

社会主义新家庭文化屋丛书

社区



蔡鸣 编著

保健手册

The Qu
BaoJianShouCe



- ◎社区环境与健康
- ◎社区心理卫生与保健
- ◎社区营养与健康
- ◎社区特殊人群保健

中国人口出版社

附录(10) 目录索引

社区保健手册

蔡 鸣 编著

附录(10) 目录索引

附录(10) 目录索引

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

社区保健手册/蔡鸣编著. —北京:中国人口出版社,2008.5
(社会主义新家庭文化屋丛书)
ISBN 978-7-80202-711-4

I. 社… II. 蔡… III. 社区—医疗保健—手册 IV. R1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 068090 号

社区保健手册

蔡鸣 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河新艺印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	4
字 数	80 千字
版 次	2008 年 6 月第 1 版
印 次	2008 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-711-4/R·652
定 价	8.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

一、什么是社区保健	1
二、社区环境与健康	3
居室的微小气候及对健康有何影响	3
室内空气污染对人体健康有何影响	4
如何保护居室环境	6
如何减少洗手间里的污染	7
厨房里有什么污染	8
保证居室空气清洁的措施有哪些	9
如何预防黄曲霉毒素对食品的污染	10
如何预防 N-亚硝基化合物对食品的污染	11
如何预防苯并(a)芘对食品的污染	11
什么是食物中毒	12





家庭与健康有何关系	13
生活方式与健康有何关系	14
吸烟影响健康吗	15
酗酒影响健康吗	16
药物滥用会影响健康吗	17
不良的饮食习惯会影响健康吗	18

三、社区心理卫生与保健

20

心理健康的标准是什么	20
儿童心理有何特点	21
婴儿期的心理保健措施有哪些	23
幼儿期的心理保健措施有哪些	23
学龄前期的心理保健措施有哪些	25
学龄期的心理保健措施有哪些	26
青少年心理常有哪些心理问题	27
青少年如何克服考试焦虑	28
成年人如何加强自我心理保健	28
如何平稳度过更年期	29
老年期心理有何特点	30
如何调动积极的康复潜能	31
心理危机产生的原因有哪些	32
如何干预心理危机	32
常见的性格缺陷有哪些	33
常见的情感缺陷有哪些	34





常见的社会适应性缺陷有哪些 35

如何控制消极情绪 37

④、营养与健康 39

什么是能量 39

蛋白质有何生理功能 40

什么是必需氨基酸 41

蛋白质的参考摄入量是多少 42

脂类有何生理功能 42

什么是必需脂肪酸 43

脂肪的参考摄入量是多少 44

糖类有何生理功能 44

什么是膳食纤维 46

糖类的参考摄入量是多少 47

维生素 A 有何生理功能 47

维生素 D 有何生理功能 48

维生素 E 有何生理功能 49

维生素 B₁ 有何生理功能 50

维生素 B₂ 有何生理功能 51

烟酸有何生理功能 52

维生素 C 有何生理功能 53

什么是矿物质 54

钙有何生理功能 54





铁有何生理功能	55
碘有何生理功能	56
锌有何生理功能	57
硒有何生理功能	58
水有何生理功能	58
平衡膳食的基本要求是什么	59
什么是中国居民膳食指南	60
什么是平衡膳食宝塔	62
如何应用平衡膳食宝塔	64
如何母乳喂养	65
如何人工喂养	65
什么是混合喂养	66
婴儿如何喂养	67
幼儿膳食如何安排	68
学龄前期儿童的膳食如何安排	69
学龄期儿童的膳食如何安排	70
青春期的膳食如何安排	71
孕妇的膳食如何安排	72
乳母的膳食如何安排	73
老年人的营养需求有何改变	74
冠心病患者如何合理膳食	76
高血压病患者如何合理膳食	77
高脂血症患者如何合理膳食	78
消化性溃疡患者如何合理膳食	79





急性胃炎患者如何合理膳食	80
慢性胃炎患者如何合理膳食	81
急性腹泻患者如何合理膳食	81
慢性腹泻患者如何合理膳食	82
肝硬化患者如何合理膳食	82
脂肪肝患者如何合理膳食	83
胆囊炎和胆石症患者如何合理膳食	84
急性胰腺炎患者如何合理膳食	85
慢性胰腺炎患者如何合理膳食	86
急性肾炎患者如何合理膳食	86
慢性肾炎患者如何合理膳食	87
肾病综合征患者如何合理膳食	88
急性肾功能衰竭患者如何合理膳食	88
慢性肾功能衰竭患者如何合理膳食	89
肿瘤患者如何合理膳食	89
糖尿病患者如何合理膳食	90
单纯性肥胖症患者如何合理膳食	91
痛风患者如何合理膳食	92
骨质疏松症患者如何合理膳食	94

五、社区特殊人群保健

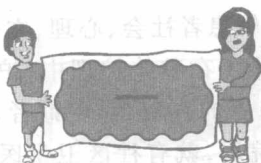
新生儿如何保健	96
婴儿如何保健	97





08 幼儿如何保健	98
18 学龄前期儿童如何保健	99
18 学龄期儿童如何保健	100
28 青春期如何保健	101
38 如何实施计划免疫	101
48 如何保护儿童的口腔	103
58 如何保护儿童的眼睛	104
68 如何保护儿童听力	106
78 如何药物避孕	108
88 如何工具避孕	109
94 绝育手术有哪些	110
98 如何人工终止妊娠	110
98 月经期如何保健	111
98 妊娠期如何保健	112
98 产褥期如何保健	114
98 哺乳期如何保健	115
10 女性更年期如何保健	116
30 老年人年龄划分标准是什么	117
40 空巢家庭对老年人健康有何影响	117
40 家庭在老年保健中有何作用	119





什么是社区保健

所谓保健是指,一个自然人从婴儿到生命的终止期间,为增进健康而进行多个方面的保护健康的行为。在我们日常生活中经常会接触到“保健操”、“保健食品”、“保健衣”等说法,这些都是保健的应有内容。而社区保健就是充分利用社区的人文环境、医疗卫生资源以及专业人员的平台落实保健计划。这项工作的内容涉及人们生活的方方面面,比如,教育人们如何照顾自己避免生病、控制传染病传播、采取预防措施避免在工作中和家庭中发生事故、防止交通事故等;老年人的家庭护理、慢性病患者的社区照顾等。

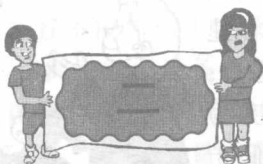
在欧美一些国家社区保健已经相当完善,并有专门机构及专业对口护理人员。而在我国,社区护理工作还不太到位,特别是在社区与医院护理相衔接方面还不够完善。比如住院患者在医院期间,根据医院护理计划接受有针对性的护理,而出院后就会出现因患者文化水平不高,保健知识缺乏,接受能力差,年龄较大等原因,而难以坚持科学服药,改变不良饮食习惯。如果社区保健与医院的病房合作,由病房向社区保健机构提供一些患者的特殊情况,根据具体问题,在患者出院后,由社区保健人员进行具体解决,如由社区保健人员进行有针对性的随访,对患者进行具体的健康指导,这样会强化、完善病房的整体护理,同时也能更好地发挥社区保健



的作用。

一般说来,社区保健涉及整体护理的内容。整体护理就是以患者为中心,在全面了解患者社会、心理、文化等方面的基础上,帮助患者恢复与维持健康。在整体护理中,护士的角色不仅是患者的照顾者,更多的是患者的宣教者、咨询者、健康的管理者。比如说患脑梗死的患者出院后,就有社区卫生医院的服务人员对他和他的家属进行饮食指导、脑梗死后的康复指导,介绍所服药物的性质,从患者的具体问题入手,可使患者延缓甚至避免旧病复发,保证患者出院后的治疗质量,纠正不良饮食习惯,解除患者的精神困扰。如此一来,社区保健的积极作用就会更有效地发挥出来。





社区环境与健康

居室的微小气候及对健康有何影响?

居住环境是人们起居、作息及活动的生活空间,由于许多人工合成的化学物质进入家庭,居室内污染物的来源和种类愈来愈多,同时由于建筑物密度的增加,使室内污染物不易扩散,居室内环境的污染有时比室外更为严重。因此,居住环境的营造应以健康和**安全为中心,控制和消除影响人体健康的危险因素,使居住环境更有利于居住者的身心健康。

居室内部由墙壁、屋顶、地面的铺设及门窗等围护结构形成与居室外不同的气候,称为居室的微小气候。居室微小气候主要由气温、气湿、气流和热辐射四个要素组成。良好的居室微小气候,给人以舒适的感觉。当居室微小气候的变化超出一定范围时,机体的体温调节系统处于紧张状态,不利于生活和休息,甚至会影响身体其他系统的功能,增加患病危险性。如室内温度过高、湿度小,并且与室外的温差较大,则更容易患呼吸系统的疾病;如长期居住寒冷潮湿的环境中,易患风湿病等。

居室内微小气候受室外温度、墙壁的隔热性能及室内通风情况等因素的影响。在夏季有时居室外虽然气温较高,但居室有良好的朝向、隔热、遮阳及对流等,尤其是有空调设施时,室内仍可获



得适宜的微小气候。夏季居室内温度 $21^{\circ}\text{C} \sim 32^{\circ}\text{C}$,相对湿度 $30\% \sim 65\%$,气流速度 $0.2 \sim 0.5$ 米/秒较适宜;冬季居室内适宜温度为 $18^{\circ}\text{C} \sim 20^{\circ}\text{C}$ (最低不低于 13°C) ,相对湿度为 $30\% \sim$



40% ,气流速度为 $0.1 \sim 0.15$ 米/秒。在冬季,人们因对居住地、生活习惯、耐寒的程度等不同,对室温的要求也有所差异。室内微小气候必须能维持机体的温热平衡与体温调节功能正常。

室内空气污染对人体健康有何影响?

(1) 甲醛及其他有机溶剂对人体的危害:居室装修、新制家具使用的黏合剂、涂料和胶合板等材料可释放甲醛、丙酮、三氯乙烯、苯及二甲苯等有害物质,此类物质刺激眼黏膜及上呼吸道黏膜,引起流泪、咳嗽、黏膜充血、头痛、目眩、恶心等反应。甲醛不仅是致敏物质,长期反复接触可引发皮炎、呼吸道变态反应性疾病,而且具有致癌性。

(2) 致病微生物、致敏物质及尘埃对人体的危害:患呼吸道传染病的患者在室内活动,可使室内空气含致病微生物,造成呼吸道传染病的传播。尘埃、衣服和被褥的纤维,动物的皮毛及地毯等含有的致敏物,可使过敏体质的人出现哮喘、打喷嚏等过敏症状。家庭炉灶燃料,尤其是煤的燃烧,扫地、灰尘及室外飘尘的进入等均可使室内空气含尘量增高。吸尘器内的过滤绒垫或集尘袋对细小尘粒的阻留能力低造成降尘二次污染应引起重视。空气中的尘埃不仅可对呼吸道黏膜产生物理、化学性刺激,而且尘埃微粒中还含有尘螨和尘螨排出的粪球、蟑螂的分泌物以及细菌和霉菌等,可诱发过敏或呼吸道感染。猫、狗、鸟类等宠物可传播狂犬病、支原体



病、巴斯德菌病等。

(3)空调综合征:装有空调的居室,由于室内空气的循环使用,新风量不足,空气过滤装置不能将微生物及室内产生的各种有害气体全部滤除,使人体、房间和空调设备在室内形成了一个封闭的循环系统,容易导致细菌、病毒和霉菌等微生物的大量繁殖,同时也可使室内二氧化碳等有害气体的含量增高,氧气的含量下降,对人有益的负离子含量减少。长期在这种环境中工作与生活,会感到呼吸道干燥、鼻塞、头痛、易感冒、关节酸痛、易疲劳、精力不集中、恶心、胸闷、憋气等症状,称为“空调综合征”。

(4)军团菌病:军团菌病是由嗜肺军团菌所引起的疾病。该细菌在巨噬细胞内有抵抗能力不被杀死,从而在细胞内进一步大量繁殖和释放,引起巨噬细胞死亡和诱发炎症细胞释放一些炎症介质,破坏肺组织,从而导致急性肺炎。军团菌肺炎是最常见的社区罹患的“非典型”性肺炎之一,占30%医院内肺炎。多发于夏秋季节。多发生于成人。在正常健康人群患者中死亡率可达10%,而在老年、吸烟,或有慢性心肺疾病、免疫低下,以及误诊未能得到及时治疗者则可高达30%~50%。潜伏期2~10天。常见临床症状和体征有高烧,中毒体征如:肌肉关节疼痛,头痛,脓痰含大量白细胞但很少能查见细菌。血钠水平显著降低为其特点。重症者可以发展为肺、肝、肾等多器官功能衰竭,死亡率可达15%~20%。军团菌病全年均可发生,夏秋季节为发病高峰,这可能与空调的使用有关。



(5)氨及其子体:这几年,已经沉寂多年的肺病悄然复苏,重



新成为危害人类健康的重量级杀手。这与环境污染日益加剧关系密切。在肺癌的主要诱因中,氡位居次席,仅次于吸烟。现在,氡被世界卫生组织列为重要的 19 种环境致癌物之一。建筑材料是室内氡聚集的最主要来源。如花岗岩、砖沙、水泥及石膏之类,特别是含有放射性元素的天然石材,易放出氡。用矿渣砖砌墙的居室比用水泥浇筑的居室中氡浓度要高。煤、煤气及天然气中亦常含有相当高浓度的氡,燃烧这些物质时,若不能及时进行通风排气,也会造成室内氡浓度的积累。氡对人体的辐射伤害占人体所



受到的全部环境辐射伤害的 55% 以上,其发病潜伏期在 15 年以上,而且,长时间受到略高的氡水平的照射,比在短时间受到高水平氡的照射发生肺癌的可能要大。全世界不吸烟的人群中约有 20% 的肺癌来自氡的照射;患肺癌死亡的总人数中,有 8% ~ 25% 是由于以前吸入空气中氡造成的。

如何保护居室环境?

我国有关部门曾经对室内装饰材料进行过抽查,结果发现,具有毒气污染的材料占 68%。这些家具和装饰材料会挥发出 300 多种有机化合物,如甲醛、苯、二甲苯等,这些物质可以引发各种疾病,其中包括呼吸道、消化道、视力等 30 多种。那么如何做好家庭环保呢?

(1) 准备装修居室的朋友应选择有资质、正规的装饰公司。选用无毒、无害、无污染的装饰材料来装饰居室,购买家具时要选择那些名牌厂家的产品。

(2) 购买或装饰新居后,不要急于入住,应该先找室内环境检



测部门进行检测,选择合适的入住时间。

(3) 选择适用有效的居室空气净化设施,可根据居室、厨房、洗手间的不同污染物选用具有不同功能的空气净化装置,如空气净化器、排油烟机、臭氧消毒器等。

(4) 注意选用密封好的门窗,选择合适的开窗换气时间,防止室外大气污染物进入室内。

(5) 尽量减少在室内吸烟的机会,做到少吸烟或不吸烟。

特别提醒家有儿童、老人、患者和孕妇的家庭,更要注意室内环境的保护。

如何减少洗手间里的污染?

(1) 洗手间是不可久留之处,无论你是清洁、洗浴、大便完事后都应尽快离开。

(2) 长时间的热水浴有害健康。研究表明,热水洗浴过程会挥发出有害气体,并被人体所吸收。水温越高,洗浴时间越长,空气中蒸发出来的有害气体越多,有的人可因此中毒晕倒。因此,洗浴时水温不可过高,时间不可过长。

(3) 日常人们使用的手纸大都是雪白色的,这是因为手纸在生产时被添加了漂白剂,其中含有甲醛这种致癌物质。当人们使用这种手纸时,甲醛就可以直接接触人体。因此,手纸应尽可能选择没有经漂白染色的,最好用草纸。

(4) 防止洗手间污染最重要的就是保持通风透气良好,排水通畅彻底,确保将污浊之气和污浊之水迅速排除干净,而且不能让下水道的臭气返回室内。

(5) 洗手间中不要集中放置过多的清洁剂化学用品,各种清洁剂化学成分不同,如果泄漏后互相混合,可产生和放出有毒气体,不仅污染空气,还可能造成急性中毒。

(6) 进入腌菜池时必须在通风情况下进行,以免引起中毒。



厨房有什么污染?

厨房是住宅的组成部分之一,也是居室空气污染的主要来源之一。中国人习惯吃炒菜,每次做饭之后,屋里弥漫了大量油烟,经对油烟进行分析,初步鉴定出几十种化合物,主要是醛、醇、酸、酯和烃类化合物,一滴油掉在锅里很快化开,变得无影无踪,看上去好像事不大,但当你知道它含有致癌物质苯并芘后还能放心下咽吗?

各种调味瓶、碗碟、炊具碰撞时发出的叮当声,抽油烟机在运转时发出的呼呼声,橱柜柜门闭合时发出的噼啪声……厨房里这些恼人的声音都会增添您下厨时的焦躁情绪。按国家规定的标准,住宅区白天的噪声不能超过 50 分贝,室内噪声限值要低于所在区域标准值的 10 分贝。据了解,一个未经专业设计的厨房,噪声要远大于这个标准。过度的噪



声污染,会导致人的耳部不适,出现耳鸣、耳痛症状。损害心血管。分散注意力,降低工作效率。造成神经系统功能紊乱,此外还会对视力产生影响。为把噪声的污染降至最低,设计合理的储物架能安置好各种瓶瓶罐罐。安装减震吸音的门板垫。按国家规定,油烟机的噪声要控制在 65 ~ 68 分贝,所以应选用抽力与静音两全其美的产品。

视觉污染主要指错误的色彩搭配和光线运用对人体产生的危害。由于色温(光源颜色温度)会引起人体生理上的一些变化,不同的人对色彩的偏好有所不同。中老年人的橱柜应选用中性或淡雅的色调。过于强烈的色彩会刺激人的感官,导致血液流通加快,心情易紧张。而太沉静的色彩,会减缓血液流通速度,长时间接触容易让人迟钝。因此这两种色调都不太适合中老年人。厨房装