

SHIMIN JIANKANG ZHINAN • SHIMIN JIANKANG ZHINAN



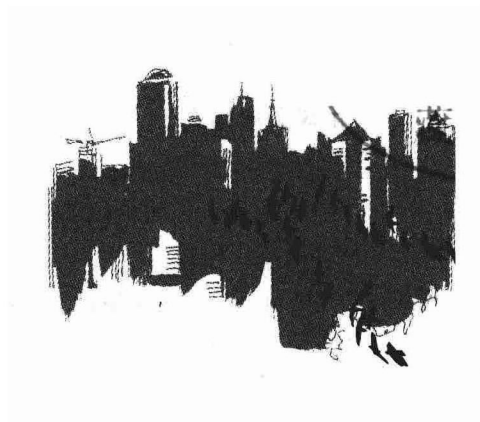
市民 健康 指南

江苏省疾病预防控制中心 编
金陵之声广播电台

南京出版社

市民健康指南

江苏省疾病预防控制中心 编
金陵之声广播电台



南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

市民健康指南/江苏省疾病预防控制中心等编. —南京:
南京出版社, 2002. 8

ISBN 7-80614-710-1

I. 市... II. 江... III. 医学-普及读物 IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 051838 号

市民健康指南

江苏省疾病预防控制中心
金陵之声广播电台 编

* * *

南京出版社出版

(南京市北京东路41号 邮编 210008)

江苏省新华书店发行

高淳印刷有限公司印刷

* * *

开本 850×1168 1/32 印张 11.5 字数 297 千

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数 1~10000 册

* * *

ISBN 7-80614-710-1

R·19 定价 22.00 元

《市民健康指南》编委会

主 任 周 珉 张苏明

副主任 窦汉生 杜汝森 周传章 胡晓抒 陈连生 柏国友

编 委 (以姓氏笔划为序)

于述明	王东胜	王海荣	王湘苏	邓静云	刘建琳
刘瑞文	朱广家	沈焕根	李小宁	李召顺	李延平
李菊芳	谷立兆	陈汉平	陈晓东	赵建	袁宝君
顾人音	徐 苹	徐立明	徐高仁	黄旭曦	黄明豪
臧继全	潘 毅				

主 编 杜汝森 周传章

副主编 陈连生 柏国友 黄旭曦 黄明豪 朱广家

参与编辑人员 (以姓氏笔划为序)

于震泰	方祝元	王小莉	王兆明	王性云	王金敖
王晓红	王琳琳	尤志学	冯宇华	宁魏青	石晓峰
史硕岭	刘 玉	刘 佳	刘友虎	刘宁春	刘金龙
许 壮	朱 安	任爱民	宋巧红	李 烨	李 靖
吴 涛	吴友农	吴玉珍	吴苏明	邱永泉	何 瑜
何松明	张 建	张建玲	陆 平	陆明霞	陈 彬
陈 婷	陈小兰	陈怀友	和晓京	赵晓瑜	胡 亮
哈维超	姚芳芳	凌曙光	高 良	郭 燕	唐荣才
贾顺清	顾晓兰	顾曼丽	钱 峥	徐明娜	殷 俊
陶月玉	章进宝	黄湘虎	谢 玲	蒋 岳	潘晓群
戴 月					



序

张连珍

健康是关系人类生命质量和生存发展的基本问题。随着工业化、城市化进程的加快,危害人类健康的疾病谱正在发生变化,影响人类健康的因素与医学模式也都有所改变。健康教育已经成为解决当代社会公共卫生问题的重要内容,对增进国民健康、推动社会经济发展具有十分重要的影响。

党和政府十分重视健康教育。江泽民总书记强调:“健康教育是公民素质教育的重要内容,要十分重视健康教育。”中共中央、国务院《关于卫生改革和发展的决定》也对健康教育提出了明确要求。这些年来,我省各地、各部门认真贯彻中央和省的部署,积极采取措施,大力开展健康教育活动,取得了明显成效。但从总体上看,这项工作与卫生保健目标和社会发展需求还不相适应,地区之间的发展也不平衡,健康教育在卫生事业和社会发展中的地位 and 作用尚未引起全社会应有的重视。因此,采取切实措施,进一步



加强健康教育工作,已成为当前和今后一个时期卫生事业发展中的一项重要任务。各地、各有关部门务必高度重视,坚持不懈地抓好健康教育工作,努力开拓全省健康教育工作的新局面。

省广播电视总台金陵之声广播电台与江苏省疾病预防控制中心共同编写《市民健康指南》,为普及健康知识、推进健康教育工作做了一件很有意义的事情。我对《市民健康指南》的出版表示祝贺,并衷心希望社会各界都来关心、支持和参与健康教育工作,为提高全民健康水平、促进社会主义两个文明建设作出积极的贡献。

(作者为中共江苏省委常委、江苏省副省长)



前 言

周 珉

今天,当我们重申“保健是一种责任”的时候,它的内涵已经被赋予了更新的意义。

伴随着社会经济的不断发展和人们物质生活水平的日益提高,医学模式也发生了变化。过去主要危害人们健康的传染病不少已被消灭和控制,而一些慢性疾病,如心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病等,以及精神疾患、意外事故已成为人们生命与健康的新的威胁。疾病预防与控制面临着新的课题和挑战。

在科技飞速发展、社会不断进步的今天,一种新的健康理念正在深入人心,那就是防病于未然,重在健康保健。要通过有计划、有目的、有评价的普及健康教育,使人们增加健康知识,了解疾病的发生和预防措施,改变不利于健康的行为习惯,提高自我保健能力,从而达到理想的健康状态。

顺应现代医学的发展趋势,卫生工作应该由医治疾病扩展到对人群的健康保护,并以提高生



命质量为根本目的。“医泽万民”是医务卫生工作者的优秀操守,如今“医”的内涵更加深刻,外延更加扩大,它已经成为一种更广泛的健康服务。这种健康服务从健康保健开始,不断完善、扩大,最终达到健康教育、卫生防病、妇幼保健、老年保健、慢病防治和疾病诊治六大功能的互相融合。这也是一种全方位、整体性、连续性的健康服务格局。保健的责任之一就是应该把健康医学知识交给广大群众,让他们自己掌握健康的金钥匙。

令人欣喜的是,《市民健康指南》具体体现了这样一种健康关怀的精神。它从现代健康新概念到疾病导医,从自我保健到特色门诊,从重点人群的健康保护到维护健康权益,既纲目彰显,又细致入微,既科学严谨,又具体实用,确实是一本具有指导性、服务性和实用性的健康知识手册,其中对残疾人的健康保护和青少年保健的编撰内容也是可圈可点,具有很强的指向性。

江苏省广播电视总台金陵之声“健康时代”正式开播一周年之际,金陵之声广播电台和江苏省疾病预防控制中心共同编写了《市民健康指南》,奉献给广大市民。希望通过它的出版发行,进一步促进广大市民健康水平的提高。

(作者为江苏省卫生厅厅长)



目 录

1	序	张连珍
1	前言	周 珉
1	现代健康新概念	
	理解健康	
1	什么是健康	8 什么是亚健康
1	健康三要素是什么	8 引起亚健康的原因有哪些
2	健康有哪三个特性	9 亚健康有哪些临床表现
2	健康十项标准的内容是什么	9 怎样走出亚健康阴影
3	健康的“五快”“三良”标准是什么	
3	怎样体现保健是一种责任	10 疾病预防和控制
	珍爱健康	
4	影响健康的因素有哪些	重点传染病的防治
5	什么是健康的四大基石	10 怎样预防与治疗结核病
6	应该注意培养什么样的健康生活方式	10 如何预防肠道传染病
6	A型、C型行为对健康有何影响	11 病毒性肝炎有哪些类型
7	什么是家原性疾病	11 怎样预防甲型肝炎
		12 怎样预防乙型肝炎
		12 流行性感冒和感冒有什么区别
		13 夏秋季如何预防血吸虫病
		13 血吸虫病有哪些常见症状
		14 什么叫性病
		14 我国法规管理的性病是哪八种



- 14 性病有哪些危害
- 15 性病有哪些传播途径
- 16 怎样预防性病
- 17 艾滋病是什么样的疾病
- 18 艾滋病为什么危害大
- 18 艾滋病通过什么途径传播
- 18 怎样预防艾滋病
- 19 哪些情况不会感染艾滋病病毒

预防接种

- 19 江苏省计划免疫规定应接种哪些疫苗
- 21 乙型肝炎疫苗
- 21 卡介苗
- 21 脊髓灰质炎及其疫苗
- 21 百白破及其疫苗
- 22 麻疹及其疫苗
- 22 流行性脑脊髓膜炎疫苗
- 22 流行性乙型脑炎疫苗
- 22 狂犬病及其疫苗
- 23 甲型肝炎疫苗
- 23 流行性感疫苗
- 23 风疹及其疫苗
- 24 流行性腮腺炎疫苗
- 24 肺炎球菌及其疫苗
- 24 B型流感嗜血杆菌疫苗
- 24 水痘及其疫苗

- 25 口服轮状病毒活疫苗
- 25 在孩子预防接种前后应注意哪些事项
- 26 哪些因素会影响疫苗接种效果
- 26 疫苗接种禁忌证有哪些
- 27 免疫接种可能会有哪些副反应

食品卫生

- 27 怎样预防细菌性食物中毒
- 28 氰苷果仁中毒
- 28 四季豆中毒
- 29 马铃薯中毒
- 29 河豚鱼中毒
- 29 砷中毒
- 30 亚硝酸盐中毒
- 30 有机磷农药中毒

环境卫生

- 30 怎样饮水才有益于健康
- 31 怎样预防桶装饮用水的二次污染
- 32 新型饮用水有哪些类型
- 33 选择哪一类新型饮用水好
- 33 如何选用符合卫生标准的纯净水和饮水器
- 34 怎样做好居室通风



- 34 无机装修材料有哪些污染
- 35 有机装修材料有哪些污染
- 36 住房装修前后应有哪些预防和检测措施
- 36 选择装修材料的参考原则有哪些
- 37 怎样用植物来消除室内污染
- 37 居室中不宜放置哪些花卉

出入境检验检疫

- 38 为什么要进行出入境检验检疫
- 39 哪些出境人员必须申请健康检查
- 39 短期出境人员应注意哪些健康问题
- 39 前往非洲和南美洲为何要接种黄热病疫苗
- 40 出境儿童有哪些检疫要求
- 40 出境人员携带动、植物及其产品有什么检疫要求
- 40 我国对入境人员有哪些检疫要求
- 41 对入境人员携带的物品有哪些检疫规定
- 41 有哪些人员和特殊物品被禁止入境
- 42 禁止入境的物品有哪些

就医指南

疾病导医

常见症状

- 43 发热
- 44 咳嗽
- 44 气喘
- 45 呕吐
- 46 慢性腹泻
- 46 便秘
- 47 头痛
- 47 眩晕
- 48 心悸
- 48 黄疸
- 49 水肿
- 49 疼痛
- 50 肿块
- 50 出血

常见疾病·传染病

- 51 流行性脑脊髓膜炎
- 52 流行性乙型脑炎
- 52 肺结核
- 53 病毒性肝炎
- 53 细菌性食物中毒
- 54 细菌性痢疾
- 55 艾滋病
- 56 淋病



- | | | | |
|----|------------------|----|---------------------|
| 57 | 尖锐湿疣 | 71 | 类风湿性关节炎 |
| 57 | 性病性淋巴肉芽肿 | 72 | 系统性红斑狼疮 |
| 58 | 生殖器疱疹 | 72 | 肥胖症 |
| 58 | 非淋菌性尿道炎 | 73 | 痛风 |
| 58 | 梅毒 | 74 | 常见疾病·神经精神科疾病 |
| 59 | 软下疳 | 74 | 脑出血 |
| 59 | 常见疾病·内科疾病 | 74 | 脑梗死 |
| 59 | 慢性支气管炎 | 74 | 蛛网膜下腔出血 |
| 60 | 支气管哮喘 | 75 | 癫痫 |
| 61 | 肺炎 | 75 | 重症肌无力 |
| 61 | 高血压 | 76 | 面神经炎 |
| 62 | 冠心病(心绞痛、心肌梗死) | 76 | 老年性痴呆 |
| 63 | 肺原性心脏病 | 76 | 震颤麻痹 |
| 63 | 血脂异常 | 77 | 脑部肿瘤 |
| 64 | 糖尿病 | 77 | 神经官能症 |
| 64 | 甲状腺功能亢进症 | 79 | 失眠症 |
| 65 | 甲状腺功能减退症 | 80 | 癔症 |
| 66 | 脂肪肝 | 80 | 心境障碍 |
| 66 | 肝硬化 | 81 | 精神分裂症 |
| 67 | 慢性胃炎 | 81 | 酒精精神障碍 |
| 67 | 胃与十二指肠球部溃疡 | 82 | 常见疾病·外科疾病 |
| 68 | 急性胰腺炎 | 82 | 疖肿 |
| 69 | 急性胆囊炎 | 83 | 丹毒 |
| 70 | 胆囊息肉样病变 | 84 | 下肢静脉曲张 |
| 70 | 慢性肾炎 | 84 | 颈椎病 |
| 70 | 肾盂肾炎 | 85 | 腰椎间盘突出症 |
| 71 | 贫血 | 85 | 坐骨神经痛 |
| 71 | 白血病 | 86 | 肩周炎 |



- 86 前列腺炎
- 87 阳痿早泄
- 87 痔疮
- 88 骨质疏松症
- 88 烧(烫)伤
- 89 常见疾病·妇科疾病
- 89 功能失调性子宫出血
- 90 更年期综合征
- 90 子宫内膜异位症
- 91 多囊卵巢综合征
- 91 常见疾病·儿科疾病
- 91 小儿营养不良
- 92 麻疹
- 93 流行性腮腺炎
- 93 水痘
- 94 婴幼儿腹泻
- 94 小儿肺炎
- 95 常见疾病·眼科疾病
- 95 屈光不正
- 95 老年性白内障
- 96 常见疾病·耳鼻咽喉科疾病
- 96 急性化脓性中耳炎
- 96 过敏性鼻炎
- 97 慢性咽炎
- 97 常见疾病·口腔科疾病
- 97 口腔溃疡
- 98 龋齿
- 98 牙周炎

- 99 常见疾病·肿瘤科疾病
- 99 子宫肌瘤
- 99 宫颈癌
- 100 子宫内膜癌
- 100 乳腺增生症
- 101 乳腺癌
- 102 肝海绵状血管瘤
- 102 原发性肝癌
- 103 胃癌
- 103 结肠癌
- 104 直肠癌
- 104 常见疾病·其他
- 104 蜈蚣咬伤
- 105 蝎子蜇伤
- 105 蜂蜇伤
- 106 毒蜘蛛咬伤
- 106 蚂蟥咬伤
- 107 蛇咬伤
- 107 高压氧治疗适应证
- 108 动脉血压水平的分类
- 108 血脂异常的判断标准
- 109 血糖的诊断标准与临床意义
- 110 肥胖症的诊断标准

特色门诊

- 111 江苏省人民医院
- 111 心脏科



- | | |
|------------|------------------|
| 111 内分泌科 | 120 心血管科 |
| 111 呼吸内科 | 120 消化科 |
| 112 消化内科 | 121 解放军南京军区南京总医院 |
| 112 肾内科 | 121 普通外科 |
| 112 血液科 | 121 肾脏病研究所 |
| 113 普外科 | 121 神经外科 |
| 113 肝脏外科 | 122 神经内科 |
| 113 脑外科 | 122 心胸外科 |
| 114 心胸外科 | 122 心血管内科 |
| 114 泌尿外科 | 122 妇产科 |
| 114 骨外科 | 122 儿科 |
| 115 老年医学科 | 123 男性病科 |
| 115 妇产科 | 123 骨科 |
| 115 感染病科 | 123 南京市鼓楼医院 |
| 115 皮肤性病科 | 123 肝胆外科 |
| 116 眼科 | 124 心胸外科 |
| 116 耳鼻咽喉科 | 124 眼科 |
| 116 放射科 | 124 血管外科 |
| 117 江苏省中医院 | 125 血液科 |
| 117 儿科 | 125 免疫科 |
| 117 肾科 | 125 妇产科 |
| 118 针灸科 | 126 消化科 |
| 118 男科 | 126 呼吸内科 |
| 118 耳鼻咽喉科 | 126 泌尿外科 |
| 119 推拿科 | 127 心脏科 |
| 119 急诊科 | 127 骨科 |
| 119 眼科 | 128 急诊中心 |
| 120 妇科 | |



- | | |
|------------------|-------------------|
| 128 东南大学附属中大医院 | 135 中药祛痣门诊 |
| 128 介入放射 | 135 股骨头坏死专病门诊 |
| 128 整形烧伤 | 135 慢性骨髓炎专病门诊 |
| 128 普通外科 | 135 江苏省中西医结合医院 |
| 129 心脏内科 | 135 心血管专科 |
| 129 神经外科 | 136 消化科 |
| 129 神经内科 | 136 肛肠科 |
| 129 心胸外科 | 136 儿科 |
| 130 血液净化中心 | 137 女性不孕症 |
| 130 骨科 | 137 糖尿病专科 |
| 130 中医外科 | 137 胸外科 |
| 130 南京医科大学第二附属医院 | 137 白癜风治疗中心 |
| 130 中子刀中心 | 138 白内障超乳中心 |
| 131 细胞刀中心 | 138 江苏省省级机关医院 |
| 131 内窥镜中心 | 138 骨质疏松症专科门诊 |
| 131 不孕症中心 | 138 康复医学科 |
| 131 儿童保健研究中心 | 138 白内障特色治疗 |
| 132 儿科 | 139 糖尿病和肥胖专科门诊 |
| 132 普外科 | 139 泌尿外科专科门诊 |
| 133 烧伤整形外科 | 139 睡眠呼吸暂停综合征专科门诊 |
| 133 神经内科 | 139 江苏省肿瘤医院 |
| 133 内分泌科 | 139 肿瘤内科门诊 |
| 134 江苏省第二中医院 | 140 放射治疗门诊 |
| 134 红斑狼疮门诊 | 140 普外科门诊 |
| 134 风湿病门诊 | 140 胸外科门诊 |
| 134 儿童哮喘内病外治门诊 | 140 头颈科门诊 |
| 134 中风后遗症康复门诊 | 141 妇瘤手术门诊 |
| 135 小儿推拿门诊 | |



- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 141 门诊高级专家会诊中心 | 147 解放军第八一医院 |
| 141 江苏省口腔医院 | 147 骨科 |
| 141 口腔修复—颞下颌关节门诊 | 147 肿瘤内科 |
| 142 儿童牙科 | 147 眼科 |
| 142 鼾症门诊 | 147 南京军区肝病研究所 |
| 142 口腔正畸—正颌外科 | 148 放疗科 |
| 143 江苏省妇幼保健中心 | 148 肿瘤外科 |
| 143 青春期门诊 | 148 解放军第四一四医院 |
| 143 围绝经期门诊 | 148 血液净化中心 |
| 143 计划生育咨询门诊 | 148 眩晕研究治疗中心 |
| 143 悄悄话门诊 | 149 听力中心 |
| 143 不孕症门诊 | 149 手显微外科 |
| 144 优生优育咨询门诊 | 149 神经外科 |
| 144 高危妊娠门诊 | 149 妇科疾病腔镜诊治中心 |
| 144 乳腺病门诊 | 150 解放军第四五五医院 |
| 144 中国医学科学院皮肤病医院
(研究所) | 150 骨科 |
| 144 特需专家门诊 | 150 肿瘤热疗中心 |
| 145 银屑病专病门诊 | 150 小儿先心病研究治疗
专科中心 |
| 145 白癜风专病门诊 | 151 肿瘤血液病专科 |
| 145 皮肤血管瘤专病门诊 | 151 口腔科 |
| 145 痤疮专病门诊 | 151 武警南京医院 |
| 145 真菌科及真菌专病门诊 | 151 骨科 |
| 146 全国性病示范门诊 | 152 推拿专科 |
| 146 皮肤美容整形外科 | 152 妇科 |
| 146 中西医结合特色门诊 | 152 急诊科 |
| 146 激光医疗美容中心 | 152 腹腔镜专科 |



- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 152 南京市第一医院 | 160 传染杂病科 |
| 152 心胸外科 | 160 儿肝科 |
| 153 心内科 | 160 肝炎产科 |
| 153 急诊中心 | 160 狂犬病免疫预防门诊 |
| 153 放射影像科 | 161 南京脑科医院 |
| 154 南京医学放射免疫检测中心
暨南京市临床核医学中心 | 161 危机干预中心(危机干预
门诊) |
| 154 麻醉科 | 161 脑血管病研究所(神经内
科专科门诊) |
| 154 普外科 | 161 失眠、神经症专病门诊 |
| 155 骨科 | 161 癫痫专病门诊 |
| 155 消化内科 | 161 老年精神卫生门诊 |
| 155 泌尿外科 | 162 康复科 |
| 156 神经内科 | 162 儿童心理卫生研究中心
(儿童心理卫生门诊) |
| 156 眼科 | 162 立体定向功能神经外科中
心(神经外科专科门诊) |
| 156 南京市中医院 | 162 无抽搐电休克治疗 |
| 156 肛肠科 | 163 南京市胸科医院 |
| 157 脑血管病中心 | 163 电视胸腔镜手术 |
| 157 骨伤科 | 163 人工贲门植入手术 |
| 157 针灸门诊 | 164 内科胸腔镜技术 |
| 158 妇科 | 164 气管支架急救技术 |
| 158 肿瘤康复门诊 | 164 南京肺灌洗中心 |
| 158 养生康复中心 | 164 结核病科 |
| 158 内科 | 165 南京市口腔医院 |
| 159 眼科中心 | 165 口腔内科 |
| 159 中医儿科 | 165 口腔颌面外科 |
| 159 皮肤科 | |
| 159 南京市第二医院 | |
| 159 肝病内科 | |