

第15章： 腹痛、腹泻和寄生虫

每个人或多或少都遭受过腹痛、恶心、呕吐、便秘和腹泻。大多数腹痛使人感觉不舒服但并不危险。如果疼痛和恶心不严重，观察几天后是否好转，通常会的。

腹痛的原因有很多种。例如：有些人由于受寒或感冒；吃了变质的食品；或者为孩子焦虑而腹痛。每一种原因需要不同的帮助。（服止痛药对上述疼痛没有任何作用！）

但是腹泻、腹痛和恶心的原因还不是很清楚。与其他健康问题一样，了解病因是治疗的关键，开始询问常见问题如是否腹泻，再询问其他问题可帮助掌握更多信息。



▲ 危险症状

有些腹痛非常严重，必须立即治疗：

- 剧烈疼痛变得越来越严重 (8页)
- 触摸病人腹部时剧烈疼痛 (8页)
- 小孩或营养不良的成人腹泻 (25页)
- 大量水泻(霍乱) (28页)
- 血痢(痢疾) (3页)
- 持续1天1夜呕吐 (24页)
- 像柏油一样的黑色大便 (由胃或小肠前端出血引起, 38页)

有关疼痛问题



? 是否想排便?

➔ 如果剧痛越来越严重非常危险！称为急腹症。马上采取措施（8页）。也许应该上医院。

➔ 有这些症状的妇女可能患严重的盆腔感染（16页）或者宫外孕（10页）。

? 疼痛是否伴随恶心和呕吐?

➔ 无大便或者大便稀少也是急腹症的症状（8页）。

➔ 可能吃了变质食品。多饮水，如补液饮料（22页）。

? 是否吃东西后疼痛？胸腔和腹部是否感觉灼热？

➔ 称为胃灼热，也可能是溃疡（12页）。

➔ 也可能是胆囊问题（14页）。



? 是否背部的一侧出现疼痛？是否从躯体蔓延到腹股沟？

➔ 可能是肾结石（17页）。

有关腹泻问题

请详看后面章节腹泻。腹泻请详看25页。治疗腹泻最重要的手段即补液。病人应该尽快地进食。

? 短时间内是否无痛、多水腹泻?

➔ 大量水泻可能是霍乱。这种腹泻会使人很快虚脱或死亡。帮助病人持续补液并尽快进食可挽救生命（28页）。

? 腹泻是否带血(称为痢疾)?

➔ 补液可治疗痢疾。抗生素有效（30页）。请看大便带血的其他原因。大便带血的其他原因详见38页。

? 腹泻是否有气泡和异味? 病人是否经常放屁?

➔ 可能是感染了贾第鞭毛虫。多补液。抗生素也许有效。

? 腹泻持续了多久?

➔ 有些细菌如贾第鞭毛虫和阿米巴，可能会引起长期腹泻，因为病人还伴随其他健康问题，如：

- 营养不良-多提供含蛋白食品。请看20页：良好健康来自良好食物。
- 牛奶消化问题。请看6页：良好健康来自良好食物
- 慢性病，特别是HIV。请看HIV与艾滋病（更新中）



? 病人是否还有其他症状-如耳疼、发热和皮疹?

➔ 腹泻伴发热和呕吐可能是伤寒症。请看一些严重感染（更新中）。儿童腹泻有可能是由身体其他部位感染引起，如果感染痊愈，腹泻会消失。

- 耳朵感染。请看18页照料孩子。
- 疟疾，请看蚊虫疾病（更新中）。
- 麻疹，请看22页照料孩子。

请看下页


接上页

- ? 病人服抗生素没有? → 抗生素会引起很多人腹泻，应尽量避免使用，除非必须情况下（26页）。
- ? 家庭或者社区其他人是否同时腹泻? → 如果很多人腹泻，每个人都应避免传染给他人。多洗手、清洗蔬菜和水果并削皮。饮用安全水质。修建洗手间。请看水与卫生。食物准备好以后迅速进食。烹调食物后注意洗手、洗菜板。如果每个患者吃的食物相同，那么食物可能变质了。

有关寄生虫问题

请看后面章节寄生虫。详见31页寄生虫。有些寄生虫比较大，在粪便里面可发现；有的只能在显微镜下面才能发现。

如居住的地区寄生虫流行，定期给儿童驱虫。

- ? 粪便里面是否有寄生虫？居住的地区寄生虫流行吗? → 如果有人感染寄生虫，正确服用驱虫药，31页。
- ? 腹部是否肿大? → 有多种原因：
- 大量蛔虫，31页。
 - 营养不良。（儿童可能同时营养不良和感染寄生虫。请看20页：良好健康来自良好食物）。
 - 犬贾第虫感染。
 - 肝炎，17页。
 - 肠结核，请看呼吸与咳嗽疾病（更新中）。
- 
- ? 肛门是否灼热、瘙痒和疼痛 → 多半是痔疮，或者大便后用力擦拭引起的皮肤皴裂，39-40页。
- 如果孩子擦拭肛门，特别是晚上，可能是蛲虫，32页。

有关排便的其它问题（粪便）

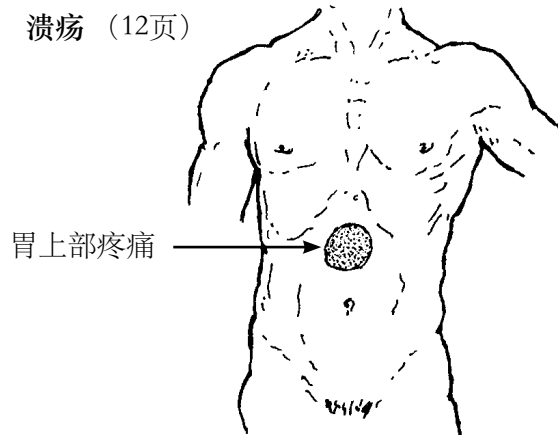
- ? 大便是否白色或比平时颜色浅? → 这是肝炎的症状（肝病），17页。
- ? 大便是否带血? → 通常是痔疮，或者直肠的另一种疼痛, 39页。这种情况不危险，但有可能是结肠癌的症状。（请看癌症）。
- 有粘液的带血腹泻称为痢疾，30页。
- ? 大便是否黑色粘稠? → 通常是由消化道或者胃出血较多引起，这很危险，38页。
-

腹部或肠道疼痛

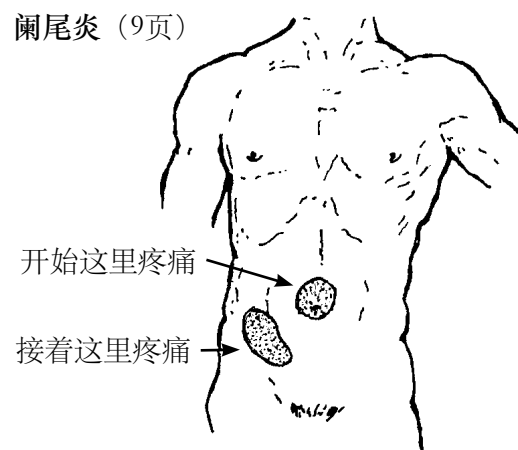
如果病人疼痛，可请病人指出具体的疼痛位置。肠道上的疼痛点可提供线索考虑是什么原因引起。重要的是知道肠道是否正常工作-蠕动和消化食物。如果不能正常工作，真的很危险。

- 1、**询问**：病人是否正常排便和放屁？能正常排便是好现象。如果几天不排便即便秘（37页）。既不排便，又不放屁，且疼痛，可能是肠梗阻（8页）。
- 2、**听诊**：肠道是否发声？声音是消化健康的信号，即使便秘也会听到声音。没有声音是肠梗阻的另一个危险信号。
- 3、**触摸**：腹部是否坚硬，像木板一样？触摸时是否剧烈疼痛？都是很危险的状况。

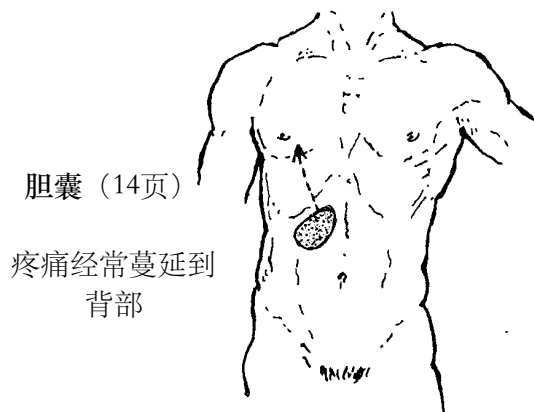
溃疡 (12页)



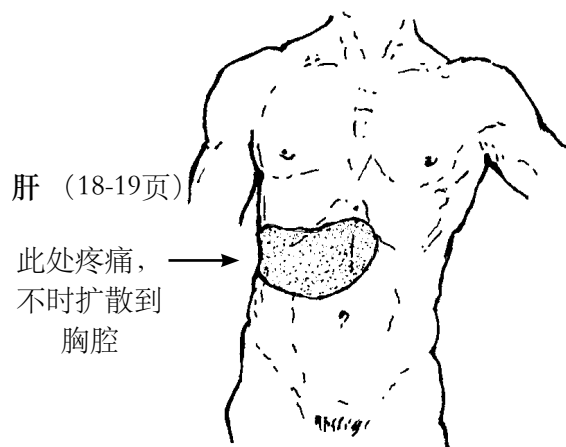
阑尾炎 (9页)



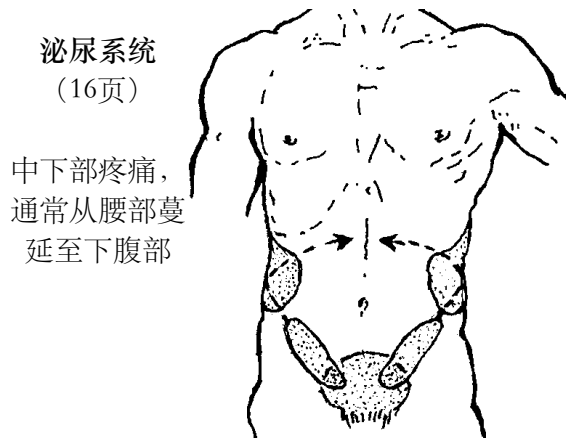
胆囊 (14页)



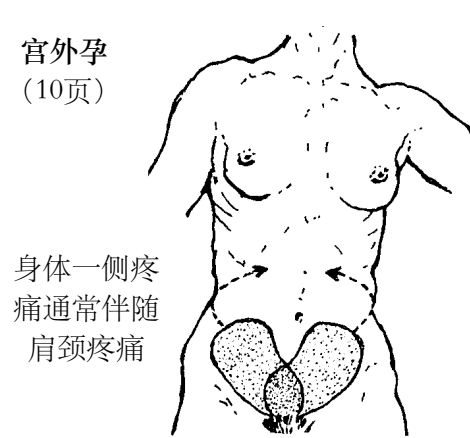
肝 (18-19页)



泌尿系统 (16页)



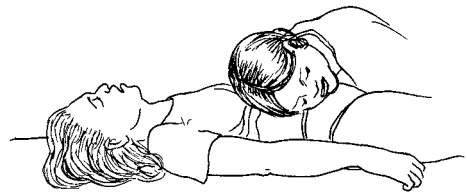
宫外孕 (10页)



怎么听诊

用听诊器或耳朵听诊，帮助发现病人是否危险。

健康腹部每隔几秒发出汩汩声。（健康工作者可通过听诊健康人的正常腹鸣声练习。需要经常练习才能识别这种轻微的声音）。



如果汩汩声过多，说明食物正迅速穿过肠道。此人是否腹泻？

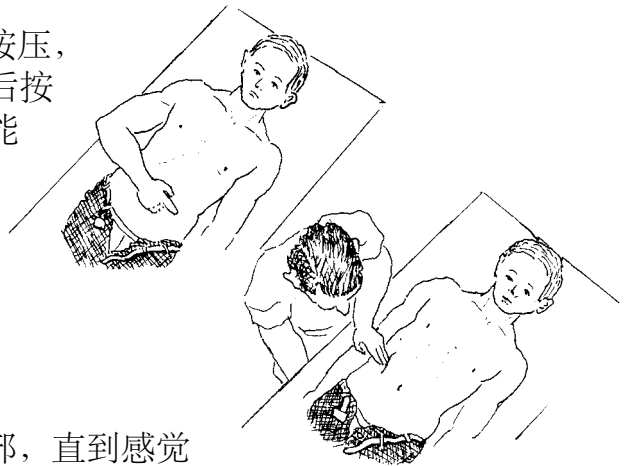
如果2分钟内没有声音，或者发出高频率的声音，是急性腹痛的症状。触摸腹部，如果坚硬疼痛，马上到医院去（8页）。

怎样触摸

请病人指出疼痛点。

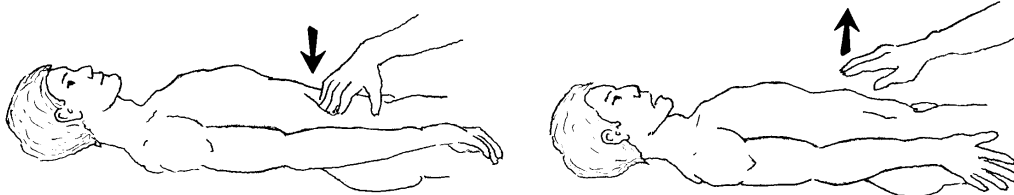
从病人疼痛点的另一侧开始触摸，轻轻按压，检查里面什么器官疼痛。（最疼痛的地方最后按压）。需轻轻地、准确地、有序地按压，才能触摸到腹部每个部位。

注意观察腹部的软硬程度，病人胃部是否放松。如果硬得像木板，可能是肠梗阻（8页）。



如何诊断反跳痛

在左边腹股沟上面慢慢但有力地按压腹部，直到感觉到疼痛，迅速把手移开。手移开时锐痛，比手按压时还痛-称为反跳痛。如果左侧没有，检查右侧。反跳痛是阑尾炎和腹股炎的症状（9页）。迅速到医院治疗。



肠道严重锐痛（急腹症）

从肠道开始突然剧痛，且越来越严重，没有腹泻，疑似急腹症。急腹症可能由肠梗阻（见后文）、阑尾炎（9页）、宫外孕（10页）引起，或者其他危险问题。如果发现这些问题，立即把病人送医院，可以挽救他的生命。

症状

- 持续锐痛-像刀割一样
- 呕吐
- 很少或没有大便
- 腹部坚硬无声
- 病得很厉害

通常急腹症患者因疼痛而扭曲，感觉不舒服，用手抚摸支撑腹部。



梗阻

如果有东西堵塞部分肠道，食物和粪便不能通过。会引起剧痛和感染。

疼痛同时，患者便秘和呕吐。腹部可能无声，也可能会发出比较明显的声音。



梗阻会引起剧烈呕吐

梗阻可能由以下原因引起：

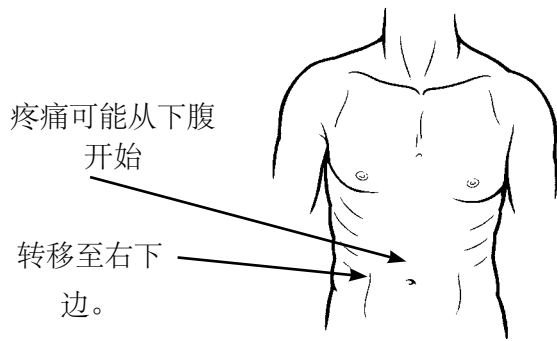
- 一团蛔虫（32页）
- 疝气（27页照料孩子）
- 在疤痕附近的小肠扭曲。这种情况多发于肠道做过手术或有伤痕的患者。
- 癌症（请看癌症）。

如果疑似梗阻，可采取两种措施：

- 1、立即把病人送医院。可能需要手术。
- 2、如果所在地区蛔虫流行，在去医院途中驱虫，也许是蛔虫引起梗阻。请看更多关于寄生虫药物信息。请看54页寄生虫药物。

阑尾炎和腹膜炎

阑尾炎即阑尾感染，阑尾依附于右下腹部大肠。没有办法预防阑尾炎。只有部分人群会感染。



阑尾炎的主要症状就是腹部锐痛会越来越剧烈。患者不想吃东西。通常不会腹泻。常见发热。走路或骑车遇到障碍物时更痛。具有反跳痛（7页）。

寻医帮助。如果不治疗，病人的阑尾会腐烂，细菌扩散到腹部，引起致命感染，称为腹膜炎。

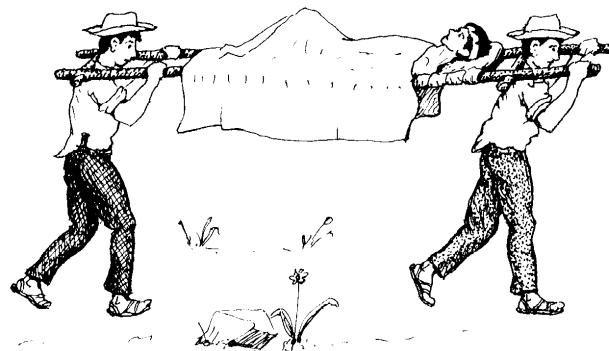
腹膜炎也可能由肠道损伤引起-例如，被硬物击打或刺伤。

如果腹部无声，整个腹部疼痛，即腹膜炎。

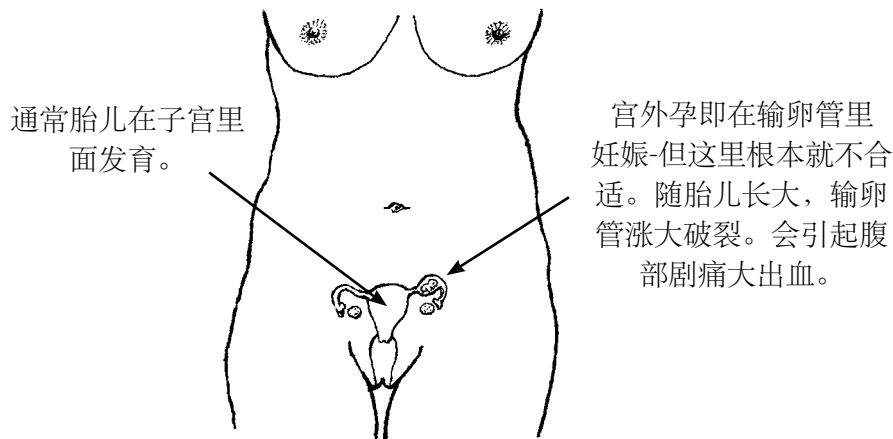
如果疑似阑尾炎或腹膜炎：

- 送病人到医院。
- 服两种药：甲硝唑和环丙沙星或头孢曲松，或氨苄青霉素。50页。请看：剂量信息。
- 不要吃任何东西或喝水，除了服药和小口水外。

观察病人是否出现休克症状：如虚弱、脉搏加快、苍白、肤冷、迟钝或意识丧失。10-11页：第一抢救。



宫外孕



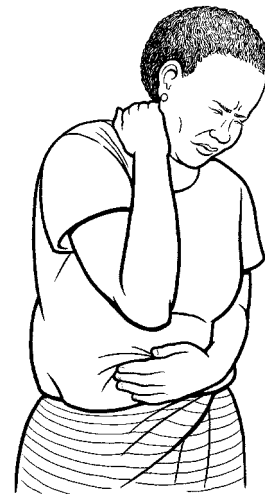
与流产一样，宫外孕发生在妊娠早期-通常孕妇自己都不知道怀孕。下腹部疼痛，月经停止一个月或者几个月后出血。

症状

- 开始阴道里面出血比较少-零星出血（流产出血比较多）。
- 一侧疼痛更剧烈。
- 如果妊娠使输卵管破裂，疼痛更剧烈。
- 患者肩膀或脖子也痛。
- 患者会眩晕或头轻，因为里面有出血。

下腹疼痛有多种原因，包括膀胱感染、阑尾炎和其他。如有条件，安排妇女孕检。如果呈阳性，或者不能孕检但疑似宫外孕，送她到医院-可以挽救她的生命。如果呈阴性，不是宫外孕。

求医途中，处理病人休克症状：如虚弱、脉搏加快、苍白、肤冷、迟钝或意识丧失。10-11页：第一抢救。



胃痉挛

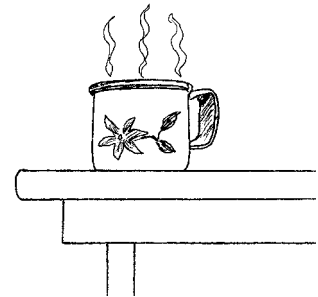
大多数痉挛不危险，可能由下列原因引起：

- 吃了过期或变质食品
- 饮用水被细菌污染
- 寄生虫
- 溃疡
- 应激或紧张
- 饥饿
- 月经

通常1-2天后胃痉挛会好转。为缓解：

- 饮热姜茶，薄荷糖、甘菊、或其他舒缓胃的茶水。
- 吃木瓜，有助于分解肠道食物。
- 洗热水澡，或者在腹部放一块热敷袋，或者就在阴暗、安静处休息一会。请看照料病人（更新中）学习如何制作热敷袋。
- 避免吃引起暖气的食物。牛奶、奶酪、圆白菜、辣椒、洋葱和豆类都会暖气。

可以采取很多措施预防胃痉挛：把食品完全煮熟杀死里面的细菌；趁热吃食物；烹调前洗手。请看准备和烹调食物。更多信息请看准备和贮存食物。关于准备和贮存食物，请看5页：水与卫生：保持健康的关键。



轻轻按摩腹部，或者沿顺时针方向慢慢揉

牛奶消化疾病

很多人都不能消化牛奶，患有乳糖不耐受症。对于这些人群来说：喝牛奶、吃奶酪或其他奶制品会引起胃痉挛、腹泻、暖气难受。这是因为体内缺乏有助于消化的酶（一种化学物质）。大多数亚洲人、印第安人和非洲人，还有其他地区一些人群，易患乳糖不耐受症。解决的办法即避免奶制品。黄油和发酵乳比液体牛奶更容易消化，有助于预防胃痛和腹泻。

胃灼热，胃酸逆流

胃灼热、胃酸逆流、回流都是描述胃酸通过胸腔或食管进入喉咙的烧灼和疼痛感。可能会非常疼痛。躺下或进食后-特别是吃得过多、或吃了油腻和辛辣食品后。

“烧心”这个说法容易使人困惑。（真正的心痛经常会感觉“重”或“紧”。可转移至关节、肩膀和腹部。请看心脏问题：更新中。）

预防和治疗

- 至少在睡觉前3小时不要进食。
- 少吃多餐。
- 避免油腻和辛辣食物。
- 避免抽烟喝酒，否则更严重。
- 试用酸解剂缓解疼痛（51-53页）。



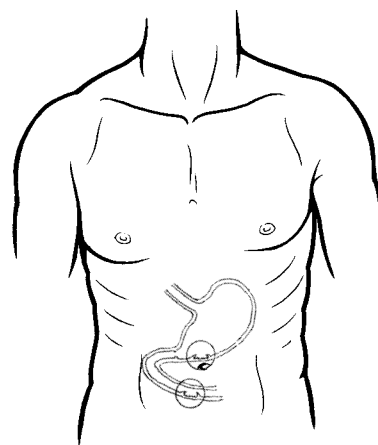
进食后座直，一直到入睡（或用枕头增加头部高度）。
这样可使胃酸下流。



胃灼热引起胸腔疼痛，有时喉咙也痛。

溃疡

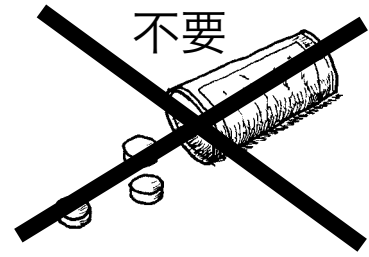
胃痛反复发作可能由溃疡引起。溃疡痛通常伴有烧灼感和难受，像饿了一样，在中上腹部能感觉到。经常一次溃疡可引起几周疼痛，好转几周或几个月后复发。病人进食或饮水后疼痛减轻。（有时进食会更加严重，取决于溃疡位置）。



溃疡是肠胃里面的开放性疼痛

治疗: 减轻疼痛, 有助于溃疡痊愈

- 停止服用布洛芬、阿司匹林等止痛药。(39-40: 照料孩子)。常服这些药会伤胃, 也是引起溃疡的原因之一。(扑热息痛对胃痛较好, 不会伤胃, 但不能大量服用或每天服用)。
- 不要抽烟。抽烟的人更易溃疡, 且痊愈时间更长。
- 每天少进食, 多喝水可有效减轻疼痛。
- 也许发现某类食物会加剧疼痛。避免酸性食物如柠檬、醋和咖啡、辣椒、油腻食品和白酒, 否则会加剧某些人疼痛。
- 应激可能使某些人患溃疡, 并且会加剧溃疡。尽量减少忧虑和紧张情绪有益。关于如何放松情绪, 请看心理健康(更新中)。



如果采取了上述措施几周后仍然很痛, 尝试便宜的解酸剂。碳酸钙可减轻疼痛, 1天4次, 连续1周。还有一种典型的药品称为质子泵抑制剂(PPI), 如奥美拉唑(53页)效果更好。它们可减少胃酸足以减轻疼痛, 治愈溃疡。但如果溃疡复发, 还是需要抗生素治疗。

治疗: 痊愈溃疡

对于反复发作的溃疡, 可能需要抗生素、质子泵抑制剂和解酸剂联合治疗2周。药品很多, 但如果正确服用, 溃疡不会再复发(53页)。

如果采取这些治疗后仍然疼痛, 也许是其它疾病-不是溃疡。寻求帮助。

危险症状

是否有出血溃疡的症状? 观察是否带血, 或者黑色、颗粒状的呕吐-像咖啡粉一样。粪便也可能带血或黑色-像柏油或汽油一样。情况很危险, 求医。



有些人服碳酸氢钠(小苏打)治疗腹部疼痛。见效很快, 但随后产生更多胃酸, 不要经常服用。如果患有心脏病或腿脚肿胀, 不要服碳酸氢钠, 否则这些问题会更严重。

胆囊炎

胆囊是收集胆汁的小囊，帮助消化油腻食物。胆汁会变硬引起胆囊堵塞，引起持续几小时的疼痛。胆囊炎易感40岁以上的妇女、肥胖、糖尿病患者。但任何成年人都会患这种病。

症状

- 中右肋骨边缘持续疼痛。疼痛会转移到右上背和肩膀。
- 疼痛越来越剧烈，然后持续一阵子，几小时后慢慢消失。
- 进食油腻食物后疼痛。晚上会痛醒。
- 恶心呕吐。
- 服阿司匹林或对乙酰氨基酚，改变姿势，放屁也没有效果。

这些症状有助于鉴别胆囊炎，需要超声波或X-光确诊。



治疗

胆囊痛非常不舒服，但如果没有发热或下列其他症状，情况不是很危急。布洛芬可舒缓疼痛。

危险症状

如果病人患胆囊炎，观察是否具有下列危险症状，病人需要手术：

- 胆囊痛每次持续4小时以上。
- 胆囊痛伴随发热。
- 胆囊痛伴随黄疸（皮肤或眼睛发黄）。

预防

已患胆囊炎的患者尽量避免肥肉、油炸和其他容易引起胆囊痛的油腻食品。（每餐吃少量脂肪或食物油有助于清空胆囊。植物油比棕榈油、黄油和猪油好）

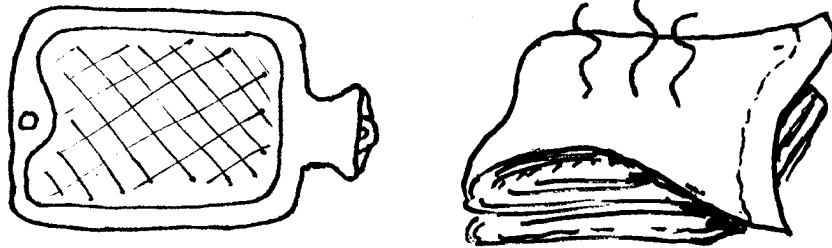
如果肥胖，减肥有效，但尽量慢慢少吃多动。一次性减肥过多会引起胆结石。



经常锻炼的人群更不容易患胆结石。

痛经

许多妇女每月出血周期前或中间（月经）下腹感觉疼痛。休息、轻轻按摩，服止痛药如布洛芬。关于月经和怎样减轻疼痛，请看妇女的月经周期（更新中）。



热水袋和热敷袋可减轻疼痛。

盆腔感染

如果妇女下腹疼痛，她可能子宫感染称为盆腔感染。有2种因素会引起盆腔感染，都很危险。分娩后或流产后，有害菌进入妇女体内；性行为传播的感染没有处理，进入了子宫。

症状

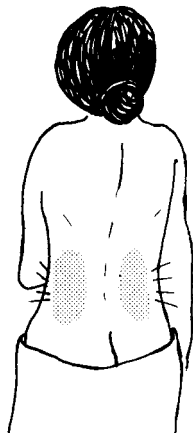
- 下腹疼痛（盆腔）-中度或严重。
- 性交疼痛或出血。
- 轻按下腹时感觉疼痛。
- 发热。
- 阴道不规则出血，或有异味分泌物。

治疗

立即用抗生素治疗以预防严重疾病、不孕、甚至死亡。如果妊娠或分娩后感染，请看分娩后几周，32页：妊娠与分娩。如果最近没有妊娠计划，需要不同药物治疗，请看生殖器疾病和感染：药物（更新中）。

膀胱炎，肾炎

膀胱感染（尿道感染，膀胱炎）会引起排尿疼痛或烧灼感，或者只是前盆骨后面或上面疼痛。如果感染转移到肾脏，体侧或背部会感觉疼痛。膀胱感染特别多发于女性。关于膀胱炎和肾炎，请看排尿困难（更新中）。



如果敲击一侧下背感觉疼痛，
意味着肾炎或结石。

肾结石

肾结石即在肾脏、尿道、膀胱里面形成的细小颗粒，与尿液一起流动时经常引起疼痛。疼痛越来越严重，突然停止。每次持续20分钟-1个小时。多发于一侧，但从背部到输尿管（运输尿液的管道）都能感觉到疼痛。男性经常感觉睾丸疼痛。尿液带血。不发热，腹部发软。常规治疗一般采取服止痛药，多喝水，直到结石排出来。请看排尿困难（更新中）获得更多关于如何预防和治疗信息。

肝炎

肝炎即肝脏发炎。肝炎可能由病毒、酗酒或化学品引起。所有类型的肝炎都具有相同症状。但患者通过不同的途径感染不同类型的肝炎，有的更危险，更持久。甲肝和戊肝几个月后会好转。乙肝和丙肝可引起肝癌。



肝脏清洗血液。如果肝功能不好，毒素和废物堆积在体内，引起疾病。

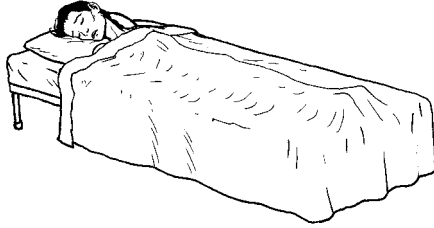
症状

- 恶心呕吐
- 皮肤瘙痒
- 尿黑-像可口可乐
- 稀薄、白色大便
- 右腹疼痛。或者全身肌肉和关节疼痛。
- 持续几个月虚弱无力。
- 眼睛和皮肤发黄。

从外面可感觉到肝脏肿大，右侧，肋骨下边。

帮助肝脏痊愈

现在有药物辅助治疗乙肝和丙肝，但还没有广泛应用。到所在社区咨询是否可获得这些药物。没有药物的情况下，多休息，多喝水，避免吃伤肝的食物有助于康复。



肝炎使人非常疲劳。根据身体状况多休息。

- 白天多喝水-至少8杯以上。水、果汁和菜汤都是健康食物。
- 至少半年不能饮酒。酒精对肝脏危害很大。如果需要帮助戒酒，请看药物、烟和酒（更新中）。
- 不要服扑热息痛，因为它会沉积在肝脏引发疾病。如有必要，可服其他止痛药代替。
- 如果患有结核，需等肝炎治愈后才治疗。咨询医生。（如果服用结核病药物出现肝炎症状，立即停止治疗，咨询医生）。
- 小心服药。避免服不必要的药物。许多药物伤肝，特别是大剂量或者长期服用。



预防

在卫生条件不好情况下，甲型和戊肝会传染。多修建洗手间和勤洗手可预防。

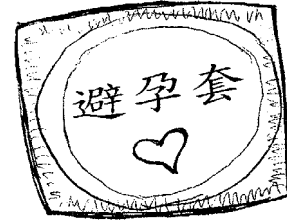
每天多洗手可预防传染。每个家庭成员都应该勤洗手。

乙肝和丙肝通过血液和体液传染。这两种肝炎通过性交、伤口、纹身、手术或者注射时使用同一工具没有消毒，在不同患者身上重复使用引起传染。这样血液、血液里面的病毒从一个人传染给下一个人。乙肝和丙肝可通过母体妊娠、分娩或出生后传染给胎儿。

在乙肝常见地方，包括亚洲和非洲大部分地区，即使没有输血，在儿童和家庭成员之间广泛传染。特别是家庭成员居住在狭小、拥挤的住宅，大部分时间互相亲密接触。

预防乙肝和丙肝：

- 除非必需，避免注射。每次注射应该使用正规注射器和针头。如果没有新的，每次使用前都要消毒针头和注射器。请看药物、诊断和治疗（更新中）。
- 性交时使用避孕套。



甲肝和乙肝可注射疫苗。乙肝疫苗对于乙肝和肝癌多发地区特别重要。

如果照顾肝炎病人，经常洗手，避免接触病人的血液和大便。

肝肿大

肝肿大可能是由于肝脏感染了阿米巴虫引起。多发于成年男性。

症状

右上腹疼痛伴发热，疼痛有时会转移至右胸。走路时疼痛加剧。肝炎、肝硬化（药物、烟和酒-更新中）与胆囊炎比较，请看14页。

如果肝肿大病人开始咳嗽棕色液体，肿大已发展至肺部。需要医院治疗。

治疗

开始采取阿米巴痢疾同样治疗；接着连续服用10天糠酯酰胺。47-49页。

脱水

脱水意味着体内水分不足，在本章介绍因为脱水大多由腹泻引起，也可能由呕吐、阳光下暴晒过久、过度劳累、穿衣过厚引起。特别是幼儿，脱水会发展迅猛甚至引起死亡。

不管原因如何，在家都可以采取补液治疗（多喝流食）。帮助一个脱水的人补液可挽救她的生命。



症状

- 口渴
- 口干舌燥（触摸脸颊里面是干燥的）
- 尿液稀少，色深

在症状严重以前马上开始治疗。

脱水严重症状

- 疲乏：倦怠，没有精神
- 心跳加速
- 深大呼吸
- 眼睛凹陷、无神
- 皮肤皱褶



两根手指捏皮肤，像这样…
如果皮肤不能马上恢复正常，病人脱水了。

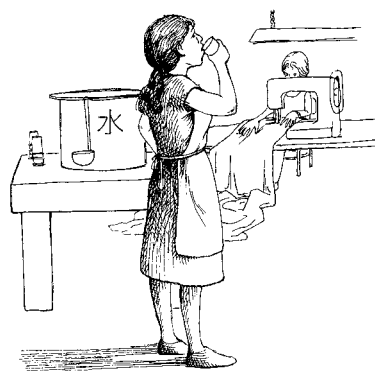


- 婴幼儿的头部凹陷，出现软坑。

治疗与预防

在脱水发生前预防更容易也更安全。在脱水症状出现以前多饮水。

预防和治理脱水都一样——饮水。



你相信饮用某些东西后腹泻会更严重吗？如果你看看小孩腹泻物里面的水份就明白了。但补液不会引起腹泻。

腹泻是因为感染了细菌。不管病人是否饮水，感染都持续存在。但补液有助于病人康复，抵抗感染。有些腹泻病人不补液会脱水，可能死亡。补液代替流失的营养，从而挽救病人生命。

阻止补液对腹泻孩子无效，反而置他们于危险中。补液可帮助腹泻病人保持健康，有助于康复。



补液

补液意味着补充脱水流失的营养。当病人腹泻、呕吐、出汗时，水分流失。补液必须包括水分。同时流失从食物吸取的营养，主要是盐和能量（通过进食糖份、谷物和蛋白获取）。补液时必须包括这些成分。水+少许盐+能量食物（糖、谷物或玉米粉）=平衡液。

尽可能给病人补液。至少每次腹泻后补充一次或多次。幼儿一次至少一杯，青少年和成人需一杯多。

持续补液一直到腹泻停止，脱水症状消失。

什么样的平衡液好？你能轻松在家准备的平衡液就是好的平衡液。

糖盐水

在家或门诊时可制作简单的平衡液，效果与购买的口服平衡液（ORS）一样，但更便宜。

1、1升干净开水。

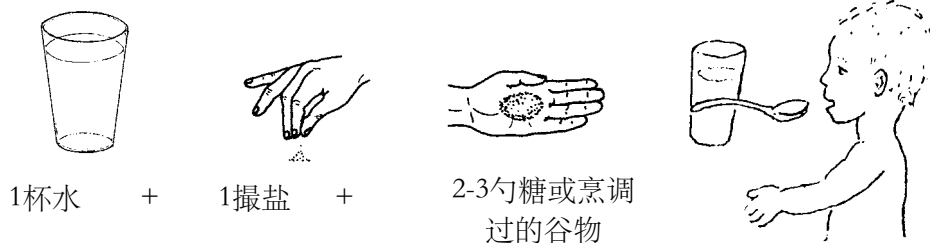
2、混合1/2茶匙盐。

品尝混合液，应该比眼泪淡一点。

3、加入8茶匙糖。

或者不加糖，加8勺谷物代替，如米粉或玉米粉。如果添加谷物，混合前烹调几分钟。

混合简单平衡液：



大米水

大米水的补液效果与盐糖水一样。烹调大米，加入比平时多2倍的水，再加点盐（每升水加1/2茶匙盐，或者1大撮盐）。如果愿意，可添加一点儿糖。尽量多喝水，大米也可以吃。

其他家常谷物

如果经常烹调粥作为主食或喂养小孩，可以多加水作为补液。玉米粉、木豆、马铃薯、或木薯都可补液（煮熟且加水稀释，再加点盐）。

这样的稀粥不能代替食物。如果用稀粥补液，同时可以进食正常的粥。为了早日恢复，补液同时进食。

酸奶或发酵乳饮料

这些是很好的补液，还可提供必需的蛋白质。如果酸奶粘稠，加点水。每杯酸奶加撮盐。

母乳

如果哺乳期婴儿腹泻，继续喂奶。增加喂奶次数-至少每次腹泻后。让婴儿尽量多吃。给有脱水症状的婴儿每次喂奶后补充盐和糖。



避免加重脱水的饮料

过甜饮料，含咖啡因饮料，还有酒精会加剧脱水。所以避免：

- 苏打（可口可乐、芬达、百事）和加糖果汁饮料。
- 咖啡和浓茶。
- 啤酒、白酒和其他酒精。



白开水怎样？

如果脱水，白开水没有上述补液效果好，因为里面不含身体需要的营养物质。如果严重脱水，饮白开水会生病，因为身体需要盐和能量。当然，喝白开水比什么都不吃要好些-至少可以延缓一会儿。在等待大米水或者谷物饮料时喝水。

水必须先沸腾吗

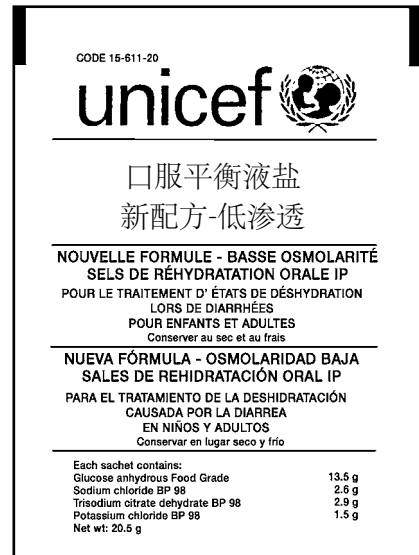
水沸腾或灭菌最好。关于怎样提供安全饮水，请看这里。

如果没有木柴烧水，或者不能获取清洁水质，用你自己现成的水，一直到能获得安全水质。

预制口服平衡液

预制口服平衡液（ORS,ORT）可以从药店、门诊或者商店获取。与家用平衡液一样，里面含有可治疗脱水的准确剂量的盐和糖，同时含钾、柠檬酸盐和锌-都是对腹泻有用的营养成分。一般这些产品都是免费的，很方便制作补液。注意添加适量的水-通常每包加1升水（注意查看包装上的说明，因为水过多过少会加剧病情）。

如果口服平衡液不是免费，最好自己制作补液-便宜很多。把钱用来购买蔬菜、豆类、蛋类和其他健康食物。自己制作的平衡液效果与预制口服液一样，健康食品帮助你恢复更快。



呕吐

一、两次呕吐并不危险，通常会自行好转。对于由感冒和肠胃疾病引起的单纯性呕吐：

- 少量多次补液（22页）。有些人喜欢带泡饮料如苏打水治疗恶心。如果什么都不吃，喝一小口，15分钟后再喝一口。如果好转，5分钟后再喝一口。尽可能多喝但不能引起更多呕吐。
- 为减少恶心，用老姜制作姜茶。薄荷和甘菊茶也有效，也许当地其他草药茶也有效。
- 如果开始好转，一次少吃点。一直吃流食补充流失营养成分。



危险症状

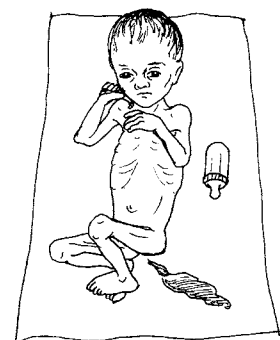
- 呕吐引起脱水（20页）。
- 呕吐超过24小时，或者越来越严重。
- 剧烈呕吐且呈绿色或棕色，或者带粪便味道（请看梗阻，8页）。
- 吐血或像咖啡粉一样(请看溃疡，12页，肝硬化：药物、烟和酒-更新中)。
- 呕吐伴发热，或者疼痛持续24小时以上（请看急腹症，8页）。

腹泻

每天几次排出不成形、水状大便即腹泻。

腹泻病人很快失去水分和营养物质。一个健康成年人可能腹泻1、2天然后迅速康复。但失去这么多水分和营养对于儿童、老年人、由于营养不良或患其他疾病而虚弱的人来说很危险。

如果你正在帮助患腹泻的婴儿或儿童，或者你居住的地区有孩子死于腹泻，请看下面章节，阅读：照料孩子。请从第七页照料孩子开始。



危险症状

- 短时间大量水泻。可能是霍乱（28页）。无论什么原因，短时间大量水泻会立即引起脱水。
- 腹泻带血和粘液-称为痢疾（30页）。
- 有时腹泻持续几周。长期腹泻消耗体内营养物质，使肠道虚弱。通常是由营养不良或慢性疾病引起（20页：良好健康来自良好食物）。

治疗

1、**治疗脱水**。脱水才是腹泻造成的真正危险，也是腹泻致死的真正原因。照料腹泻病人最重要的第一步就是补液。可以在家制作平衡液补充需要的养分。22页。**补液不会加剧腹泻。相反，可挽救生命。**

2、**进食**。开始时如果病人感觉恶心，可以吃一点温和食品。酸奶和香蕉特别有用，可以帮助腹泻痊愈。病人可以多吃点时尽量多吃点。特别是孩子们必须多吃。

3、**确认药物是否有效(通常无效)**。帮助你选择，请看28页。



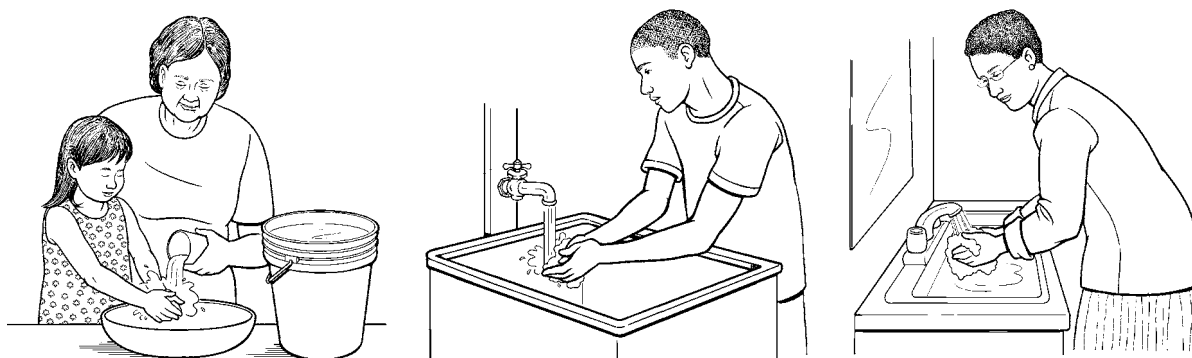
什么引起腹泻？

腹泻有许多致病因素，最常见的有：

- **不良卫生传播微生物（病毒、细菌和寄生虫）**。使用洗手间预防腹泻，勤洗手、煮熟食物并迅速进食（不要放置几小时）。在街上购买加工食品，要求重新加热。请看水与卫生：保持健康的关键-获取更多改善卫生的建议-预防腹泻的最佳方法。
- **体内其它感染**。耳炎、胆囊炎、疟疾或HIV都会引起腹泻。治疗主要的感染后，腹泻会好转。
- **营养不良**。营养不良使肠胃虚弱，不能吸收食品和液体，迅速穿过肠胃，引起腹泻。每天进食良好食品可治疗营养不良。关于如何花钱少又吃得好，请看花钱少又吃得好。12页：良好健康来自良好食物。
- **抗生素**。抗生素会引起腹泻和胃痛。它们的使用量大大超过了需要量，许多疾病没有抗生素也会好转的。它们对于一般的感冒或其它由病毒引起的疾病没有任何好处。例如，一般来说：一般感染避免使用抗生素，必须确认治疗某些疾病必需使用时才用。

我一直在忙于处理孩子腹泻。也许我需要把更多时间用来为社区提供清洁的供水系统。





可经常使用肥皂和水洗手预防许多腹泻。

进食与腹泻

腹泻病人应尽量早点开始进食。对于呕吐病人，或者太虚弱不能进食的病人，每天少吃多餐。如果多次腹泻，每隔1-2小时少量进食，补充流失的营养。如果病人能够咽下，尝试用汤匙吃米汤、玉米或马铃薯粥，添加一点煮熟的肉、蛋或者蔬菜。发酵乳饮料和酸奶提供蛋白质。油炸食品和生水果对腹泻病人不好。

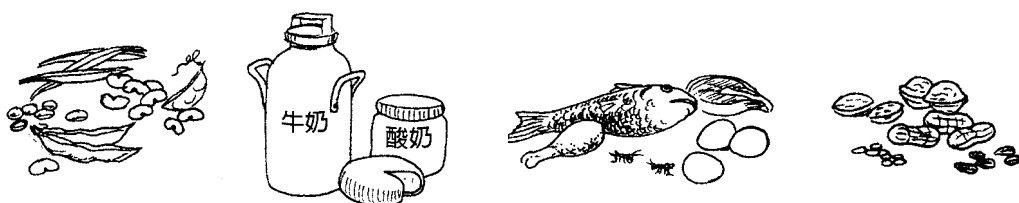
对于腹泻2周或超过2周的病人-慢性腹泻-进食特别重要。慢性腹泻通常由营养不良或慢性病引起，如HIV。其它情况下，需要更多食物补充由于腹泻流失的营养，帮助肠道更好地吸收食物。

营养不良加重腹泻。

腹泻加剧营养不良。

食物打断这种恶性循环。

营养不良的孩子必须多吃-每天至少6次或更多。每天都需要蛋白和脂肪补充力气和能量。蔬菜和水果保护身体，抵抗感染-包括引起腹泻的感染。更多信息请看怎样治疗营养不良。20页：良好健康来自良好食物-怎样治疗营养不良。



患慢性腹泻孩子需要蛋白食品。

药物

药物对引起大部分腹泻的感染无效，只会浪费钱财甚至加重病情。

对于某些原因的腹泻，某些抗生素有效。抗生素对痢疾和某些霍乱有效。但对于痢疾和霍乱来说，补液是最重要的治疗。绝对不能给腹泻病人服用缓泻药。

“止泻药”如水杨酸和洛派丁胺延缓或终止腹泻，但对脱水无效，脱水才是腹泻真正的危险。即使水分没有流失体内，但离开了相应的功能器官。当然这些药物偶尔有效，例如：如果你在长途汽车上，它们可降低身体排菌的能力，腹泻更持久。如果病人发热、血痢（痢疾）、或持续水泻（霍乱）时，不要服这些药物。水杨酸对儿童来说并不安全。



止泻药就像活塞一样，把感染堵在里面，不让它出来。



霍乱

大量腹泻看起来像大米水可能是霍乱。霍乱会迅速传染，同时影响社区很多居民。霍乱会迅速引起导致死亡的脱水。可以通过补液挽救霍乱病人生命。

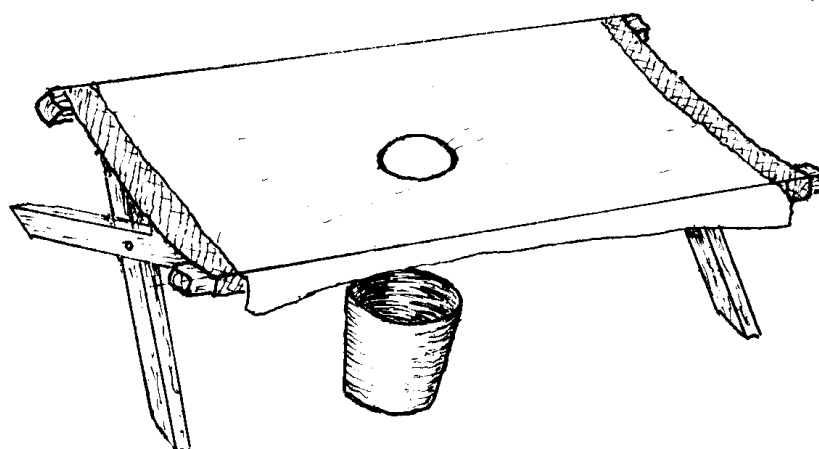
治疗

给病人不断补充平衡液治疗脱水病人。让病人尽量多补液，一直到腹泻停止，脱水症状消失。即使病人可能呕吐，也必须不断补液。

抗生素对某些霍乱有效。使用何种抗生素取决于所在地区的抗药性。咨询当地的健康机构，42页。

霍乱威胁每个人

霍乱爆发对整个社区是应急状况。引起霍乱流行的细菌通过自来水传播，必须迅速采取措施阻止扩散。



“霍乱床”可让病人休息并保持清洁。

- 保证让每个人了解对霍乱最有效的治疗措施。**尽量多补液**。在社区广播分享补液食谱；告知邻居；张贴告示。
- 经常洗手，帮助每个人了解良好卫生对阻止感染传播的重要性。
- 让需要的病人获得医疗帮助。建立“户外门诊”或其它场所让病人获得IV补液。有时抗生素有效，在门诊可以获取。
- 有组织地保证饮水安全。请看水与卫生：保持健康的关键。
- 可以通过修建洗手间、改善每个人卫生预防霍乱爆发。如果人们没有合适地方排便，或者饮用水被人类粪便污染，每个人都面临霍乱和其它疾病的危险。更多信息请看：怎样修建安全洗手间。请看水与卫生
- 疫苗可预防霍乱。如果整个社区都接种疫苗预防霍乱爆发，效果最好。

带血腹泻（痢疾）

痢疾通常由志贺氏杆菌、或者寄生在肠道的阿米巴寄生虫引起。

症状

- 大量腹泻物里面带大量粘液，通常带血。
- 腹部绞痛，有排便的感觉，即使什么都没有，或者只有粘液排出来。
- 肛门疼痛（底洞）。
- 腹泻与便秘交替。

怎样排查痢疾原因

如果某人血痢，最好检测大便排查原因。如果不能实验室检测，下列症状有助于了解原因。

志贺氏杆菌，称为细菌性痢疾，通常伴发热。突然发病，引起剧烈腹绞痛，水泻带粘液或血。

腹泻 + 粘液或血 + 发热 = 志贺氏杆菌（细菌性痢疾）

阿米巴，称为阿米巴痢疾，引起大出血。发热不常见。

腹泻 + 血 + 不发热 = 阿米巴（阿米巴痢疾）

治疗

最好用抗生素治疗痢疾，特别是幼儿或已非常虚弱和患病的人群。

志贺氏杆菌

志贺氏杆菌很快产生耐药性，所以世界各地还没有找到一种最好的药品。请看药物、检测和治疗（更新中）了解更多关于耐药性信息。多数情况下环丙沙星有效，最好咨询一下当地健康机构寻求最好的治疗方案（48页剂量）。

阿米巴感染

对阿米巴感染给予甲硝哒唑治疗。47页。

贾第虫

贾第虫是寄生在肠道里的细小寄生虫，也是引起腹泻的常见原因，特别是孩子们。

症状

- 暖气。引起腹部肿胀、不适、绞痛、恶心，频繁放屁、打嗝。打嗝带臭味，像硫磺或坏鸡蛋一样。
- 腹泻恶臭，黄色、泡沫（很多气泡），无血和粘液。
- 通常不发热。
- 可持续几周，病人消瘦和虚弱。

轻度贾第虫感染不舒服，但一般6周内会自行好转。良好营养有助康复。如果病情持久，特别是孩子，最好服甲硝哒唑（47页）。奎纳克林（50页）更便宜，效果更好，但副作用更大。

寄生虫

肠道寄生虫靠食物和血液生存；引起腹痛和腹泻，消耗营养和能量。严重感染寄生虫的孩子会贫血（缺铁），或者维生素A缺乏。通常会学习吃力或家务劳动困难，因为感染使她很难集中注意力。

不同寄生虫以不同方式进入体内，存活不同时间，引起不同问题，需要不同药物治疗。尽量了解所在地区预防和治疗寄生虫的最佳方式。（如果在其它语言地区或特殊地方使用这本书，请加入所在地区常见的特殊寄生虫）。但寄生虫感染一般可预防：

- 使用洗手间改善卫生。
- 勤洗手，修剪指甲以免纳垢。
- 煮熟肉食，不要给畜禽饲喂生肉和粪便。
- 穿鞋子或拖鞋。
- 每3-6个月给1岁以上孩子驱虫。服用阿苯达唑或甲苯咪唑（54-55页）。

从粪便进入口中的寄生虫：蛔虫，鞭虫，钩虫

蛔虫（蛔虫）



20-30厘米长，粉色或白色

鞭虫
(鞭虫属，毛首线虫)



3-5厘米长，粉色或灰色

蛲虫，蛲虫，蛲虫
(蛲虫属)



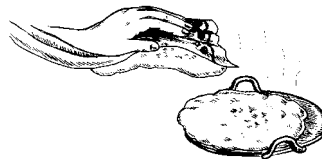
1厘米长，白色、很细，像丝线一样。

寄生虫如何传播

排便后擦拭粪便时部分残留在手上；或者某人用手挠痒下面；或者残留在地上的粪便被动物、孩子或者人们腿脚带入室内。粪便里面的寄生虫卵进入指甲或者皮肤，不注意时进入体内：



孩子把手放进口中



主妇为家人烹调食物



某人触摸自己或别人的嘴巴

寄生虫卵为什么这么容易传播

因为太小而看不见

治疗

治疗蛔虫，鞭虫和钩虫时，连续3天口服甲苯咪唑。在这些寄生虫流行地方，重复治疗3-6个月。请看54页。

不要用噻苯咪唑治疗蛔虫。会使蛔虫进入口和鼻，引起窒息和呼吸困难。

可以使用一些家庭配方治疗寄生虫，吃点生大蒜和南瓜种子有助于杀死寄生虫。

预防

对于寄生虫，预防是最有效和最重要的治疗。没有预防和清洁，病人会反复感染寄生虫。

洗手间：修建一个干净的、隐秘的地方排便，远离房屋和饮水。孩子们和动物才不会把粪便带入室内。关于如何修建一个简单、安全的洗手间[链接此处](#)。

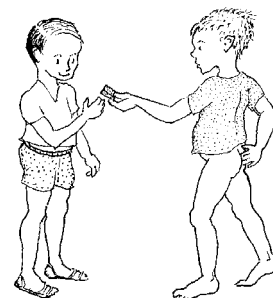


洗手、帮助孩子们经常洗手。勤洗手，用肥皂和水、炭灰经常洗手。烹调食物和进食前、排便后洗手。

帮助孩子们经常洗手-他们触摸每样东西，并经常把手指放进嘴里。

如果一个孩子因为寄生虫，肛门经常瘙痒，他很容易重新感染自己和别人。预防措施如下：

- 修剪指甲，粪便和寄生虫卵才不会被藏纳。
- 每天早上洗手，进食前，排便后。
- 叫孩子们白天穿裤子。睡觉时穿尿不湿或裤子，睡觉后才不会瘙痒肛门。
- 睡觉时在肛门擦一点凡士林预防瘙痒。



处理别人粪便后洗手：如果照料孩子或其他成年病人，把粪便倒入洗手间。大便后清洗底部，并认真洗手。关于如何预防寄生虫和其他疾病，请看[水与健康：保持健康的关键](#)。

由这些寄生虫引起的其它疾病

蛔虫：严重的未经治疗的蛔虫感染会引起肠道和呼吸道疾病。幼小寄生虫进入肺部，引起喘息，干咳或带血咳嗽。此人必须上医院。

如果病人发热，或者开始服驱虫药后，寄生虫会从粪便排出，或从嘴巴和鼻子爬出来。有时会引起病人窒息。

偶尔蛔虫会引起肠道堵塞（8页）。寻医治疗。路上服用甲苯咪唑或阿苯达唑。

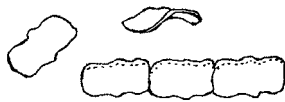
鞭虫：鞭虫会引起腹泻，有时带血。严重时引起贫血（血中缺铁，8页：良好健康来自良好食物）。

鞭虫也会引起孩子排便困难，甚至引起部分大肠漏出肛门，称为直肠脱落。在脱落直肠上面浇洒冷水，会缩回去。如果没有，用手轻轻推回去。



寄生虫很多的孩子
腹部坚硬、肿胀。

生肉传播的寄生虫：绦虫和旋毛虫



绦虫（绦虫），和绦虫片段。该虫白色或黄色，可长达几米。根据不同类型的绦虫，在粪便里面会发现这些片段。

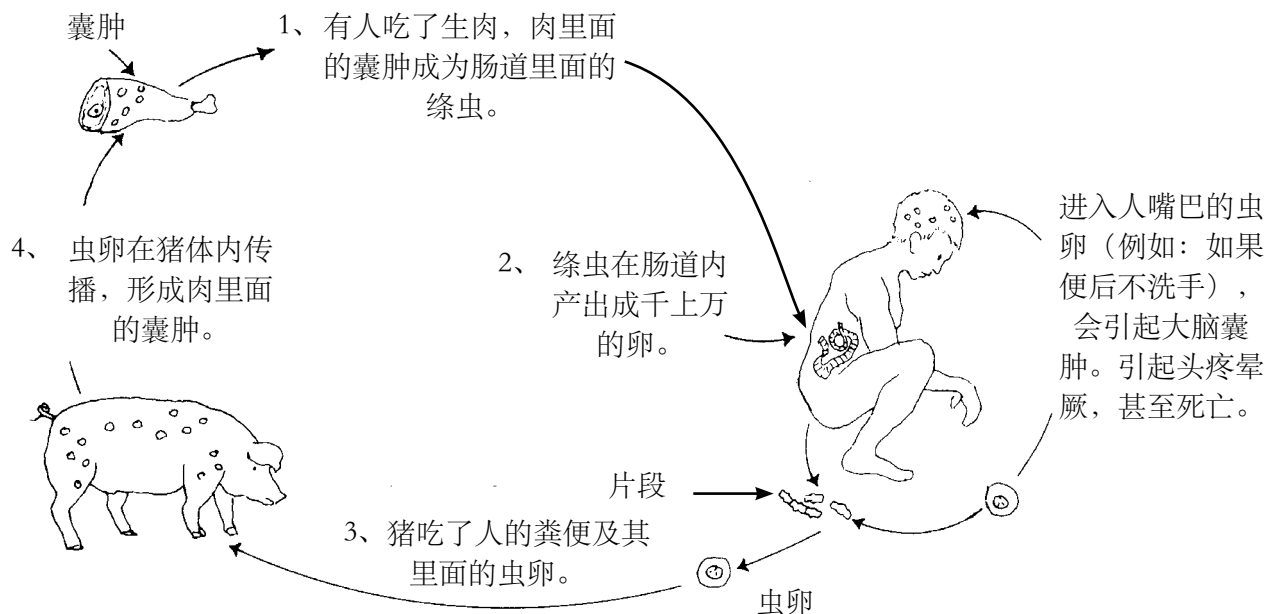


旋毛虫在粪便里面看不到，但可以看到其卷缩在肌肉里面。

绦虫和旋毛虫通过进食生肉传播-通常是鱼肉、牛肉和食肉动物（以别的动物为食）也可携带不同类型的寄生虫。

绦虫

绦虫生命周期：



如果在粪便或者衣服里面发现小块，扁平的白色碎片（片段），治疗绦虫。

治疗

服用氯硝柳胺或吡喹酮（55-56页）。如果癫痫发作，送医院治疗。病人需要抗癫痫和类固醇药物治疗。



旋毛虫病（旋毛虫感染）

吃了感染肉类的一周内，感染旋毛虫的病人会胃痛、恶心和腹泻。如果每个吃了同样肉食的病人一周内都胃疼，治疗旋毛虫病。

一周后，感染发展到肌肉和大脑，引起：

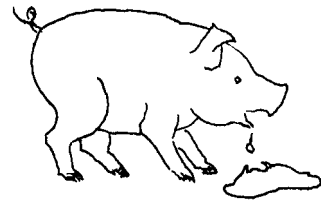
- 忽冷忽热。
- 肌肉和关节疼痛。
- 眼睛和腿脚肿胀。
- 眼仁充血、眼睛疼痛、视觉模糊。
- 小瘀伤。

治疗

服用阿苯达唑或甲苯咪唑（54-55页）。同时服用类固醇药物。

预防绦虫和旋毛虫病

- 在远离房屋的地方饲养猪-它们的粪便才不会进入室内，被孩子们接触。
- 不要给猪喂生肉和粪便-否则会感染。
- 煮熟肉食，特别是猪肉。高温可消灭绦虫。
- 餐前便后洗手。



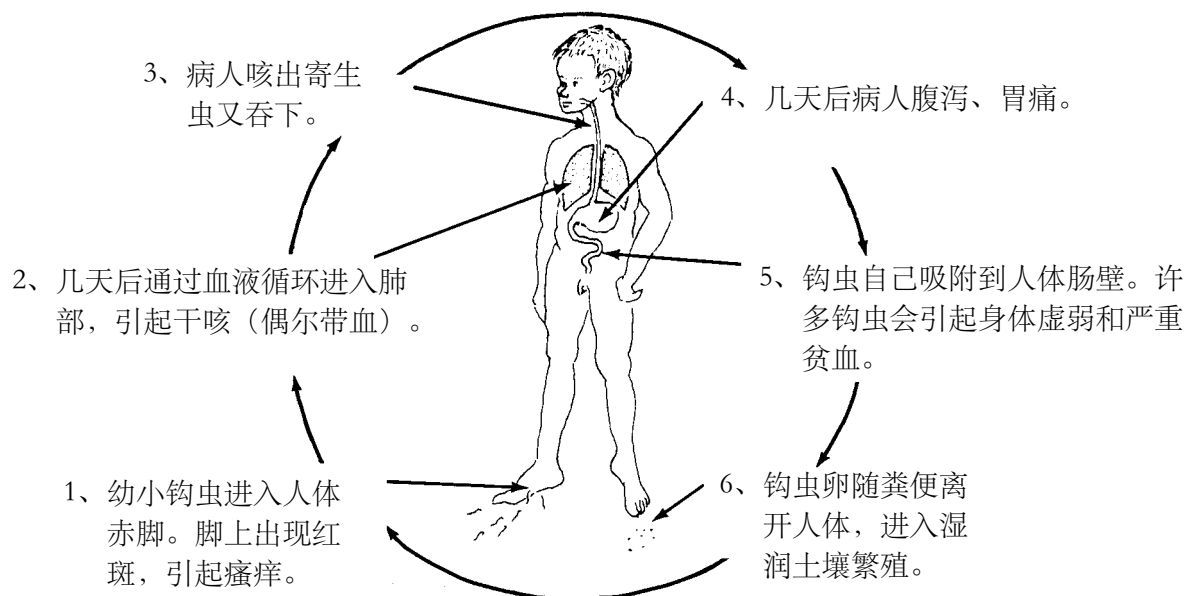
钩虫



1米长，红色

钩虫可能是儿童最危险的疾病之一，因为它们会吸取孩子们的血液，引起贫血。如果一个孩子贫血、苍白、进食了脏物，可能感染钩虫。有条件的话，检测孩子粪便是否有钩虫。

钩虫是如何传播的（从下图1开始）



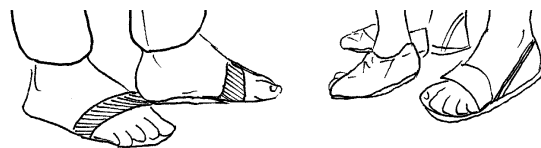
治疗

服用甲苯咪唑治疗钩虫（54页）。

多吃含铁食物和补铁片治疗贫血。请看8页：良好健康来自良好食物。



保护孩子感染钩虫：
修建洗手间；穿拖鞋和鞋子。



其他与大便相关的问题

便秘

坚硬、干燥、大便稀少称为便秘。也许腹部会疼痛。多数便秘很好治疗。

治疗

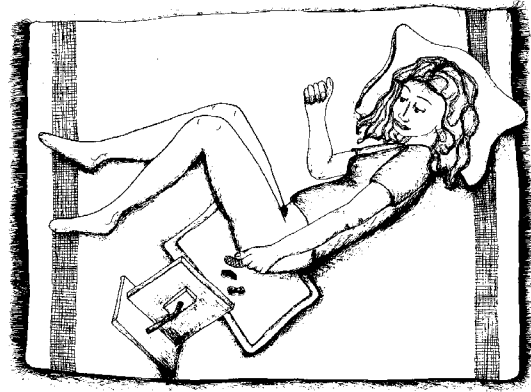
- 不要服泻药或通便药。可能很危险-特别是孩子们。
- 每天吃水果。
- 蹲便。
- 吃全谷食物-如糙米或全麦面粉-代替加工精面。
- 多走路、运动、锻炼。老人、体弱者和病人需要更多运动。大家可以帮助他们。每个人都不能整天保持同一姿势。
- 多喝水。每天至少饮8杯水。



如果饮水、吃水果和谷物后依然便秘，尝试用2-6勺麦麸或亚麻籽壳，或者1勺亚麻籽粉，与水和食物混合。（如果与食物混合，保证饮1杯水。如果不饮水，这些纤维食品会引起便秘）。

如果大便梗阻直肠而疼痛，需要清理。在戴手套的手指上抹一点油、凡士林或肥皂，用手轻轻清理粪便。

便秘是补铁片和强效止痛药如吗啡和可待因的常见副作用。遵照上述推荐治疗方法，一旦身体适应了药物，便秘会好转。



阴道排便

如果粪便从阴道排出，可能小肠和阴道之间有洞，称为瘻管。通常是由于产程艰难漫长，给身体组织造成破损，形成洞口；或者由于强奸造成。更多的洞口位于阴道和膀胱之间，引起尿液泄露。瘻管的信息请看泌尿系统其他问题，请看：排尿困难（更新中）。

肛门出血

肛门流出鲜血多数是痔疮。如果出血过多、有血块流出，或者疼痛，求医帮助。

任何肛门流血（红色、深红色、或者黑色）有可能是癌症的症状。请看癌症。

危险症状

- 大便黑色，看起来像焦油。
- 吐血，看起来像咖啡粉。

这些症状意味着消化道上端出血。非常危险，需要医疗。

肛门疼痛或瘙痒

痔疮，痔

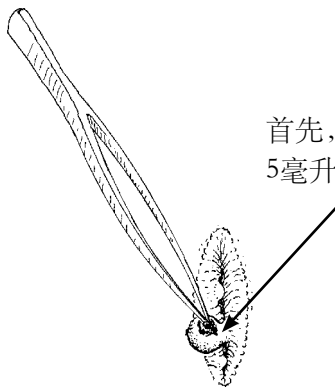
痔疮，也称痔，是肛门静脉肿胀。看起来松软像肛门上的包块一样。有时 would 发痒、发热、疼痛，尤其是排便时。排使用力时痔疮撕裂会有鲜血滴落粪便。

孕妇、久坐者及长期扛重物者易患痔疮，但任何人都可以患。便秘时更严重，因为用力排便使肛门静脉扩张。

治疗

- 多喝水预防便秘和痔疮，多吃新鲜水果和全谷杂粮。
- 有些苦味植物汁（如金缕梅和仙人掌）涂抹有助于缩小痔疮。
- 座浴温热水清洗痔疮并减轻不适。

有时一个痔疮里面许多血瘀。病人会感觉肿胀静脉里面有松软、密实的包块。有时病人疼痛得无法坐下来，可以清除血瘀减轻疼痛：



首先，用肥皂和水清洗肛门。有条件的话，用5毫升1%利多卡因注射到痔疮底部，这里。

用消毒刀片给痔疮划1个小口。用消毒镊子拔出包块。用干净布巾或纱布挤压伤口几分钟直到出血停止。

不要把痔疮去掉。会引起大出血。

肛门皮肤撕裂或擦伤

肛门瘙痒、刺痛或出血可能由于皮肤伤口引起。很容易与痔疮和寄生虫混淆。往往成年人肛门瘙痒不是由寄生虫引起。

这些伤口通常由便后粗暴擦拭引起。如果便后清洁不佳，可能会更糟糕。

- 不要用玉米叶子、报纸和其它粗糙材料擦拭肛门。
- 大便后使用卷纸和水清洁肛门，随后清洗双手。



- 经常淋浴，淋浴时清洗肛门。
- 清洗肛门后涂抹凡士林或尿布疹软膏帮助治愈。也可以使用氢化可的松乳膏，但不要超过1周，会伤害皮肤的。

肛门疼痛

有时病人肛门附近包块肿胀、发红、疼痛，里面有脓，这也是脓肿的一类。脓肿会引起肛门和皮肤之间穿孔，应立即排脓。尽量在离肛门最近处排脓。请看：皮肤、指甲和头发问题（更新中）-怎样排脓。

多数腹部疾病可以预防

可以通过改善个人和社区卫生预防腹部疾病，还要多吃健康食品。

水与卫生：保持健康的关键介绍了保证饮水安全和管理人类粪污的方法。如果你自己或邻居经常胃痛、腹泻或感染寄生虫。请看该章节。良好健康来自良好食物介绍营养和怎样吃才能保持健康，预防胃痛、恶心和其它腹部疾病。

无药时怎样预防和治疗这些疾病：

- 多饮水-每天至少8杯，工作或出汗时更要多饮。可预防便秘。
- 每天多吃蔬菜、水果和杂粮。可预防便秘，对日常健康也很重要。



- 油腻、辛辣和酸性食品引起腹痛。如果腹部不适，几周内避免这些食品。观察是否感觉好点。
- 有些人吃了牛奶和奶酪后暖气或腹泻。尽量避免牛奶加工食品。（如果禁食1-2周后没有好转，没必要再禁食。）
- 避免烟酒。引起胃病。
- 是否服药？阿司匹林、布洛芬，还有很多抗生素和其它药片会伤胃。对于有些疾病，如HIV，长期服用某类特效药很重要。但对于多数疾病来说，如果你服用某类药物引起腹部疼痛，还有其它药物可代替。也许你根本就不需要服药。
- 焦虑和应激使很多人腹痛。精神健康（更新中）将介绍在逆境中怎样保持冷静。

腹痛、腹泻和寄生虫： 药物

腹泻药物

无论什么原因引起腹泻，补液是最重要的治疗。多数情况下，平衡液和食物就足够了。如果感染贾第虫，痢疾（阿米巴虫或志贺氏杆菌），或霍乱，特别是幼儿和老人，抗生素和其它药物可能有效。

贾第虫

甲硝唑（47页）最有效；服用5-7天。也可服用阿的平（50页），更便宜。

阿米巴痢疾

服用甲硝唑（47页）7-10天，也可使用二氯尼特（49页）。

志贺氏杆菌

志贺氏杆菌对很多抗生素都有耐药性，所以针对当地情况使用合适药品非常重要。尽量使用当地卫生部门推荐的药品。也可以使用氨苄青霉素（43页），或者磺胺甲基异恶唑（39页：良好健康来自良好食物）。很多地方对这些药物也有耐药性，可以使用头孢曲松钠（8页）替代。成年人可服用环丙沙星（48页），但儿童禁服。不管使用什么药物，如果2天没有好转，换服另外抗生素。

霍乱

给霍乱病人补液以挽救生命非常重要。持续补液一直到腹泻停止，没有脱水的症状。每次便后再补充一杯平衡液。使用谷物和小麦的平衡液更有效。请看22页配方。霍乱及其它重度腹泻患者还应该补锌（50

页）。抗生素并不是治疗霍乱的最有效药物，很多地方的霍乱对一些抗生素产生耐药性。在了解所在地区哪一种抗生素治疗霍乱有效情况下使用抗生素。病人停止呕吐后口服药物。有效抗生素包括：强力霉素、四环素、磺胺甲基异恶唑、环丙沙星、红霉素。红霉素对孕妇和儿童最安全。

疫苗可有效预防霍乱。当霍乱爆发时，整个社区使用疫苗是最好的防控方法。请求当地卫生部门提供疫苗。

抗生素

抗生素用来治疗细菌引起的感染。对病毒感染如水痘、风疹、流感和一般感冒无效。不是所有抗生素都可以治疗细菌感染。具有同样化学结构的抗生素来自同一家族。有2个理由需要了解抗生素家族：

1、来自同一家族的抗生素可以治疗同样疾病，意味着可以使用同一家族的不同抗生素。

2、如果对同一家族的某类抗生素过敏，也可能对该家族的其它抗生素过敏。意味着病人必须使用其它家族的抗生素代替。

抗生素必须服完整个疗程。如果疗程结束前停止服药，即使感觉好点，会使感染反弹，甚至更严重。

氨苄西林和阿莫西林

氨苄西林和阿莫西林是广谱青霉素，可以杀死大范围细菌。这两种药经常交替使用。如果本书推荐氨苄西林，也可以使用阿莫西林代替，按照正确剂量（见下文）。

氨苄西林和阿莫西林非常安全，特别是对于婴幼儿。与其它药物一起使用，氨苄西林对溃疡和腹膜炎有效。

副作用

这两种药物，特别是氨苄西林，容易引起恶心和腹泻。如能找到其它抗生素代替，避免给腹泻病人服用。

另外的副作用就是皮疹。皮肤上面长出来的瘙痒疙瘩在几小时内消失可能是青霉素过敏，立即停药，不要再给病人服青霉素，以后的过敏反应会更严重甚至危及生命。有些疾病可服用红霉素代替。45页。皮肤上面看起来像风疹，通常在服药1周后开始出现，几天后才消失，不一定是过敏。没有必要确认是否过敏，但最好停止服药。

注意 ▲

对这些药产生耐药性日趋普遍。根据所在地区，它们也许对葡萄球菌、志贺氏杆菌和其它感染不再有效。

剂量

下面的推荐剂量适用口服阿莫西林，口服和注射用氨苄西林。条件允许，阿莫西林尽量口服。注射用氨苄西林治疗严重感染，或者病人呕吐不能下咽时。

与其它抗生素一样，服药周期长短取决于许多因素。总的原则就是持续服药，一直到所有感染症状消失24小时以后。对于HIV患者，按照建议剂量服药最长天数。同样存在剂量问题。总的来说，给瘦弱和感染程度较轻者服用较小剂量，肥胖者和严重患者服用较高剂量。

阿莫西林 (口服)

- 按照45-50毫克/公斤，每天2次。如果不能称重，按照年龄：
 - 3个月以下：125毫克，每天2次，7-10天。
 - 3月-3岁：250毫克，每天2次，7-10天。
 - 4-7岁：375毫克，每天2次，7-10天。
 - 8-12岁：500毫克，每天2次，7-10天。
 - 12岁以上：500-875毫克，每天2次，7-10天。

持续服药，一直到所有症状消失24小时以后。

氨苄西林 (口服)

- 按照50-100毫克/公斤，每天4次。如果不能称重，按照年龄：
 - 1岁以下：100毫克，每天4次，连续7天。
 - 1-3岁：125毫克，每天4次，连续7天。
 - 4-7岁：250毫克，每天4次，连续7天。
 - 8-12岁：375毫克，每天4次，连续7天。
 - 12岁以上：500毫克，每天4次，连续7天。

持续服药，一直到所有症状消失24小时以后。

氨苄西林 (注射)

氨苄西林可以注射用，但适用于严重感染，或者病人呕吐不能进食时。

- ➔ 100-200毫克/公斤，每天4次。如果不能称重，按照年龄：
 - 1岁以下：注射100毫克，每天4次，连续7天。
 - 1-5岁：注射300毫克，每天4次，连续7天。
 - 6-12岁：注射625毫克，每天4次，连续7天。
 - 12岁以上：注射875毫克，每天4次，连续7天。

红霉素

红霉素与盘尼西林和四环素一样，可治疗许多感染，适用于对盘尼西林过敏患者。

副作用

红霉素常常引起恶心和腹泻，特别是儿童。服用不要超过2周，可能引起黄疸。

剂量

→ 30-50毫克/公斤，每天2-4次，7-10天，或者所有症状消失24小时以后，如果不能称重，按照年龄：

新生儿：65毫克，每天2次，7-10天。

3岁以下：125毫克，每天3次，7-10天。

3-7岁：250毫克，每天3次，7-10天。

8岁以上：250-500毫克，每天4次，7-10天。

严重感染，以上剂量加倍。

霍乱患者（在红霉素有效的地区）：

→ 按照以上剂量，只服3天。

四环素和强力霉素

四环素和强力霉素属于广谱抗生素，可以治疗很多种细菌。口服效果很好（注射很痛苦，不要注射）。很多人对这两种药产生耐药性，但对有些感染依然有效。

四环素和强力霉素可以交叉使用。但强力霉素更好，因为每天需要剂量更小，副作用更少。

副作用

心绞痛，胃堵，腹泻和酵母菌感染很常见。

注意

- 此类药可能使避孕药失效。如果可能，服此类药时使用避孕套。
- 孕妇不能服此类药，可能会伤害胎儿牙齿和骨骼。同样原因，8岁以下的孩子一般不服此类药，除非没有其它有效抗生素，只能短期服用。通常可使用红霉素代替。
- 不要使用过久或超过有效期的四环素和强力霉素。
- 有些人服用此药后在阳光下呆一段时间后会很快被晒坏，皮肤出现皮疹。远离光照或者戴大帽子。

剂量

四环素

在服用四环素前后2小时内禁吃牛奶、补铁片和抗酸药。它们会降低药效。饭前1小时或饭后2小时空腹与大量水一起吞服药物。

大多数感染

- 按照25-50毫克/公斤，每天4次，或者按照年龄：
8-12岁：125毫克，每天4次，7-10天。
12岁以上：250毫克，每天4次，7-10天。

治疗霍乱（四环素对霍乱有效地区）：

- 8-12岁：250毫克，每天4次，3天。
12岁以上：500毫克，每天4次，7-10天。

强力霉素

强力霉素每天2次（可代替每天4次四环素）

服用强力霉素前后2小时禁服补铁片和抗酸片，会降低药效。

至少饭前1小时或饭后2小时空腹伴大量水服用强力霉素。对于严重感染，1天2次。对于大多数感染来说，第1次服用后12小时服用第2次。之后每天2倍剂量1次。例如：如果周一晚上服用第1次，周二早上服用第2次。周三早上2倍剂量，周四早上同样如此。

- 按照2毫克/公斤每次，每天不能超过100-200毫克，或者按照年龄：
8-12岁：每次50毫克，7-10天。
12岁以上：每次100毫克，7-10天。

治疗霍乱（强力霉素对霍乱有效地区）

- 6毫克/公斤，只服1次，或者按照年龄：
8-12岁：150毫克，只服1次。
12岁以上：300毫克，只服1次

甲硝唑

甲硝唑用来治疗由阿米巴虫、贾第虫及某些细菌引起的肠道感染。

副作用

恶心、梗阻和腹泻很常见。吃东西可减轻，有时嘴里出现金属味或者头痛。

注意 ▲

不要给前3个月孕妇服用，会引起分娩困难。妊娠后期和哺乳时也不能服用，除非这是唯一合适的抗生素。服用甲硝唑时，服药结束2天内不能饮酒；否则会严重呕吐。肝病患者不能服甲硝唑。

剂量

很多感染可以大剂量服用此药3天，或者小剂量5-10天。孕妇应避免大剂量。

治疗贾第虫感染：

- 按照15毫克/公斤，每天2-3次，5-7天。或者按照年龄：
 - 3岁以下：62毫克（250毫克药片的1/4），每天2次，连续5天。
 - 3-7岁：62毫克，每天3次，连续5天。
 - 8-12岁：125毫克，每天3次，连续5天。
 - 12岁以上：250毫克，每天3次，连续5天。或者：2克：每天1次，连续3天。

治疗阿米巴痢疾：

- 按照30毫克/公斤，每天3次，8-10天。或者按照年龄：
 - 3岁以下：62毫克(250毫克的1/4)，每天3次，连续8-10天。
 - 3-7岁：125毫克，每天3次，连续8-10天。
 - 8-12岁：250毫克，每天3次，连续8-10天。
 - 12岁以上：500-750毫克，每天3次，连续8-10天。

最后1次服用甲硝唑后，服用二氟乙酸糠酸酯（49页）。

治疗腹膜炎或阑尾炎：

- 同时服用其它抗生素，请看51页信息。

溃疡

- 同时服用甲硝唑与奥美拉唑和阿莫西林。53页。

环丙沙星

环丙沙星属于喹诺酮家族的广谱抗生素。可以治疗许多皮肤、骨骼、消化道和尿道（膀胱）感染。但全球范围内很多地方对环丙沙星产生耐药性，在所在地区医嘱下才能使用。幼儿不宜。

副作用

恶心、腹泻、呕吐、头眩、皮疹和酵母菌感染。

注意 ▲

妊娠和哺乳期间禁服。不要与奶制品一起服用。偶尔环丙沙星会伤害肌腱。除非特殊情况，16岁以下青少年禁服，因为他们的肌腱还在发育。如果服药时小腿感觉疼痛，立即停止服药。

剂量

大多数感染：

→ 250-750毫克/公斤，每天2次，一直到所有感染消失。

治疗志贺氏杆菌：

→ 500毫克，每天2次，连续3天。

治疗霍乱（环丙沙星有效地区）：

→ 1克（1000毫克），1天1次。

治疗腹膜炎和阑尾炎：

→ 同时服用环丙沙星与其它抗生素（50页）。

头孢曲松钠

头孢曲松钠是治疗严重感染且对盘尼西林产生耐药性的强效抗生素。在所在地区医嘱下才能使用，可预防耐药性，保持药物有效性。

副作用

注射疼痛。如果知道怎样操作，混合1%的利多卡因。

注意 ▲

不要给1周龄以下婴儿服用。黄疸患者不能服用。

剂量

头孢曲松钠不能口服。注射时，针头深入肌肉。

治疗严重感染

剂量取决于感染严重程度，一般可以按照50-100毫克/公斤标准给孩子服用，成人可按照1-4克标准，1天1-2次。

治疗志贺氏杆菌

- 按照50毫克/公斤，1天1次，连续5天。如果不能称重，按照年龄：
 - 1周-3岁：注射250毫克，1天1次，连续5天。
 - 3-7岁：注射500毫克，1天1次，连续5天。
 - 8-12岁：注射1000毫克，1天1次，连续5天。
 - 12岁以上：注射2克，1天1次，连续5天。

其它治疗腹泻药物

糠酯酰胺

糠酯酰胺与抗生素联合治疗阿米巴感染。如果不能找到此药，可用腮腺霉素或碘喹啉代替。

副作用

偶尔引起暖气、胃痛和恶心。与食物一起服用。

注意

妊娠前3个月不能服用糠酯酰胺。哺乳期也不能服用。

剂量

服用甲硝哒唑治疗阿米巴感染结束后，开始服用糠酯酰胺。

- 按照20毫克/公斤，每天3次，连续10天。如果不能称重，按照年龄：
 - 3岁以下：62毫克（500毫克药片的1/8），每天3次，连续10天。
 - 3-7岁：125毫克，每天3次，连续10天。
 - 8-12岁：250毫克，每天3次，连续10天。
 - 12岁以上：500毫克，每天3次，连续10天。

阿的平

阿的平治疗贾第虫属的效果很好，但让人感觉患重病一样。价格便宜。

副作用

常见头痛、眩晕、呕吐。

剂量

治疗贾第虫属

- 10岁以下：50毫克，1天3次，连续1周。
- 10岁以上：100毫克，1天3次，连续1周。

锌

锌有助于腹泻患者迅速恢复。与平衡液一起服用。

剂量

给婴儿服用时，药片碾碎与母乳或少量水混合。也可以购买分散片，很容易溶于水并迅速分解。

- 新生儿-6个月：10毫克，1天1次，连续10-14天。
- 6个月以上：20毫克，1天1次，连续10-14天。

腹膜炎和阑尾炎

多种抗生素可治疗腹膜炎，但一般至少使用2种抗生素消灭不同类型的细菌。治疗腹膜炎，最好注射抗生素，因为消化道对口服药物的效果不佳。如果一定要口服抗生素，尽量多饮水吞下药片。患者不能吃喝其它东西。

病人上医院以前服用下列药物：

- 甲硝哒唑500毫克，1天4次。

同时：

环丙沙星500毫克，1天2次，或者：

头孢曲松钠2克，1天1次，或者：

氨苄西林2克，1天4次，和庆大霉素，1.5毫克/公斤，1天3次。

治疗胃酸过多消化不良，胃灼热和胃溃疡

开始使用抗酸药治疗胃灼热和消化不良。如果反复发作，需要更强效的抗酸药。如果胃痛由溃疡引起，可能需要抗酸药和抗生素一起痊愈胃病。关于药品组合信息，请看53页。

抗酸药

抗酸药便宜，可以短期缓解胃痛和胃灼热，药效虽然不持久，但有时可解决问题。有很多牌子的抗酸药出售，口服液或者药片，由氢氧化铝，氢氧化镁，碳酸钙或铋组成。

氢氧化铝，氢氧化镁，镁乳，镁乳膏

这些抗酸药可偶尔用于治疗胃酸过多消化不良或胃灼热，或者用于胃（消化道）溃疡的常规治疗。

注意 ▲

这些药与四环素和其它药片协同作用。如果服用其它药物，前后2小时服用这些抗酸药。

副作用

抗酸药与氢氧化镁一起有时会引起腹泻，与氢氧化铝会引起便秘。

剂量

疼痛时服用抗酸药，饭后1小时服用。或者睡觉前服用躺下，避免发生其它问题。咀嚼1-2片，或者饮服10毫升（大约2勺）。1天4-5次均可，但如果你每天需要服用次数过多，可能需要不同治疗。

碳酸钙

碳酸钙对偶尔出现消化不良和胃灼热有效。如果症状出现，服用850毫克一片或350毫克2片。需要时，2小时后再服1次。

碳酸氢钠、小苏打、小苏打

碳酸氢钠适用于偶尔的胃灼热和胃酸过多消化不良引起的胃不适。不要用于治疗慢性消化不良或者溃疡。开始有效，会引起胃产生更多的酸，使病情更严重。作为临时抗酸剂，1/2勺碳酸氢钠与水混合饮服。

我可舒适是碳酸氢钠与阿司匹林的混合物。如患溃疡，里面的阿司匹林会使溃疡更严重。

注意 ▲

心脏病患者或者脚肿、面肿患者不能服用碳酸氢钠和其它含钠的药品。

铋

铋通常是粉红色液体，用于治疗胃灼热，胃痛，腹泻和暖气（疼痛、胃胀和放屁）。可与其它药物组合治疗溃疡。（54页）。

副作用

有时铋会使舌头和粪便发黑。其实无害，一旦停止服药，这些现象会消失。

注意 ▲

不要给发热幼儿服用。与阿司匹林一样，会引起病毒感染的幼儿患者其它健康问题。

剂量

服用四环素2小时以内不能服用，会影响四环素的药效。

服用2片或30毫升口服液，1小时1次。每天不能超过16片或240毫升。

强效排酸药

新药治疗胃灼热和溃疡的效果比以前的抗酸药更好，但价格昂贵。有两类新药：组胺2受体拮抗剂（H2受体阻滞剂）和质子泵抑制剂（PPIs）。两组药物里面，PPIs效果最好但更贵。每组药品的药效相同，选择两组里面最便宜的。

奥美拉唑

奥美拉唑属于PPIs。与其它PPIs一样，可缓解疼痛，治愈溃疡。治疗溃疡，需单独服用奥美拉唑8周。如果溃疡和疼痛反复发作，联合使用抗生素治疗。（54页）：联合治疗。

如果奥美拉唑效果不佳，换用其它PPIs。

剂量

→ 20-40毫克，每天1次。

开始20毫克，如果疼痛无缓解，增加到40毫克。

如果服用奥美拉唑6个月以内溃疡和疼痛反复发作，使用抗生素治疗溃疡。

雷尼替丁

雷尼替丁是H2受体阻滞剂，与其它H2受体阻滞剂一样，可缓解疼痛和治愈溃疡。如果服用雷尼替丁6个月以内溃疡和疼痛反复发作，使用抗生素治疗溃疡。

剂量

→ 每天2次150毫克，或者晚餐前服用300毫克，4-8周。

治疗溃疡

服用抗酸药和抗生素组合。多种组合均有效，大多包括1种PPI和2种抗生素，再增加铋。如果没有PPI，可使用H2受体阻滞剂代替。

→ 其中一种组合：

奥美拉唑40毫克，（或其它PPI），1天1次，1-2周。

和

甲硝哒唑500毫克，1天2次，1-2周。

和

阿莫西林500毫克，1天3次，1-2周。

→ 另一种组合：

奥美拉唑40毫克，（或另一种PPI），1天1次，连续1周。

和

甲硝哒唑250毫克，1天4次，连续1周。

和

四环素500毫克，1天4次，连续1周。

和

铋525毫克，1天4次，连续1周。

不要同时服用四环素和铋。先服一种，2-3小时后服用另一种。

治疗寄生虫药物

药物本身不能保证治疗寄生虫感染长期有效。个人卫生和公共卫生是必须的。寄生虫感染在家庭成员间传染很快，如果某家庭成员感染寄生虫，治疗整个家庭是明智的。

甲苯咪唑

甲苯咪唑可治疗钩虫、鞭虫、蛔虫、蛲虫（蛲虫），也可治疗几种不同的寄生虫感染。对旋毛虫病效果很好，但不是最理想的药物。副作用不常见，如果病人感染多种寄生虫，可能引起肠绞痛和腹泻。

注意 ▲

妊娠前3个月禁服甲苯咪唑，可能会影响胎儿发育。不要给1岁以下婴儿服用。

剂量

治疗蛲虫

→ 1岁-成人：100毫克，口服1次。如有必要，2周后再服1次。

治疗蛔虫（蛔虫）、鞭虫（鞭虫）和钩虫

→ 1岁-成人：100毫克，1天2次，连续3天（一共6片）。或者：500毫克药片，1次足够。

蛔虫流行地区预防：

→ 1岁-成人：每隔3-6个月500毫克

治疗旋毛虫病

→ 1岁-成人：200-400毫克，1天3次，连续3天。接着400-500毫克，1天3次，连续10天。如果出现疼痛和视力问题，服用类固醇，例如强的松，40-60毫克，每天1次，10-15天。

阿苯达唑

阿苯达唑与甲苯咪唑一样，但更昂贵。对钩虫、鞭虫、蛔虫、蛲虫和旋毛虫有效。副作用很小。

注意 ▲

妊娠前3个月禁服阿苯达唑，会伤害胎儿发育。1岁以下孩子不要服用。

剂量

治疗钩虫、鞭虫、蛔虫、蛲虫：

- 1-2岁：200毫克，1次。
- 2岁以上：400毫克，1次。如有必要，2周内重复。

治疗旋毛虫

- 400毫克，每天2次，连续8-14天。如果出现疼痛或者视力问题，服用类固醇，例如强的松，40-60毫克，每天1次，10-15天。

噻吩嘧啶，双羟萘酸噻嘧啶

双羟对蛔虫、钩虫、蛲虫有效，但价格昂贵。偶尔会引起呕吐、眩晕和头痛。不要给服用哌嗪（另一种抗虫药）的病人服用。

剂量

治疗蛔虫、钩虫：1次即可。

治疗蛲虫：1次剂量，2周后再服1次。

- 10毫克/公斤。如果不能称重，按照年龄：
 - 2岁以下：62毫克（250毫克药片的1/4）。
 - 2-5岁：125毫克（250毫克药片的1/2）。
 - 6-9岁：250毫克（250毫克1片）。
 - 10-14岁：500毫克（250毫克2片）。
 - 14岁以上：750毫克（250毫克3片）。

治疗绦虫

有几种类型的绦虫。吡喹酮或硝氯胺可治疗所有的绦虫。如果绦虫在脑内可引起抽搐，病人需要阿苯达唑和抗抽搐药物代替，寻医治疗。

吡喹酮

副作用

吡喹酮可引起倦怠、眩晕、头痛、食欲不振和恶心。但如果采取小剂量治疗绦虫，这些副作用则很小。

剂量

治疗大多数绦虫，包括牛肉和猪肉里面的绦虫

- 按照5-10毫克/公斤，1次即可。或者按照年龄：
 - 4-7岁：150毫克（1/4片），1次即可。
 - 8-12岁：300毫克，1次即可。
 - 12岁以上：600毫克，1次即可。

治疗短绦虫

按照1次25毫克/公斤，连续10天。或者按照年龄：

- 4-7岁：每次300-600毫克（1/2-1片）。
- 8-12岁：每次600-1200毫克。
- 12岁以上：每次1500毫克。

氯硝柳胺

氯硝柳胺治疗肠道里面绦虫，但对肠道外囊肿无效。

剂量

早餐简单进食后服用氯硝柳胺。药片必须充分咀嚼并咽下。剂量取决于绦虫类型，当地的卫生部门应该提供良好建议。如果没有，参照下列剂量：

充分咀嚼并吞咽以下剂量。如果孩子不能咀嚼，碾碎药片，与母乳和其它食物一起混合咽下。

- 2岁以下：500毫克，1次即可。
- 2-6岁：1可（1000毫克），1次即可。
- 6岁以上：2可，1次即可。

麻醉处理

利多卡因，利诺卡因

利多卡因属于麻醉剂，用于注射伤口边缘使其麻木，感觉不到疼痛。适用于清理脓肿和缝合伤口。如欲清除疼痛痔疮上的血瘀，先注射利多卡因。

剂量

把利多卡因注射入打算切除或缝合伤口的皮肤层和皮肤下面，离伤口大约1厘米左右。首先清洗伤口，接着慢慢注射利多卡因。按照每2厘米皮肤注射1毫升剂量注射麻醉剂。（一共不要超过20毫升）。

请看：药物、实验和治疗（更新中）关于怎样安全注射。

我们衷心感谢重庆市畜牧科学院刘文女士、重庆市荣昌区人民医院廖煜小姐认真、专业地翻译了本章！