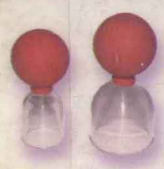


实用生活手册

家庭医疗百科

JiaTin YiLao BaiKe



图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗百科/李华编著. —乌鲁木齐:新疆人民出版社,
2000. 10

(实用生活手册)

ISBN 7-228-06120-9

I. 家… II. 李… III. 常见病-防治-普及读物
IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 71820 号

出 版 新疆人民出版社
发 行 新疆人民出版社
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编 830001
印 刷 武汉市佳汇印务公司
责 编 李明阳 范勇胜
校 对 晓 虹
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 56
字 数 1120 千字
插 页 8
版 次 2000 年 12 月第 1 版
印 次 2000 年 12 月第 1 版
印 数 10 000
定 价 100.00 元

ISBN 7-228-06120-9/R·104

目
录

内科疾病

流行性感冒	(1)
急性病毒性肝炎	(5)
肺结核	(10)
细菌性病疾	(15)
急性支气管炎	(19)
慢性支气管炎	(24)
肺炎	(28)
支气管哮喘	(33)
原发性高血压	(37)
低血压症	(43)
病毒性心肌炎	(45)
风湿性关节炎	(50)
风湿性心脏病	(56)
冠心病	(60)
慢性心力衰竭	(65)
急性胃肠炎	(70)
慢性胃炎	(74)
消化性溃疡	(79)
胃下垂	(84)

肝硬化	(88)
肾盂肾炎	(94)
急性肾小球肾炎	(98)
慢性肾小球肾炎	(101)
缺铁性贫血	(106)
原发性血小板减少性紫癜	(111)
白细胞减少症	(116)
糖尿病	(120)
甲状腺机能亢进症	(126)
高脂血症	(130)
单纯性肥胖症	(135)
神经衰弱	(139)
偏头痛	(143)
癫痫	(147)
震颤麻痹	(150)

外科疾病

疔与疖	(155)
丹毒	(158)
脓性指头炎与甲沟炎	(161)
腮腺炎(病毒性与化脓性)	(163)
乳腺囊性增生病	(166)
急性乳腺炎	(171)
腹部创伤(闭合伤、贯通伤)	(174)
胆囊炎与胆结石	(178)
胆道蛔虫病	(183)
胰腺炎	(185)
阑尾炎	(190)

疝气	(194)
血栓闭塞性脉管炎	(196)
虫螫伤	(200)
毒蛇咬伤	(204)
狂犬病	(208)
褥疮	(210)
烧伤	(213)
电击伤	(219)

皮肤科疾病

痱子	(223)
带状疱疹	(225)
玫瑰糠疹	(227)
神经性皮炎	(228)
荨麻疹	(230)
脓疱疮	(233)
疥疮	(235)
痤疮	(236)
手癣和足癣	(239)
银屑病	(241)
疣	(245)
白癜风	(247)
冻疮	(249)
黄褐斑	(251)
淋病	(253)

五官科疾病

急性结膜炎	(255)
角膜炎	(257)
白内障	(260)
青光眼	(264)
近视眼	(268)
外耳道疔	(270)
急性化脓性中耳炎	(271)
美尼尔氏病	(274)
过敏性鼻炎	(278)
慢性鼻炎	(280)
慢性咽炎	(283)
牙龈炎	(285)
牙周病	(287)
复发性口腔溃疡	(291)

儿科疾病

厌食症	(295)
营养不良	(297)
佝偻病	(300)
鹅口疮	(303)
水痘	(305)
多汗症	(307)
婴儿腹泻	(309)
小儿肺炎	(312)
缺铁性贫血	(315)
急性肾炎	(317)

暑热症	(320)
百日咳	(322)
流行性乙型脑炎	(324)
流行性腮腺炎	(327)
蛔虫病	(330)
蛲虫病	(332)
遗尿症	(333)

妇产科疾病

痛经	(336)
月经不调	(341)
闭经	(346)
功能性子宫出血	(351)
更年期综合症	(357)
不孕症	(363)
阴道炎	(369)
盆腔炎	(373)
妊娠恶阻	(377)
先兆流产	(382)
产褥感染	(387)
产后缺乳	(391)

男科疾病

阳痿	(396)
早泄	(402)
遗精	(406)
不射精症	(412)

男子不育症	(416)
急性前列腺炎	(424)
慢性前列腺炎	(428)
前列腺肥大	(433)

内科疾病

流行性感冒

病因

流行性感冒(简称流感)是由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病。

流感具有流行性,可以散发或流行。其流行特点是突然发生,发病率高,迅速蔓延,流行过程短并能多次反复。流感病人是本病的主要传染源,带有流感病毒的涕、涎、痰液通过咳嗽、打喷嚏等排出体外,在易感人群中传播。当带有病毒颗粒的飞沫吸入呼吸道后,破坏呼吸道表面的纤毛上皮细胞,使之变性、坏死和脱落,产生炎症反应和全身毒血症样反应。

流感可以发生在任何年龄组的人群,男女发病无差异。

流感在一般情况下预后良好。

自诊须知

1. 常见症状。

(1)起病急,病程短,有接触史。常有发热,体温有时高达 $39\sim 40^{\circ}\text{C}$,一般持续 $2\sim 3$ 天后渐退,发热常伴畏寒。

(2)乏力、头痛、全身酸痛。

(3)不同程度的鼻塞、流涕、打喷嚏、咽痛、干咳等上呼吸道感染症状。可与高热畏寒同时出现,部分轻型流感可仅有上感症状。

(4)胃肠型流感以恶心、腹痛、腹泻、呕吐等胃肠道症状为主要表现。

2. 理化检查。

血常规检查可见血象白细胞总数减少,淋巴细胞相对增加,嗜酸性粒细胞消失;当合并细菌感染时,白细胞总数与中粒性细胞增高。

3. 诊断标准及依据。

- (1)典型的临床症状。
- (2)接触史和集体发病史。

自疗方法

1. 中成药。

流感可参考中医流行感冒的症候辨治。

(1)风寒型。恶寒发热,头痛,肢体酸痛,无汗或少汗,鼻塞打喷嚏,流清涕,咳痰稀白,苔薄白,脉浮紧或浮数。

治宜辛温解表,宣肺散寒。可服用风寒表实感冒冲剂、川芎茶调口服液、柴胡饮冲剂、杏苏二陈丸、杏苏止咳冲剂等。

(2)风热型。发热,微恶风寒,汗出,头痛咽痛,口干欲饮,鼻塞涕浊,咳痰黄稠,舌尖红,苔薄黄,脉浮数或滑数。

治宜清热解表,化痰止咳。可服用风热感冒冲剂、感冒退热冲剂、银翘解毒丸、桑菊感冒片、羚翘解毒丸、银黄口服液、清金止咳丸、羚羊清肺丸、板蓝根冲剂、菊蓝抗流感片等。

(3)湿困脾胃型。多发生于夏秋之季。恶寒发热,头痛身重,口淡无味,胸闷纳呆,或恶心呕吐,腹泻或大便干,苔腻。脉濡数。

治宜解表清暑退热。可服用暑湿感冒冲剂、藿香正气丸、藿香正气水、暑热感冒冲剂、清凉冲剂、千金茶、甘和茶、万应甘和茶等。

(4)虚证感冒。发热但热势不甚,阵阵恶寒,甚至蜷缩寒战,四肢不温,全身乏力,语音低怯,自汗,苔白,脉浮无力或沉细无力。

治宜扶正解表。可服用防感片、参苏防感片、参苏理肺丸、屏凤丸、荆防败毒丸、复芪五汗冲剂等。

2. 常用西药。

发烧者,可服阿斯匹林每次 0.3 克,每日 1~3 次服;或扑热息痛、安乃近等均可。有流涕、打喷嚏等症状,可服用扑尔敏每次 4 毫克,每日 3 次;或苯海拉明每次 25 毫克,每日 3 次;或息斯敏每次 10 毫克,每日 3 次。

若属重型流感,出现高热、谵妄、抽搐、或气急、呼吸困难等表现,应及时送医院就诊。

3. 饮食疗法

(1)板蓝根银花蜜饮。板蓝根 30 克,金银花 15 克,蜂蜜 20 克。先将板蓝根拣杂、洗净后晒干或烘干,切成片,与择洗干净的金银花同放入砂锅,加水浓煎 2 次,每次 30 分钟,合并 2 次滤汁,趁温热加入蜂蜜,拌和均匀即成。早晚 2 次分服。本食疗方适用于各型流行性感冒。

(2)大青叶贯众茶。大青叶 30 克,贯众 30 克,绿茶 3 克。先将大青叶、贯众分别拣杂,洗净,切碎,与绿茶同入砂锅,加足量水浸泡片刻,大火煮沸,改用中火煎煮 30 分钟,用洁净纱布过滤,取滤汁即成。早晚 2 次分服。本食疗方适用于各型流行性感冒。

(3)菊花芦根茶。甘菊花 5 克,鲜芦根 20 克。先将鲜芦根洗净,切成小段或切成片,与拣杂的甘菊花同放入沙锅,加足量水,中火煎煮 20 分钟,过滤,取汁备用。早晚 2 次分服,或代茶饮,频频饮用。本食疗方对风热型流行性感冒尤为适宜。

(4)银花芦根荸荠汁。新鲜金银花 20 克,鲜芦根 60 克,鲜荸荠 20 个。先将新鲜金银花、鲜芦根、鲜荸荠分别洗净,芦根、金银花用温开水浸泡片刻,取出后切碎,捣烂,同绞取汁液。鲜荸荠连皮切碎,捣烂,绞压取汁,与芦根、金银花汁混合均匀,加冰糖粉少许,溶化即成。早晚 2 次分服。本食疗方对风热型流行性感冒尤为适宜。

(5)银翘薄荷茶。金银花 15 克,连翘 10 克,薄荷 10 克。将金银花、连翘、薄荷择洗干净,同放入砂锅,加水煎煮 30 分钟,去渣取汁,

即成。代茶饮,早晚2次分服。本食疗方对风热型流行性感冒尤为适宜。

(6)鹅不食草汁。新鲜鹅不食草100克。夏季采收新鲜鹅不食草,将全草择洗干净,放入温开水中浸泡片刻,取出,切碎,捣烂,绞压取汁。可兑入少量温黄酒。早晚2次分服。本食疗方对风寒型流行性感冒患者尤为适宜。

(7)鹅不食草拌香干。新鲜鹅不食草200克,香干2块。先将采收的新鲜鹅不食草择洗干净,放入沸水锅中焯一下,切成1厘米长的小段。将香干洗净,剖成两片,纵分为二,切成细丝,与鹅不食草小段同码入盘,加精盐、味精、麻油、红糖等佐料,拌和均匀即成。佐餐当菜,当日吃完。本食疗方对风寒型流行性感冒尤为适宜。

(8)生姜红糖茶。生姜30克,红糖30克。先将生姜洗净,连外皮切成薄片,与红糖同入砂锅,加水煎煮30分钟,即成。饮汤汁代茶,频频服食,生姜亦可一并嚼食咽下。本食疗方对风寒型流行性感冒尤为适宜。

(9)绿豆薄荷粥。绿豆30克,薄荷10克,粳米100克。先将薄荷择洗干净,切碎,放入砂锅,加入煎煮20分钟,滤渣取汁。将绿豆拣杂,淘洗干净,放入砂锅,加水适量,大火煮沸后,改用小火煨煮30分钟,加淘洗干净的粳米,加温开水适量,大火煮沸,继续用小火煨煮至绿豆、粳米酥烂,粥将成时兑入薄荷煎汁,拌匀即成。早晚2次分服。本食疗方对暑湿型流行感冒尤为适宜。

(10)银荷西瓜皮茶。金银花10克,薄荷6克,荷叶15克,西瓜皮60克。先将金银花、薄荷、荷叶拣杂,洗净,切碎,放入碗中。将西瓜皮洗净,切碎后放入砂锅,加足量水,大火煮沸,放入金银花、薄荷、荷叶,改用中火煎煮30分钟,去渣,取汁即成。代茶,早晚2次分服,频频饮用。本食疗方对暑湿型流行性感冒尤为适宜。

自我调理

1. 患病后要多休息,少活动,发烧时要卧床。不要去人口稠密

的公共场所,以防感染其他疾病。适当增减衣服,防止着凉。居室内要保持空气新鲜,不要使室内空气过于干燥。流感具有传染性,因此要注意作空气消毒,可用食醋薰蒸法,按每立方米食醋 5~10 毫升的比例,将醋稀释 2~3 倍,加热沸腾,使食醋蒸发。

2. 流感病人适合进食富含维生素、矿物质、足够热量的食物,食物要清淡、易消化。发烧者可进半流质食物,如米粥、玉米面粥、面条米汤、藕粉等,多吃新鲜蔬菜、水果。要多饮水,可饮淡茶水、姜糖水,或用梨块煎汤代水饮,或用鲜芦根煎汤代水饮,频饮更佳。不要吃油腻、难消化的食物。患病期间,当戒烟、戒酒。

急性病毒性肝炎

病因

急性病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的传染病,具有传染性强、传播途径复杂、流行面广、发病率较高等特点。

急性病毒性肝炎,以甲型肝炎最为多见,乙型、丙型、戊型肝炎病毒亦可引起急性肝炎。甲型肝炎的传染源主要是急性病人和亚临床感染者。病毒从肠道排出后,经日常生活接触,经口传染。甲肝病毒进入人体后,可形成病毒血症,在肝脏中繁殖而致病。乙型肝炎主要通过血液感染,其发病与机体的免疫反应有关。丙型、戊型肝炎较少见。

根据急性肝炎的临床表现,可分为黄疸型和无黄疸型。在黄疸型肝炎中,以甲型肝炎较为多见。

急性肝炎大多能在 6 个月内恢复,尤其是甲型肝炎多预后良好,很少转为慢性;急性乙型肝炎则预后较差,可转为慢性,并可发展成肝硬化或肝癌。急性肝炎可发生在任何年龄组,发病无明显季节性。

自诊须知

1. 常见症状。

(1) 纳呆、恶心、腹胀等胃肠道紊乱。

(2) 发热，多呈弛张热，持续 3~5 天，随后出现黄疸。以甲型肝炎较为多见。

2. 常见体征。

(1) 肝肿大，肝区痛，右肋下有压痛、触痛，可触及质地柔软或充实的肝脏。

(2) 巩膜或皮肤黄疸，比消化道症状出现得晚。以甲型肝炎较为多见。

3. 理化检查。

(1) 肝功能检查。

① 血清谷-丙转氨酶(GPT/ALT): Reitman 氏法超过 40 单位, King 氏法超过 118 单位时有意义。

② 麝香草酚浊度试验(TTT): 大于 6 单位时有意义。

③ 血清胆红素和尿胆红素: 血清胆红素大于 1% 毫克时有意义; 尿胆红素呈阳性, 可在黄疸出现前发生。

(2) 血象。白细胞总数大多正常或稍低, 淋巴细胞和单核细胞相对增多。

(3) 免疫学检查。甲肝抗体呈阳性, 血清效价有 4 倍以上增长时, 可确诊为甲肝; 乙肝免疫学检查有助于乙肝的确诊。

4. 诊断标准及依据。

(1) 流行病学。与急性肝炎病人有密切接触史, 或有输血史。

(2) 症状和体征。突然出现 恶心、厌食、腹胀、乏力、肋痛及发热、肝肿大、巩膜及皮肤黄染等症状。

(3) 肝功能检查异常。以 GPT 为主, 有两次以上异常。

(4) 免疫学检查。甲肝抗体呈阳性或乙肝免疫学检查符合乙肝

表现。

自疗方法

1. 中成药。

急性肝炎属中医“胁痛”、“黄疸”的范畴,可分二型进行辨治。

(1)肝气郁滞,肝胃不和。胁痛,胀闷,胃脘不适,恶心纳少,腹胀乏力,嗝气口苦,舌苔薄,脉弦。

治宜舒肝解郁,理气和胃。可选用舒肝丸、舒肝止痛丸、调胃舒肝丸、茵陈大枣糖浆、木香顺气丸等。

(2)肝胆湿热,蕴而发黄。身目俱发黄,发热口渴,不多饮,头重身困,脘闷纳减,恶心欲呕,小便发黄,舌红,苔白腻或黄腻,脉弦数或濡缓。

治宜利湿清热退黄。可选用急肝退黄胶囊、龙胆泻肝丸、甘露消毒丹、苦胆丸、茵陈五苓丸、复方丹茵膏、柴茵肝炎冲剂、茵白肝炎冲剂、茵胆平胆胶囊、肝得乐、片仔癀、新癢片等。

2. 常用西药。

急性肝火是一种自限性疾病,若能早期诊断,采取适当休息、营养和一般支持疗法,多能在3~6个月内自愈。病情较重的病人,宜在静脉中给予高渗葡萄糖液、维生素C、肝泰乐等药物治疗。由于本病是一种急性传染病,病人最好及时到医院就诊,接受治疗。

3. 饮食疗法。

(1)鲜垂盆草汁。鲜垂盆草100克。将新鲜垂盆草洗净,放入温开水中浸泡片刻,捞出后,放入榨汁机中榨取浆汁,用洁净纱布过滤取汁,即可饮用。早晚2次分服,也可将鲜汁加入米汤中饮用。本食疗方适用于各型病毒性肝炎。

(2)蒲公英蜜汁。鲜蒲公英100克,蜂蜜20克。在春夏蒲公英开花前或开花时连根挖取,洗净,放入温开水中浸泡片刻,捞出后捣烂,放入榨汁机中榨取浆汁,用洁净纱布过滤取汁,加入蜂蜜,拌匀

即成。早晚2次分服,当日吃完。本食疗方适用于各型病毒性肝炎。

(3)板蓝根煨红枣。板蓝根30克,红枣20枚。先将板蓝根洗净,切片后放入纱布袋,扎口,与洗净的红枣,同入砂锅,加水浸泡片刻,中火煨煮30分钟,取出药袋,即成。早晚2次分服。本食疗方适用于各型病毒性肝炎。

(4)茵陈红糖茶。茵陈60克,红糖50克。先将茵陈拣去杂质,切碎后放入砂锅,加水浸泡片刻,中火煎煮30分钟,用洁净纱布过滤,去渣取汁,回入砂锅,小火煨煮至沸,加红糖,搅拌均匀即成。早晚2次分服,代茶,频频饮用。本食疗方对湿热内蕴型病毒性肝炎尤为适宜。

(5)泥鳅青皮炖豆腐。[?]嫩豆腐500克,青皮10克,泥鳅250克。先将活泥鳅放净水盆中养3天,其间勤换水,每次换水时加菜子油数滴,以洗净内脏泥污。青皮洗净,切碎,放入砂锅,加水适量,煎煮30分钟,去渣,取汁,待凉,与嫩豆腐同入砂锅,缓缓放入泥鳅,待泥鳅钻入嫩豆腐中,由微火至小火,煨煮至沸,加葱花、姜末,并烹入黄酒少许,加精盐、味精、拌匀,待泥鳅熟烂即可食用。佐餐当菜,当日吃完。本食疗方对肝脾不调型病毒性肝炎尤为适宜。

(6)云芝粉。云芝1000克。将干云芝微烘后,研成细末,装入密封防潮的瓶中,备用。每日2次,每次15克,用蜂蜜水送服。本食疗方对肝脾不调型病毒性肝炎尤为适宜。

(7)枸杞当归煲鹌鹑蛋。枸杞子30克,当归30克,鹌鹑蛋10个。将当归洗净,切片,与拣净的枸杞子、鹌鹑蛋同入沙锅,加水适量,煨煮30分钟,取出鹌鹑蛋,去壳后再回入锅中,小火同煨煲10分钟,即成。早晚2次分服,当日吃完。本食疗方对肝阴不足型病毒性肝炎尤为适宜。

(8)首乌枸杞肝片。制何首乌20克,枸杞子20克,猪肝100克。先将制何首乌、枸杞子洗净,放入砂锅,加水浸泡片刻,浓煎2次,每

次40分钟,合并2次煎液,回入砂锅,小火浓缩成50毫升,配以水发木耳、嫩青菜、葱花、蒜片,加适量料酒、酱油、姜末、精盐、味精、香醋、水淀粉,将猪肝(切片)煸炒成首乌枸杞肝片。佐餐当菜,随意服食,当日吃完。本食疗方对肝阴不足型病毒性肝炎尤为适宜。

(9)桃仁鳖甲粉。桃仁100克,鳖甲300克。将桃仁、鳖甲洗净,晒干或烘干,共研成细末,装入密封防潮的瓶中,备用。每日2次,每次10克,用蜂蜜温开水送服。本食疗方对气滞血瘀型病毒性肝炎尤为适宜。

自我调理

1. 病人应卧床休息,安心静养,保证睡眠时间充足,不宜用脑过度。患病期间应节制房事。

自发病起,当立即隔离,隔离时间为4~6周。病人的餐具、用具当煮沸消毒,并固定使用,卧具、衣服定期晾晒。病人的排泄物、呕吐物,要用10%~20%的漂白粉乳剂加水适量,消毒24小时。室内的地面、墙壁、家具可用3%的漂白粉澄清液喷雾消毒。

2. 饮食宜清淡、可口,要定时,定量,不必勉强食补。以高糖、高热量、高蛋白、低脂肪的食物为佳。多吃新鲜的蔬菜、水果,以保证摄取充分的维生素,纤维素。可选择对改善肝功能、退黄有益处的食物,如豆腐、豆浆、鸡蛋、荸荠、茭白、甘薯、金针菜、黄瓜、茄子、芹菜、山楂及各类水果。

要减少脂肪类摄入,以防发生脂肪肝。糖类的摄入也要适量。忌辛辣、海腥之物,如辣椒、葱、蒜、姜及虾蟹类食物。戒酒、戒烟。

3. 病人当正确对待疾病,树立战胜疾病的信心,保持乐观情绪,不要有过重的思想负担,要积极配合治疗,安心休养,以利早日康复。