

《很老很老的老偏方》系列作者重磅新作 小病不用去医院

医学博士告诉你：

这些病不用去医院

医学博士 柴小姝 著

不去医院也能治好的小病自诊护理指南

脱发 眼睛干 感冒

痛经 便秘 雀斑

拉肚子 耳鸣 过敏

.....

不用急着去医院



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

医学博士告诉你： 这些病不用去医院

医学博士 柴小姝 著

脱发 眼睛干 感冒
痛经 便秘 雀斑
拉肚子 耳鸣 过敏

.....
不用急着去医院



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

这些病不用去医院 / 柴小姝著. — 北京: 科学技术文献出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5023-8290-2

I. ①这… II. ①柴… III. ①保健—基本知识②养生(中医)—基本知识 IV.
① R161 ② R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 212883 号

这些病不用去医院

策划编辑: 符马活

责任编辑: 李卫东

责任出版: 张志平

出 版 者	科学技术文献出版社
地 址	北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部	(010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部	(010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部	(010) 58882873
官 方 网 址	http://www.stdp.com.cn
发 行 者	科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者	北京博艺印刷包装有限公司
版 次	2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
开 本	700×980 1/16
字 数	148 千
印 张	13
书 号	ISBN 978-7-5023-8290-2
定 价	29.80 元



版权所有 违法必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336



前言

不舒服可以不去医院吗

“我”身体不舒服，可以不去医院吗？”

作为医生，我会毫不犹豫地回答：“不能！”显然，任何回答“可以”的医生，都是不负责任的。

但是作为患者，你可能有这样的感觉：医院总有点儿“小题大做”的喜好。患者得了普通的头疼，只想到医院开几片止痛药，结果医生大笔一挥，唰唰唰，一下子开了三张化验单，又是拍片子又是验血，花了好多钱，医生拿到化验单一看，高兴地说：“恭喜你，没什么大事，吃两片止痛药就好了！”这患者自然会觉得：哎呀，现在的医生都太会骗人、太会骗钱了！





其实你冤枉医生了，从科学上来讲，医生这么做没有错。因为人体太复杂，医生不是神仙，不可能一下子就能看出来看病的人到底有病没病，病情有多严重。一个头疼病人，有很大的可能只是普通的头疼，吃点儿止痛药就好了。但也有很小的可能是得了某些严重的疾病，甚至会危及生命。作为医生，如果不给头疼病人做那么多检查，就是对病人不负责，自己也可能担上误诊的责任。

所以，如果您要问医生：“什么病可以不去医院？”医生的标准回答应该是：“任何病都得去医院，都得做检查。”

问题是，这种回答对于老百姓来说太不现实啦。哪个老百姓会稍微有点儿头疼脑热，就去医院抽血拍片子做一大堆检查呢？再说像X光、CT之类的检查，对人体有一定的伤害，频繁做也是不好的。

这样一来，出现了一个奇怪的现象。一方面是医生为了免责、为了严谨，对所有的病患都严肃地说：“你这个病一定要到医院做一个正规检查！”但另一方面，是老百姓们根本不可能有点儿小病就去做一大堆检查，医生的嘱咐成了一句没法执行的空话。老百姓有了病，只好靠自己的经验判断：“这点儿不舒服该怎么办呢？算啦算啦，感觉好像不严重，随便找点儿药自己吃吃好啦。”这么做，反倒会耽误病情。

其实，医生自己也不可能有一点儿小毛病就去做全面的检查，很多医生也是根据经验来判断什么样的小病可以不做检查，而是先观察一段时间再说。对于不懂医学的普通人来讲，一些常见的小病，可以根据症状、病情的变化等因素做一个初步的判断。有些小病可以暂时先不去医院，用科学的办法自己治疗，同时密切关注病情，对危险的症状保持警

惕。很多常见的小病，像这样处理一下，不去医院也能痊愈。

当然要特别注意的是，人体的情况错综复杂，专业的医生也存在误诊率，更不用说患者自己了。患者自己的诊断肯定是非常粗略的，不可能百分之百地准确，人体的健康又是一个马虎不得的事。所以患者只有在非常谨慎的情况下，才可以暂时不去医院。如果身体出现了预料之外的异常，或者对病情有哪怕是一点点的疑问，都应该去咨询专业医生。如果您能认识一个可靠的医生朋友，在出现小病的时候顺便咨询一下专业人士的意见，那就更好了。



目录

CONTENTS

前言 不舒服可以不去医院吗 / 001

第一章 头疼和脑热，很多小病不用去医院

- 01. 感冒全靠免疫力，带病上班可不行 / 003
- 02. 流脓鼻涕是鼻窦炎，身体强的人自己能好 / 009
- 03. 流稀鼻涕未必是感冒，过敏性鼻炎不吃药 / 013
- 04. 长期嗓子痒是慢性咽炎，平时喝点儿淡盐水 / 019
- 05. 大多数耳鸣不可怕，有点儿烦人别想它 / 023
- 06. 打呼噜对人体有害，不须看病但要重视 / 029
- 07. 眼皮跳不神秘，适当休息就能好 / 033
- 08. 眼睛发干多眨眼，分泌眼泪来解干 / 037
- 09. 口腔溃疡好难受，咬牙忍忍调饮食 / 041

第二章 肠胃不舒服，有时调理胜过去医院

- 10. 大便出血不用慌张，若流鲜血多是痔疮 / 047
- 11. 便秘问题可大可小，短期便秘可不治疗 / 053
- 12. 拉肚子了先休息，两天能好就没事 / 057
- 13. 偶尔胃疼可以忍，少吃油腻谨慎观察 / 063
- 14. 消化不良肚子胀，饿两顿就好了 / 069

第三章 皮肤病，看着吓人却未必需要去医院

- 15. 出了荨麻疹皮肤痒，其实大多不用治 / 077
- 16. 灰指甲治疗效果不佳，不介意者可不去医院 / 081
- 17. 青春痘没有万灵药，多吃蔬菜水果自己好 / 085
- 18. 得了雀斑没危险，少晒太阳更漂亮 / 089
- 19. 几根白发不要紧，没变花白就不担心 / 093
- 20. 正常人每天都脱发，少于百根都正常 / 097
- 21. 瘡子不是皮肤癌，小心观察不用“点” / 101

第四章 肢体最容易受伤，外科小病也能自己好

- 22. 关节扭伤看症状，没有剧痛不担心 / 107
- 23. 脚后跟疼多骨刺，没肿胀可不担心 / 111
- 24. 过于肥胖是种病，减肥不用去医院 / 115
- 25. 睡醒落枕脖子疼，用手使劲揉揉吧 / 121

第五章 神经疾病最头疼，相信人体能自愈

- 26. 偏头痛了就让它痛，关门睡觉吃点儿止痛药 / 127
- 27. 手足多汗不用治，不紧张才最重要 / 133
- 28. 神经衰弱西医没好办法，精神放松最重要 / 137
- 29. 过敏如果程度不严重，避开致敏原就好 / 141

第六章 女人照顾好自己，妇科疾病巧护理

- 30. 大部分痛经不算病，疼了吃点儿止痛药 / 147
- 31. 例假周期没规律，没别的症状不算病 / 151
- 32. 怀孕呕吐不要紧，小心观察补水分 / 157

33. 更年期是人生一课，不吃补药自己迎战 / 161

34. 宫颈糜烂不是病，完全不需要治疗 / 167

第七章 宝宝生病太着急！未必送医家中理

35. 宝宝吐奶分情况，不太频繁就正常 / 173

36. 宝宝哭可能是肠绞痛，家长放心不必慌 / 177

37. 小儿腹泻分程度，家中照料防脱水 / 181

38. 小儿发烧看温度，低温可以家中护 / 187

最终篇 不用去医院的终极原则 / 193



第一章

头疼和脑热， 很多小病不用去医院

老百姓平时都有一些打个喷嚏、咳嗽几声之类的小毛病，大部分人都会不会选择去医院。然而，也有一些比较严重的病，早期的症状容易和头疼脑热混淆。有时，您会听说某人因为疏忽了一些小症状，没去看医生，反倒延误大病的例子。那么，到底哪些头疼脑热的小病真的不严重，可以放心地不用去医院呢？

01 | 感冒全靠免疫力， 带病上班可不行

【感冒患者自述】我头疼，咳嗽，流鼻涕，打喷嚏，低烧，肯定是感冒了。工作太忙，有什么办法能让感冒快点儿好，早点儿去上班呢？

我虽然是医生，可我身边的朋友不理解医生的大有人在。我有几个朋友，总觉得医生喜欢骗人、喜欢多开药，医院里充满了陷阱。他们当着我的面当然不会说这些话，但会这么跟我说：

“小柴啊，我有一点儿不舒服，明天要去你们医院看病，你能不能帮我托个人，少做点儿检查？”

“喂喂喂，柴大夫，我现在就在医院呢，医生叫我做这个检查，你说有没有必要啊？”

“柴医生，你帮我看看这检查单，医生让我下礼拜复查，你说是不是不用去了啊？”



说白了，问这些问题还是不信任我们医生嘛！

我有一个朋友就是这样：有一天，我刚下班，她气哼哼地来找我，把一堆药甩在我的面前，对我说：“你以后再怎么给医生说的好话我都不听了。你看，我得了一个小感冒，刚才到医院里给我开了一百多块钱的药，你说过去治个感冒用过这么多钱吗？”

她发泄完，叉着腰气哼哼地看着我。我却冲她光笑不说话。

她见我说话更生气了：“你倒是说话呀，你老实说，治感冒应该花多少钱才是正常的？”

我冲她一笑，说：“老实说，治感冒不需要花钱，不用吃药，不用去医院。”

“啊？！”她张大了嘴巴。

理论上说，得了病毒性感冒不用吃药。

在西医看来，导致感冒的罪魁祸首有两个，一个是病毒，一个是细菌。我们平时遇到的大部分感冒都是由病毒导致的，尤其是在流感季节，人们被传染所得的感冒基本都是病毒性感冒。

对于感冒病毒，人类还没有特别好的治疗办法，而且正常人的免疫系统自己就能打败感冒病毒。健康的成年人得了感冒，不需要特别的治疗，一般七天左右自己就好了。所以，由病毒导致的感冒，一般都不需要用药。

遇到病毒导致的感冒，如果病情不是很严重，没有持续的高烧，没有严重的咳嗽、呕吐，没有耳朵刺痛等并发症的话，那么患者可以不用去医院，而是多休息，用自身的抵抗力消灭病毒。

我刚说到这里，那个朋友立刻大声说：“原来得了感冒不需要吃

药，那你们医生更可恨了，还开这么多药！”

我拦着她说：“别忙，别忙，我还没说完嘛。”

虽然普通的感冒不用吃药，有几种特殊情况，还是要到医院看病吃药的。

如果发烧特别厉害，或者病人特别难受，或者过了三四天感冒还没有见好，那就需要去医院了。这些症状说明，患者自身的免疫系统难以打败感冒病毒，或者患者得的病不是感冒那么简单，必须及时到医院治疗。

还要特别注意儿童、孕妇、老人、慢性病患者、体质弱的人，他们的抵抗力不足，不能用“成年人三到四天好转”的标准来要求他们。对他们，应当密切关注症状，一旦有症状变严重的迹象，就要立刻找医生。那些特别虚弱的人，一旦感冒，不管什么症状，都应该马上找医生。

朋友还是不理解：“可是你看我挺年轻的啊，身体挺棒，也没感冒几天，那这个医生怎么还给我开这么多药啊？我也就是有点儿流鼻涕、鼻塞，要不是这样，我才不去医院呢！”

我对她说：“虽然你身体好，没准不用吃药也能好，但在你大量流鼻涕的情况下，医生给你开药是对的。”

无论是成年人，还是体弱的人，感冒中出现严重的咳嗽、流鼻涕的时候，都要考虑吃药。这种情况，说明身体里不光有感冒病毒，还有细菌乘虚而入，伤害了身体，也就是俗称的“发炎”了。这些炎症可以用抗生素（也就是“消炎药”）治疗。在炎症特别厉害，或者患者身体很虚弱的情况下，如果不及时治疗，可能会损害人的身体健康，甚至夺去生命。

我的朋友就属于这种情况，她流很多鼻涕，有鼻窦炎的症狀，医生给



她开一点儿消炎药是对的。注意了，消炎药种类很多，不能自己乱吃，应当去医院挂个号，问清楚医生自己到底应该吃哪种药，吃多久。吃消炎药要吃够疗程，不能自己随便停药，否则有转为慢性炎症的危险。

感冒了三天症状也没有减轻；或者发烧连续三天不退；或者某个部位疼痛难忍；或者有鼻涕变黄伴发烧，痰变黄伴发烧，有痰咳不出，耳朵刺疼，听力下降，肌肉疼，关节疼，出现憋气心慌，发烧但心率没有相应增加（体温每升高1℃，心率会增加14次左右），喷射性呕吐，眼皮下垂等症状。这些都是病情变得危险的信号，要好好记住它们，出现了这些症状，必须立刻去医院。

我翻了翻那个朋友买来的药，除了治疗她鼻窦炎的消炎药外，还有一些止疼、退烧的药物。这是医生治疗感冒时经常使用的药物。这些药虽然不能直接治疗疾病，但是能让患者不适的症状减轻一点儿。感冒的时候，可以在严格遵照药物说明书的情况下，酌情吃一点儿。

看完了那个朋友的药，我告诉她，医生并没有骗她。这些药吃了以后不仅可以让她的炎症好得更快一点儿，还能让她更舒服一点儿。当然，要打败感冒，最重要的是靠自己的抵抗力，在感冒的时候多休息是很有必要的。

如何护理感冒患者，是有很多学问的。

得了感冒后，不能硬撑着去上班、上学。应该请假休息，在家里也不要玩乐，而是要安静地躺在床上。能睡觉就睡觉，不能睡觉就闭目休息。躺累了，可以下床进行一些简单的活动。如果没有肠胃不适，要注意加强营养，不需要吃特别清淡的食物，而是要按照平时的食谱，蔬菜、蛋奶、肉类搭配食用。

如果发烧，低于38.5℃时不需要退烧，因为适当的低烧可以帮助身体消灭病菌。在发烧到38.5℃以上的时候，高温会对身体造成伤害，这时就要退烧了。退烧可以用物理降温的办法，即用毛巾沾满凉水（稀释的酒精更好），擦洗患者四肢关节内侧。如果水干了体温没降下来，就继续擦拭。注意不要擦拭胸腹部，以免刺激内脏。

也可以通过吃退烧药来退烧。吃药前要严格按照医嘱或者药品说明书的要求来服药，不要过量，还要注意是否和其他药物冲突。要注意，退烧药不治疗疾病，仅仅是起到退烧的作用，而且退烧效果是暂时的。在药效过了以后，只要患者的病还没好，体温就会再次上升。这是正常情况，不要以为这是“病情反复难缠”而慌张。

因为发烧的时候人会出很多汗，所以发烧的病人应该多喝水，还要适量补充电解质。可以从医院里购买专用的电解质饮料，也可以通过吃香蕉、葡萄、橙子等水果来补充电解质。

感冒的时候，除了退烧药和止痛药外，不要随便吃其他药物。有人以为中药可以随便吃，这是不对的。中医治疗感冒，要对应正确的病机。如果弄反了，可能反倒加重病情。中医的感冒类型和西医不一样，分为风寒型、风热型、暑湿型、气虚型、阴虚型感冒。病人自己没法判断，所以不要随便吃中药。

症状：

咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、头痛、发烧——典型的感冒症状。

自我观察：

1. 近期接触过感冒患者或有明显受凉史，感冒三天后病情开始好