

武警基层实用丛书



WUJINGJICENG
WEISHENGBAOJIANGSHOUCE

WUJINGJICENG
WEISHENGBAOJIANGSHOUCE

武 警 基 层

卫生保健手册

福州市支队 编写

人民武警出版社

武警基层 卫生保健手册

福州市支队 编写

人民武警出版社

2008·北京

图书在版编目(CIP)数据

武警基层卫生保健手册 / 陈世光主编. —北京:人民武警出版社, 2008.6

ISBN 978-7-80176-267-2

I. 武… II. 陈… III. ①武装警察—军队卫生—手册
②武装警察—保健—手册 IV. R821-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第098131号

书名: 武警基层卫生保健手册

出版发行: 人民武警出版社

社址: 北京市西三环北路1号 (100089)

(发行部电话: 010-68795350, 68471803)

印刷: 福建省煤炭研究所印刷厂

开本: 850×1168毫米 1/32

字数: 196千字

印张: 8.75 4 插页

版次: 2008年7月第1版

印次: 2008年7月第1次印刷

定价: 19.60元



2007年12月26日，吴双战司令员为《武警基层实用手册》题词：关心一线官兵，忠实履行使命。

顾 问

何映华 王建平 秦怀保 王俊杰
黄海辉 姚立功 时立强 郑静晨

编 委

陈世光（执行主编）

陈加自 罗 奕 徐春萌 高 明
江海明 黄高龙 潘振旺 陈金岳

编 者

王安平 林勇斌 陈 矗 盛 闽
胡明金 钱时杰 林泗海 郭佳奇



Contents

第一篇 武警部队基层现行医疗卫生状况	1
一、武警部队基层医疗保障概述	3
(一) 武警部队基层医疗保障体系	3
(二) 基层官兵应享受的医疗保障权利	4
(三) 武警部队医疗保障制度改革	8
二、基层中队常用医疗器械	10
三、基层中队常用药品	12
(一) 抗菌药	13
(二) 解热镇痛药	15
(三) 感冒药	15
(四) 镇咳、祛痰药	15
(五) 清咽消暑药	16
(六) 清热解毒药	16
(七) 消化系统类药	16
(八) 抗过敏药	16
(九) 维生素类药	16
(十) 外用药	17

第二篇 军事训练伤防治常识 19

- 一、什么是军事训练伤? 21
- 二、如何有效地预防和减少军事训练伤病的发生? ... 22
- 三、发生训练外伤时如何救治? 23
- 四、为什么在各项训练前应进行充分的准备活动? ... 24
- 五、每天训练和执勤结束,自己应采取哪些保健措施? 25
- 六、剧烈运动后为什么不能立即停下来? 26
- 七、在训练初期为什么常出现肌肉酸痛? 27
- 八、在军事训练时发生了“抽筋”是怎么回事? ... 27
- 九、如何克服长跑中生理上的“极点”? 28
- 十、怎样预防过度疲劳? 29
- 十一、为何急性扭伤后不宜揉搓? 30
- 十二、伤筋动骨需要一百天吗? 31
- 十三、头颅外伤、颈部脊柱损伤如何处理? 32
- 十四、训练中发生急性腰扭伤应如何处理? 34
- 十五、什么是腰椎间盘突出症? 34
- 十六、患有慢性腰痛怎样进行自我治疗? 35
- 十七、患有腰肌劳损如何进行保健推拿? 36

第三篇 基层常见伤病防治 39

- 一、常见疾病防治 41
 - (一) 水土不服的自我调理 41
 - (二) 晕车、晕船的处理 42
 - (三) 夏季谨防中暑 44

87	(四) 冻疮的防治	46
87	(五) 如何预防感冒	47
88	(六) 急性支气管炎的防治	49
88	(七) 肺炎的早期防治	50
88	(八) 运动性腹痛	51
88	(九) 急性胃肠炎防治	52
88	(十) 慢性胃炎防治	54
88	(十一) 消化性溃疡防治	55
88	(十二) 患有急性阑尾炎早治疗	58
88	(十三) 肛裂的防治	58
88	(十四) 痔疮的防治	59
88	(十五) 肛痿的防治	60
88	(十六) 运动性血尿防治	61
88	(十七) 急性肾炎防治	61
88	(十八) 前列腺炎的防治	62
88	(十九) 精索静脉曲张的防治	66
88	(二十) 遗精是怎么回事	68
88	(二十一) 沙眼的防治	69
88	(二十二) 麦粒肿的防治	70
88	(二十三) 急性结膜炎的防治	70
88	(二十四) 外耳道疔的防治	71
88	(二十五) 化脓性中耳炎的防治	72
88	(二十六) 鼻出血的防治	73
88	(二十七) 急性鼻窦炎的防治	74
88	(二十八) 过敏性鼻炎的防治	74
88	(二十九) 牙痛的防治	75

04	(三十) 荨麻疹的防治	76
74	(三十一) 神经性皮炎的防治	77
04	(三十二) 疥子的防治	80
20	(三十三) 疥疮的防治	80
12	(三十四) 疖肿的防治	81
22	(三十五) 阴囊湿疹的防治	82
42	(三十六) 阴囊皮炎的防治	85
22	(三十七) 急性蜂窝组织炎的防治	86
22	(三十八) 急性淋巴管炎的防治	86
22	(三十九) 急性淋巴结炎的防治	87
22	(四十) 落枕的防治	87
00	(四十一) 手部急性化脓性感染的防治	88
10	(四十二) 脚癣的防治	90
10	(四十三) 鸡眼的防治	91
20	二、意外伤害防治	93
00	(一) 食物中毒防治	93
80	(二) 意外烧烫伤的防治	97
09	(三) 破伤风的防治	98
05	(四) 毒蛇咬伤的防治	99
70	(五) 溺水的处理	100
17	(六) 煤气中毒的防治	106
72	(七) 电击伤的防治	107
19	(八) 雷击伤的防治	108
47	三、服药小常识	110
74	(一) 服药应该讲科学	110
27	(二) 给服药找个最佳时间	112

(三) 影响药物疗效的常见食物	114
(四) 使用抗生素的九个误区	115
(五) 合理使用感冒药	118
(六) 合理使用止咳化痰药	120
(七) 合理使用外用消毒药	121
(八) 藿香正气水的妙用	123
第四篇 传染病基本常识	125
一、传染病的流行过程	127
(一) 流行过程的基本环节	127
(二) 影响流行过程的因素	129
(三) 流行特征	129
二、传染病的特征	130
(一) 基本特征	130
(二) 临床特征	131
三、传染病的一般预防措施	133
(一) 管理传染源	134
(二) 切断传播途径	135
(三) 保护易感人群	136
四、几种常见传染病及其预防	139
(一) 人禽流感	139
(二) 病毒性肝炎	144
(三) 流行性感胃	152
(四) 流行性乙型脑炎	155
(五) 霍乱	161
(六) 细菌性痢疾	164
(七) 结核病防治	170

(八) 流行性腮腺炎防治	175
(九) 钩端螺旋体病	176
(十) 艾滋病的预防	182
第五篇 官兵自救互救五大技术	189
一、止血	191
(一) 出血的判断	191
(二) 止血方法	192
二、包扎	194
(一) 包扎目的	194
(二) 包扎所使用的器材	194
(三) 包扎伤口应注意的事项	195
(四) 人体各部位的三角巾包扎法:	195
三、骨折与临时固定	200
(一) 骨折的概念	200
(二) 骨折的症状与体征	201
(三) 骨折固定的概念	201
(四) 人体各部位骨折的固定法	202
四、搬运	205
(一) 搬运伤员的注意事项	205
(二) 常用的几种搬运方法	206
(三) 几种危害伤员的搬运方法和注意事项	206
五、通气术	208
(一) 气道阻塞的原因	208
(二) 气道阻塞的判断	208
(三) 通气方法	209

第六篇 官兵自我推拿保健	213
一、什么是自我推拿	215
二、自我推拿保健的特点	215
三、自我推拿保健的健身治病机理	216
四、自我推拿保健的取穴	217
(一) 常用穴位	217
(二) 取穴方法	218
五、自我保健推拿手法	219
(一) 常用手法	219
(二) 注意事项	221
六、常用穴位自我推拿法及足底推拿疗法	222
(一) 头面部穴位自我推拿	222
(二) 躯干、四肢常用穴位自我推拿	225
(三) 足底自我推拿	229
七、基层常见病的自我推拿方法	232
(一) 感冒	232
(二) 头痛	233
(三) 眩晕	233
(四) 失眠	234
(五) 过敏性鼻炎	235
(六) 慢性喉炎	236
(七) 牙痛	237
(八) 内伤发热	237
(九) 膈肌痉挛	238
(十) 慢性胃炎	238

(十一) 胃下垂	239
(十二) 慢性前列腺炎	239
(十三) 遗精	240
(十四) 慢性腹泻	241
(十五) 便秘	241
(十六) 关节炎	242
(十七) 颈椎病	243
(十八) 落枕	243
(十九) 肩关节周围炎	244
(二十) 疼痛肘〈网球肘〉	245
(二十一) 腕关节劳损	245
(二十二) 慢性腰痛	247
(二十三) 膝部软组织损伤	247
(二十四) 踝部软组织损伤	248
第七篇 附录	249
附录一 《条令》对官兵卫生要求(《内务条令》第十 第六章)	251
附录二 部队军事训练健康保护规定	254
编后语	267

第一篇

武警部队基层现行医疗卫生状况





一、武警部队基层医疗保障概述

武警部队基层卫勤保障的特点：支队（团）以下部队是担负作战任务的基本单位，担负任务繁重，卫勤保障难度大；医疗机构稀疏，伤病员后送困难；平战难以区分，时刻处于战备状态；处突任务复杂，现场救护困难。这就对武警部队基层卫生工作提出了很高的要求。武警部队基层医疗保健机构是武警部队编成的重要组成部分，要始终坚持为兵服务的大方向，坚持卫勤保障“面向基层，服务基层”的工作方针，其根本目的是维护和增进部队官兵身体素质，“以防为主，防治结合”，巩固和提高部队战斗力。

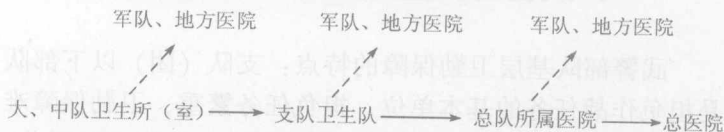
（一）武警部队基层医疗保障体系

武警部队基层医疗保障体系是按照基层部队官兵医疗保健需求和编制配属情况，所形成的由支队卫生队——大队卫生所——中队卫生室所组成的支队三级卫生医疗保障机构。

支队卫生队，是直接为部队服务的基层综合性卫勤保障机构，又是卫勤管理机构。其主要任务是负责支队卫生防病、健康教育和医学监督；进行门诊、急诊、巡诊、会诊转诊和收治伤病员及医疗后送；初级卫生人员专业培训；本支队医疗保健工作管理。

大队卫生所及中队卫生室，是部队最基层的卫勤保障组织。其中心任务是负责基层中队卫生防病工作，督促检

查各项卫生制度的贯彻落实；实施现场巡诊、门诊和医疗监督；负责中队卫生宣传与健康教育。

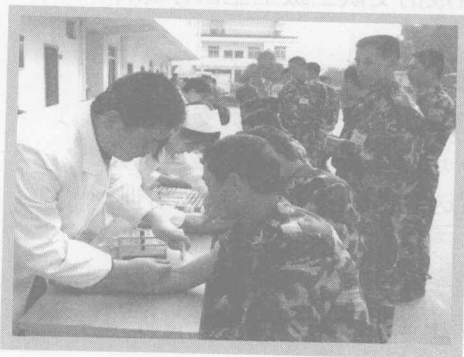


支队以下三级医疗机构卫勤保障做法，有比较成功的一面，但针对武警部队驻地高度分散特点而言，这一卫勤保障体系的合理性、科学性有待进一步研究探讨。

(二) 基层官兵应享受的医疗保障权利

1. 新兵入伍后的体格复检。

新兵复检属于预防性体格检查，其目的是保证新兵的兵源质量，防止传染病和慢性病带入部队，发现不合格者实施退兵；评定新兵的健康状况，为警务部门分兵提供依据。现行复检项目主要为一般检查、血型、三大常规、心电图、胸透、肝功、乙肝表面抗原及艾滋病、吸食毒品检测以及心理测试等，要求受检率达 100%。官兵按计划进行预防接种。



2. 军人定期体格检查。

定期体格检查是部队医疗保障的一项重要工作，是对于部、战士身心健康的一种关爱，同时是获取部队成员健康信息的重要方法。干部、士官每年组织一次定期体检，建立健全个人健康档