

Hospital

21世纪家庭医疗保健系列丛书



段晓猛◎编著

家庭医生一本通

内蒙古人民出版社

Hospital / 21世纪家庭医疗保健系列丛书



段晓猛◎编著

家庭医生

JIATINGYISHENG

一本通

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医生一本通/段晓猛 主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009.5

(21 世纪家庭医疗保健系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10048 - 4

I. 家… II. 段… III. 家庭—常见病—防治 IV. R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 0789 号

21 世纪家庭医疗保健系列丛书

主 编 段晓猛
责任编辑 朱莽烈
封面设计 车艳芳
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市业和印务有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 16
字 数 4200 千
版 次 2013 年 6 月第 2 版
印 次 2013 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—3000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10048 - 4/R · 217
定 价 26.00 元

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659



出版前言

随着医疗改革的逐步实施,家庭医疗与自我保健越来越受到人们的重视。人们不再满足于生病看医生,稀里糊涂被动服药的状况。人们更希望主动参与到自己的治疗当中,希望全面了解自己的身体状况——我为什么会得这个病,我应该怎样去预防,除了吃药,我还能做些什么?……善待自己,善待自己的家庭成员,拥有高质量的生活已成为人们的共同需求。基于这一认识,我们推出了这套《家庭医疗保健处方百科》系列丛书。这套丛书一经面世,就受到广大读者的热烈欢迎,并荣登家庭医疗类图书畅销排行榜。

《常见症状的诊断与治疗》是我们最新推出的该系列丛书中非常重要的一册,它有别于一般的家庭医疗指南,它针对的是 200 多种我们日常生活中经常会遇到的不适症状,详细分析各种不适的表现和起因,以及与这个症状有关的可能的疾病,并介绍了缓解症状的方法和疾病的自我诊断方法。书中提供的 3000 多个疗效显著的治疗方案,内容涉及辅助治疗、营养饮食、可供选择的药物、家庭小验方、运动按摩等全方位综合治疗,它们不仅安全实用,而且方法简单,容易掌握。另外,在每种症状的治疗方案后面都附有“危险讯号”,帮助读者正确判断是在家治疗还是立即去医院。同时,针对不同的症状表现,书中还附有不同症状与可能的疾病自我诊断表,供读者对照诊断自己的症状提供参考。它不仅帮助您答疑解惑,更能帮助您防病于未然。

由于每个人身体情况不同,有些人会对某些补充物质产生过敏反应。因此,在您决定开始家庭治疗之前,最好先向您的医生咨询其可行性。万一您对某营养补充物发生过敏反应,应立即停止使用。同时,需要说明的是,书中介绍的家庭疗法并不能代替医生的治疗,如果您患了病,首先应去医院检查,并在医生的指导下进行家庭辅助治疗,万不可自行用药,以免延误病情。

本套丛书的作者都是家庭医疗保健领域的权威专家,他们长期从事家庭医疗的临床及教学研究工作。他们倡导的家庭疗法(或称替代疗法)代表了现代医学的

99.89.15 99.99.15 99.99.15 99.99.15



家庭医生一本通

一个新的发展潮流——传统西医与中医药及各种自然疗法的结合。本书由美籍医学博士张占海先生担纲主编,张洁、程敬淇、周彦、方秀敏、何睿、董莉莉、陈鸣、董笑丛等高等院校教师和医疗保健专业人士参与编译,历时数年编写而成,对他们的辛勤工作,在此表示衷心的感谢。

编者

2008年10月

9787117111111



目 录

第一章 头颈部症状	1
轻度头痛	1
重度头痛	2
偏头痛	6
落枕	11
脱发	12
白发增多	14
第二章 眼睛的问题	17
眼皮浮肿	17
眼睛干涩	19
红眼	20
眼屎过多	22
黑眼圈	23
第三章 鼻子的问题	25
流鼻涕	25
鼻塞	26
流鼻血	28
鼻窦问题	30
打喷嚏	32
第四章 口腔的问题	34
牙痛	34
磨牙	36
牙龈出血	38
口臭	40
口腔上火	42
口腔溃疡	43
喉咙疼痛	45
第五章 耳朵的症状	48
耳朵疼	48



家庭医生一本通

耳朵痒	49
耳鸣	50
第六章 胸背腰腹部疼痛	53
胸痛	53
上腹痛	55
下腹痛	59
腰痛	61
第七章 心血管症状	65
心跳过缓	65
心跳过快	66
心律不齐	67
第八章 呼吸状况不良	69
咳嗽	69
气喘	71
呼吸急促	75
第九章 胃肠系统的麻烦	77
呕吐	77
打嗝	79
胃痛	81
饭后腹胀	84
食欲不振	87
腹泻	89
便秘	93
第十章 妇科问题	98
痛经	98
经血过多	103
月经紊乱	106
白带异常	112
性交疼痛	114
乳房包块	116
乳房疼痛	118
第十一章 男性问题	121
阴茎疼痛	121
包皮问题	122
睾丸疼痛	123
第十二章 泌尿系统问题	125
多尿	125



尿频	127
尿急	131
尿血	132
尿滴漏	135
第十三章 四肢关节症状	136
关节痛	136
关节肿胀	138
胳膊无力	140
肌肉疼痛	141
膝关节疼痛	143
第十四章 皮肤问题	146
皮肤发痒	146
荨麻疹	147
疱疹	149
粉刺	153
头皮屑	156
狐臭	159
第十五章 足部问题	162
脚痒	162
脚臭	164
鸡眼	166
脚趾甲变色	167
第十六章 精神状态异常	169
抑郁	169
烦躁	172
焦虑	175
健忘	179
梦游	184
多动症	186
第十七章 全身症状	194
发烧	194
发冷	201
恶心	203
眩晕	208
水肿	210
盗汗	215
手足发凉	218



家庭医生一本通

失眠	222
嗜睡	228
黄疸	231
燥热	235
发抖	237
第十八章 其他问题	239
外伤出血	239
愈合问题	242
寄生虫	245

97869914 99998814 99881970



第一章 头颈部症状

轻度头痛

症状表现和引起症状的原因

人们常说：“这事真难办，令人头痛。”其实，头痛对于医生来说也是一个头痛的问题。因为，可能引起头痛的疾病少说也有上百种，但大多数的情况下，它表示你的大脑暂时缺氧。最常见的原因如：情绪紧张、精神烦恼、大喜大悲、用脑过度等都会引起头痛。头痛，有许多是原因不明而且不治自愈的。

头痛的原因虽然多种多样,不可一概而论,但如果频繁地出现头痛,首先应检查一下眼睛、鼻子、牙齿等。以眼睛为例,除近视、远视、散光等原因外,眼镜度数不合适也会引起头痛。左右两眼视力悬殊太大,也会造成眼睛疲劳,引起头痛。

鼻子的疾病如鼻子过敏、鼻炎、蓄脓症,也容易引起头痛。而治好了牙病以后,一直很顽固的头痛也随即消失的例子也很多。

轻度头痛还可以是健康出现问题的最先症状,如贫血症、低血压或低血糖。它也可能是更加严重疾病的征兆,如糖尿病、脑出血和心脏病。

当然,其中大多数头痛并非疾病先兆,如果你将要做个报告,这时头开始痛,那么你是紧张怯场而绝不会是脑出血。

如何缓解症状

大多数情况下,轻度头痛是很好解决的,你可以试试以下方法。

家庭处理措施

●深呼吸

经常急促呼吸也会导致轻度头痛,因为用力呼吸会降低氧气含量而增加体内的二氧化碳含量。如果你正在急促呼吸,试着屏住呼吸几分钟或者在鼻子和嘴上放个纸袋,慢慢地做深呼吸,直到头痛消失。

●按压穴位

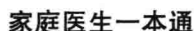
头痛时按压头部穴位也可以缓解头痛,比如头两侧的太阳穴、头顶的百会穴、颞骨下的巨髎穴以及颈部后面脊柱两侧的风池穴和天柱穴等。

●找个地方凉爽一下

又热又闷的日子,体液会过度蒸发,从而导致头痛。你可以到一间空调屋,喝上至少两杯水,你就会立马感觉好很多。

●换掉你的药品

一些药物,特别是治疗高血压的药能导致轻度头痛,最好让医生重新给你配药。



若感到头痛,将头低在两腿之间,这样就会增加流向大脑和心脏的血液流量,从而减少头痛的机会。

当躺倒睡觉时,头部血液回流困难,造成脑血管负担加重,会引起头痛。遇到这种情况,只要把枕头弄高一点,使血液回流顺畅,就能轻而易举地从早晨的头痛困扰中解脱出来。

●多喝水

如果你脱水, 血压就会下降, 头便会感到疼痛, 每天至少需要喝 6 杯的水, 便可防止这种情况出现。

不吃三餐中的任何一餐都会导致低血糖,而低血糖正是轻度头痛的主要原因。

如果你怀疑你的轻度头痛是因为低血糖引起的,那么试着吃颗糖或巧克力或喝杯加了糖的橘子汁,便完全可以解决问题。

姜能阻挡组织胺,也能抑制前列腺素(造成发炎的化学物质之一)。一般很少人会对姜过敏,或因姜而发生头痛。姜的使用剂量大约是每日半条匙到一茶匙(1~2克)的姜粉。

如钙、镁、辅酶 Q₁₀、维生素 B₆ 及维生素 B 群、维生素 C 加生物类黄酮、维生素 E 等。

一些药用植物有助于减轻头痛，如牛蒡根、小白菊、金印草根、薰衣草、山梗菜、药蜀葵、薄荷、迷迭香等，你可以用它们来泡茶饮用。

★连续两天以上感到头轻度疼痛。

★经常性轻度头痛。

★晕倒。

★胸痛。

症状表现和引起症状的原因

有时你会觉得世界上没有什么比严重的头痛更痛苦的了。有时跳痛,有时炸痛,有时绞痛。感觉就像你的脑子都绞成一团,全身都被折磨得没有一点力气。

其实,头疼极其常见,超过 90% 的人一生中至少头痛过一次。事实上,接近 60% 的



男性和超过 75% 的女性每个月都至少头痛过一次。

九成的头痛都是肌肉收缩性头痛,也就是紧张性头痛,这些头疼是由于头部和颈部的肌肉持续性收缩引起的,往往由于压力和疲劳引发。紧张性头疼往往在下午快结束时发作,感觉就像被人用绷带勒紧头部。

而男性往往会得阵发性头痛,这是一类在一只眼睛内或周围感到剧烈的灼痛或阵痛的头痛,在美国发病率不到 1%。阵发型头疼被认为是最痛苦的一种头疼,它会在一个月内每天发作一次或两次,每次持续两个小时,然后有 6 个月或几年完全不发作。

头痛也可能是其他疾病,如感冒、流感、脑膜炎、淋巴类疾病、绦虫、青光眼、牙龈溃疡或停用咖啡因的表现,也有可能是某些药物的副作用。

人过中年,血压增高,早晨起床时有时会感到头痛。这种头痛多半是由于动脉硬化引起的。此时你必须请医生认真地检查血压情况。

假如排除了上述原因,仍然频繁地出现头痛,那么也有必要去看看医生。当然,当头痛得很厉害时,谁都会想到去看医生,但如果头痛不那么厉害呢?劝您仍然要去看医生,尤其是头痛时伴有气促、心悸、晕眩、恶心等情况时更应及时地请医生诊治。

同样,如果剧烈的头痛和一般的轻微头痛交替出现,或者头向一侧偏转就会产生剧烈疼痛时,也应当立即看医生。原因在于,当出现这样的情况时,有可能是脑动脉或脑内其他组织出现了异常。

总之,引起头痛的原因是多种多样的。除了上述情况外,站、坐、睡等姿势不正确、情绪抑郁、睡眠不足、嗜烟、嗜酒或食物过敏等均会引起头痛。如果是疾病引起的头痛,只有查清病因,针对原发性疾病进行治疗,才能解决头痛问题;如果是由于精神紧张、身体疲劳和生活不当引起的,在适当休息后,就会很快消失。

如何缓解症状

幸运的是,每 100 例头痛中只有 5 例会和严重的潜在疾病有关。对我们中的大多数来说,头痛是生活中痛苦但难以避免的一部分。不过头痛仍然是可以控制的,以下就是教您该如何去做。

家庭处理措施

●睡个好觉

很多严重的头痛都可以在睡个好觉后得以缓解。但如果你睡得太多或太少,也会引起头痛。因此固定的作息习惯很重要。

●别再吸烟

吸烟对人人都有害,并且会令某些人头疼加剧,如果你吸烟的话,立刻戒掉。

●注意遮阳

有些人去水边时看着水面的反光就会感到头痛,建议这些人戴上太阳镜和阔边的帽子。

●多运动

锻炼是治疗头痛的一种极其有效的方法,这听上去似乎有些奇怪,但有很多人在进行大运动量的球类运动后发现自己的头痛不治而愈了。运动可以纾解压力,刺激人体内一种天然止痛药——内啡肽的分泌。每周 3 天,每天步行 30 分钟就可以防止头痛,而且对你其他方面的健康也有好处。但如果你头痛时还伴有发烧,就应当进行治

99.699.99.99 99.999.99.99 99.999.99.99



疗并暂停锻炼直至痊愈。

●热敷

治疗头痛的一种简单的家庭疗法就是每天用热敷垫在颈子和肩膀处敷 15—20 分钟。这是一种很好的方法,可以逐渐减少你紧张性头痛的发作次数。热敷垫可以帮助放松紧张的肌肉,从而防止它们周期性收缩。其间你也可以试试热水淋浴或泡个热水澡,但它们的效果都不如热敷垫好。

●治疗每夜磨牙

有些人在睡觉时会因紧张而磨牙,所以早晨他们起来后就会头痛。

●学会放松

一些舒缓压力的方法如生物反馈法和瑜伽对那些受周期性紧张性头痛之苦的人很有价值(生物反馈法涉及学会如何用电子装置控制平时无法有意识自主控制的生物机能反应)。让你的医生推荐一个可以教你这些放松方法的人。

●想象疗法

控制下的想象对摆脱头痛非常有效。试试看,以一种舒服的姿势坐下或躺下并闭上双眼。想象你正躺在海边,阳光温暖地照耀着你,海浪温柔地抚摸着你的。每当海浪退回海里时,它们就将你的紧张也带走了一些。

当你放松后,建议你试试这种想象:将你的注意力集中在头痛上。想象这种疼痛是有大小、形状和颜色的。它摸上去怎样?是光滑的还是粗糙的?它待在你头里的一个位置还是它到处移动?让你的头痛变成液体,让它滑下你的脖子,流到肩膀上,流到你手里,最后流到你的指尖上。然后,让这股液体流出你的指尖,看着它直到它流出你所在的房间或地方。

●大口吸氧

氧气是治疗阵发性头痛的有效武器,对患偏头痛的人也很有好处。医生们并不确定氧气能在多大程度上减轻头痛,但它的确降低了流向脑部的血流量,因此对脑细胞有积极效果。问问你的医生吸纯氧是否对你的头痛有好处。

可供选择的药物

如果自然的方法对你无效,还有很多处方药及非处方药可以治好你的头痛。以下是一些可供选择的药物。

●服一片阿司匹林

阿司匹林可以减轻刺激,大多数人服用两片阿司匹林后头痛就好了。如果你严重的头痛好得很慢,你可以试试在服用阿司匹林时喝一杯浓咖啡。咖啡里的咖啡因能加快对阿司匹林的吸收。注意,儿童不可服用阿司匹林。

●服用抗组胺剂

每 4 小时服用 1~2 片不含止痛剂的非处方类抗组胺剂,可以减轻你的紧张性头疼。你一天最多可以服用 300 毫克,但不要超过包装说明上的每日最高限量。

这些抗组胺剂如果反复使用会导致肌肉松弛,它们很有效,让你无须服用止痛药。刚开始使用的时候,你会感到昏昏欲睡,但你用得越多,它们治你的头痛就越有效,你也不再那么瞌睡了。

●服用处方药

对于严重的阵发性头痛或偏头痛患者来说,你们需要服用专门的处方药进行治



偏头痛

症状表现和引起症状的原因

常有人诉苦说：“我三天两头闹头痛，真没办法。”这些人的头痛，大多数都找不到什么直接的原因，而且他们的头痛类型多为偏头痛。所谓偏头痛，是指头的局部疼痛，一般多表现为一侧疼痛。

偏头痛的症状因人而异，但作为疼痛的前兆，多出现各种各样的其他症状。例如，眼睛发干、眼前发暗、耳鸣、头晕等等。偏头痛，多出现于身体疲劳或受到压抑时，而且其症状多出现在某个特定时期，这是偏头痛与其他类型的头痛相比较具有的明显特征。

令人深恶痛绝的周期性偏头痛是由于头皮血管扩张引起的。经常是清晨时在头部一侧或脑后感到剧烈疼痛。这种头痛会持续好几个小时或拖上3天。有些人在出现偏头痛前会有先兆——眼前出现闪光或Z形线条——在头痛前15~30分钟出现。偏头痛可以引起恶心、呕吐和怕光等症状。受偏头痛折磨的人中65%到75%都是女性。女性的偏头痛可能和经期有联系，因为闭经后偏头痛就很少发生了。在女性每个月的生理周期间，血液中的雌激素（女性荷尔蒙）含量就像蹦极一般，忽高忽低。在月经来临前，雌激素量会骤然降低，大约一半的妇女都会在这个时候发生偏头痛。就好像断绝咖啡因会使人头痛一样，雌激素骤减也会有同样的作用。

偏头痛的伴发症状，常常有“头发硬、发木”。从后脖颈儿直到后头部，好像被压上了一块重物一样又硬又痛，医学上称这种头痛叫“肌肉紧张性头痛”，它的发病原因很简单：一种姿势坐得时间过长、过分集中精力做某项工作时，从肩膀到头部的肌肉疲劳，于是引起头痛。由于肩部肌肉和头颈部肌肉相连，所以这种头痛多伴发肩痛。

如何缓解症状

家庭处理措施

●多做运动

肌肉紧张性头痛只要稍做运动就会缓解或彻底消失，那些久坐工作的人，要经常站起来做些简单的体操以消除疲劳。

●尝试服用草药

小白菊、银杏（白果）萃取素、欧薄荷、迷迭香、艾草均是治疗偏头痛的有效物质。小白菊能纾解疼痛，银杏能促进脑部血液循环。一项小白菊药性的实验显示，24%的使用者减轻偏头痛及呕吐的症状，而且没有副作用。

●睡一觉

可能的话，找一个安静幽暗的房间躺下来睡一觉，或用热敷或冷敷袋覆盖额头，并按摩太阳穴。

●生物反馈疗法

生物反馈是一种利用松弛身心来控制血液流动的技巧，它有助于纾解偏头痛和紧张性头痛。请向你的医生查询生物反馈训练相关资讯。



●按压穴位

有几个主要的止痛穴位,一是在拇指与食指相连的虎口部位的合谷穴和鼻子两侧颧骨底部的巨缪穴(按压至酸疼为止),它们有助于缓解窦性头痛;另一个是头顶的百会穴,它对血管搏动性的头痛非常有效;对于偏头痛而言,按压悬颅穴(俗称的太阳穴部位)最为有效。

●保护眼睛

刺眼的光线,如阳光、镁光灯、电视荧幕等,会使你眯眼,产生眼睛疲劳,最后引发头痛。当你要外出时,记得戴太阳眼镜。如果你在电脑前工作,记得休息片刻。

可供选择的药物

如果你依照上述方法实行,头痛却依然存在,你一定在想是否该吃止痛药。但请记住,不要以药物作为治疗的主轴,但必要时可以作为辅助。以下是一些抗偏头痛药物的简介。

●阿司匹林

有助于减轻轻微的头痛,但主要的缺点就是引发肠胃不适、出血以及过敏反应。小孩子服用阿司匹林一定要遵照医生指示,因为可能引发莱氏症。

●非类固醇的消炎药

例如伊普,它和阿司匹林很类似,所以这类药品也会引起肠胃方面的副作用。

● 醋氨酚

也能稍微减轻轻微头痛的症状,然而长期使用会造成肝脏和肾脏方面的问题。

●麦角胺

它能使膨胀的血管收缩,如果在偏头痛发生初期服用,对大多数的人都蛮有效的。但最大的危险是,如果你每天服用,会变成一种习惯,因而抑制了你体内自然对抗病痛的能力。一旦停药,可能会有严重、长期性的头痛发生,而且麦角胺对紧张性头痛没有帮助。

●利卡多因

半数以上用过的人,只要4%的溶剂量就能消除偏头痛。使用方式是先躺在床上或一张大桌上,头沿着边缘垂向下,然后转向头痛的一边。将0.5毫升的利卡多因溶剂从鼻孔滴进去,大约等30秒。如果两边都有头痛,另一边鼻孔也要滴药。利卡多因显然会对鼻黏膜下方的神经束产生一些作用。如有必要,2分钟之后可以再滴第二次。

●可以预防偏头痛的药物

这类药不会消除所有的偏头痛,但会使发病的频率降低。你应耐心等待一两个月的时间,看看这些药物的效果,当然事先一定要有医生正确的诊断。不过,通常这类药对紧张性头痛没什么帮助。

1. 心得安和美多普诺

约三分之一的偏头痛患者在服药后,偏头痛的症状会大量减轻,另外有三分之一患者会稍微减轻痛苦。它们对大多数人而言都安全,而且已经有很长的使用历史了。不过如果你有气喘病或糖尿病,就不应该服这类药。此外,由于心得安有防止心跳加快的作用,请务必事先和你的医生讨论你服用的剂量。

2. 安米普林

是一种抗忧郁症药,也能预防偏头痛。一般来说还算安全,只是会有口干、便秘及

THE UNIVERSITY OF CHICAGO



昏昏欲睡等常见的副作用。服用时不可超过处方单上的剂量。

3. 伟伯益酸

它是一种抗痉挛药,也能预防偏头痛。但是偶尔会产生副作用,如体重增加、掉头发以及颤抖。

饮食调理

●少量多餐

少量多餐可以稳定血糖浓度,以免引发偏头痛。因为当血糖因缺乏食物而降低时,脑部的血管会收缩。当你再度进食时,会使这些血管扩张进而引发偏头痛。

●喝一杯咖啡

虽然咖啡因对某些人来说可能是造成偏头痛的问题食物,不过对其他人而言,却是仙丹妙药,在偏头痛刚发生时喝1~2杯浓烈的咖啡可减缓疼痛。

●吃含淀粉质的食物

像米饭、马铃薯、饼干或面包。虽然小麦食品是造成某些人偏头痛的问题食物,但如果你可以忍受这类食物,它们可能反而有帮助。有些人发现当他们有偏头痛的时候,多吃面包、饼干、面食、马铃薯或其他富含淀粉的食物,反而会减轻头痛或恶心的症状,甚至缩短头痛的时间。

●吃姜

500~600毫克(大约四分之一茶匙)的新鲜姜粉加一杯水和匀喝下,对于减轻头痛很有帮助。可以每隔几小时喝一杯,一天喝2克左右。如果没有姜粉,你也可以用鲜姜切片熬汤喝。

●补充钙

钙质不但能治疗也能预防偏头痛。不过,还是要避免从牛奶、优酪乳或其他动物性食品中摄取钙质,否则弊多于利。

●少喝酒

烈酒里含有干酪胺,它是引起头痛的物质之一。少量饮酒可能无大碍,但饮酒过度就会引发头痛。

●用辣椒索治头痛

治疗偏头痛最古老的方法是使用辣椒中一种辛辣的成分——辣椒辣素(capsaicin),它能耗尽负责神经传导的化学物质(神经细胞利用这种化学物质传递痛苦的讯号)。

何时该去看医生

参考“严重头痛”一节。