒烟,有利于慢性支气管炎的防治。

(二)积极参加各种体育锻炼,如游泳、慢跑、打太极拳等,增强体质,提高耐寒能力,以提高肌体抗病能力。但应注意,锻炼出汗后,不要马上脱衣,以免受凉、感冒。

(三)改善环境卫生,做好职业防护,避免吸入各种粉尘、烟雾、刺激性气体。

(四)体质弱、抵抗力差者,可定期肌注转移因子、胸腺肽或核酪等非特异性免疫增强剂。或口服必思添。

(五)一旦感冒或患急性支气管炎,应及时治疗,并彻底治愈,切勿拖延。

支气管哮喘

一、基本概念

哮喘是一种慢性气道炎症性疾病,导致反复发作的喘息、胸闷、呼吸困难和咳嗽,可以自行或经治疗缓解。部分哮喘患者以较长时间干咳为主,消炎和止咳治疗疗效欠佳,而采用平喘治疗有效,这一部分患者临床称为咳嗽变异性哮喘。哮喘发作程度轻重不一,可以出现重症发作,甚至危及生命。

二、典型症状和体征

(一)喘息:表现为发作性,可以在吸入油漆味、烟雾、冷空气或各种刺激性气体后出现,有时也可在运动后发作,部分患者表现为不明原因突然发作。常有鼻痒、流清涕、喷嚏、咳嗽等黏膜过敏先