

13. 一些常见的疾病

一、脱水 (Dehydration)

死于腹泻的小孩大多是因体内水份不够。水份不够的现象就叫做脱水。

当身体流失的液体多于摄入的液体时，就会发生脱水。可发生于严重腹泻，同时有呕吐者更容易发生。患了重病的人，进食量减少，也常发生这种情形。

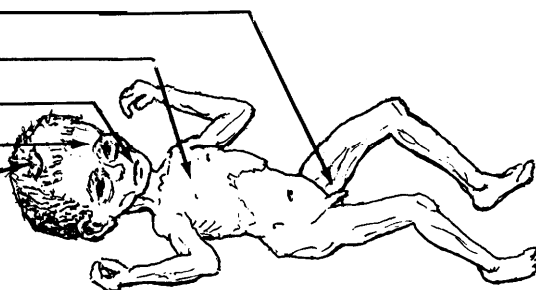
任何年龄层的人都有可能脱水，但小孩子脱水发生得很快，也最危险。

水泻的小孩都有脱水的危险。

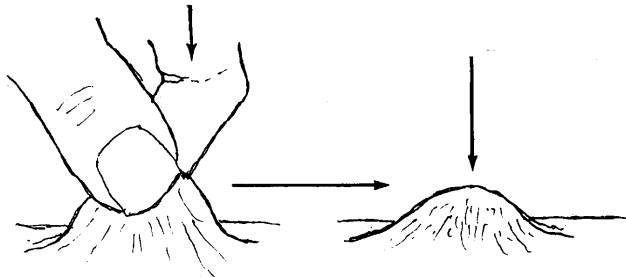
每一个人（尤其做母亲的）都应知道脱水的征候及其预防与治疗。

脱水的征候：

- **口渴常是第一个脱水的早期征候**
- **少尿或无尿；呈暗黄色**
- **体重突然减轻**
- **口干**
- **眼窝凹陷无泪水**
- **婴儿囟门下陷**
- **皮肤失去弹性或韧性**



用两个指头把皮肤捏起来，如下图，放开后若皮肤皱襞不会马上恢复正常，孩子即已脱水。



非常严重的脱水可引起快而弱的脉搏（休克 10 章 77 页）、快而深的呼吸、高烧及抽筋（13 章 178 页）。

当一个人水泻或同时又呕吐，不要等到发生脱水的征候。**赶紧采取行动。**

脱水的预防与治疗：当一个人有水泻时，应尽快处理。

- 脱水的人应喝大量流质：补充水份的最佳饮料---稀麦、粥、茶、汤等亦可，甚至白开水也行。
- 继续供给食物：生病的人一旦开始吃得下东西，就可经常给他所想要的且吃得下的食物。
- 婴儿在能够给其它流质之前，继续喂哺母乳。

对预防和治疗脱水(尤其是严重水泻的人)特别有用的补充水份饮料如下：

自制补充水分饮料的两种方法	
1. 用糖与盐（粗糖或焦糖亦可） 一公升干净的水加入 半茶匙盐 与八平茶匙糖  注意：加糖前先尝一下，确定其咸味比泪水略淡一点	2. 用谷类磨成的粉与盐 （将米磨成粉最好、或将玉蜀黍、小麦磨成粉或是煮熟的马铃薯泥） 一公升干净的水中加入 半茶匙盐 与八尖茶匙的谷粉  煮5到7分钟，至呈粥状，快速冷却后再给小孩吃。
在以上饮料中，加入半杯的果汁，椰子水或香蕉泥，可以提供钾离子，帮助小孩子开胃。	
注意：每次喂食前，请先尝尝，以确保谷粥的新鲜。天气热时，谷粥可能在数小时内变坏。	
重点： 按当地的习惯来调配饮料。如果容器的测量单位不同，则采用当地的测量单位。如果当地习惯给小孩吃谷粥，就照样调配，要多加点水，使它可以喝。总要找出简单又容易的方法。	

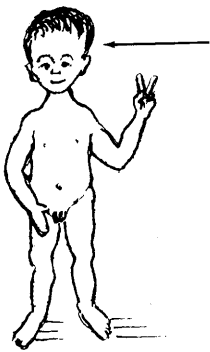
不论昼夜，使脱水者每五分钟喝几口饮料，直到小便正常。个子大的人，每天要喝三公升以上。小的孩子一天最少也得喝一公升，或每水泻一次喝一杯。每次少量，但要时常喝，即使吐掉了（喝下去的饮料不致于全吐光）。警告：**若脱水越来越严重，或有其它危险征候出现（13章159页），就必须找医生由静脉点滴补充液体。**

注：有的地方有小包“口服补充液”加水（通常用一公升）就可以饮用。饮料内含单糖、盐、苏打和钾离子（382页）。也可就地取材，当地常用的谷粥，通常更便宜、安全且有效。

二、腹泻与痢疾（Diarrhea & Dysentery）

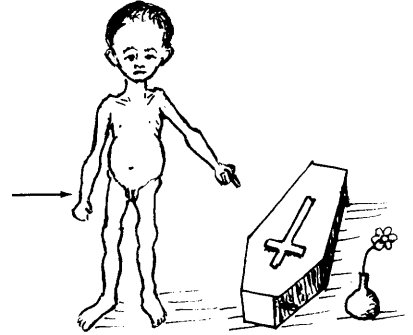
拉稀便或水便叫腹泻，若大便带粘液和血就叫痢疾。腹泻有轻有重，有急性（突发且严重）有慢性（拖上很久）。

小小孩较容易腹泻，也较危险，尤以营养不良的小孩为然。



这位小朋友营养好，比较不容易腹泻，就是拉肚子也较快好。

这位小朋友营养不好，容易腹泻，甚至因此而死亡的机会甚高。



腹泻的原因很多，**通常不须药物治疗**。如给予大量水份及食物，几天内均能好转（若吃得不多，就要少量多餐）。偶而须要特别的治疗，不过多数还是可在家治好，即使原因不确定，也照样可以痊愈。

腹泻的主要原因

- 营养不良（13 章 154 页），结果小孩身体弱，因其它的原因拉肚时，拉得也比较厉害。
- 缺少水及不干净环境（没有厕所）使病菌散播而造成的腹泻。
- 病毒感染或肠感冒。
- 由细菌（12 章 131 页）、阿米巴（12 章 144 页）或梨形虫（12 章 145 页）引起的肠道感染。
- 蠕虫感染（12 章 140-144 页，大部份蠕虫感染不会引起腹泻）。
- 肠道以外感染（耳部感染 21 章 309 页，扁桃腺炎 21 章 309 页，麻疹 21 章 311 页，尿路感染 18 章 234 页）。
- 疟疾（恶性疟，见于非洲、亚洲及太平洋一带）。
- 食物中毒（腐败食物，12 章 135 页）。
- HIV 艾滋病早期征候的长期腹泻（399 页）。
- 无法接受牛奶（主要见于严重营养不良的小孩及特定成人）。
- 孩子头一次吃某种食物不习惯（13 章 154 页）。
- 对某种食物过敏（海产、小龙虾等，13 章 166 页）；有的小孩对牛奶或别的奶过敏。
- 药品引起的副作用，如安比西林或四环霉素（7 章 58 页）等。
- 轻泻剂、泻剂、刺激性或有毒植物、某些毒物。
- 吃了太多未成熟的果子或太油的东西。

预防腹泻：

腹泻原因虽多，但主要为**感染**和营养不良。**只要卫生好、吃得好，大都可以避免**。再加上正确的治疗---供给足够的水和食物，腹泻小孩就很少会死亡。

感染 HIV 的人有腹泻是非常危险的，特别是小孩子。cotrimoxazole（358 页）可预防 HIV 患者腹泻。

营养差的小孩比营养好的小孩更容易患腹泻，也较多死于腹泻。而腹泻本身也是营养不良的原因之一，所以一旦营养不良的人患了腹泻，腹泻又会使营养状况快速的恶化，造成恶性循环，因此，好的营养对腹泻的预防及治疗是很重要的。



营养不良引起腹泻，
腹泻引起营养不良

营养不良与腹泻的恶性循环夺走了很多小孩子的宝贵生命。

以预防营养不良来预防腹泻
以预防腹泻来预防营养不良。

腹泻的预防靠营养和清洁的习惯。食物的问题在其它章节详加讨论（第 11 章），个人与环境的清洁，如厕所、干净的水与食物的保存也请参照相关的章节（第 12 章）。

以下为预防婴儿腹泻要点：

- **吃母乳比吃牛奶好。**生下来头 6 个月该吃母乳。母乳能帮助婴儿抵抗造成腹泻的感染，要是没有办法喂母乳，可用杯子或汤匙喂。切勿用奶瓶喂，奶瓶比较难清洗，容易发生感染。
- 给婴儿吃新或固体的食物时，最先只给他吃一点点，且弄得很碎，并加上少许母乳把它混合均匀。让婴儿有时间学习消化新食物，否则，一下吃得太多就容易拉肚子。**不要忽然中断母乳，开始喂食其它食物时仍应让婴儿继续喝母乳。**
- 保持婴儿清洁，且生活在清洁的环境里。防止他把脏东西放入口中。
- 不让婴儿服用不必要的药品。



YES



喂母乳可防止腹泻

腹泻的治疗：

大多数腹泻不须用药治疗。严重腹泻最大危险为脱水。腹泻久了，最大危险则为营养不良。所以，主要治疗是给予足够水份和营养的食物。不管腹泻原因为何，一律该采取下列步骤：

- 1. **预防或控制脱水。**水泻的人应大量喝水。若腹泻严重或有脱水现象，就应该喝补充水份（13 章 152 页）的饮料。即使不想喝水，也得想办法每数分钟喝下几口。
- 2. **给予必需的营养。**腹泻的人能吃东西时就该给他吃。这对于年纪小的孩子或营养本来差的病人更为重要。而且拉肚子时，食物会快速通过肠胃道，来不及消化吸收，因此一天要吃比较多餐—尤其是每一餐都吃得很少时。
 - **腹泻婴儿应照常吃母乳。**
 - 体重不足的小孩，腹泻时要多吃热量高与修复身体的食物（蛋白质）。恢复时也必须摄取额外的食物。若因病重或呕吐不能进食，一旦能吃就该马上进食。给予口服液能帮助小孩进食，起初可能因为开始进食而大便次数变多，但却可挽救生命。
 - 体重不足又长期腹泻或反复发作的孩子，可给他**多吃一点且多吃几餐**（一天至少 5-6 餐），这样往往用不着别的治疗。

腹泻病人的饮食		
病人吐或感到病重吃不下时，该喝： 米粥、玉蜀黍粥、肉汤粥、玉米粉或马铃薯（加上一些捣碎的菜）、米汤（加一些捣碎的米粒）、鸡、肉、蛋或豆汤甜饮、口服液、母乳。	只要病人能吃，除喝左列饮料外，尚须选择下列食品作平衡饮食：	
	高热量的食物 成熟或煮熟香蕉、脆饼干、饭、燕麦粥或其它煮熟谷类、玉蜀黍（煮得很烂和磨得很碎）马铃薯、苹果酱（煮熟的）木瓜、（加少许的糖或植物油到谷类粥会有帮助）	修复身体的食物 牛奶（有时吃了会有问题）、鸡（煮或烤）、蛋（水煮）、肉、煮得很烂而没有太多油者。 豆、扁豆，或碗豆（煮得很烂，磨得很碎）、鱼（煮得很烂）
不可吃、喝的食物		
油的食物 大部份生水果	调味浓的食物 酒类	轻泻剂或泻剂

腹泻与奶：

母乳是婴儿最好的食物，可以预防与治疗腹泻，婴儿腹泻期间应照样喂食母乳。

牛奶、奶粉和炼奶为腹泻儿童蛋白质及能量的好来源。腹泻时仍可继续给予。不过，如果吃了腹泻得更厉害，就该少喝牛奶，多给点其它食物。记住：**营养差的小孩腹泻时需摄取足够的能量及蛋白质**，少吃了牛奶，就要另外吃些煮得很烂、磨得很碎的鸡肉、蛋黄、肉、鱼或豆类。豆类先剥掉皮，再煮烂磨碎则更易消化。当小孩病情好转，通常可进食较多的牛奶而不会腹泻。

腹泻的药物治疗：

绝大部分腹泻不需要药物治疗，但是在一些特殊情况，正确的使用药物却很重要。无论如何，许多常被用来治疗腹泻的药物实际上帮助有限，有些甚至有害。

一般说来最好别用下列药品治疗腹泻

含有 kaolin 和 Pectin 的止泻剂（如 Kaopectate，384 页）吃后大便会干一点，次数少一些，但无法矫正脱水，也不能控制感染。一些止泻的药物，像 Loperamide（Imodium）或 Lomotil 等止泻剂服后甚至可能有害，会使感染拖得更久。



止泻剂作用有如塞子，它让该拉出来的感染物质，留在肠胃里。



含 Neomycin 或 Streptomycin 的混合止泻剂不可用，用了会刺激肠道，弊大于利。

安比西林和四环素对某些腹泻病人有好处，但这些药有时本身就会引起腹泻，尤其是小孩子。要是这些药吃了两三天，腹泻反而更厉害，就该停药，说不定是这些药引起腹泻。

Chloramphenicol（氯霉素，357 页）有危险性，绝不可在轻泻时用此药，更不可用在不到一个月的婴儿。

腹泻病人绝不可服轻泻剂或泻剂，吃了会泻得更厉害，增加脱水的危险。

各种腹泻特别疗法：

虽然大多数腹泻病人可以用大量水份和吃营养食物治好，而不需要药物，但有的病人还是需要特别治疗。

治疗时，要想到有的腹泻系因肠道以外的感染引起，尤其小孩容易有这些情形。一定要检查**耳、喉和泌尿系统**，看看这些地方有无感染。发现感染、应给予治疗。还要注意是否为麻疹。

若孩子有点拉肚子，又有感冒，拉肚子可能是病毒造成的，即患了“肠感冒”，用不着特别治疗，多喝水且尽可能给他所能吃得下的食物。

碰到较复杂的腹泻病人，要检查大便和做别的检查，才能给予正确的治疗。但通常好好的询问病人，检查大便及注意一些特别的征候，就可以判断得出来了。下面就要介绍一些依据征候治疗腹泻的方法：

1. 突然发生轻微腹泻，没有发烧。(胃不适？肠感冒？)

- 大量喝水。通常不用特别疗法，更无必要使用 Kaopectate 或 Lomotil (384 页)，用了既不能矫正脱水，也不能治感染，何必花这冤枉钱呢？病很重的人和小小孩都不可使用。

2. 又吐又泻(原因很多)。

- 病人又吐又泻，脱水危险性增高，小小孩更危险。要给他喝补充水份的饮料(13 章 152 页)，如茶、汤或其它任何喝得下的饮料。即使喝下去又吐了，总有一些留在里面。每 5-10 分钟喝一次。若不能很快止吐，可用点 promethazine 或 phenobarbital (386、389 页)。
- 若止不住呕吐或脱水越来越严重，该赶紧送医。



3. 拉粘液和血，大多是慢性，没有发烧。可能几天拉肚子，过几天又便秘。(可能为阿米巴痢疾，12 章 144 页)。

- 服 diloxanide furoate 或 Metronidazole (369 页)，按说明书上剂量服用。吃了这些药还照样拉的话，赶紧送医。

4. 严重腹泻合并出血及发烧（细菌性痢疾—志贺氏杆菌引起）

- 给单一剂量的 ciprofloxacin（成人 1 公克口服，2 个月大以上小孩每 20 公斤体重给予 20 毫克口服剂量，8 周以下的婴儿则需送医。现在志贺氏菌对安比西林（353 页）常有抗药性，有时对 co-trimoxazole（358 页）也会，但仍会用。如果你给予抗生素治疗两天无效，试试另外一种或找医生看；怀孕妇女不可使用 ciprofloxacin，怀孕最后 3 个月不可服用 co-trimoxazole（359 页）。

5. 严重腹泻合并发烧而没有血便

- 发烧的原因部份是脱水引起的，大量给予补充饮料（13 章 152 页）。如果病得很重而且补充饮料六小时以上仍不见好转，要送医治疗。
- 检查伤寒的征候，如果有就当作伤寒治疗（14 章 188 页）。
- 在恶疟流行区，对腹泻发烧病人，把它当作是恶性疟引起的腹泻来治疗，尤其是脾脏肿大病人（14 章 187 页）。

6. 拉出恶臭、黄色有气泡大便，但没有血也没有粘液，常常有大量的气在肚子里，打嗝时味道不好，像硫磺味（梨形虫）。

这种腹泻可能由显微镜才看得见的梨形虫引起（12 章 145 页），或营养不良所引起。这些病人都只要多喝水，吃营养的东西和充分休息就可以好起来。严重梨形虫病须用 Metronidazole（369 页）治疗。用 Quinacrine（Atabrine）也可以，价钱较便宜，但效果较差（370 页）。

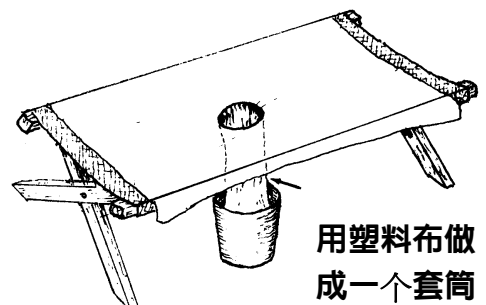
7. 慢性腹泻（腹泻很久或一再复发）。

- 最常见原因为营养不良，其次为慢性感染例如阿米巴或梨形虫。让病人多吃营养食物，一天多次（11 章 110 页）。若腹泻还是不好，就要送医。

8. 米汤样水泻（霍乱）

- 大量米汤样水泻便为霍乱征候，有些国家仍大规模的流行霍乱这种危险疾病，年纪较大的孩子和成人会较严重。很快发生严重脱水，呕吐者脱水会更严重。持续治疗脱水（13 章 152 页），在严重病倒并给予四环素或 doxycycline，小孩则给红霉素。霍乱要报告卫生局，并送医院。

可给严重腹泻的霍乱病人做一张霍乱床。估计病人失水若干，并给他更多量的补充水份饮料。几乎必须持续不断地给病人饮料，且鼓励其尽可能的喝。



腹泻婴儿的照顾：

婴儿和年纪小的儿童腹泻特别危险。通常不用吃药，但需好好照顾，否则婴儿很快会因脱水而死亡。

- 照常喂婴儿母乳，并给他喝补充水份饮料。
- 要是会吐，多喂几次母乳，但每次只喂一点。并每 5-10 分钟给他喝点补充水分饮料(13 章 161 页，呕吐)。
- 要是没有母乳，就给他吃别的奶或豆浆等代奶品，以开水调成平常浓度的一半。若吃了这些东西拉得更厉害，可给他吃别的蛋白质（如鸡、蛋、瘦肉、去皮的豆泥，加上糖或完全煮熟的饭或别的糖类，用开水冲来吃）。
- 不到一个月大的孩子，一定要问过医护人员才可给他吃药。若找不到医护人员，孩子又病重，可先给他吃含安比西林的婴儿糖浆：一次半茶匙，每天四次（353 页）。最好不要用别的抗生素。

给他吃母乳



也给他喝补充水分的饮料



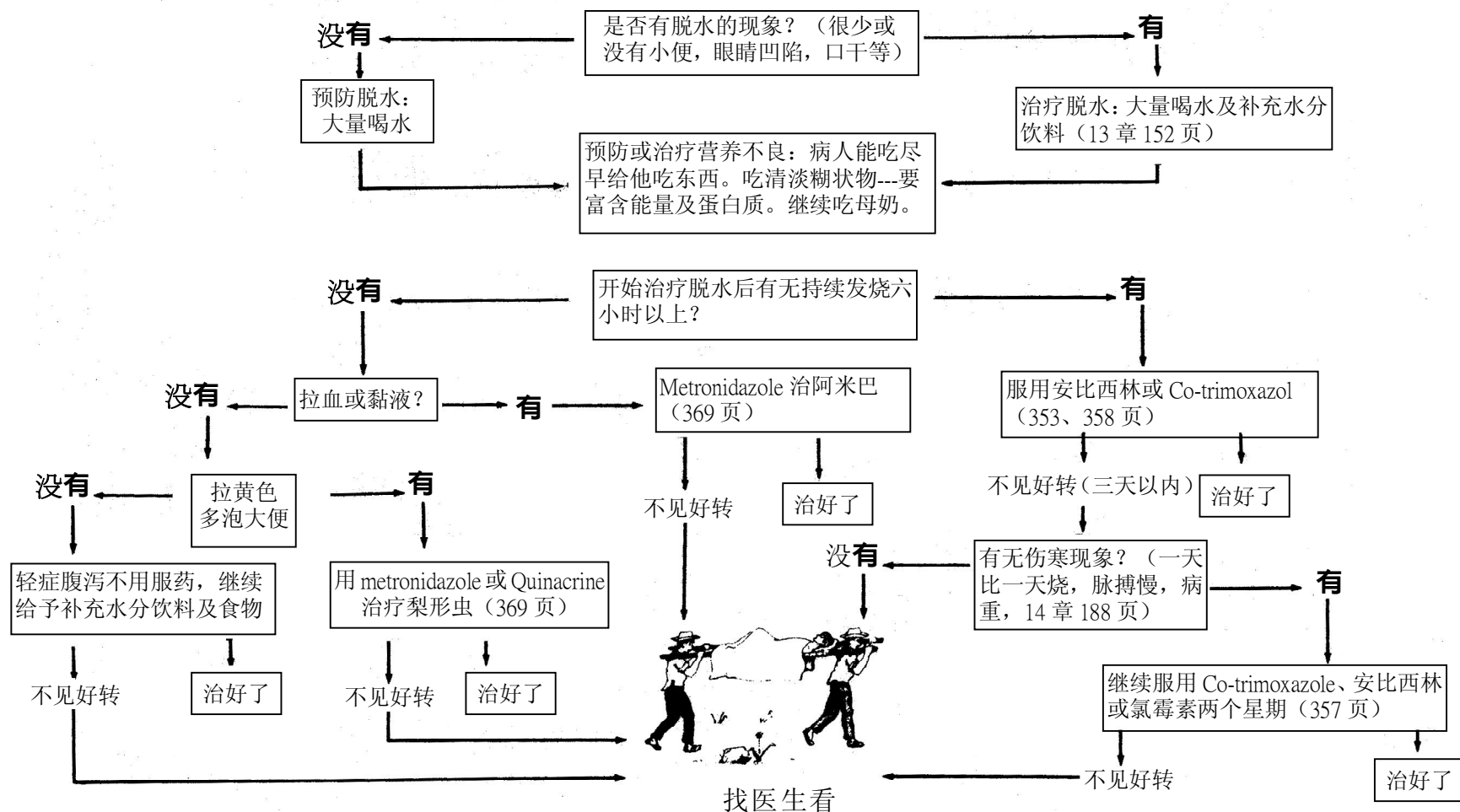
拉肚子的孩子什么时候要找医生：

腹泻和痢疾都可能很危险---年纪小的小孩更危险。**下列情形须找医生看：**

- 腹泻四天仍不见好转，或年纪小的孩子严重腹泻一天以上。
- 孩子出现脱水的征候，且病况越来越坏。
- 病人吃什么吐什么、什么都不吃，或开始喝补充水分饮料后仍持续呕吐三个小时以上。
- 孩子开始抽筋或是脚和脸肿起来。
- 病人在腹泻前就体弱多病或营养不良（尤其年纪小的小孩和老人）。
- 大便含多量的血，即使腹泻次数很少也可能有危险（10 章 94 页，肠阻塞）。

急性腹泻者的照顾

腹泻



三、呕吐

很多人偶而会胃部不适与呕吐，特别在小孩更常见，通常都找不出特别原因。可能有点胃痛或发烧，这种单纯的呕吐通常都不严重，自己会好。

呕吐是许多疾病的一种征候，有的很严重，有的较轻微，一定要仔细的检查病人。呕吐多因胃肠的疾病而起，如感染（13 章 153 页，腹泻），不洁食物引起的食物中毒（12 章 135 页），急性腹部疾病（如阑尾炎或肠阻塞，10 章 94 页）。还有几乎每一种引起高烧和剧痛的病也可引起呕吐，如疟疾（14 章 186 页）、肝炎（13 章 172 页）、扁桃腺炎（21 章 309 页）、耳痛（21 章 309 页）、脑膜炎（14 章 185 页）、尿路感染（18 章 234 页）、胆囊痛（22 章 329 页）及偏头痛（13 章 162 页）等。



呕吐的危险信号——赶快找医生看！

- ．脱水越来越严重，又拿不出办法来控制它（13 章 152 页）。
- ．严重呕吐持续 24 小时以上。
- ．剧烈呕吐，尤以吐出暗绿色，棕色或有大便臭味的东西（肠阻塞现象，10 章 94 页）者。
- ．肠子一直痛，又没有大便，或耳朵贴到他肚子上听不到肠子蠕动音（急性腹痛：肠阻塞、阑尾炎，10 章 94 页）。
- ．吐血（消化性溃疡 11 章 128 页、肝硬化 22 章 328 页）。

单纯呕吐可以这样做：

- ．呕吐厉害时先禁食。
- ．喝少许可乐或姜汁汽水。喝点青草茶如菊花茶也有帮助。
- ．若脱水，可多次给予少量可乐、茶或补充水份饮料（13 章 152 页）。
- ．若不能很快止吐，可服止吐剂 Promethazine, Diphenhydramine (387 页)。



这些药多为药片、糖浆，注射剂和塞剂。药片和糖浆也可当塞剂用。药片可研碎加点水，再用灌肠筒或针筒打到肛门里去。

口服这些药物时，只可喝一点点水，且五分钟内不可再吃喝别的东西。绝不可给药过量。脱水改善且病人有了小便后才可给第二个剂量。若病人又吐又泻，既没有办法口服，也没有办法用塞剂，只好用打针。Promethazine 效果很好，注意不要给得太多。

四、头痛和偏头痛

单纯的头痛只要用点阿司匹林加上休息就可以。通常用热湿手巾敷颈后和轻轻按摩肩颈部都很有用，别的家庭备用药品也可用。

任何引起发烧的病都会造成头痛。头痛厉害时，该注意有无脑膜炎的征候（14 章 185 页）。

反复再发的头痛，可能起因于慢性病或营养不好。重要的是要吃好一点和睡眠充足。要是还不好，那就该找医生看。

偏头痛病人往往在头的一边有厉害的搏动性。可能常痛，也可能几个月或几年才痛一次。

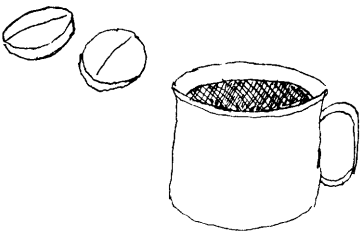
典型偏头痛，开始时视力模糊，看到奇异的光点，或有单侧手脚麻木的现象。接着会有厉害的头痛，持续好几个小时，甚至好几天，往往还有呕吐。偏头痛虽然症状很厉害，但并不太危险。

开始发作时可用下列方法止偏头痛：

- 吃两颗阿司匹林，再喝一杯浓咖啡或浓红茶。
- 在幽暗且安静的地方躺下来，尽量放松，脑子里不要为太多事情烦恼。
- 对特别厉害的偏头痛，可服阿司匹林与可待因（codeine）或另一种镇定剂。此外麦角胺和咖啡混合剂（cafergot，380 页）亦可。第一次服两粒，以后每 30 分钟服一粒，直到头不痛为止，但一天不可服六粒以上。

注意：怀孕妇女不可使用 cafergot

单纯或紧张新头痛，民俗疗法与西药同样有效



五、感冒和流行性感冒

感冒和流行性感冒都是常见的病毒感染，病人会流鼻水、咳嗽、喉咙痛，有时还有发烧和关节痛。也可能有点拉肚子，小小孩更常见。

感冒和流行性感冒几乎是不用服药也会好。**不要用盘尼西林、四环素等抗生素**，用了不但无益，反而有害。



- 多喝水和充分休息。
- 阿司匹林和 Acetaminophen（普拿疼，379、380 页）的功能为退烧、止关节痛和止头痛。感冒丸只是价钱比较贵，并不比阿司匹林好，何必花冤枉钱呢？
- 不需要特别饮食，但橙子汁或柠檬汁等果汁倒是很有用。

注意：感染单纯伤风的小孩不要给予任何抗生素或注射剂，用了不但无益，反而有害。有些时候伤风的征候是由小儿麻痹病毒引起的，如果给小孩注射针剂反而可能造成小儿麻痹瘫痪（21 章 314 页）。

感冒或流行性感冒过了一个礼拜还没有好，或是病人发烧咳脓痰，呼吸浅快，又有胸痛，就要想到支气管炎或肺炎（13 章 170、171 页），该考虑用抗生素了。老年人、活动量很少的人和原有慢性支气管炎等肺病的病人得了感冒，比较容易恶化成肺炎。

感冒病人往往会喉咙痛，但没有特效药。用温水漱口可能会有帮助。要是突然喉痛高烧，就可能有链球菌感染，需要特别的治疗（21 章 309 页）。

感冒的预防：

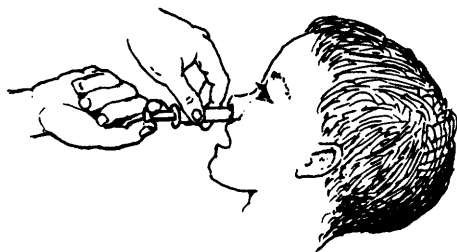
- 睡得足、吃得饱对预防感冒有帮助。多吃橙子、蕃茄等含维他命 c 的水果也有好处。
- 一般人都认为感冒起因于受凉或受湿（虽然又冷又湿或疲倦可使感冒变得更严重），其实不然。感冒是因为受感染的病人打喷嚏时，把病毒喷到空气中，他人吸入了这些病毒才受感染的。
- 感冒病人要单独吃、睡，才不会把病传给别人，对婴幼儿更是如此。咳嗽和打喷嚏均应蒙住口鼻。
- 为免感冒引起耳痛（21 章 309 页），请不要擤鼻子，只用擦的，也可以教孩子这样做。

六、鼻塞和流鼻水

感冒或过敏都可引起塞鼻和流鼻水。鼻子里粘液太多，在小孩，可造成耳朵感染，在成人则可造成鼻窦疾病。

清理鼻塞可用以下方法：

- 1.对小小孩可如右图，用抽吸球或去掉针头的针筒小心地抽出鼻子里的粘液。



- 2.对大一点的小孩或成人，可如图放一点盐水在掌心吸入鼻中，以稀释粘液。

- 3.也可吸入热蒸汽，来稀释粘液（21 章 309 页）。
- 4.鼻塞和流鼻水可以用擦拭，但不可擤鼻涕。擤鼻子会引起耳痛和鼻窦炎。
- 5.一感冒就耳痛或患鼻窦炎的人，可用祛充血的鼻滴液如 Phenylephrine 等滴鼻子，或是以麻黄素药丸制鼻滴液（384、385 页）。鼻子吸入一点盐水后，再如图滴入药水：

头侧过来，滴两三滴药水到下面一个鼻孔，等两分钟，如法滴另一鼻孔。

注意：通鼻药一天不可使用超过三次，最多只准连滴三天。

内服通鼻药糖浆(用 phenylephrine 等配成)亦有效。



**预防耳和鼻窦感染法——
只擦鼻子不擤鼻涕**

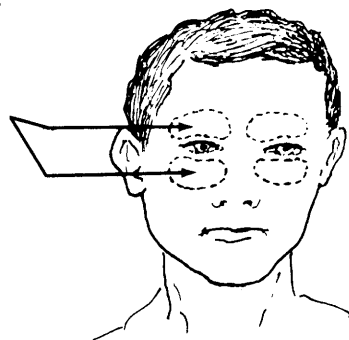
七、鼻窦炎

鼻窦为开口于鼻腔的骨内腔。鼻窦炎是鼻窦的急性或慢性发炎。

它通常发生于耳朵或喉咙感染，或是一次严重的伤风之后。

征候：

- ．眼眶上下侧的脸部疼痛，如箭头所指（轻敲局部或病人弯腰时较痛）。
- ．鼻中有浓稠的粘液或脓，可能还有恶臭，经常会有鼻塞。
- ．有时会发烧。
- ．有时某一部份牙齿也会疼痛。



治疗：

- ．大量喝水
- ．把一点盐水吸入鼻中（13 章 164 页）或呼吸热蒸气来清洁鼻子（13 章 168 页）。
- ．热敷脸部。
- ．滴 phenylephrine 等通鼻药（例如 Neo-Synephrine，384 页）。
- ．用四环素、盘尼西林或安比西林等抗生素（351、353、356 页）。
- ．若是仍不见好转，找医生看。

预防：

伤风鼻塞时保持鼻子的清洁（见 13 章 164 页的指示）。

八、干草热（过敏性鼻炎）

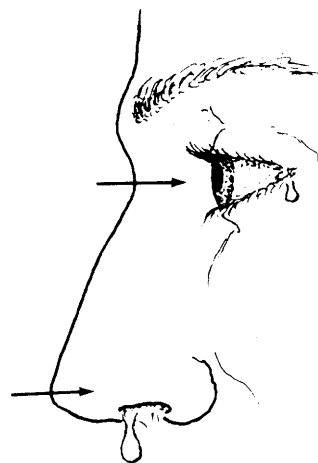
人们可以因吸入空气中某种引发过敏的物质，而发生眼睛痒流鼻水的现象，往往在一年中某一些时段、季节特别严重。

治疗：

用 chlorpheniramine 等抗组织胺药物。晕船药 Dimenhydrinate (Dramamine) 也很有效（387 页）。

预防：

找出引起过敏反应的东西（如尘埃、鸡毛、花粉、霉菌），避免再接触到这些东西。



九、过敏反应

过敏反应起因于特定的某些人，接触了某种他们特别敏感的物质而引起，可能途径如下：

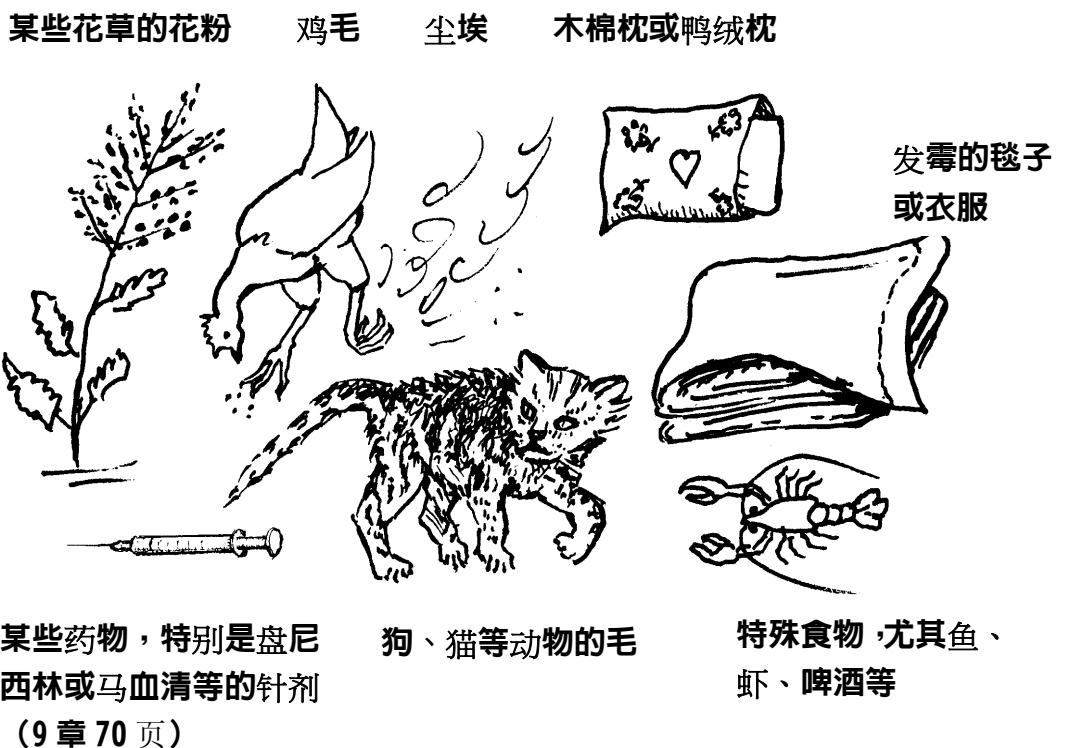
- ．吸入
- ．食入
- ．注射
- ．皮肤接触

过敏反应可能轻微或非常严重，包括：

- ．痒疹、荨麻疹（15 章 203 页）。
- ．流鼻水和眼睛痒或有烧灼感（干草热，（21 章 309 页）。
- ．喉咙痒，呼吸困难或哮喘（13 章 167 页）。
- ．过敏性休克（9 章 70 页）。
- ．腹泻（小孩对牛奶过敏---一种引起腹泻罕见的原因， 13 章 156 页）。

过敏反应不是传染病，不会传给别人。但有过敏症父母生下来的孩子较易患有过敏症。

过敏症病人往在某些季节比较容易发病---或接触到某种他们所敏感的物质而发病。常见过敏反应原因如下：



十、哮喘

患哮喘的病人有阵发性的呼吸困难，发出如吹哨子般的嘶嘶声，在呼气时更响。吸气时锁骨后皮肤和肋间皮肤会凹陷进去。若病人得不到足够的空气，指甲和嘴唇会发绀，颈部静脉会有鼓涨的现象。通常不会发烧。

哮喘往往从小就有，可能持续终生。不会传染，但血亲有哮喘的小孩则有较高的机会得到。通常固定在一年中某几个月发病，或只晚上发病。患哮喘久了的病人易有肺气肿（13 章 170 页）。

哮喘可能因食入或吸入病人过敏的物质而发作（13 章 166 页）。小孩哮喘多因伤风而发病。有的人因神经质或容易紧张也会诱发哮喘发作。不干净的空气（空气污染）也会引起气喘，例如烟、炊烟、燃烧稻田或汽车货车排出来的废气。

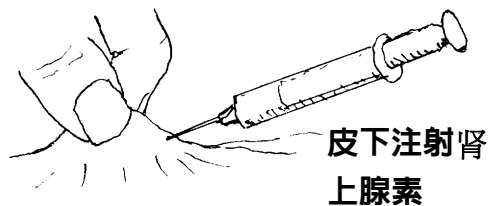
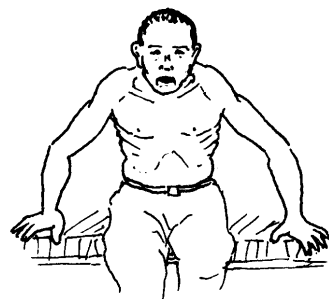
治疗：

- 如果在房内较易发病，应让病人至户外呼吸干净的空气。保持镇静并静静地陪伴病人，让他恢复信心。
- 让他多喝饮料，使粘液变稀，呼吸容易些。吸入水蒸汽也有帮助（13 章 168 页）。
- 发作轻的可给麻黄素（Ephedrine）或茶碱（Theophylline）或 Salbutamol（385 页）。
- 严重气喘发作，Ephedrine 或 Salbutamol 可与 Theophylline 合并使用：
- 若哮喘发作特别严重，亦可注射肾上腺素（Adrenalin），成人 0.3 cc，小孩 7~12 岁 0.2 cc，需要时，可每半小时再注射一针，但不要超过三针。
- 若病人发烧或喘了三天还没有好，那就要吃四环素或红霉素（附录二 355、356 页）。
- 偶有病人因蛔虫引起哮喘，那可给病人吃 Piperazine（附录三 375 页）。
- 若病人不见好转，该请医生看。

预防：

哮喘病人应避免吃到或呼吸到会引发哮喘的东西。住家和工作场所均应保持清洁，不要让鸡等动物进去，被褥要拿到户外晒。有时在户外睡反而好。每天至少喝八大杯的水，可稀释粘液。有哮喘的人搬到一个空气较清洁的地方可能会改善。

坐起来呼吸



哮喘病人不要吸烟，吸烟会进一步破坏肺部。

十一、咳嗽

咳嗽本身不是病，而是喉咙、肺或支气管（把空气送到肺部的管道）有病的征候。下表列出各种病症造成的各种咳嗽：

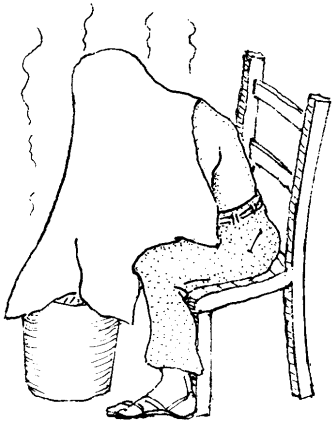
干咳带点痰或无痰 伤风或流行性感冒（13 章 163 页） 寄生虫经过肺部时（12 章 140 页） 麻疹（21 章 311 页） 吸烟造成的咳嗽（12 章 149 页，见吸烟部分）	咳嗽带点痰或多痰 支气管炎（13 章 170 页） 肺炎（13 章 171 页） 哮喘（13 章 167 页） 抽烟者的咳嗽、尤其在早上醒来时（12 章 149 页）	咳嗽带哨音及呼吸困难 哮喘（13 章 167 页） 百日咳（21 章 313 页） 白喉（21 章 313 页） 心脏病（22 章 325 页） 喉咙有异物梗塞（10 章 79 页）
慢性或顽固性咳嗽 结核病（14 章 179 页） 吸烟者或矿工的咳嗽（12 章 149 页） 哮喘（一再发作）（13 章 167 页） 慢性支气管炎（13 章 170 页） 肺气肿（13 章 170 页）	咯血 结核病（14 章 179 页） 肺炎（黄、绿或带血痰）（13 章 171 页） 严重寄生虫感染（12 章 140 页） 肺或喉部癌症（12 章 149 页）	

咳嗽是人体清理呼吸道和咳出喉中、肺中痰及病原体的方法。所以，**咳嗽有痰时不可服止咳剂，应设法祛痰并把痰咳出来。**

咳嗽的治疗：

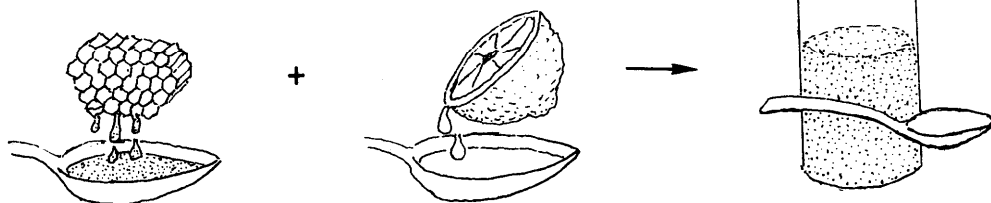
- 1. 大量喝水，痰就会变稀，容易咳出，这比吃甚么药都好。也可**吸入热蒸汽**---病人坐在椅子上，前面放一桶很热的水，用大毛巾把头和水桶如图一起盖住，深深吸热蒸汽十五分钟，一天数次。有的人喜欢加点薄荷或尤加利叶或 Vaporub 到水中，其实光用热水效果也一样好。

注意：有哮喘时，不可用尤加利叶或 Vaporub 只会更坏。



2. 下面的咳嗽糖浆对各种咳嗽都有效，尤其对干咳更有效。

混合：一份蜂蜜 + 一份柠檬汁



注意：每两、三个钟头吃一茶匙。

小于一岁小孩不可吃蜂蜜，以一般的糖来代替。

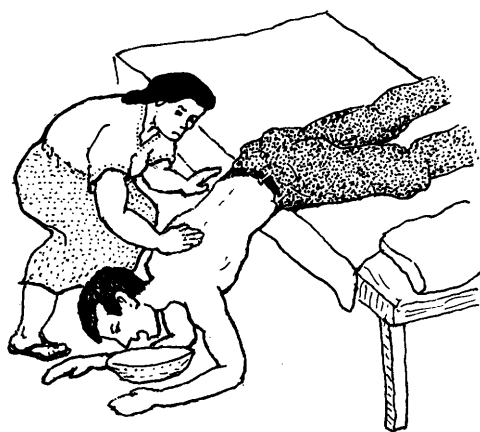
3. **严重干咳**，咳得不能入睡者，可吃可待因（Codeine）糖浆（384 页），也可吃阿司匹林和可待因混合剂（甚至只吃阿司匹林）。痰多或有哨音者，不可吃可待因。
4. **咳嗽带哨音者**，呼吸困难或有吵杂声音。（参看哮喘 13 章 167 页、慢性支气管炎 13 章 170 页及心脏病各部份 22 章 325 页）。
5. **想办法找出造成咳嗽的病加以治疗**。久咳，且痰中含脓、血或有臭味，病人体重减轻或一直呼吸困难，都该找医生看。
6. **有了咳嗽就不该吸烟**，吸烟会伤害肺部。

预防咳嗽，请先戒烟。
欲根治咳嗽，先治疗引起咳嗽的病因，还要戒烟。
欲镇咳化痰，请多喝水，还要戒烟。

如何引流肺中粘液（体位引流）：

病人咳嗽厉害，又年老体弱，咳不出浓痰，除多喝水外，尚可用下列各方法：

- 首先吸入热蒸汽使粘液变稀。
- 使病人下半身趴在床上，头、胸悬在床边，轻拍其背部，这样痰就比较容易出来。



十二、支气管炎 (Bronchitis)

把空气送到肺部的管道叫支气管，支气管有了感染便发生支气管炎。病人咳嗽厉害，往往有痰。通常由病毒引起，服抗生素没有用。若**有拖上一周仍不见好转的支气管炎、有肺炎现象，或已有慢性肺部疾病，才要用抗生素。**

慢性支气管炎

征候：

- 病人咳嗽有痰已数月或数年，有时特别厉害，甚至发烧。看到这类病人，又查不出肺结核或哮喘等慢性病来，那就可能患了慢性支气管炎。
- 最常见于老烟枪
- 本病会引起肺气肿。肺气肿是严重且无法治愈的疾病，病人的肺泡受到严重的破坏，呼吸很困难，胸部前后径增加呈桶状。特别是运动时。

治疗：

- 戒烟。
- 服麻黄素 (ephedrine) 或茶碱 (theophylline) 等抗哮喘药 (385 页)。
- 若病人不易咳出浓痰，可吸入热蒸汽后 (13 章 168 页) 再做体位引流 (13 章 169 页)。
- 有慢性支气管炎的患者，每当有伤风或流行性感冒合并发烧时，应使用安比西林或四环霉素。

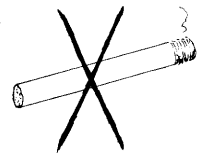


桶状胸

**慢性哮喘或慢性
支气管炎或抽烟
可引起肺气肿**



**若你有慢性咳嗽或
根本不想得到慢性咳嗽，
请勿吸烟。**

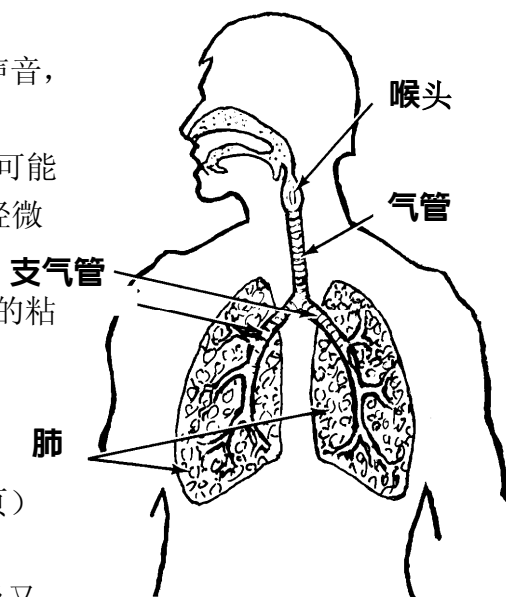


十三、肺炎

肺炎是肺部急性感染，常见于麻疹、百日咳、流行性感冒、支气管炎、哮喘或其它严重呼吸道感染之后，老人与婴儿特别容易发生，AIDS 病人亦容易发生。

征候：

- ．突然发冷，接着高烧。
- ．呼吸浅而快，有点咕噜声或像吹哨子的声音，每次呼吸鼻翼有扩张的现象。
- ．发烧（新生儿、老人或身体很弱的人，可能患了严重的肺炎也完全不发烧或只有轻微发烧）。
- ．咳嗽（往往咳出黄绿色、锈色或带点血的粘液）。
- ．有时会胸痛。
- ．病人看起来很严重。
- ．脸上或嘴唇上往往有溃疡（17 章 232 页）



病重的儿童每分钟呼吸五十次以上，呼吸又浅，那就可能患了肺炎。

（若呼吸快而深，请检查是否脱水或换气过度。）

治疗：

- ．使用抗生素治疗肺炎挽救了很多的生命。可用盘尼西林，磺胺药或红霉素等药物（13 章 151 页、2 章 24 页）。严重病人要注射普罗卡因（procaine）盘尼西林。成人：口服盘尼西林 400,000 单位（250mg），一天两三次；或口服安比西林 500mg，每天四次。小孩用成人量的四分之一到二分之一。六岁以下小孩最好用安比西林。
- ．服阿司匹林（附录三 379 页）或 Acetaminophen（附录三 380 页）以退烧或止痛。
- ．大量饮水。若病人不能吃，可给他喝流质食物或补充水份饮料（13 章 152 页）。
- ．让病人大量喝水和吸入热蒸汽以稀释粘液（13 章 168 页），使他容易咳出来，亦可用体位引流（13 章 169 页）。
- ．若病人呼吸发出哨子般声音，可给他茶碱或麻黄素一类的抗哮喘药物。

十四、肝炎

肝炎是一种由病毒侵犯肝脏的发炎反应，然而细菌、酒精或是化学中毒也会引起肝炎。肝炎共有三种类型：A 型、B 型、C 型肝炎。肝炎可能在尚未有任何征候时，就在人与人之间传染，且甚至征候消失后仍具传染力。有些地方的人把肝炎当作热病，但实际上发烧却很少见，就是有也不严重。

一个人感染 A 型或 B 型肝炎通常会有两、三个星期病的很重，一至四个月较虚弱，以后常会好转。

小孩患 A 型肝炎病症较轻；年纪大及怀孕妇女，病症较重。B 型肝炎比较严重，有可能会造成肝脏永久性的结疤（肝硬化）、肝癌甚至死亡。C 型肝炎也很危险，也可造成永久性肝脏感染。C 型肝炎是艾滋病患者一个主要死因。

征候：

觉得疲倦。不想吃东西，不想抽烟，往往数天不吃一点东西。

有时右边靠肝部位会痛。有时肌肉或关节会疼痛。



治疗：

- 抗生素对肝炎是无效的，用药反而对生病的肝脏有害，不要使用药物。
- 病人应该多休息，多喝水。若病人不想吃东西，可给他喝橙子汁、木瓜汁或其它蔬菜与肉汤。吃维他命可能也会有帮助。
- 止吐（参考 13 章 161 页，呕吐）。
- 病人食欲较好时，就可以提供均衡的饮食。蔬果是很重要的，加上一些蛋白质。不要给太多蛋白质（肉类、蛋、鱼等），因为它会使已经受伤的肝脏负担加重。不要吃猪油或别的油腻食品。病后应至少六个月滴酒不沾。

预防：

- A 型肝炎病人解出来的大便含有肝炎病毒，如果污染了水或食物，他人吃了就可能感染。把病人的大便掩埋，并让病人保持清洁，就可预防他人被传染。病人、家属与照顾者都应经常洗手，保持干净。
- 年纪小的孩童患了肝炎往往没有症状，却能传染别人。预防的方法是，住在一起的人要养成良好的洗手习惯（12 章 133-139 页）。
- B 型及 C 型肝炎藉由性接触、使用了没有消毒的针头注射、输血及出生时母子垂直感染而得病。预防把肝炎传给其它人的方法有：性交时戴保险套（20 章 290 页）、依照防治艾滋病的方法来做（附录一 401 页）、在使用空针注射之前必须先煮沸过空针。
- A 型及 B 型肝炎有预防针，但是很贵，不是任何地方都可买得到。B 型肝炎很危险，且不易治疗，如果有疫苗，每一位小孩都该接种。

警告：肝炎也会因消毒不完全的针头或空针注射而感染。空针和针头一定要好好煮过才可再用（9 章 74 页）。

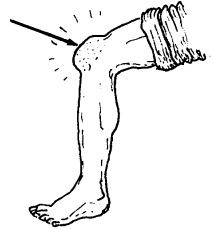
十五、关节炎（关节发炎疼痛，Arthritis）

老人的慢性关节炎或关节痛大都不能完全治好。不过下列办法可叫病人过得舒服一点：

- **休息**。可能的话，应避免可能造成关节疼痛的粗重工作和剧烈运动。若因关节炎有点发烧，白天可小睡一会儿。
- **可用湿热手巾热敷疼痛的关节（15章 195页）**。
- **服用阿司匹林镇痛**。但关节痛时服用的量要比一般的疼痛高些，一次服三粒，一天服四至六次。有耳鸣即应减量。为避免胃痛，服药时应吃点东西，多喝水。如果仍然胃痛，可同时服用制酸剂，例如 Malox 或 Gelusil。
- 要做点简单运动，以维持或增进疼痛关节的活动范围。

若只有一个关节肿胀发热，可能是感染---特别是全身发烧时须用盘尼西林等抗生素（附录一 351页），最好请医生看。

小孩或年轻人关节痛，可能是严重的疾病，如风湿热（21章 310页）或结核病（14章 179页）。有关关节痛的其它资料可参考本基金会「残障村童」一书。



十六、背痛

背痛原因众多，以下是一些背痛原因：

慢性上背痛兼有咳嗽和体重减轻，就要想到肺结核（14章 179页）。

孩子有点背痛，尤其脊骨部隆起，就要想到脊椎结核。

搬重东西或用力后造成下背痛，可能是扭伤。

严重的疼痛，第一次在搬重东西或扭到后突然发作，可能是椎间盘脱出。

一腿或是一足痛、麻或无力可能是神经被压住了。

站或坐得不正，驼背为背痛常见的原因。

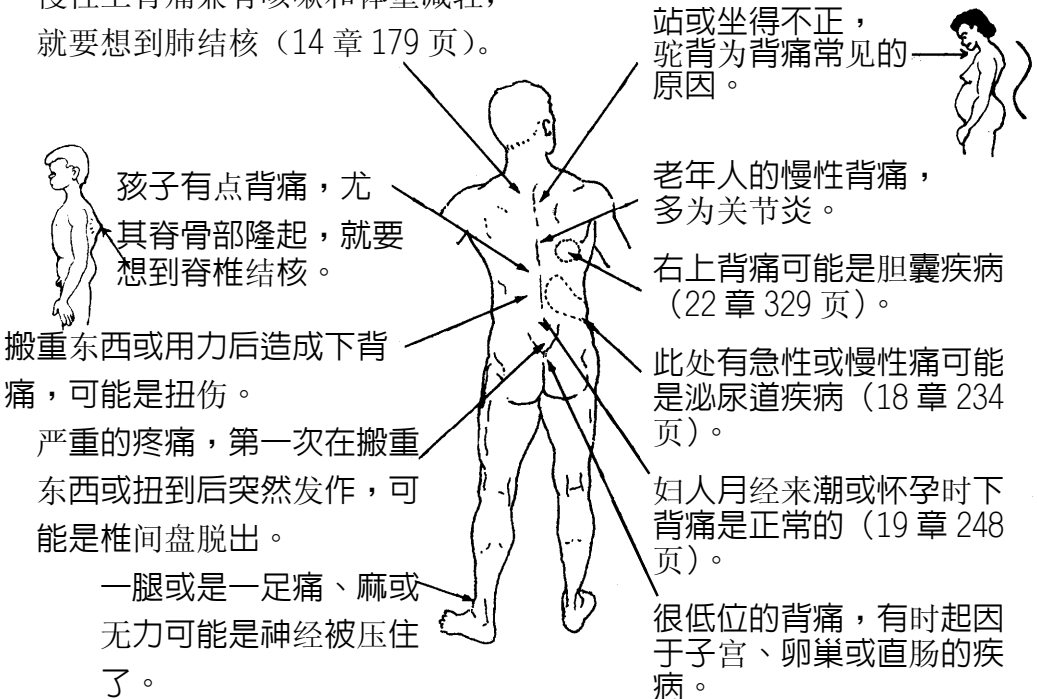
老年人的慢性背痛，多为关节炎。

右上背痛可能是胆囊疾病（22章 329页）。

此处有急性或慢性痛可能是泌尿道疾病（18章 234页）。

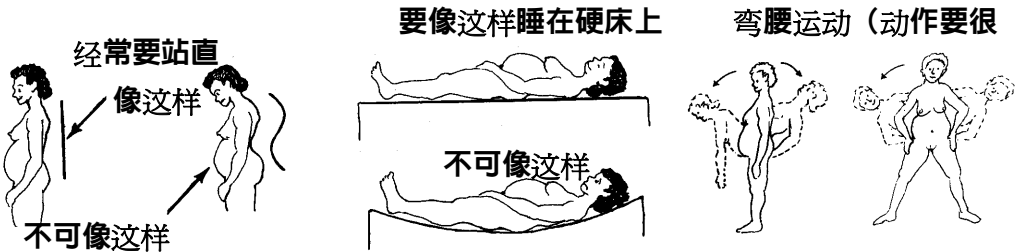
妇人月经来潮或怀孕时下背痛是正常的（19章 248页）。

很低位的背痛，有时起因于子宫、卵巢或直肠的疾病。

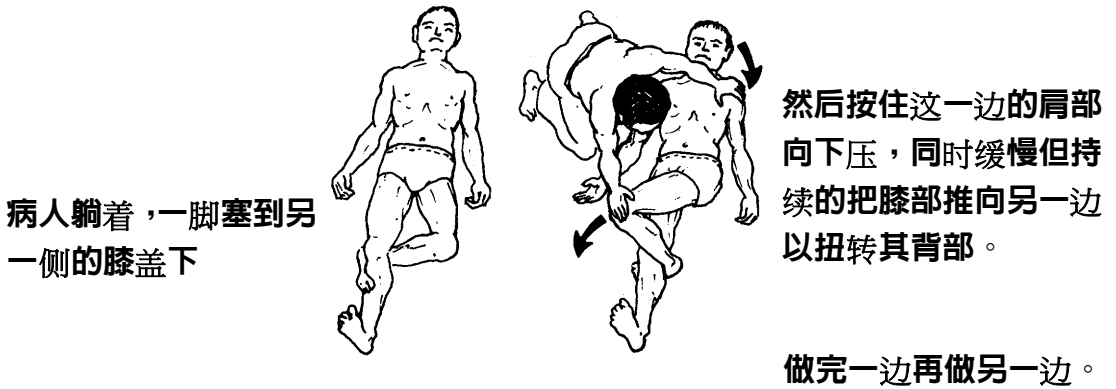


背痛的治疗和预防：

- 若背痛是结核病、尿路感染或胆囊疾病引起，应该治疗病因。若疑有重病，则应该找医生看。
- 怀孕等单纯的背腰痛往往可用下列方法来改善或预防：



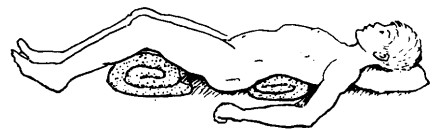
- 服阿司匹林和泡热水（15 章 195 页），大多数背痛都会改善。
- 弯腰、提重物、或扭到或用力后突然严重的下背痛，有时用以下方法可马上改善：



注意：本法不可用于跌倒或外伤的病人。

- 若搬重物或扭到后，突然剧烈的背痛，一弯腰就如刀割一般，或连腿也痛，或脚麻没有力，这些都表示病情严重，可能椎间盘（介于脊椎间的缓冲垫）脱出压住神经。最好先平躺几天，膝窝和中背部可垫点东西亦有帮助。

- 服阿司匹林和泡热水。若经数天不见好转，就该找医生看。

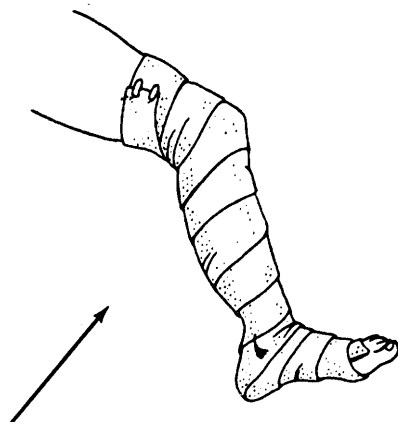


十七、静脉曲张

静脉曲张是静脉鼓胀、弯曲、通常会疼痛。常见于老年人、孕妇人或生过很多小孩的妇人腿部。

治疗：不需药物，可照以下建议来做：

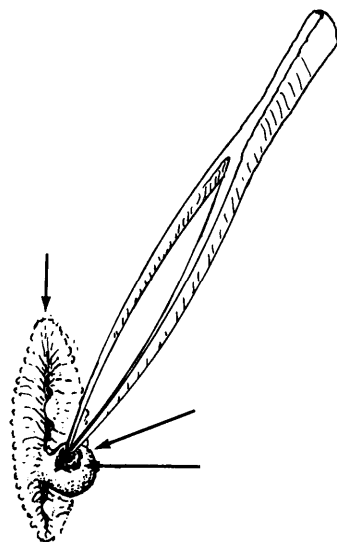
- 别站立太久或以脚下垂的坐姿坐太久。若实在非如此不可时，可以每半小时躺下来几分钟，并把腿抬高（高于心脏）。站着时，尝试原地走动或重复把脚跟抬起及放下，睡觉时也要用枕头把脚垫高。
- 穿弹性袜或缠弹性绷带来增加静脉回流，但晚上一定要拿掉。
- 能照上法做才可预防脚踝的静脉曲张与慢性溃疡。



十八、痔疮

痔疮是直肠肛门部位的静脉曲张，使人感到肛门部有块状或球样物。可能会痛，但没有危险。常见于怀孕妇人，生产后又好了。

- 金缕梅或仙人掌等苦味植物汁涂敷到痔疮上可以消肿。痔疮塞剂也有同样效果（附录四 392 页）。
- 温水坐浴会有帮助。
- 便秘也会引起痔疮。可多吃水果及树薯、麦麸等高纤的食物。
- 大的痔疮可能要开刀，该找医生看。
- 痔疮出血时，可用清洁布直接压迫止血。如果止不住，找医生。有时拿掉肿胀血管中的血块就可控制出血。镊子煮沸消毒后就可如图使用。



注意：不要尝试把痔疮切除，病人可能流血不止而死。

十九、脚肿或身上其它部位肿

脚肿原因众多，有轻有重。但脸或身体别的部份也肿时，病情就严重了。

怀孕妇人最后三个月可能会脚肿，这通常不严重，只不过是胎儿压住了从腿上来的静脉，以致血液回流不畅。要是孕妇的手和脸也肿、头晕、看东西不清楚，小便又少，那就可能患了妊娠毒血症（21 章 249 页），赶紧请医生诊治。

老人站、坐久了，血流不畅，往往脚也会肿。但老人脚肿也可能起因于心脏病。肾脏病（18 章 234 页）也会，但较少。

小孩脚肿可能是贫血（11 章 124 页）或营养不良（11 章 107 页）。病情严重者，脸和手也会肿（见 kwashiorkor，11 章 113 页）

治疗：

想消肿，要先治疗造成水肿的病。少吃盐、用点利尿的青草茶亦有帮助（见 1 章 12 页，玉米穗），还要照下面方法做：

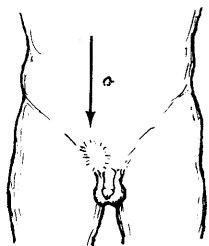
当脚肿的时候：脚下垂的坐姿不要坐太久，否则脚更肿。



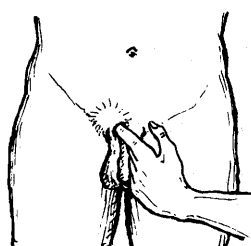
二十、疝气

疝气是腹壁肌肉有了缺口或裂伤，肠子经由缺口形成皮下的一团肿块。常因搬重东西或腹部过份用力过度（如生小孩）引起。有的小孩生下来就有疝气（21 章 317 页）。男人疝气多在鼠蹊部，但淋巴腺肿大（10 章 88 页）也会在鼠蹊部形成肿块。

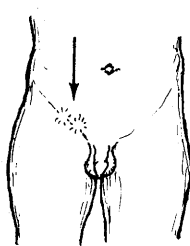
疝气通常在此处



如图你可用指头碰到它， 淋巴腺通常在此处，



咳嗽时会变大



咳嗽时不变大

如何预防疝气：



如图搬起重物

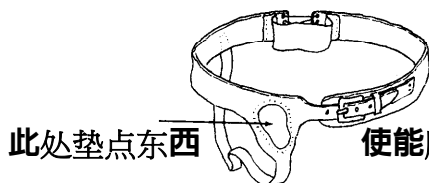


不可像这样

与疝气和平共处：

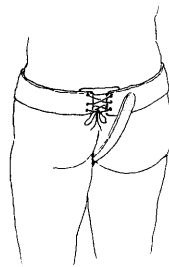
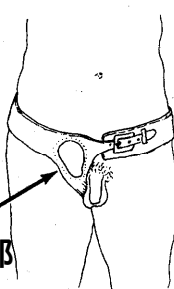
- 不要搬重物。
- 用疝气带压住疝气。

简易疝气带用法：



此处垫点东西

使能压住鼠蹊部



注意：若疝气突然变大或很痛，应躺下使脚高于头，用手指轻轻把它按回去。按不回去时，该请医生看。

若疝气很痛，病人吐，又没有大便，就可能很危险，要开刀，赶紧找医生。同时以阑尾炎的治疗方式来治疗（10 章 95 页）。

二十一、抽筋（痉挛）

抽筋的人会突然失去知觉并一阵一阵抽动。抽筋主要因脑部有问题而引起。小孩抽筋大部分因**高烧**和严重脱水而起，病重者则多因脑膜炎、**脑疟疾**或**中毒**而抽筋。常抽筋可能是癫痫

- ．可能的话找出原因加以治疗。
- ．若孩子高烧，立即用温水退烧（10 章 76 页）。
- ．若孩子脱水，可用补充水份的溶液慢慢灌肠。要请医生看。
- ．抽筋时不能吃东西。
- ．若有脑膜炎（14 章 185 页）征候，马上治疗，并请医生看。
- ．若疑有脑疟疾，马上注射抗疟药物（367 页）。

癫痫

癫痫发生在其它方面看来都很正常的人，可能隔几小时、几天、几周或几个月才抽筋一次。有的病人失去知觉，抽得很猛烈，眼睛上吊。轻微的病人，会突然“失神”，动作、举止怪异。癫痫会有家族遗传性。出生时脑子受伤，婴儿期发高烧，或脑内有绦虫囊也会发生癫痫（12 章 143 页）。

癫痫不是传染病，往往终生都可能发作，但有的婴儿长大了自己会好。预防癫痫发作的药：

- ．phenobarbital 常可控制癫痫，花费也不多（389 页）。
- ．phenobarbital 无效时，可改用 Diphenylhydantoin (phenytoin, 390 页)。使用有效的最低剂量。

注：无法用药治根治，只能预防其发作，需终生服药。

癫痫病人发作时：

- ．防止病人受伤，把硬的东西和锐利的东西都拿开。
- ．抽筋发作时，不要放任何东西在病人口里---食物、饮料、药物或任何用来预防咬伤舌头的东西。
- ．发作完后，病人可能头昏、想睡觉，就让他睡。
- ．若发作时间超过 15 分钟以上，使用无针头的塑料针筒，将液态 diazepam 灌入肛门内， 不要用 phenobarbital, phenytoin 或 diazepam 作肌肉注射，那是很危险的，要由有经验人员小心地静脉注射这些药物。（更多信息详见本基金会「残障村童」一书）。

