

部队常见伤病 防治手册

BUDUI CHANGJIAN SHANGBING
FANGZHI SHOUCE

◆ 主 编 向月应 王庆林



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

部队常见伤病防治手册

BUDUI CHANGJIAN SHANGBING FANGZHI SHOUCHE

主 编 向月应 王庆林
编 者 (以姓氏笔画为序)

于永刚	王 惠	王庆林	王志忠
韦旭波	甘干达	朱世和	向月应
刘 荣	刘文春	刘为池	李 力
李丽君	李学德	杨 明	杨卫兵
陈 彪	林 鸿	易秀英	罗 放
宫 媛	贺学强	龚 旭	董胜利
曾荣成	谢德诚	黎业生	潘建成
戴小良			

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

部队常见伤病防治手册/向月应,王庆林主编. —北京:人民军医出版社,2008.11

ISBN 978-7-5091-2135-1

I. 部… II. ①向…②王… III. 常见病—防治—手册
IV. R4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 153426 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:秦伟萍 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.25 字数:177千字

版、印次:2008年11月第1版第1次印刷

印数:0001~2800

定价:20.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书共 12 章,重点介绍了部队常见伤病的基本知识和防治方法,包括保健与急救知识,中暑、冻伤和中毒防治,常见训练伤和传染病防治,消化系统、呼吸系统、神经系统、泌尿系统、运动系统和五官科、皮肤科常见伤病防治,共涉及伤病 100 余种,每种伤病包括病因、临床表现、预防措施和治疗方法。本书的特点是针对性强(所选伤病均为部队基层常见多发者),防治结合,阐述简明,对普及防治知识,提高官兵健康水平,具有很好的指导性和实用性,适于部队官兵和基层卫生人员阅读参考。

序

正值中国人民解放军建军 81 周年之际，由解放军 181 医院向月应院长主编的《部队常见伤病防治手册》即将付梓出版，为部队官兵保健提供了智力支撑，为基层卫生人员提供了工作参考，值得庆贺。

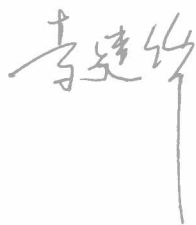
我军肩负着保卫国家的重要使命，要求部队具有坚强的战斗力。部队官兵的健康是构成我军战斗力的重要因素之一，因此，维护与促进部队官兵的健康具有十分重要的意义。姓“军”为兵是我军医院的宗旨，为部队服务是军队医院的根本职能和第一要务，“平时保健康，战时保打赢”是军队医院的中心任务。为有效地履行我军新的历史使命，面对部队官兵日益增长的健康要求，要求军队医院的服务功能向医疗、预防、保健一体化转变，从而提高为部队服务的水平。

解放军 181 医院认真贯彻中央军委和总部关于军队医院为部队服务的一系列重要指示，在科学发展观的指导下，坚持为部队服务的方向，坚持贯彻我军卫生工作方针，以维护部队官兵的健康为己任，在为部队服务的实践中注重部队常见伤病防治工作，为向部队官兵普及常见伤病防治知识，编写了《部队常见伤病防治手册》，供部队

官兵和基层卫生人员阅读,对促进官兵的健康很有意义。

本手册选择的内容包括健康基本知识和部队常见伤病防治知识,以防为主,防治结合,平战结合,文字通俗易懂,深入浅出,实用性强,既适合部队平时防治常见伤病,也有战时止血、包扎、骨折固定等急救知识。我愿将本书推荐给部队官兵和基层卫生人员阅读参考。

总后卫生部部长

A handwritten signature in black ink, appearing to read '李继军' (Liang Jianjun), with a long vertical line extending downwards from the end of the signature.

2008年8月1日

前 言

军队是肩负着特殊使命的武装集团。胡锦涛主席指示：“军队要为我党巩固执政地位提供重要的力量保证，为维护国家发展的重要战略机遇提供重要的安全保障，为维护国家利益提供有力的战略支撑，为维护世界和平与共同发展发挥重要作用。”我军在新世纪、新阶段要完成新的历史使命，要求部队官兵应具有健康的体质，才能胜利完成党和人民交给的各项任务。

部队官兵的健康是构成我军战斗力的重要因素之一，为部队服务是我军医院的根本宗旨。我们在为部队服务的实践中体会到，部队常见伤病是影响部队官兵健康和战斗力的重要因素。这些常见伤病是可以预防的，而且用一些简便易行的方法进行治疗就能收到良好的效果。为进一步做好全程全方位为部队医疗服务保障工作，向部队官兵宣传、普及常见伤病防治知识，我们编写了《部队常见伤病防治手册》，赠送给部队官兵和基层卫生人员阅读和参考。

本手册共分十二章，选择的内容都是部队常见伤病和基本卫生知识，既适用于平时，又适用于战时，既有健康基本知识和急救知识，又有部队常见伤病防治知识，文

字通俗易懂,深入浅出,融知识性、实用性于一体,适合部队官兵和部队基层卫生人员阅读。因为我们是首次编写本手册,而且时间仓促,如有不足之处,欢迎读者和同行们指正。

编写本手册参考了许多专家、学者著作,因篇幅所限,仅列出主要参考文献,请谅解。

编写本手册得到总后卫生部首长的关心、支持和指导,李建华部长亲自为本手册作序;人民军医出版社的领导和杨磊石编审对本书的出版给予了大力支持,并付出了辛勤劳动,在此,我们表示衷心的感谢!

解放军第 181 医院 院长 主任医师



2008 年 7 月

目 录

第一章 健康基本知识及急救知识.....	(1)
第一节 健康基本知识.....	(1)
一、健康的概念	(1)
二、健康的生活方式包括哪些内容	(1)
三、合理膳食的概念及其特点	(2)
四、合理膳食是怎样组成的	(2)
五、合理膳食要有合理的制度	(2)
六、哪些食品更有利于健康	(2)
七、“饮”对健康有何影响	(3)
八、什么是适量运动	(3)
九、什么时间适合锻炼	(3)
十、什么是心理平衡	(4)
十一、什么是健康管理	(4)
十二、健康管理有何意义	(5)
十三、自我健康管理的方法	(5)
十四、什么是亚健康	(5)
十五、亚健康主要有哪些表现	(5)
十六、怎样应对亚健康	(6)
十七、什么是肥胖？什么是超重	(6)
十八、正常体温是多少	(6)
十九、何谓发热？怎样划分发热的程度	(7)
二十、发热怎么办	(7)
二十一、正常人脉搏每分钟多少次	(7)

二十二、正常血压是多少	(8)
二十三、腹痛的注意事项	(8)
二十四、什么药品应饭前服用	(8)
二十五、什么药品应饭后服用	(9)
二十六、什么药品应睡前服用	(9)
二十七、不良饮食习惯害处多	(10)
二十八、过量饮酒危害健康	(10)
二十九、吸烟的危害	(10)
三十、热环境下军事劳动中怎样补充水和盐	(11)
第二节 急救知识	(12)
一、出血的种类及特点	(12)
二、止血的方法	(12)
三、伤口包扎	(13)
四、怎样进行骨折临时固定	(13)
五、怎样进行心前区扣击	(14)
六、怎样做人工呼吸	(14)
七、怎样进行胸外心脏按压	(14)
八、怎样急救电击者	(15)
九、怎样急救溺水者	(15)
第二章 中暑与冻伤防治	(16)
第一节 中暑	(16)
第二节 冻伤	(20)
第三章 中毒性伤病防治	(25)
第一节 毒蛇咬伤	(25)
第二节 毒虫蜇咬伤	(29)
第三节 一氧化碳中毒	(31)
第四节 急性酒精中毒	(32)
第五节 毒蕈中毒	(33)
第六节 变质甘蔗中毒	(35)

第七节 荔枝中毒	(35)
第八节 菠萝中毒	(36)
第九节 发芽马铃薯中毒	(37)
第十节 四季豆中毒	(38)
第十一节 木薯中毒	(39)
第十二节 细菌性食物中毒	(40)
第四章 常见训练伤防治	(42)
第一节 常见颈部损伤和落枕	(42)
第二节 常见腰臀部损伤	(43)
一、急性腰肌筋膜损伤	(43)
二、腰椎小关节滑膜嵌顿	(44)
三、臀上皮神经损伤	(44)
四、棘上、棘间韧带损伤	(45)
五、梨状肌损伤	(45)
六、腰部风湿性肌筋膜炎	(46)
七、腰椎间盘突出症	(46)
第三节 常见四肢关节损伤	(47)
一、肩部扭挫伤	(47)
二、肘部扭挫伤	(48)
三、腕部扭挫伤	(48)
四、手掌指、指间关节扭挫伤	(49)
五、髋部扭挫伤	(50)
六、膝部扭挫伤	(50)
七、小腿肌肉损伤和胫骨疲劳性骨折	(51)
八、踝部扭挫伤	(52)
第四节 投掷性骨折	(52)
第五节 肩袖损伤	(53)
第六节 腕管综合征	(54)
第七节 爆震性声损伤	(55)

第八节	运动性疲劳	(56)
第九节	踝管综合征	(57)
第五章	常见传染病防治	(59)
第一节	传染病的预防	(59)
第二节	病毒性肝炎	(61)
第三节	伤寒	(63)
第四节	细菌性痢疾	(64)
第五节	流行性感冒	(65)
第六节	流行性脑脊髓膜炎	(67)
第七节	肺结核	(70)
第八节	艾滋病	(72)
第六章	常见呼吸系统疾病防治	(75)
第一节	急性上呼吸道感染	(75)
第二节	急性气管-支气管炎	(77)
第三节	慢性支气管炎	(79)
第四节	肺炎	(81)
第五节	气胸	(83)
第七章	常见消化系统疾病防治	(85)
第一节	慢性胃炎	(85)
第二节	消化性溃疡	(88)
第三节	功能性消化不良	(91)
第四节	急性肠炎	(93)
第八章	常见神经系统疾病与心理障碍防治	(96)
第一节	偏头痛	(96)
第二节	其他头痛	(99)
第三节	适应障碍	(100)
第四节	神经症	(101)
	一、恐怖症	(101)
	二、焦虑症	(104)

三、强迫症	(106)
四、疑病症	(109)
五、神经衰弱	(111)
第五节 癔症	(113)
第六节 失眠症	(116)
第七节 恶劣心境(抑郁性神经症)	(119)
第八节 军事活动中的心理障碍防治	(122)
一、军事演习中的心理问题预防	(122)
二、海训中不良心理的调适	(125)
三、高技术战争中军人心理的调适	(130)
第九章 常见五官科伤病防治	(137)
第一节 眼外伤	(137)
第二节 急性卡他性结膜炎	(139)
第三节 沙眼	(141)
第四节 角膜病	(142)
第五节 屈光不正	(143)
第六节 鼻骨骨折	(145)
第七节 急性鼻炎	(146)
第八节 急性扁桃体炎	(147)
第九节 扁桃体周围脓肿	(149)
第十节 急性喉炎	(151)
第十一节 咽喉异物	(152)
第十二节 龋病	(154)
第十三节 牙痛	(156)
第十四节 牙周病	(160)
第十五节 牙髓炎	(162)
第十六节 智齿冠周炎	(164)
第十七节 口腔溃疡	(165)
第十八节 颞下颌关节脱位	(167)

第十章 常见皮肤病防治	(169)
第一节 皮肤的保健.....	(169)
第二节 体癣.....	(171)
第三节 足癣.....	(172)
第四节 疣.....	(174)
第五节 疥疮.....	(175)
第六节 隐翅虫皮炎.....	(176)
第七节 痤疮.....	(177)
第八节 荨麻疹.....	(178)
第九节 银屑病.....	(180)
第十节 湿疹.....	(182)
第十一节 皮肤瘙痒症.....	(184)
第十二节 脚疱.....	(185)
第十三节 烂裆.....	(186)
第十四节 烂脚.....	(187)
第十五节 皮肤病患者的注意事项.....	(188)
第十一章 常见泌尿生殖系统疾病防治	(191)
第一节 前列腺炎.....	(191)
第二节 尿路结石.....	(193)
第三节 尿道炎.....	(196)
第四节 膀胱炎.....	(197)
第五节 肾盂肾炎.....	(198)
一、急性肾盂肾炎	(199)
二、慢性肾盂肾炎	(200)
第六节 遗精.....	(201)
一、遗精是正常生理现象	(201)
二、频繁遗精注意事项	(202)
第七节 包皮过长.....	(203)
一、包皮过长与包茎	(203)

二、包皮过长与包茎对健康的危害和处理方法	(203)
第十二章 运动病与高血压病防治	(205)
第一节 运动病	(205)
第二节 高血压病	(207)
参考文献	(213)

第一章 健康基本知识 与急救知识

在现代高科技战争中,人和武器是主要因素,而人仍然是战争胜负的决定性因素。军人的健康是构成部队战斗力的重要因素之一。军人掌握健康基本知识和健康管理知识对维护自身健康有着积极的意义。而掌握急救知识,特别是战时的急救知识,对战时实施自救互救,降低阵亡率、伤死率和残疾率具有特殊意义。

第一节 健康基本知识

一、健康的概念

世界卫生组织(WHO)新提出的健康概念是:“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱。”按照 WHO 提出的健康新概念,健康的要素应包括身体健康、没有疾病、也不虚弱,精力充沛,能胜任所担负的工作或繁重的工作而不感到疲劳;心理状态良好,情绪稳定,意志坚强,豁达乐观;社会适应能力强,有良好的处世能力和人际关系,能适应复杂的社会环境;会休息,睡眠良好;身体抵抗力强,很少感冒;体重适当;食欲正常,胃肠功能好;无龋病;眼睛明亮视力好;二便正常。

二、健康的生活方式包括哪些内容

公认的健康生活方式包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

三、合理膳食的概念及其特点

合理膳食是指能提供全面均衡营养的膳食。其特点是：①饮食中应有多样化的食物，包括人体所需要的各种食物；②各种食物的比例要适当，不仅要注意各种营养素的齐全，而且比例要科学、合理、适当；③在平衡饮食的基础上还要注意合理的烹调加工，食谱多样化，主、副食搭配，粗细搭配，做到色、香、味、形好，以促进食欲，使人体摄入营养素的质和量合理；④摄入食物的总能量与消耗的总能量要保持平衡。

四、合理膳食是怎样组成的

合理膳食应包括五大类食物：①谷类及谷类制品；②豆类及豆类制品；③肉、鱼、蛋、奶类；④蔬菜和水果；⑤油脂类食品。平衡饮食中的糖类、脂肪和蛋白质的比例是 5:1.5:1；热量比为糖类占 60%~70%，脂肪占 20%~25%，蛋白质占 10%~15%。

五、合理膳食要有合理的制度

①要合理安排每日的餐次及间隔时间，养成定时进餐的习惯；②合理分配各餐的数量，一般早餐占全天总热量的 30%，午餐占 40%，晚餐占 30%；③多吃五谷杂粮，少吃细粮；④多吃水果和蔬菜，而且作为每餐的一部分；⑤养成良好的卫生习惯和进食习惯，饭前、便后洗手；⑥膳食要清淡少盐（每天不超过 6 克盐）。

六、哪些食品更有利于健康

①谷物中的玉米含有大量的卵磷脂、亚油酸、维生素 E，有利于预防高血压和动脉硬化。荞麦能降血压、降血脂。小米能镇静、安眠、健脾、除湿。红薯、山药、土豆能吸收脂肪、水分、糖类、毒素，具有预防肠癌的作用。②大豆营养丰富，一大豆的蛋白相当于二两瘦肉、三两鸡蛋。大豆还含有抗癌物质大豆异黄酮，具有抗癌