

农村居民

健康教育知识

读本



云南省卫生厅基层卫生与妇幼保健处  
云南省执行“全国亿万农民健康促进行动”领导小组办公室  
云南省健康教育所



# 第一章

# 健康

## 一、健康的新概念

人类一切活动的根本目的在于“提高生命质量，延长生命长度”。

世界卫生组织把它修改为“给时间以生命，给生命以时间”。21世纪“健康世纪”，“富而思寿”，“富而思健”。

新世纪的“大健康”观念涵盖着健、寿、智、乐、美、德六字“人生最佳境界”。

“健”即新医学模式要求的机体、心理、人际与环境四者的和谐统一和完善状态。它包括生命质量和生活质量。因此，“健商”的新概念就是——以生活中对人的有利因素除以不利因素所得的商数即为健商（HQ）。假若一个人在一天中遇到的各种因素为100，其中有利因素为60，不利因素为40，则 $60 \div 40 = 1.5$ ，商大于1，则可增进健康，每天都有“赢利”，实为“健康的零存”



整取”，积累出“利息”，商愈大，对健康增寿愈有利，这比金钱更重要。健商概念将引导人们去科学安排自己生活的各个方面，避免各种不利因素的干扰，运用知识、智慧，趋利避害，获得健康。不管男女老少，人人适用。

## 健康储蓄

“健康储蓄”是指以增进健康存量和降低未来生存风险（随年龄的增长，健康在如水岁月中的自然损耗就是一种生存风险）为目的的一种生命投资行为和储蓄行为。形象地说，就是在生命寿数的银行中，力争不要透支健康而要增进健康、投资健康，在生命银行里多“攒点钱”，使储蓄的“利息”，在老年期支付。如果在青壮年时期不能奠定良好的健康基础，到年老体衰时，虽然衣食无忧，甚至腰缠万贯，也往往会因为疾病的困扰成为家庭和社会的负担，而自己也仅仅是“活着”，失去生命的活力。因此，要创导在所有年龄组的人口中，进行对健康的终身教育和终生实践，从婴幼儿期到老年期

都要重视生命的健康问题。其中，不仅要倡导老年人对“健康老龄”的追求，从长远的眼光看，更要在潜在的老年人口和准老年人中倡导对“健康青少年”、“健康青壮年”的追求。树立为未来而储蓄健康的眼光和战略。

## 健康投资

人们常说，健康是人类生活的第一需要。健康是1，其余一切都是1后面的0，没有了1，后面0再多也是0，因此给健康投资很有必要，也很值得。

健康投资的内容很多，如戒烟、限酒、订阅卫生科普报刊、看卫生科普影视、参观健康教育展览、听老年保健讲座、参加老年健康活动、参加适合的体育运动项目而必要的支出等。

我国居民在健康投资上存在两大问题，一是舍不得必要花费，认为没有病，花这个钱不值得；二是相当一部分人不信科学，轻信广告，盲目投资，如购买五花八门的保健药、保健品，做各种美容手术，盲目减肥等，

结果适得其反，损害了健康。这些，都要引以为戒。

## 二、健康的四大基石

(一) 合理膳食：即营养要全面均衡，每餐以八分饱为宜，主食由米、杂粮搭配，减少动物脂肪（动物油）和甜食的摄入，多吃新鲜蔬



菜、水果、豆制品和牛奶，限制食盐用量；

(二) 适量运动：运动贵在坚持，重在适度；

(三) 戒烟限酒；

(四) 心理平衡。

## 三、新型农村合作医疗制度是农民群众的基本医疗保障制度

新型农村合作医疗制度是由政府组织、引导、支持，

农民自愿参加，个人、集体和政府多方筹资，以大病统筹为主的农民医疗互助共济制度。

新型农村合作医疗坚持政府组织引导，农民自愿参加的原则，各县（市）辖区内的农村户籍人口，只要遵守新型农村合作医疗管理办法和章程，履行缴费义务，都享有参加合作医疗并得到医药费用减免和补偿的同等权利。农民以家庭为单位，人均缴费不低于 10 元进行筹资；中央财政对每个参加合作医疗的农民补助 20 元，省、州（市）、县（市）三级财政给予 20 元的配套补助。财政部门设立财政专户对合作医疗基金进行管理，以确保资金安全。合作医疗资金只用于保障参加合作医疗农民的基本医疗及孕产妇住院分娩补助。参加新型农村合作医疗的农民在县域内，不受行政区划和时间的限制，可以自由选择定点医疗服务机构看病，并及时得到定点医疗机构的现场减免和补偿。减免补偿比例为：在乡镇卫生院住院的补偿比例 40~60%；在县级医疗机构住院的补偿比例 30~50%；在州（市）及以上医

疗机构住院的补偿比例 20~30%。每人每年费用补偿封顶线为 5000 元。

#### 四、迷信骗人不能治病

在农村，有些人得了病不去医院找医生诊治，而是去求神拜佛，或相信神汉巫婆、江湖游医。有些人还以亲身经历宣传神汉巫婆的法术有多高超。



其实，我们的身体对一些疾病都具有自愈的能力。同时，心理因素在疾病的治疗与康复中也起着重要作用。神汉巫婆正是利用这些原理，除了装神弄鬼外，还竭力吹嘘自己有降魔祛邪的治病法术，对病人进行心理暗示。其中的一些病人相信自己得到了“治疗”，心情会好一些，于是对疾病的抵抗力在无形之中得到了增强。如果病好了，神汉巫婆便把功劳记在自己的帐上；

如果治不好病就说你心不诚，或命里注定有这一劫。其实，他们所谓治好的疾病，正是可以自愈的一般疾病。所以，得了病一定要相信科学，应及时去医院诊治，千万不要把自身的安康交给那些虚无的神仙菩萨或骗人的神汉、巫婆。



云南省健康教育所资料



## 第二章 环境卫生与个人卫生

### 一、安全卫生的饮用水

保持饮用水安全卫生应注意：

(一) 使用经过净化和消毒的自来水，喝煮沸后的水。



(二) 在没有自来水的地方，提倡用井水。水井应选择地势较平、稍高，而且离开粪池、畜棚和厕所较远的地方，一般不少于 20 米，并做到有井台、井栏、排水沟和专用吊桶，以防止粪便的污染。其次要经常进行消毒。消毒用的漂白粉，是按每立方米的水加 3~10 克来计算。

(三) 不饮用未经消毒的河水、塘水。在目前无法建自来水或井水的地方，饮用河水、塘水时，必须采用水缸消毒。一般按每担水加漂白粉 1 克，加药后再搅拌，

于半小时后才可饮用。

## 二、消灭四害

四害指的是老鼠、蚊子、苍蝇和臭虫。

消灭“四害”的主要方法：

1、搞好环境卫生，排除“四害”孳生场所；2、加强粪便管理，减少污染，保证阴阳沟流通；3、养成良好的卫生习惯，不吃生水和腐烂变质食品；4、经常开展灭鼠杀虫活动。



## 三、什么是卫生厕所

卫生厕所应达到“三无二有一化”的标准，即：

三无：无蝇蛆、无渗漏、无臭（厕所清洁、基本无臭、从便池到贮粪池所有的地下部分不渗漏）；

二有：有顶、有墙；

一化：无害化处理（粪便可达到无害化标准，并定期消除）。

卫生厕所有很多类型，如双瓮漏斗厕所、三格化粪池厕所、沼气厕所等。云南山区多雨，主要适合建造三格化粪池厕所或沼气厕所。



#### 四、农村居民个人卫生

讲究个人卫生，养成良好的卫生习惯，直接关系到个人身体健康，应当注意做好。通常所说的个人卫生，主要包括以下几方面：

1、勤洗手，勤剪指甲；2、勤洗头，勤洗澡，勤换衣裤；3、勤漱口刷牙；4、不喝生水，喝开水；5、不吸烟，不酗酒；6、合理娱乐。

#### 五、农民家庭卫生要求

每个家庭，无论房屋、家具质量如何，只要干干净

净，东西摆放整齐，都能使人感到舒适。平时，应做到勤打扫、勤洗晒、勤通风，保持墙壁、天花板、地面六面光，衣服、被褥干净卫生，室内空气新鲜流通。厨房要特别注意通风，防止炒菜时产生的油烟，以及生火时产生的有害气体危害健康。厨房里，还应注意切菜板、刀和生熟食分开。剩饭菜不乱放，抹布用后洗净消毒，碗筷存放处能防蝇防尘。卫生间（或洗漱处）也应通风。洗脸洗脚用的盆和毛巾每人一套，毛巾用后晾在通风处，并经常消毒或曝晒。牙刷、口杯应一人一套。



在室内，最好不要吸烟，以免影响室内空气，危害家人健康。

## 六、怎样处理家庭污水

（一）不能将家庭污水倒入卫生厕所内。

(二) 修砌排水沟、下水道，将污水排放到村外或用于灌溉。

(三) 无条件修水沟、下水道的家庭，将污水洒泼到院内时，应尽量远离水井。

## 七、怎样安全处理家庭垃圾

(一) 垃圾不能倒入卫生厕所内，应存于固定的垃圾池内。

(二) 垃圾池底部应有水泥或石块硬化。

(三) 底部未硬化的垃圾池应远离水井。

(四) 经常用净土或炉灰等撒盖垃圾表面，即可减少臭味又可阻止蚊虫的孳生。

(五) 垃圾下地作肥料前要进行高温堆肥无害化处理。

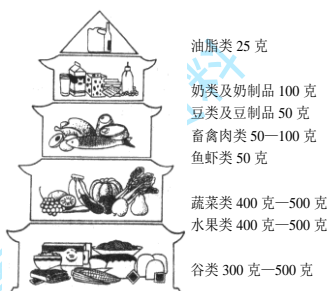


## 第三章

# 饮食卫生

### 一、饮食要讲科学，注意合理营养

(一) 食物多样，谷类为主。不仅要吃大米、白面，也要吃玉米、豆之类的杂粮。食物吃得越杂，越有营养。



中国居民膳食平衡宝塔图

(二) 多吃蔬菜、水果和薯类。

(三) 每天喝一杯牛奶（羊奶）及吃豆类制品。

(四) 经常吃适量鱼、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油。

(五) 食量与体力活动要平衡，饭吃七、八分饱，保持合适体重。

(六) 吃清淡少盐的膳食。

(七) 饮酒应限量。

(八) 吃清洁卫生、不变质的食物。

## 二、预防食物中毒

预防食物中毒，应做到吃新鲜、干净的食品。

无论是肉、鱼、蛋还是蔬菜、豆制品等，都要吃新鲜的。俗话说“臭鱼烂虾，得病冤家”。千万不要怕浪费或贪便宜，吃不新鲜的食物，更不能吃病死或死因不明的家禽家畜的肉。



要保证吃新鲜食物，还应做到现烧（炒）现吃，不要吃剩的。饭菜如果没有吃完，一定不要乱放，应放在能防蝇、防鼠、防尘、通风的地方，或放进冰箱，并注意不能和生食品放在一起。剩饭菜存放的时间不能长，而且在吃以前一定要加热透。馊了的饭菜一定不要吃。

### 三、菌中毒

近年，发生多起因食用野生毒菇而中毒的事件，抢救一个病人有时需花费很多钱，而更严重的是部分中毒太深的病人因



此失去了宝贵的生命。因此我们提醒大家“千万不要随便采食野生蘑菇，以防中毒”！

误食毒菇后的中毒症状较为复杂，可出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕头痛、四肢乏力、幻觉、精神错乱、黄疸、血尿、抽搐、昏迷，可死于肝昏迷或肾功能衰竭。

一旦发生毒蘑菇中毒，要立即催吐并及时到医院诊断治疗，并向当地卫生行政部门报告。治疗越早，病死率越低，采取催吐、洗胃、导泻、灌肠，以减少毒物吸收是减轻和降低死亡率的关键措施之一。



## 四、如何保证家庭食品卫生

(一) 每餐的饭菜，最好一餐全部吃完，尽量不剩。

(二) 剩饭、剩菜应放在冰箱内或阴凉、通风的地方。



(三) 生熟食品分开保管，已放置一段时间的熟食、剩饭菜，食用前应重新加热烧开。

(四) 肉、禽类食物必须烧熟煮透才吃。

(五) 不买、不吃腐败变质食品，不买不食病死禽、肉类。

(六) 保持厨房、餐具清洁卫生，生熟食用的菜刀、砧板要分开。

(七) 不喝生水，煮饭、烧菜用水应清洁。

(八) 食品放在安全的地方，不让老鼠、昆虫和家里喂养的狗、猫、鸡、猪等接触。

## 5、病死的家禽、牲畜不能吃

家禽、牲畜生病死亡或不明原因死亡后，不能食用。病死的家禽、牲畜



带有病菌或寄生虫等，有些病菌和寄生虫即使通过高温加工也不会被杀灭。人吃了病死的禽畜会生病，严重的会死亡（如猪链球菌病）。家禽、牲畜如果是吃了被农药或剧毒灭鼠药等污染的物品而死亡，毒物会蓄积在死亡的动物体内，人吃了以后，同样也会中毒甚至死亡。

## 第四章

# 妇幼卫生

### 一、母乳喂养好

初乳(母亲在生孩子后头几天内分泌的黄色粘稠奶汁)含有丰富的抗病抗体,是最珍贵的乳汁,应该全部喂给孩子。婴儿



出生后头4到6个月应只喂母乳,不需添加其他食物和水。当孩子长到4至6个月时,除继续母乳喂养外应逐步添加多种辅助食品,如菜泥、蛋、鱼、肉及豆制品等。在逐步添加辅食的同时,母乳喂养应至少持续到孩子满一周岁。

### 二、孕期保健

(一) 重视孕期检查:一般在怀孕3个月(孕12

周)内进行早孕检查,以后每4周检查1次。怀孕16~20周内,有条件的应做产前筛查,怀孕28周后每2周检查1次,怀孕36周后每周检查1次,直至分娩。



### (二) 减轻早孕反应:

妊娠初期,有的孕妇会发生恶心、呕吐等妊娠反应,往往影响进食,从而造成营养不良。早孕反应一般对生活工作影响不大,不需特殊治疗,多在妊娠12周前后自然消失。因个体差异,少数孕妇反应重,恶心呕吐频繁,不能进食,影响身体健康,甚至威胁孕妇生命,称为妊娠呕吐,应去医院诊治。

(三) 合理饮食:膳食中各种营养素和热量能够满足孕妇和胎儿的需要,要多吃蔬菜、水果、牛奶等食物,注意荤素搭配。孕前、孕早期应适量补充叶酸,以防胎儿神经管畸形发生。

(四) 保持良好情绪：心平气和，精神愉快，不仅有益于胎儿的生长发育，而且能促进孕妇的身心健康。

(五) 严格控制用药：怀孕前3个月，尽量不要用药。如需服药时必须遵照医嘱，如有不适，要立刻停药或就医。

(六) 节制性生活：妊娠早期和末期应禁止同房，妊娠中期虽不严格限制同房，但不可次数过多或过于激烈。

(七) 避免有害因素：如不到拥挤的公共场所；不接触猫、狗等动物；不吃不熟的鱼、肉类食物；不抽烟、不喝酒；避免X射线检查和接触有毒有害物质。

### 三、月经期卫生

(一) 注意清洁，经常清洗外阴。月经垫要用消毒的卫生纸或卫生巾，要勤换。如果用月经带，脏了就要洗净，在阳光下晒干后包好



备用。清洗外阴要有专用盆，使用清洁水，洗澡时只能淋浴不可盆浴。月经期应禁止性生活。

(二) 注意保暖，避免受凉。可以参加适当的劳动，但要避免剧烈的体育运动。要注意合理饮食，保证睡眠时间，保持心情舒畅。

#### 四、性生活卫生

夫妇双方都要保持外生殖器的清洁，每次性生活前后更要清洁外生殖器，女性清洗外阴时应由前向后洗，以免肛门周围的细菌污染阴道口。



月经期禁止性交，因为月经期性交容易使病菌侵入生殖道，造成生殖道炎症，有时会引起月经过多、经期延长，严重的可影响生育。

性生活最好在睡前进行。

## 五、预防接种

出生后6个月内的婴儿从母体内获得一定抵抗传染病的能力，随着婴儿的生长，抵抗力逐渐减弱和消失，孩子就容易患各种传染病。为了提高儿童抵抗传染病的能力，从出生后，即需要有计划地给孩子进行预防接种，使孩子自身产生抵抗力以预防传染病的发生，保护儿童的身体健康。



进行预防接种，是保证孩子身体健康的大事，每位家长都要引起高度重视，要主动配合医务人员做好此项工作。要按免疫程序全程配合医务人员做好此项工作。要按免疫程序全程地给孩子接种，才能充分发挥疫苗的作用，孩子才能获得完整牢固的免疫力，因此希望家长按规定时间带孩子进行接种，切不可半途而废。

## 小儿计划免疫程序表

| 免疫起始月（年）   | 疫苗       | 预防疾病       |
|--|----------|------------|
| 出生   | 卡介苗      | 结核病        |
| 出生时接种第 1 针，满月时接种第 2 针，满 6 个月时接种第 3 针                   | 乙肝疫苗     | 乙型肝炎       |
| 满 2 个月口服第 1 粒，满 3 个月服第 2 粒，满 4 个月口服第 3 粒，满 4 周岁服第 4 粒。 | 脊髓灰质炎疫苗  | 小儿麻痹症      |
| 满 3 个月接种第 1 针，满 4 个月接种第 2 针，满 5 个月接种第 3 针              | 百白破三联疫苗  | 百日咳、白喉、破伤风 |
| 满 18 个月接种，作为百白破三联第 4 针                                 | 无细胞百白破三联 |            |
| 8 个月龄接种 1 针  | 麻风二联疫苗   | 麻风病        |
| 18 个月龄接种 1 针   | 麻腮二联疫苗   | 麻风病腮腺炎     |
| 6 岁加强 1 针  | 麻疹疫苗     |            |
| 8 个月龄接种第 1 针，2 周岁接种第 2 针                               | 乙脑疫苗     | 乙型脑炎       |
| 6 个月龄接种第 1 针，9 个月<br>后接种第 2 针                          | A 群流脑疫苗  | 流行性脑膜炎     |
| 3 岁、6 岁各接种 1 针次  | A+C 流脑疫苗 |            |
| 6 岁接种 1 针  | 白破二联     |            |
| 18 个月龄接种第 1 针，24-30<br>月龄接种第 2 针                       | 甲肝灭活疫苗   | 甲型肝炎       |

注：需要预防接种服务，可到当地疾病预防控制中心咨询。



## 六、儿童腹泻的预防

腹泻就是拉稀或拉肚子，主要原因是吃了不干净的食物或喝了不清洁的水或饮食不当。腹泻的孩子大便次数增加，每天3次以上，大便中水分增多，常伴有腹痛，有时伴发热等情况。孩子腹泻要及时看医生，不能自己乱用药。



孩子腹泻的主要危险是脱水，此时一定要及时补充液体，预防脱水。轻、中度脱水的孩子可以在家里用口服补液盐和加盐的米汤、菜汤等补充水分。如补液后还不见好，要及时送医院就医。孩子腹泻时不要停止喂食，要继续喂母乳或吃易消化的饭菜，避免高糖高脂饮食。腹泻好转后应该给孩子每天加一餐饭，至少坚持2周，这样做可以使身体及早康复。

## 七、儿童的生长发育

儿童自出生到3岁应定期测量体重(第一年头半年每月测1次,后半年每2月测1次;第二年每3月测1次;第三年每半年测1次),如体重与前一次相比未见增长一定要去保健部门检查。



3岁以内的孩子每天要吃5~6餐。

应在食物中添加切碎的蔬菜和适量的油。

疾病可影响儿童的生长,病好后需每天增加一餐,至少持续一周。

## 八、小儿咳嗽与感冒

(一)患感冒咳嗽的孩子如果呼吸比平常加快,表明病情



严重，可能发生肺炎，应立即送医院治疗。

(二) 应鼓励患儿继续进食和多喝水。

(三) 注意为患儿保暖，但不宜过热，并使室内空气流通。

## 九、妇女常见病防治

### (一) 阴道炎

阴道炎是妇女中比较常见的一种疾病，常见的有滴虫性、霉菌性、单纯性和老年性阴道炎。

#### 1、滴虫性阴道炎

滴虫性阴道炎是由阴道滴虫感染所致。主要传播方式是通过浴池、浴盆、游泳衣



(池)、毛巾、衣服、消毒不严的医疗器械而传染，也可通过性生活相互发生直接感染。

预防此病应注意个人卫生习惯。治疗可用开水加适量食醋熏洗坐浴，男女双方同时服用灭滴灵，治疗不要间断，经检验治愈后，还应在下次月经后再治疗一个疗程，以巩固疗效。

## 2、霉菌性阴道炎

霉菌性阴道炎，多发生于孕妇和糖尿病人，通过接触传染，长期应用广谱抗生素者也容易发生此病。

预防的办法同滴虫性阴道炎，治疗可用制霉菌素，每天放置1粒（50万单位）于后穹窿处，10天为1疗程。

## 3、单纯性阴道炎

单纯性阴道炎是感染化脓性细菌引起的，表现为白带多，呈黄脓样。阴道内灼热、疼痛；腰部感到酸痛。治疗以抗生素疗法为主，辅以局部治疗。

## 4、老年性阴道炎

老年性阴道炎发生于绝经期后或切除双侧卵巢的妇女，由于卵巢功能衰退，雌激素分泌减少，阴道产生乳酸的功能减低，易使细菌侵入发生感染。

防治此病，除注意个人卫生外，可用 1/5000 的高锰酸钾溶液冲洗阴道，冲洗后放入己烯雌酚 1 毫克，每天 1 次，连用 5~7 天。也可用服己烯雌酚 1 毫克，每天 1 次，连用 5~10 天。

总之，妇女阴道炎的预防，除经常保持外阴清洁、勤洗勤换内裤外，还要注意性生活卫生，提倡淋浴洗澡，不用公共浴盆、浴巾，妇科用具要严格消毒，防止交叉感染。若同时出现其它情况，应到医院妇产科治疗。

## （二）宫颈糜烂

宫颈糜烂，是妇女最常见的宫颈病变，绝大多数宫颈糜烂是慢性宫颈炎的表现。

用阴道窥器检查可见子宫颈外口红肿，表面常覆盖一层脓样或粘液样分泌物。较重的糜烂面表现凹凸不平，容易出血，宫颈肥大，血带增多，白色粘液或色黄如脓，病人常有腰酸背痛、小腹下坠等症状。

预防宫颈糜烂应做到保持外阴清洁，注意防治阴道

炎，推广新法接生，难产术后要用窥器检查宫颈，如有撕裂应及时缝合。注意产褥期卫生，预防产褥感染。平时还要注意月经期卫生和性生活卫生。

### （三）子宫脱垂

子宫脱垂，是指正常人子宫位置沿阴道向下移动，严重时全部子宫可以脱出到阴道口外，多发生在农村，城市少见。子宫脱垂不但给患者带来极大痛苦，而且影响劳动，还会引起感染等其它疾病的发生。

预防子宫脱垂，要推广科学接生，分娩时注意不要过早用力和过分用力，产褥期充分休息、注意营养、不宜过早参加重体力劳动。患有慢性咳嗽及慢性顽固性便秘者，要积极治疗。为了促进腹壁及盆底肌肉组织恢复，产褥期可作床上体操，还可行提肛肌锻炼，如闭缩肛门，每日2次，每次30~50回。

## 第五章

# 避孕与计划生育

### 一、婚后怎样选择避孕方法

(一) 婚后要求短期避孕者,一般以外用避孕药具为宜,可先采用安全套、外用避孕栓,待女方阴道较易扩张时,再选用其他外用避孕药具如阴道隔膜、宫颈帽、避孕药膜、避孕海绵等方法。



(二) 婚后要求较长时期(1年以上)避孕,除可选用各种外用避孕药具外,如无禁忌,也可选用女用口服避孕药,以短效者为宜。夫妻分居两地者,可用探亲避孕药,但要注意最好在停药6个月后受孕,以防胎儿畸形。

(三) 婚后要求长期避孕或不准备生育者, 可根据具体情况采用长效避孕针(药)、皮下埋植等方法。在长期实施避孕的过程中, 每对夫妇最好能多掌握几种方法, 以便在不同阶段、不同条件下灵活选用。宫内节育器一次放置可持久避孕数年至 20 年, 适用于不准备再生育的妇女。

(四) 终身不宜生育者, 原则上有病的一方应采取绝育或长效避孕措施。

(五) 紧急避孕。在实施避孕的过程中, 难免偶然未采取避孕措施或在避孕方法中发生失误, 可在 72 小时内服用紧急避孕药 1 次(毓婷——此药市场用量大, 但其效果不肯定), 预防意外妊娠效果很好, 但副作用大, 不宜作为常规避孕方法, 以免影响健康。

## 二、怎样使用避孕药

短效避孕药有 I、II、III 号。这三种药的





外面都有一层糖衣包裹，服用前要事先检查一下糖衣是否完整，如果不完整或有溶化受潮等现象，那就不要服用了。因为含有药物有效成分的糖衣缺少一点，药物的剂量就不够准确了，服用后可发生阴道出血，或者使避孕失败。每天服药最好有固定的时间，以便养成习惯，不易被遗忘漏服。服药时间最好选择在晚上临睡之前，这样可以使药物的副反应如恶心等不适不被感觉或感觉小些。短效避孕药的保存也很重要，应防潮、干燥、密封。每周期服药应在每次月经第五天（从来月经的第一天算起）开始，不管月经是否干净，连服 22 天，停药 3 天左右月经即可来潮。从此每次月经来潮的第 5 天起又连服 22 天开始下一个新的周期。万一漏服时，应在第二天早上补服 1 片。有些服药者停药 3 天左右不来月经，也不要着急，等到第 7 天，如仍不来月经应开始服下一个周期的药。如果连续 2 个月还不来月经，应

停药,并到医院检查停经的原因。长效避孕药有好几种,每一种有不同的服法,所以服用之前最好能得到医生的指点。

### 三、哪些情况不能服用避孕药

服避孕药也和其他的避孕方法一样,并不是所有的人都可以使用的。以下几种情况属应用避孕药的禁忌症:1.急、慢性肝炎;急、慢性肾炎;恶性肿瘤;糖尿病需要胰岛素



治疗的患者;乳房有肿块患者。2.充血性心力衰竭、血液病、血栓性疾病、恶性高血压患者,这些人在用药后可使病情加重。3.哺乳期妇女。药物可经乳汁影响孩子的发育,而且可使奶量减少。4.人流或自然流产以后最

好在月经来潮以后才开始使用。

## 四、怎样选择受孕时机

(一) 生育年龄的选择。从医学和社会学观点来看,女性最佳结婚年龄为 23~25 岁,男性为 25~27 岁,最佳生育年龄一般都认为女性在 25~29 岁,男性为 25~35 岁。过早生育的女性,全身各器官尚未发育成熟,妊娠分娩的额外负担对母婴健康都不利,也会增加难产的机会。但也应避免过晚生育,女性一般不超过 30 岁以后,年龄越大,妊娠分娩的并发症也越多,难产率增高。尤其在 35 岁以后,由于卵巢功能的逐渐衰退,卵子中染色体畸变的机会增多。容易造成流产、死胎或畸胎。



(二) 受孕季节的选择。一般来说选择夏末秋初受

孕、第二年春末夏初分娩较为理想。因为早孕反应阶段正值秋季，秋季蔬菜、水果供应比较齐全，容易调节食欲，增加营养。当进入易感风疹、流感等疾病的冬季时，妊娠已到中期，已过胎儿器官形成阶段，避免发生畸形。足月分娩时正值气候宜人的春末夏初，有利于新生儿适应外界环境。

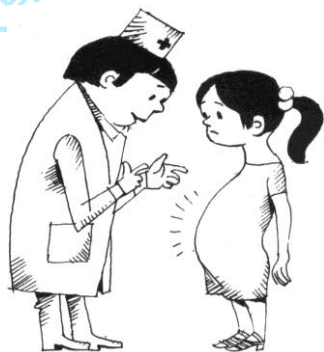
## 五、生育时间的选择

(一) 从生理上讲，18岁以前或35岁以后怀孕，会增加母亲和孩子的危险。

(二) 若怀孕间隔少于两年，后一个儿童的死亡危险可增加约50%。

(三) 生育4个以上孩子会增加怀孕和分娩时的危险。

(四) 计划生育能使第一对夫妇就何时生育、生几个与何时停止生育进行选择。



## 六、哪些情况应进行优生咨询

优生咨询包括婚前咨询、孕前咨询、孕期咨询和计划生育咨询等等。询问者按医务工作者所提供的指示，帮助自己对婚姻、生育等



问题作出决断并充分认识在孕期中应该注意的问题。一般有下列情况应进行咨询：

- 1、近亲恋爱的情侣和已婚配者。
- 2、原发不孕患者夫妇。
- 3、有原因不明的习惯性流产、早产、死产史的夫妇。
- 4、有遗传病家族史的夫妇及孕妇。
- 5、遗传病患者及致病基因携带者。
- 6、两性畸形患者及其血缘家属。
- 7、早孕期间有致畸因素接触史者。
- 8、高龄孕妇（35 岁以上）和曾经生过畸形儿的孕妇。
- 9、怀孕后患羊水过多症者。

## 第六章

# 劳动保护与意外伤害的预防和处理

### 一、烧烫伤的应急处理方法

被烫伤或烧伤后，如果伤情不重，应当立即用自来水冲洗或用冷水浸泡烫伤处。如果家里有冰箱，也可以用自制的冰冷敷烫伤烧伤处。用水或冰冲泡（冷敷），不仅可以减轻伤害，还能止痛。



严重烫伤、烧伤，可按以下步骤救治：

（一）尽快脱去伤者被烧或浸有热油等液体的衣服。在脱下烧、烫伤患者内衣时，要注意保护患者的皮肤。遇到衣服和皮肤粘在一起不宜分开时，不要强行拉扯，可等医生处理。

(二) 迅速用冷水冲洗伤处。在冲洗时，应注意水流不能过急，以免造成新的伤害，如果是被生石灰烧伤，应先清除石灰粒，再冲洗。

(三) 迅速送医院治疗。

## 二、触电的急救方法

发现有人触电，千万不要用手去拉他，应当立即关掉电源开关，或用木棍、扁担等干燥不导电的器具把引起触电的电线挑开，迅速查看触电者受伤的情况。如果伤者昏迷或者摔伤，应立



即送医院救治。如果伤者呼吸、心跳停止，在立即请医生救治的同时，应在伤者胸部偏左（心前区）处，用拳使劲打一次，以促使心脏恢复跳动。打后立即摸伤者的脉搏，如果摸不到脉搏跳动，可以再敲击，并作胸外按

压和口对口人工呼吸争取抢救时间。待伤者恢复心跳，立即送医院救治。

### 三、溺水的救治方法

发现有人溺水，可以用竹杆、扁担等长的物件伸向溺水者，或把绳子、布带等扔给溺水者，拉他上岸。把泡沫塑料、充气的轮胎等能在水上漂浮的东西扔给溺水者，帮助他自救。



会游泳的应立即下水救人。下水救人时，应当从溺水者的身后抓住他的头发或托住溺水者的腋下将他救上岸。

溺水者被救上岸后，如果呼吸、心跳停止，应当对他进行胸外按压和口对口人工呼吸。如果溺水者的呼吸、心跳没停止，可以用半蹲姿势帮助溺水者“控水”。

方法是：救人者取半蹲位，把溺水者的腹部放在自



己的膝盖上，让他的头向下，并轻轻按压他的背部，帮助他排出胃、肺里和气管里的水。“控水”以后，要清除溺水者嘴里、鼻子里的泥土、杂草、痰液等，使他呼吸通畅。



溺水严重、现场救治困难的，应迅速送到离现场最近的医院抢救。

#### 四、农田中暑

农田中暑，多由于夏季在烈日下长时间从事农业劳动，头部受到强烈的阳光照射而引起；也可以因大地受阳光的曝晒，致使大气温度升高，人受阳光直接曝晒和大气高温的双重作用，引起体温调节障碍而发生。

中暑可分为以下三种：

一是日射病。多因强烈的阳光直接照射头部，造成

脑膜充血和大脑皮质的损伤，使体温调节中枢失去正常机能而造成的疾病。

二是热射病。多发生在高温环境中，且空气潮湿和通风不良，使人体体温调节功能失常，大量热量积聚体内所致。

三是热痉挛。多在高温作用下，大量出汗，身体散失了大量的氯化钠（食盐），是血液里氯化钠过低而造成的。

发现中暑病人，应立即抢救。因中暑往往有先兆，如头痛、头晕、疲倦、口渴等，遇到这种情况，应立即将病人送到荫凉通风处休息，并喝清凉饮料，再服点人丹、十滴水等解暑药，会很快好转。如发生严重中暑，应立即将病人抬到荫凉通风处，解开衣服，用冷湿毛巾擦身，用风扇扇风，及时给予含



盐清凉饮料，服用人丹、十滴水等。

## 五、农药中毒

各种农药对人体都会产生毒性，它可以通过皮肤、呼吸道和消化道三个途径进入人体而引起中毒。农药接触皮肤，可致局部中毒，也可由皮肤直接进入血液



引起全身中毒。由呼吸道进入人体的农药，主要是农药挥发出来的蒸气、烟雾或粉尘，先进入到肺脏，再吸收到血液而中毒。由消化道进入人体的农药，先经过胃肠再通过肝脏，有的农药在肝脏内被解毒，有的却转化为毒性更大的物质。

一旦发生中毒，应迅速脱离现场，更换被污染的衣服，用肥皂水清洗局部（敌百虫禁用），洗胃或催吐，

并抓紧时间，送医疗单位抢救。

## 六、毒虫咬伤

农民在田间劳动，常与泥土、植物接触。易被毒虫咬伤，尤其是山区农民，野外劳动时更甚。下面介绍常见的几种：

毒蛇咬伤：常见的毒蛇有蝮蛇、百步蛇和眼镜蛇等。它头大颈粗，头呈三角形，尾短而细，身上体纹色彩比较鲜明，因毒蛇有毒牙和毒腺，所以毒蛇咬伤的地方出现 2~4 个齿痕。毒蛇咬伤处迅速肿胀，皮肤发红，甚至发紫坏死，有时流出稀薄血水。局部有烧灼样剧痛。



毒蛇咬伤后，必须立即在受伤部上方（向心端）作两处缚扎，避免毒素进入血循环。然后用手在伤口挤压，将含毒汁的血液和淋巴液从伤口挤出，并可用 1~5% 高锰酸钾溶液冷敷受伤肢体。经处理后，再解开止血带。

用 0.25% 普鲁卡因作套式封闭，因毒蛇咬伤易产生全身症状，要预防休克、虚脱及对症处理。中医用旱烟油少许涂患处，或服用季德胜蛇药片。

预防毒蛇咬伤：一是在有毒蛇的地区，要清理居住环境，填塞洞穴；二是到山区、野外有蛇出没的地方劳动时，最好先打草惊蛇；三是要随身携带蛇药以防万一。

蜈蚣咬伤：蜈蚣咬伤，局部可出现红肿、热痛，严重时会有全身症状如恶心、呕吐和头昏等。受伤后，立即用肥皂水、氨水或碳酸氢钠（小苏打）水等碱性药物擦洗伤口并冷敷，用 0.25% 普鲁卡因作伤口周围封闭。

## 七、生产中的个人防护

在生产劳动过程中会直接或间接危害劳动者身体健康的因素，称为生产性有害因素。根据其性质分为化学性、物理性和生物性三类。



化学毒物经呼吸道或皮肤进入人体后可引起急性

或慢性中毒，某些刺激性或致癌性物质经接触吸收后，对皮肤粘膜产生明显的刺激现象，甚至可以引起癌症。

粉尘对皮肤、粘膜有刺激性，进入呼吸道深部的某些粉尘，还可以引起尘肺病。

高温、强烈热辐射或两者相结合可引起中暑；低温作业可引起冻伤；红外线可产生皮肤灼伤；紫外线可造成电光性眼炎；激光可引起视网膜灼伤、眼炎和皮炎。长期处于充满噪声的生产环境中，听力可受到损伤，甚至出现耳聋。长期使用凿岩机、链锯、油锯等机器，可引起手指和腕振动病。

经常接触一些病原微生物或寄生虫，可以导致生物性疾病，如炭疽、森林脑炎等。

加强劳动防护，首先应了解生产过程中可能存在的有关有害因素、防护知识、急性中毒时的自救和互救常识。可以根据工作性质，配戴防护帽、防护眼镜、防护面具、防护口罩、防护服等防护用品。接触高温时，应随身携带必备的防暑降温药品和物品。

## 八、创伤的处理方法

创伤，包括割伤、扎伤、擦伤、扭伤、打击伤、挤压伤等。

轻微的创伤有微量出血，可用碘酒涂擦（脸上受伤处不要涂碘酒，以免留下颜色），也可先用凉开水把伤处洗净，再用“创可贴”包扎。木刺、竹刺、铁钉等扎入



皮肤，应尽快取出，取出后，挤压出伤处少量血液，再涂碘酒消毒。如果扎伤较深或被锈钉扎伤，应当请医生处理。必要时，应打抗破伤风针。对较轻的打击伤、挤压伤、扭伤，可在受伤后立即用冰块、凉毛巾等冷敷，以使伤处血管收缩，减轻皮内出血、水肿，减轻疼痛。冷敷时间可在 20~30 分钟，以后每隔 3 小时左右再冷敷 1~3 次。24 小时后，可适当改为热敷，以促进血液循环，促进瘀血吸收。受伤处可涂擦红花油，或贴上伤湿止痛膏。

受伤较重的，应当尽快请医生治疗。出血严重的，应当先止血，再送医院。

# 第七章

## 传染病和地方病防治

### 一、鼠疫

鼠疫是甲类传染病，由鼠疫杆菌引起的传染病。主要通过带菌的鼠蚤为媒介，经人的皮肤传入引起腺鼠疫；经呼吸道传入引起肺鼠疫。主要表现为高



热、淋巴结肿痛、结膜充血、皮肤粘膜出血点、肺部特殊炎症等。病死率在30%~50%。多见于夏秋季。

#### 预防措施：

(一) 准备前往疫区的工作人员须接种菌苗，两周后方可进入疫区。

(二) 从事野外作业或可能接触鼠类工作的人员必须穿防护服，戴口罩、帽子、手套、眼镜、穿胶鞋及隔离衣。

(三) 密切接触者及参与防治的工作人员预防性服



药。常用口服磺胺制剂或抗生素，一般连续 5 天以上。

（四）发现疑似或确诊患者，应及时上报，同时将患者隔离，禁止探视及患者互相来往。患者的排泄物应彻底消毒。

## 二、霍乱

霍乱是由霍乱弧菌引起的一种烈性肠道传染病，主要通过水、食物传播，以起病急、传播快、



波及范围广、易致大流行为主要特征。主要症状是剧烈无腹痛腹泻、呕吐、脱水。

### 预防措施：

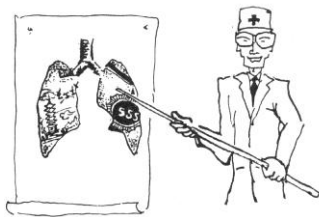
（一）注意饮食、饮水卫生，把好“病从口入”关，是个人预防霍乱的根本措施。

（二）做好个人防护，霍乱流行期间不到疫区去，不与患者接触。

（三）凡有腹泻一定要到医院去检查、诊治。

### 三、病毒性肝炎

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的以肝损害为特征的一组传染病，目前常见的有甲、乙、丙、丁、戊型5种



肝炎，其中甲型病毒性肝炎和戊型病毒性肝炎主要经消化道传播。乙型、丙型和丁型病毒性肝炎主要经血液传播。具有传染性强、传播途径复杂、流行面广泛等特点，临床上主要表现为乏力、食欲减退、恶心、呕吐、肝肿大及肝功能损害，部分患者可有黄疸和发热。

预防措施：

#### （一）甲、戊型肝炎

- 不食生的贝类及海产品。
- 接种甲型肝炎疫苗。

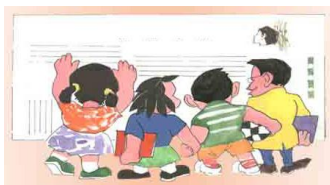
#### （二）乙、丙、丁型肝炎

- 不要与他人共用剃须刀与牙刷，不共用注射器。
- 使用经检测合格的血液与血制品。

- 新生儿在 0、1、6 月龄接种乙型肝炎疫苗。
- 避免不安全的性行为（正确使用安全套）。

## 四、预防性病、艾滋病

性病是两性直接接触或间接传播而发生的传染病，也可引起人的泌尿生殖器官感染，甚至是全身感染。常



见的性病有淋病、生殖器疣（尖锐湿疣）、非淋菌性尿道炎、生殖器疱疹、梅毒。艾滋病也是性病的一种，大多数性病病人能被治愈，但由病毒引起的性病不能治愈。

性病有何征兆?1、生殖器流出异常液体，有时伴有异味。2、生殖器或肛门发痒或疼痛，出现水疱、溃疡，疣或皮疹。3、排尿或性交时疼痛不适。4、有些人出现发热，乏力，小腹疼痛等。5、有的性病征兆很轻微，易被忽略。

患了性病怎么办？1、警惕性病征兆，一有性病征兆应立即去正规医院皮肤科或性病防治所就诊。2、不要不好意思而讳疾忌医，不要自己去买药治疗，不要根据街头治疗性病的招贴求医。3、及时诊治，若耽误诊治时机，可发生一系列严重的病症：如不孕、内脏器官受损甚至死亡。4、患者的性伴侣要与患者同步治疗。

怎样避免得性病？1、避免婚前性行为。2、忠实一个性伴侣，不性乱。

艾滋病是由艾滋病病毒引起的，以人体免疫系统全面崩溃为特征的烈性传染病。

艾滋病病毒的传播途径是：1、血液传播：输入或注射带有艾滋病病毒的血液或血液制品，与艾滋病病毒携带者或艾滋病病人共用注射用具，注射毒品或药品。2、性传播：与艾滋病病毒携带者或艾滋病人发生不安全性行为。3、母婴传播：被艾滋病病毒感染的妇女在孕期、产期或哺乳期把艾滋病病毒传给胎儿或婴



儿。

人们感染艾滋病病毒后，感染者往往不出现任何症状，也不知道被感染，因此，凡怀疑有机会接触危险因素的人都应该主动找医生咨询或接受相应检查。艾滋病是一种行为传染病，只要避免不良行为，如吸毒、性乱交等，就可以避免感染艾滋病病毒。预防艾滋病口号是：不要死于无知——预防艾滋病。

## 五、血吸虫病的防治

血吸虫病是由血吸虫寄生在人体引起的。

寄生在人体或水牛、黄牛体内的血吸虫产出卵，血吸虫



卵随着粪便排出后，在水中孵出毛蚴，毛蚴钻进钉螺体内，长成尾蚴后又离开钉螺回到水中。尾蚴接触到人的皮肤后便会迅速钻进人体，使人得血吸虫病。血吸虫尾蚴进入人体时，可以在皮肤上留下类似蚊虫叮咬的疮

瘡，这称为尾蚴性皮炎。如果不及时治疗，在 15~75 天以后会出现急性感染，有低烧、腹痛等症状。如果治疗不彻底，会发展成为慢性血吸虫病，有肝脾肿大、腹痛、腹泻等症状。儿童多次重复感染，生长发育受到影响，会出现身材矮小（侏儒症）。

血吸虫病的预防方法是：1、在可以消灭钉螺的地方消灭钉螺。2、做好防护，不接触可能有血吸虫尾蚴的水（疫水），不用疫水洗手、洗脚，不能喝疫水；必须接触疫水时，可以穿长靴、带胶皮手套，或涂防护油膏等。必要时，可以在接触疫水 4 周后服吡喹酮预防。3、管好病人、病畜粪便，食用安全卫生水。4、对血吸虫病人、病畜进行根治。如果怀疑自己感染了血吸虫病，应尽快找医生诊治，并向医生说明接触过疫水（包括有钉螺处植物上的露水等）。

## 六、碘缺乏病

碘缺乏病最大的危害是影响儿童的智力发育。

全民食用碘盐是预防碘缺乏病最方便、有效和便宜的方法。碘盐中的碘容易挥发，存放时间应注意密封、避光、避热，且时间不宜过久。



## 七、地方性氟中毒的防治

地方性氟中毒是人们在特定的环境中长期摄入过量的氟而造成的慢性全身性疾病。多因水含氟量高，在有的地区是煤中含氟量高所致。

地方性氟中毒病人多表现为牙齿上有黄斑（氟斑牙），腰、背部和四肢大关节持续性疼痛变形、颈腰椎活动受限，出现“低头不易抬头难，向左向右连身转”。有的还可出现驼背、关节活动困难等。

患病后应请医生治疗，饮用低氟水可减轻病情。

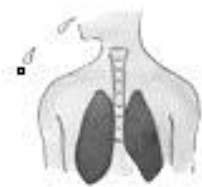
预防氟中毒发生的根本措施是改水和改灶。

1、打深井或用水窖贮存雨水、雪水等。

- 2、还可以从低氟地区引入符合卫生标准的饮用水。
- 3、用药物降氟法或除氟缸改水。
- 4、对于煤烟引起的氟中毒，改良灶可使室内空气中氟含量减少，保持空气清新。

## 八、预防流感

流行性感冒，简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。其临床特征是呼吸道症状较轻，发热和乏力等症状较重。



### 预防措施：

- (一) 避免与感冒患者近距离（1 米以内）接触。
- (二) 流感还可用疫苗预防，常用的疫苗有减毒疫苗和灭活疫苗。减毒疫苗用鼻腔喷雾法，用于健康者。灭活疫苗 1ml，皮下注射，间隔 6~8 周，以后每年秋天加强免疫一次，用于老年人、孕妇、婴幼儿、体弱多



病者。

## 九、预防细菌性痢疾

细菌性痢疾，简称菌痢。是由痢疾杆菌引起的肠道传染病，主要通过消化道传播。病原菌随患者粪便排出，污染食物、水、生活用品或手，经口使人感染。人感染后，主要表现为腹痛、腹泻、里急后重和



粘液血便，可伴有发热及全身毒血症症状，严重者可有感染性休克和（或）中毒性脑病。

预防措施：

家庭中如果出现了菌痢患者，要及时将患者送至医院治疗，同时对患者的碗筷、生活用品等进行消毒处理，避免传染。

## 十、预防高致病性禽流感

正常人预防高致病性禽流感方法有：

(一) 加强锻炼，避免过度劳累；

(二) 避免与禽类接触，远离家禽的分泌物；

(三) 勤洗手，保持个人和环境卫生；

(四) 保持室内空气流通，少去空气不流通和人群聚集的公共场所；



养鸡人预防禽流感的方法有：

1、工作时戴口罩、穿工作服、减少人体直接接触鸡禽的机会；

2、工作服要勤洗、消毒；

3、接触污物后应洗手，处理鸡场粪便时应戴手套；

4、发生疫情时，尽量减少与禽类接触，接触禽类

时应穿上防护衣。

## 十一、猪链球菌病的防治方法

猪链球菌病是由链球菌感染引起猪的一类疾病的总称。常发于 16 周龄以下猪, 3-12 周龄的猪最易感, 临床症状有发烧, 食欲下降, 跛行, 不由自主的转圈等神经症状, 呼吸困难。急性病例常突然死亡。病理变化主要有脑膜炎, 心内膜炎, 心肌炎, 关节炎和肺炎。

### 猪链球菌病的预防措施:

- 一、 不要宰杀病死猪, 对已经死亡的病畜要消毒、焚毁、深埋, 从源头上切断感染来源;
- 二、 发现有与病、死猪接触史和出现畏寒、发热等症状的人员, 要及早就医、及时报告;
- 三、 不食用腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫和色、香、味、形异常的食品, 不食用无厂名、产地、生产日期、保存期限、配方或主要成分等商品标志的定型包装

食品和超过保存期限的食品；

四、是养成良好的饮食卫生习惯，增强自我保护能力，如饭前便后洗手，不喝生水等。

## 十二、如何预防非典型肺炎

确保室内空气流通，经常打开所有窗户，使空气流通。

注意均衡饮食，根据气候变化增减衣服、定期运动、充足休息。

培养良好个人健康生活习惯，保持良好的个人卫生习惯，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要洗手；洗手后，用清洁的毛巾和纸巾擦干；不要共用毛巾。



怀疑感染非典型肺炎应尽早到医院就诊，X光摄片检查有助于诊断。

少串门、少赶集，不去或少去公共场所。

### 预防措施:

(一) 经常开窗通风, 保持室内空气新鲜。

(二) 最有效的方法是养成健康的生活方式, 勤洗手、不随地吐痰、不吸烟、不与他人共用毛巾、睡眠充足、饮食均衡、适量运动、防寒保暖及增强身体的抵抗力。

(三) 尽量避免到人多拥挤或空气不流通的场所。

## 十三、如何预防手足口病

“手足口病”也称“肠道病毒 EV71 感染”主要通过唾液、疱疹液、粪便污染的物品密切接触传播, 儿童和成人都可能感染, 5 岁以下儿童多发, 环境卫生差、个人卫生习惯不良诱导病发, 常引起儿童手足口病、病毒性咽峡炎, 重症患儿可出现肺水肿、脑炎等, 大部分病例病情较轻, 可治愈。每千名患者中可能出现一名重症患者, 少数患者会出现心肌炎、无菌性脑膜炎和肺水肿等并发症, 严重时危及生命。

手足口病起病一般较急，患儿常有发热，体温 $38^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ ，热程多为4~7天，7天以上者少见，疲倦、手脚出现水疱。

### 手足口病预防措施：

“手足口病”也称“肠道病毒EV71感染”主要通过唾液、疱疹液、粪便污染的物品密切接触传播，儿童和成人都可能感染，5岁以下儿童多发，环境卫生差、个人卫生习惯不良诱导病发，常引起儿童手足口病、病毒性咽峡炎，重症患儿可出现肺水肿、脑炎等，大部分病例病情较轻，可治愈。每千名患者中可能出现一名重症患者，少数患者会出现心肌炎、无菌性脑膜炎和肺水肿等并发症，严重时危及生命。



手足口病起病一般较急，患儿常有发热，体温 $38^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ ，热程多为4~7天，7天以上者少见，疲倦、手脚出现水疱。

个人可以通过以下措施预防本病：1 饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液等给儿童洗手，不要让儿童喝生水、吃生冷食物，避免接触患病儿童。2 看护人接触儿童前、替幼童更换尿布、处理粪便后均要洗手，并妥善处理污物。3 婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴使用前后应充分清洗。4 本病流行期间不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所，注意保持家庭环境卫生，居室要经常通风，勤晒衣被。5 儿童出现相关症状要及时到医疗机构就诊。居家治疗的儿童，不要接触其他儿童，父母要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒，对患儿粪便及时进行消毒处理。轻症患儿不必住院，宜居家治疗、休息，以减少交叉感染。

## 十四、伤寒

伤寒是由伤寒沙门菌引起的急性肠道传染病。通过污染的水和食物、日常生活接触、苍蝇和蟑螂带菌而传播。临床表现是持续高热、腹痛、腹泻、肝脾肿大，玫

疱疹等为主要特征。

预防措施：

- (一) 食熟食。
- (二) 喝开水。
- (三) 勤洗手。

## 十五、积极预防结核病

肺结核俗称“痨病”，是由结核杆菌感染肺部引起的慢性呼吸道传染病。一个未经治疗的排菌活动性肺结核患者，一年内可传染 15~



20 名健康人。结核菌可侵入人体全身各种器官，但主要侵犯肺，因此肺结核最常见。肺结核患者的症状主要有慢性咳嗽、咳痰、咯血、低热、盗汗等。

预防措施：

(一) 如连续咳嗽、咳痰超过 3 周或有咯血、血痰，就应怀疑是否患了肺结核病，尽早到结核病防治所或结



核病专科医院免费检查和治疗。

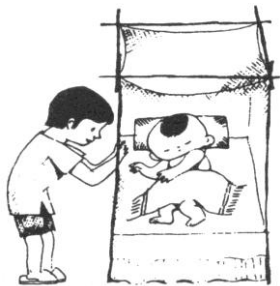
(二) 新生儿与婴幼儿接种卡介苗。

(三) 肺结核患者应该把痰吐在痰盂、痰盒或手帕里，再倒进厕所或垃圾桶里，不要对着人打喷嚏或大声说话。

(四) 有传染性肺结核患者的家庭、亲属及密切接触人员应定期体检。对 3 岁以下未接种过卡介苗和结核菌素试验为阳性的婴幼儿，或对 15 岁以下结核菌素试验为强阳性的青少年，应根据情况接受抗结核预防性药物治疗。

## 十六、疟疾

疟疾又称打摆子，是由带疟原虫蚊虫叮咬后传播的疾病，主要症状是以周期性定时



性发作的寒战、高热、出汗、退热，以及贫血和脾肿大为特点。

### 预防措施:

(一) 提倡使用蚊帐、蚊香, 利用蒿、艾等野生植物烟熏驱蚊。

(二) 尽可能不露宿, 必要时使用驱蚊剂, 防止蚊虫叮咬。

(三) 白天外出, 可在身体裸露部分涂些避蚊油膏等, 以避免蚊虫叮咬。

(四) 前往疟疾疫区可以预防服药或涂抹避蚊剂等。

(五) 如在疫区或曾去疫区旅游, 发现可疑症状后要及早就医, 立刻报告当地疾病预防控制中心, 以便协助诊断, 获取治疗药品。

# 第八章

## 慢性非传染性疾病

### 一、糖尿病的防治

糖尿病是一种常见的内分泌代谢疾病，病人血液里含糖量增高。病人初期的典型症状为“三多一少”，即吃得



得多、喝得多、尿量多、体重减少，此外还有乏力、皮肤瘙痒、容易合并感染等症状。病情严重者可出现视力减退或失明、四肢麻木或疼痛、中风、心肌梗死、阳痿、肾功能衰竭、足部损伤迁延不愈甚至坏疽等并发症。

得了糖尿病，要终身治疗，控制饮食是治疗糖尿病的基本措施，应注意合理营养，脂肪和碳水化合物不能摄入过多，要有适当的体力活动和体育锻炼。如果确诊了糖尿病，就要在医生指导下采用适当的药物和其他方

法积极治疗，以控制病情，预防并发症的发生和发展。

## 二、癌症的预防

预防癌症的有效措施：

（一）不吸烟、不酗酒。

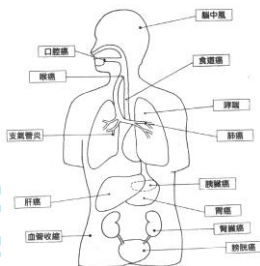
（二）改变不良的饮食习惯，避免吃霉变的食物、腐烂变质的蔬菜和没有腌透的咸菜；少

吃或不吃熏、烤、煎、炸食品；合理膳食和营养平衡。

（三）防止接触可能致癌的物质。

（四）保持良好的生活方式。

（五）加强体育锻炼，保持良好情绪。



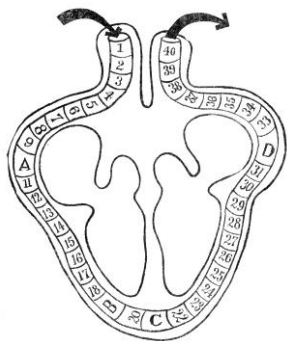
## 三、冠心病的预防

预防冠心病要从儿童抓起，并采取积极的综合措施：

(一) 积极防治高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖症等疾病，因为这些病是导致冠心病的凶手。

(二) 合理饮食。食物应荤素、粗细搭配，食不过饱，做到低盐、低糖、低脂饮食，多吃新鲜蔬菜和水果。

(三) 经常参加体力活动或体育锻炼。坚持适量运动可以改善冠状动脉血液循环，增强心肺功能。



(四) 保持乐观情绪。精神刺激、情绪激动、心理紧张等均可导致或诱发冠心病；保持开朗性格和乐观的情绪可减少冠心病的发作。

(五) 不吸烟，不酗酒。吸烟能加快冠状动脉硬化的形成，升高血压，诱发冠状动脉痉挛；经常酗酒会损害心肌，诱发冠心病。

(六) 冬季注意保暖防寒，主动调节好衣食住行等生活方式，对减少或预防冠心病大有好处。

## 四、怎样防治高血压病

高血压病是一种以血压升高为主要表现的常见疾病。高血压病人更容易发生冠状动脉粥样硬化性心脏病、中风和肾血管疾病。



目前，世界卫生组织推荐的高血压诊断标准是：收缩压（高压）高于或等于 140 毫米汞柱；舒张压（低压）高于或等于 90 毫米汞柱。

高血压病的早期症状是头痛、头晕、失眠、记忆力减退、注意力不集中等。但是多数病人并没有症状，只是在身体检查时偶然发现。少数病人甚至发展到出现中风症状时才发现血压增高。所以 35 岁以上的人都应当经常检查自己的血压，以便及时发现，及早治疗。一旦确定了高血压病的诊断，就应在医生的指导下坚持长期治疗，进行适当的体育锻炼，要戒烟、戒酒，把每天的吃盐量限制在 5 克左右。

## 五、中风

中风是中老年人的常见病，医学名称是“脑卒中”或“脑血管意外”。中风的病根在脑血管，一旦脑血管破裂或堵塞，就会引起部分脑组织缺血、水肿，甚至坏死。所以，起病后病人迅速出现昏迷、半身瘫痪、讲话困难等严重症状，直接危及病人的生命安全。



中风的易患因素主要有：高血压、动脉粥样硬化、心脏病、高血脂、糖尿病、遗传、肥胖、吸烟等，其中高血压、动脉粥样硬化是导致中风的最主要原因。常见的诱发因素有：过度疲劳、情绪波动、用力过猛、饮食不节、酗酒、气候寒冷等。

中风一旦发病，多数很难完全治好。因此必须采取积极的预防措施。预防中风的关键是有效防治高血压、

动脉粥样硬化、糖尿病等易患因素。平时要注意养成良好的行为和生活习惯，如少吃肥肉、不吸烟、少喝酒、少吃盐、多吃蔬菜水果、适量运动、保持心理平衡等。只要按上述措施去做，并持之以恒，就能预防中风的发生。

云南省健康教育所资料



# 中国公民健康素养

## ——基本知识及技能（试行）

### 一、基本知识和理念

- 1、健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。
- 2、每个人都有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。
- 3、健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。
- 4、劳逸结合，每天保证 7~8 小时睡眠。
- 5、吸烟和被动吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。
- 6、戒烟越早越好，什么时候戒烟都为时不晚。
- 7、保健食品不能代替药品。
- 8、环境与健康息息相关，保护环境促进健康。
- 9、献血助人利己，提倡无偿献血。
- 10、成人的正常血压为收缩压低于 140 毫米汞柱，舒张压低于 90 毫米汞柱；腋下体温 36℃~37℃；平静呼吸 16~20 次/分；脉搏 60~100 次/分。
- 11、避免不必要的注射和输液，注射时必须做到一人一针一管。
- 12、从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。
- 13、接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施。

- 14、肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播。
- 15、出现咳嗽、咳痰 2 周以上，或痰中带血，应及时检查是否得了肺结核。
- 16、坚持正规治疗，绝大部分肺结核病人能够治愈。
- 17、艾滋病、乙肝和丙肝通过性接触、血液和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。
- 18、蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。
- 19、异常肿块、腔肠出血、体重减轻是癌症重要的早期报警信号。
- 20、遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，可通过人工呼吸和胸外心脏按压急救。
- 21、应该重视和维护心理健康，遇到心理问题时应主动寻求帮助。
- 22、每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
- 23、在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻流感的症状。
- 24、妥善存放农药和药品等有毒物品，谨防儿童接触。
- 25、发生创伤性出血，尤其是大出血时，应立即包扎止血；对骨折的伤员不应轻易搬动。

## 二、健康生活方式与行为

- 26、勤洗手、常洗澡，不共用毛巾和洗漱用具。
- 27、每天刷牙，饭后漱口。
- 28、咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰。

- 29、不在公共场所吸烟，尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利。
- 30、少饮酒，不酗酒。
- 31、不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物。
- 32、拒绝毒品。
- 33、使用卫生厕所，管理好人畜粪便。
- 34、讲究饮水卫生，注意饮水安全。
- 35、经常开窗通风。
- 36、膳食应以谷类为主，多吃蔬菜水果和薯类，注意荤素搭配。
- 37、经常食用奶类、豆类及其制品。
- 38、膳食要清淡少盐。
- 39、保持正常体重，避免超重与肥胖。
- 40、生病后要及时就诊，配合医生治疗，按照医嘱用药。
- 41、不滥用抗生素。
- 42、饭菜要做熟；生吃蔬菜水果要洗净。
- 43、生、熟食品要分开存放和加工。
- 44、不吃变质、超过保质期的食品。
- 45、妇女怀孕后及时去医院体检，孕期体检至少5次，住院分娩。
- 46、孩子出生后应尽早开始母乳喂养，6个月合理添加辅食。
- 47、儿童青少年应培养良好的用眼习惯，预防近视的发生和发展。
- 48、劳动者要了解工作岗位存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，养成良好习惯。
- 49、孩子出生后要按照计划免疫程序进行预防接种
- 50、正确使用安全套，可以减少感染艾滋病、性病的危险。

- 51、发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜。
- 52、家养犬应接种狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应立即冲洗伤口，并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗。
- 53、在血吸虫病疫区，应尽量避免接触疫水；接触疫水后，应及时预防性服药。
- 54、食用合格碘盐，预防碘缺乏病。
- 55、每年做 1 次健康体检。
- 56、系安全带（或戴头盔）、不超速、不酒后驾车能有效减少道路交通伤害。
- 57、避免儿童接近危险水域，预防溺水。
- 58、安全存放农药，依照说明书使用农药。
- 59、冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。

### 三、基本技能

- 60、需要紧急医疗救助时拨打 120 急救电话。
- 61、能看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书。
- 62、会测量腋下体温。
- 63、会测量脉搏。
- 64、会识别常见的危险标识，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。
- 65、抢救触电者时，不直接接触触电者身体，会首先切断电源。
- 66、发生火灾时，会隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生；会拨打火警电话 119。

## 附录 农村卫生谚语      农村卫生春联

### 农村卫生谚语

- 早酒晚茶天明色，时间长了害死人。
- 早起早睡，精神百倍。
- 鱼生火、肉生痰，白菜豆腐保平安。
- 有静有动，无病无痛。
- 要想身体健，就得天天练。
- 要想身体好，吃饭不过饱。
- 要想感冒少，常洗冷水澡。
- 阳光是个宝，多晒人越好。
- 烟伤肺、酒伤肝，色刮骨、气伤神。
- 细嚼烂咽，身体强健。
- 无病早防，有病早治。
- 萝卜上了街，大夫没买卖。
- 体弱病欺人，体强人欺病。
- 贪多嚼不烂，胃病容易犯。
- 贪得一时嘴，瘦得一身肉。
- 贪吃贪睡，添病减岁。

- 生冷不入口，防病保长寿。
- 生瓜梨枣，多吃不好。
- 少吃好、慢吃香，定时定量身体强。
- 上床萝卜下床姜，常吃不用开药方。
- 热不马上脱衣，冷不马上穿棉。
- 勤洗澡、常换衣，保证身上不招虱。

## 农村卫生春联

- 干干净净辞旧岁 欢欢喜喜迎新春
- 文明家庭春光好 清洁门第福如海
- 喜中华大地年年风调雨顺 乐神州儿女岁岁人寿年丰
- 人寿身健生活好上好 风和日丽春景年胜年
- 讲卫生延年益寿 勤劳动丰衣足食
- 家增财富人增寿 春满乾坤福满门

## 横批

日新月异      辞旧迎新      国泰民安  
人寿年丰      福寿平安      春满人间

## 编委名单

主任：段 鸿

副主任：杨添懿 黄兴黎

主 编：盛星明

副主编：李晓园 刘 梅 车 刚

编 辑：王晓涛 齐 洁 李丰睿

插 图：李晓园 李丰睿

云南省健康教育所资料