



我的健康



我做主

出境劳务人员防病知识读本

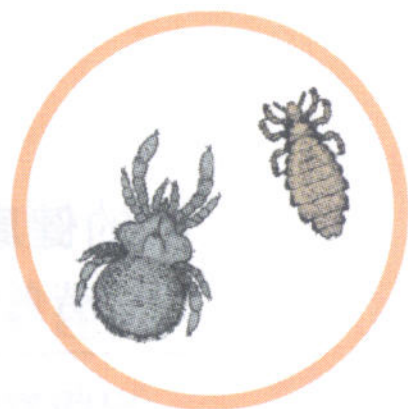
→ 主编：陆永贵 ←



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

我的健康 我做主

出境劳务人员
防病知识读本



主 编 陆永贵

副主编 丁永健 吴红辉 羊海涛



东南大学出版社
· 南京 ·

图书在版编目(CIP)数据

我的健康我做主:出境劳务人员防病知识读本/陆永贵主编. —南京:东南大学出版社,2010.7

ISBN 978-7-5641-2353-6

I. ①我… II. ①陆… III. ①疾病—预防(卫生)—基本知识 IV. ①R1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 148523 号

我的健康我做主:

出境劳务人员防病知识读本

出版发行 东南大学出版社

出版人 江 汉

社 址 南京市四牌楼 2 号

邮 编 210096

责任编辑 杨小军

(025-83790586; bioyangj@126.com)

经 销 江苏省新华书店

印 刷 江苏省华文彩色印刷有限公司

开 本 850 mm × 1168 mm 1/48

印 张 2.25

印 数 1—21000 册

字 数 76 千字

版 次 2010 年 8 月第 1 版

2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5641-2353-6

定 价 10.00 元

* 凡因印装质量问题,可直接向读者服务部调换。
电话:025—83792328

编委会名单

顾问 胡晓抒

主编 陆永贵

副主编 丁永健 吴红辉 羊海涛

编委 (以姓氏笔画为序)

尹 军 卢 艳 朱京京 刘建国

陈亨赐 陈鸣岳 何学明 辛晓兰

张 勇 单玲英 罗 岚 胡 云

章 杰 葛 均

插图 黄明豪 王 璐

我的健康我做主

出境劳务人员防病

前言

Chu Jing Lao Wu Ren Yuan

Fang Bing

Zhi Shi Du Ben

知识读本



中国古代医学名著《黄帝内经》认为预防疾病比治疗已经发生的疾病更为重要,提出了“不治已病治未病”的观点。中国民间也有“大水不到先垒坝,疾病未来早预防”的防病谚语。要搞好疾病的预防,必须要知晓一点防病保健的知识,通过了解疾病发生的原因、消除疾病发生的手段、提高身体健康水平的途径等知识,达到减少疾病、促进身心健康的目的。这一点对于出境从事劳务工作的同志来讲尤其重要!

多年来,江苏出入境检验检疫局持续开展对出境劳务人员健康防病知识的宣传,在预防艾滋病、疟疾以及其他境外传染病方面,取得了较好的效果。随着江苏出境劳务人员

的逐年增多,目前还缺乏出境劳务人员专用的健康防病书籍,现有的书籍未能提供出境劳务人员迫切想了解的一些信息。为解决这一问题,江苏出入境检验检疫局组织相关专业人员编写了《我的健康我做主——出境劳务人员防病知识读本》,以期能进一步加强对劳务人员健康防病知识宣传的针对性、有效性。江苏省卫生厅对于此书的编写出版给予了一如既往的大力支持。

该书以增强出境劳务人员防病意识为目的,充分考虑出境劳务工作者的特点,介绍了出入境人员健康危害、常去目的地国家或地区传染病知识以及境外正确的生活习惯等内容,尽量做到了图文并茂、语言通俗,适合出境劳务人员和旅行者使用。

我对该书的出版感到由衷的高兴,并愿意把它作为一本健康防病科普读物向广大出境劳务人员和旅行者推荐,同时也希望读者和有关专家多提宝贵建议和意见,使该书能不断完善,在“治未病”中发挥更大的作用,为保护人民健康作出更大的贡献!

江苏出入境检验检疫局 副局长
副主任医师 南京医科大学硕士生导师

陈永贵

2010年6月

我的健康我做主

出境劳务人员防病

目 录

Chu Jing Lao Wu Ren Yuan
Fang Bing
Zhi Shi Du Ben

知识读本



■ 概述

■ 第一章 出境劳务人员常见的健康危害

■ 第二章 常去目的国家或地区传染性疾病预防

■ 第三章 境外正确生活习惯介绍

■ 第四章 重大传染病介绍

■ 附录

1. 江苏国际旅行卫生保健中心简介

2. 江苏国际旅行卫生保健中心及分中心一览表



随着经济的高速发展,中国融入了世界,中国人也走向了国际。越来越多的国人走出国门,开始赚外国人的钱。近年来,我国出境劳务人员日趋增多,在推动我国经济发展的同时,也为世界经济的繁荣带来活力。然而,出境劳务人员由于身在境外,极易因环境、社会、生活习惯等因素影响,感染上疾病而损害健康。

为了帮助广大出境劳务人员正确识别疾病、预防疾病,我们编写了这部《出境劳务人员防病知识读本》,以期为广大出境劳务人员获取直接的、通俗的健康知识提供便利。



第一章 出境劳务人员常见的健康危害



1. 环境因素造成的健康危害

(1) 旅途疲劳 : 旅行过程中会受到交通工



具的机械震动、噪声和拥挤等小环境的刺激,以及因气候、时区变化等导致出现头晕、头痛、厌食、口渴、少尿、便秘、腹泻、疲劳和失眠等一系列健康危害。

(2) 高原反应:在高原地带,有引起肺水肿、脑水肿的危险,并可能导致极度昏厥,伴呼吸困难、眩晕、头痛和呕吐。

(3) 高温和高湿环境:在高温、高湿的环境或在这两种条件下,强体力劳动可因失水、失盐引起虚脱和重度中暑;皮肤霉菌感染(如脚癣);阳光紫外线的强烈照射对浅色皮肤的人种,会引起日光性皮炎。

(4) 野外动物叮咬损伤:如蚊虫、虻、蠓、蝙蝠、狗、猫、蛇等动物咬伤或抓伤,对外出野营或在农村地区作业的人尤其要重视。



2. 传染性疾病引起的健康危害

(1) 寄生虫病:如血吸虫病、蠕虫病、绦虫病、丝虫病等。

(2) 肠道传染病:如痢疾、霍乱、伤寒、肝炎、感染性腹泻。

(3) 虫媒传染病:如疟疾、登革热、黄热病、利什曼病、黑热病、乙脑等。



(4) 性传播性疾病 :如梅毒、淋病、艾滋病等。

(5) 其他传染性疾病 :如鼠疫、出血热、回归热、流行性脑炎、白喉等。



3. 意外伤害

如工伤、车祸、烧烫伤、机械损伤等。



4. 不洁饮食造成的健康危害

如食物中毒、食源性传染病等。



第二章 常去目的国家或地区 区传染性疾病介绍

一些传染性疾病受到地理、气候、环境、生物等因素影响,只在一定的区域和人群中流行。下面我们着重介绍出境劳务人员常去的一些国家或地区的传染病情况及防治知识。

请了解该国传染病流行状况,做好防护工作,保护身体健康。





1. 东南亚国家

东南亚国家主要有：越南、老挝、柬埔寨、缅甸、泰国、马来西亚、新加坡、印度尼西亚、菲律宾、文莱等国家，大部分为热带地区，多热带雨林，四季如夏，终年炎热，许多地区一年只分为旱季和雨季两个季节。

常见传染性疾病及健康危害为：寄生虫病以及霍乱、痢疾、伤寒、肝炎（甲型、乙型、戊型）及登革热。近年来，由于东南亚色情业的泛滥，艾滋病、性病的传播也较为迅速。泰国艾滋病的感染率、死亡率一度曾为世界之最，受感染人数已达百万。

2. 日本、韩国

日本为亚洲唯一发达国家，韩国也属亚洲较为发达的国家之一，传染性疾病的危害相对较轻。

主要危害为食物引起的传染病及感染性腹泻病。一种由蚊虫传播的病毒病——日本脑炎，为日本儿童中主要流行的传染病。

3. 美国（塞班）及北美国家

美国、加拿大等是世界上最发达国家之



一,在美国和加拿大传染性疾病预防率较低。有些传染性疾病如汉坦病毒肺综合征、莱姆病等,在美国的少部分地区流行。近年来,一种新的病毒传播的传染性疾病——西尼罗河病毒病及基孔肯亚热,在美国和北美的一些国家出现;牛海绵状脑病(疯牛病)病例在加拿大和美国有报道。

4. 海湾、中亚国家

地处西南亚波斯湾的阿联酋、沙特、伊朗、伊拉克、巴林、阿曼、科威特、卡塔尔八国称为海湾八国。海湾国家沙漠广布,大部分属亚热带沙漠气候,大部地区缺乏淡水,主要饮用水源来自地下水和海水淡化。

中亚国家包括土库曼斯坦、乌兹别克斯坦、吉尔吉斯斯坦、塔吉克斯坦和哈萨克斯坦。中亚各国为内陆国家,山地居多,属温带大陆性气候,冬寒夏热。

海湾及中亚各国传染性疾病流行种类较多,常见为疟疾、霍乱、痢疾、伤寒、肝炎(甲型、乙型、戊型)、蠕虫感染,在整个地区普遍存在。贾第虫(伊朗)、血吸虫病(伊朗)、皮肤利什曼病、脊髓灰质炎、布鲁氏菌病分布很广。



5. 非洲国家

非洲为世界第二大洲,目前有 56 个国家和地区。非洲的沙漠面积约占全洲面积的 $\frac{1}{3}$,为沙漠面积最大的一洲。其气候特点是高温、少雨、干燥。

除非洲的加那利群岛、利比亚、突尼斯、马德拉群岛感染疟疾的可能性较小外,非洲的其他国家多有疟疾感染的危险。登革热、丝虫病、利什曼病、盘尾丝虫病、锥虫病(发生在热带非洲北纬 15° 和南纬 20° 之间的国家)等由虫媒动物携带的疾病亦在非洲发生。回归热、鼠疫在一些国家呈地方性流行。血吸虫病也是非洲一些国家主要的寄生虫病;脊髓灰质炎、沙眼、狂犬病以及食物和水传播的疾病在某些地区很普遍,特别是阿米巴痢疾和伤寒。消化道蠕虫感染、痢疾、霍乱、肝炎(甲型、乙型、戊型)在非洲的一些国家呈严重地方性流行。包虫病、血吸虫病、沙眼、拉萨热发病很普遍。扎伊尔近年报道有埃博拉和马尔堡热病例。流行性脑膜炎在整个非洲都可发生。黄热病为一种蚊虫传播的由病毒引起的传染病,前往非洲的一些国家必须接种黄热病疫苗。



6. 欧洲国家

欧洲国家的常见传染性疾病主要为旅行者腹泻；此外蜱传播脑炎、莱姆病等也是赴欧劳务人员应当关注的主要健康危害。

利什曼病在地中海周边的一些国家被发现，西班牙的发病人数最高。

7. 俄罗斯

俄罗斯位于欧亚大陆北部，幅员辽阔，横跨东欧和北亚大部分地区。赴俄罗斯存在感染甲型肝炎的可能，部分地区存在绦虫病和旋毛虫病，皮肤利什曼病、黑热病（前苏联南部）、斑疹伤寒（西伯利亚东部、中部）也常有发生。蜱传脑炎、莱姆病、出血热在俄罗斯北部可能发生。白喉在俄罗斯和前苏联国家有过暴发，前往这些国家的旅行者应注意白喉疫苗的接种。

