

卫生常识讲话

福建省卫生厅卫生宣传教育所編

福建人民出版社

目 录

第一讲 除害灭病保健康

第一節	蚊子	(1)
第二節	蒼蠅	(3)
第三節	老鼠	(4)
第四節	絲虫病	(5)
第五節	鉤虫病	(6)
第六節	蛔虫病	(7)
第七節	血吸虫病	(8)
第八節	瘧疾病	(10)

第二讲 积极預防传染病

第一節	麻疹	(11)
第二節	白喉	(13)
第三節	百日咳	(15)
第四節	流行性乙型腦炎	(16)
第五節	傷寒病	(17)

第六節	傷風和流行性感冒·····	(18)
第七節	肺癆病·····	(20)
第八節	傳染性肝炎·····	(21)
第九節	梅毒·····	(22)

第三講 吃喝衛生少生病

第一節	病从口入·····	(24)
第二節	食物中毒·····	(25)
第三節	飲水衛生·····	(26)
第四節	小孩吃喝 要注意衛生·····	(28)

第四講 講究衛生愛清潔

第一節	洗澡的好處·····	(29)
第二節	為什麼要刷牙? ·····	(31)
第三節	挖耳朵的害處·····	(32)
第四節	鼻腔的衛生·····	(33)
第五節	手的衛生·····	(34)
第六節	注意沙眼·····	(36)
第七節	經期的衛生·····	(37)
第八節	產前產後應注意些什麼? ·····	(38)
第九節	不隨地吐痰·····	(40)
第十節	室內整潔“六面”光·····	(41)
第十一節	垃圾與糞便的處理·····	(43)

第一講 除害灭病保健康

第一节 蚊 子

蚊子嘴巴象鋼針，傳染疟疾和腦炎；

絲虫这病它傳播，消滅蚊子断病根。

蚊子不但会打擾我們睡眠，而且会吸血，传播乙型腦炎、瘧疾和絲虫病。危害广大人民身体健康，影响生产劳动。所以我們必須彻底消灭它。

蚊子有四变：就是卵、子孓、蛹、成蚊。蚊子喜欢在积水中产卵，如沟渠、池塘、洼地、尿缸、树洞、草丛等，都是它产卵的場所，一次产卵二、三百个。如果积水不流，产在水里的卵就变成子孓，子孓再經几次脫皮变成蛹，最后再由蛹变成蚊子。一只蚊子一年之中能传十一、二代，从卵变成蚊子，夏天只要十天到十三天的時間，所以夏天蚊子繁殖非常快。冬天蚊子生长得很慢，甚至停止繁殖，所以冬天蚊子少。

消灭蚊子要采取灭早、灭小、灭了的措施。

灭早，就是要趁蚊子在冬天不爱飞动，数量既少又集中时消灭它。灭小，就是趁卵、子孓、蛹都在水里生活，活动范围較小，好消灭。灭了，就是要彻底消灭。

此外还要清除蚊子孳生場所，使它无处生长繁殖。

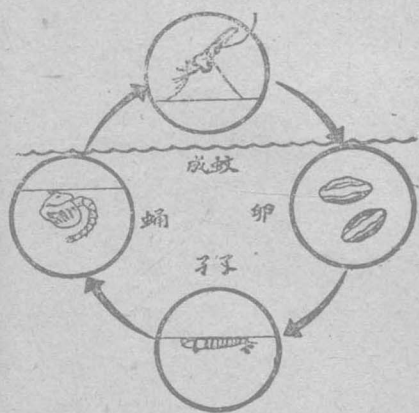
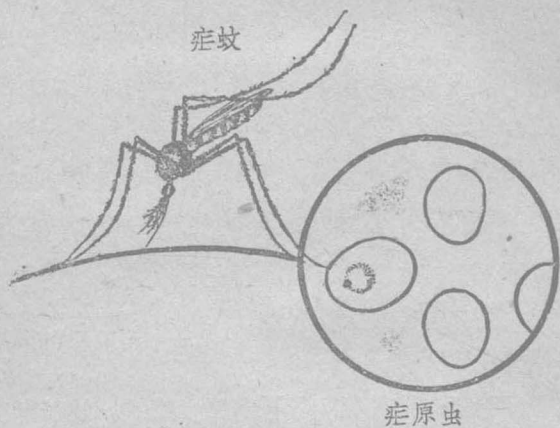


圖 1 蚊子生活史

第二节 蒼 蝇

蒼蝇一生有四变，生在垃圾与粪坑；
伤寒痢疾它傳播，徹底消灭保平安。

蒼蝇一生有哪四变呢？原来蒼蝇下了卵，不久就变成蛆，再由蛆变成蛹，最后变成蒼蝇。从卵变成蒼蝇，一般約需八至十二天，随气温变化而不同；热天更快。一只蒼蝇一生会产卵一千多个。

蒼蝇下卵和生蛆，多在人畜粪便、垃圾堆和腐烂的东西上面。变成蛹后就钻进附近松土里，經過三、五天就变成蒼蝇。

蒼蝇有边吃、边吐、边拉的习惯，喜爱亮光不爱黑暗，但不怕冷，能够越冬；它聞香臭很敏感，所以經常在粪便或脏臭的东西上爬来爬去。蒼蝇脚上的毛带有許多病菌，如果我們不当心，吃它爬过的东西，就容易傳染痢疾、伤寒等腸道傳染病。因此我們要徹底消灭它。

消灭蒼蝇也要采取灭早、灭小、灭了。冬天是消灭蒼蝇的好时机，冬天消灭一只蒼蝇，等于夏天消灭千万只。

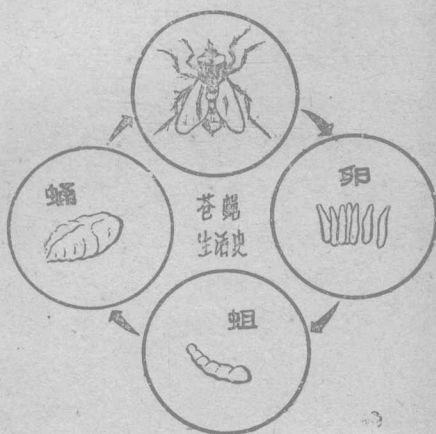


圖2 蒼蝇生活史

第三节 老 鼠

老鼠嘴尖尾巴长，偷粮啃箱咬衣裳；

傳染鼠疫是禍首，徹底消灭保安康。

老鼠的繁殖力很强，一只小鼠三个月后就能再生小鼠，每胎能生八、九只，一对老鼠一年会生子孙一千五百多只。

老鼠經常在夹墙中、墙脚边、天花板上、地板下、阴沟、厕所、稻草堆、田塍、菜园、粮仓、厨房等地方活动。它很狡猾，行动时用胡须试探，记忆力很强，从那里出来，一定从那里回去；发现情况有变化或有可疑的东西，它不会輕易去接近。另外，它有聞人或食物香味特性，但不会尝味道。无论辣的、苦的、肥皂、蜡烛，甚至垃圾都吃。老鼠喜欢安静和黑暗，常在晚上出来活动。

提起老鼠人人都恨它，它到处偷吃粮食，一只老鼠一年平均能吃十八斤粮食，計算起来，真是惊人。老鼠会伤害农作物，影响收成；会咬烂电线，引起火灾；会钻洞毁堤，造成水灾；咬破衣服，破坏家具等；更严重的是会傳染鼠疫。所以必須彻底消灭它。



圖3 堵塞鼠洞

第四节 絲虫病

蚊子傳染“大脚桶”，得病根源幼絲虫；

腿大如桶难生产，坚决消灭不留情。

絲虫病俗称“大脚桶”，是由絲虫引起的一种病。絲虫的幼虫白天藏在人的腎和肺里，晚上就钻到很細的血管中。所以要知道有沒有得絲虫病，必須在晚上抽血检查。

絲虫病人在发病初期会发冷发热，全身无力，不想吃东西，甚至失眠。如不及时治疗，到了晚期，腋下往往会肿痛，男人的阴囊会积水肿大，大腿变得又粗又大，有的連走路都很不方便，劳动无力，十分痛苦。絲虫病是由蚊子传播的。因此，要預防絲虫病，最根本的办法是消灭蚊子，不让蚊子叮人。有了病要請医生及时治疗。



圖4 絲虫病的“大脚桶”

第五节 鉤虫病

鉤虫害人生疾病，面黃虛胖沒有勁；
糞坑密封杀虫卵，不用鮮糞下田里。

鉤虫病在我省农村普遍存在，尤其在气候温暖、潮湿和旱地作物較多的沿海地区較严重。鉤虫病人的大便中有鉤虫卵，常随着大便排出。如用新糞下田，就会把鉤虫卵带到地里，經過一两天后便变成幼虫，再过一星期左右，就成为有传染性的幼虫。当我们赤脚下田劳动时，这种幼虫就会钻进皮肤，随血液經過肺、气管，最后寄生在人的小腸里，而引起鉤虫病。

鉤虫寄生在人体内，咬住腸子吸血，而且咬破后流的血比吸的还多。因此，患鉤虫病的人会貧血，皮肤蒼白，头晕眼花，四肢无力，劳动能力逐步减弱。小孩得了鉤虫病，会影响发育，妇女会影响生育。病重的人还会全身浮肿、腹水等症，甚至危及生命。得了鉤虫病，应及时治疗。

要預防鉤虫病，必須管理好糞便，不随地大便，不用新鮮糞便下田。推广貯糞发酵法，厕所糞坑密封加盖，可杀死虫卵。下旱地劳动时要穿鞋子或草鞋，避免幼鉤虫钻进皮肤。



圖5 糞便密封 可殺鉤虫卵

第六节 蛔虫病

小孩不計地上爬，食物不用脏手抓；
飯前便后要洗手，虫卵不会进嘴巴。

蛔虫病是小孩最常見的一种寄生虫病。蛔虫有六、七寸长，很象蚯蚓，但顏色不同，黃白色。它产的卵随着患者大便排出体外。吃了蛔虫卵污染的蔬菜、瓜果，就会得蛔虫病。随地大便，就使地上染有蛔虫卵，如果小孩在地上乱爬，手沾染

了蛔虫卵而放进嘴里，或拿了污染蛔虫卵的瓜果吃，就会得蛔虫病。得了蛔虫病的小孩，会面黄肌瘦，肚子痛，消化不好，大便拉稀，睡觉时会咬牙等现象，影响孩子发育成长。蛔虫在肠子里乱钻，如果进入阑尾，还会引起阑尾炎，进入胆管内，就会引起胆囊发炎。

所以蛔虫病是不应当忽视的。

要避免蛔虫病，主要是防止虫卵进入口内，并养成卫生习惯，常剪指甲，饭前便后要洗手，不喝生水，蔬菜、瓜果要洗净或煮熟后再吃，不吃不清洁的东西，小孩不让在地上乱爬。



圖6 不讓孩子地上爬

第七节 血吸虫病

血吸虫病要灭尽，粪便管理莫看輕；
徹底消灭釘螺螄，治好病人保健康。

血吸虫病又叫“大肚子”病，它是由一种叫“血吸虫”进入人体引起得病的。血吸虫寄生在人的肠子里吸血。虫卵随病人大便排出体外，虫卵遇到了水，就变成“毛蚴”。毛蚴在水

中能游动，遇到釘螺螄就钻进去，等它繁殖成很多的尾蚴后，又离开釘螺螄再游到水中。当人們下水时，它就钻进人的皮肤而使人得病。

得了这种病，起初有發燒、发冷，大便帶血。到了晚期病逐漸加重，肚子变大，面黃肌瘦，劳动无力。

我省已基本上消灭了血吸虫病，并向根除的方向迈进。但在流行地区，还要注意預防。加强糞便管理，糞坑加盖密封，可杀死虫卵；要做好水源的保护，不要在河边設置糞坑或随地大小便，馬桶不要在河边倒洗，以免污染水源。同时还要反复消灭残余釘螺，彻底治疗病人，这样，血吸虫病才能根除。

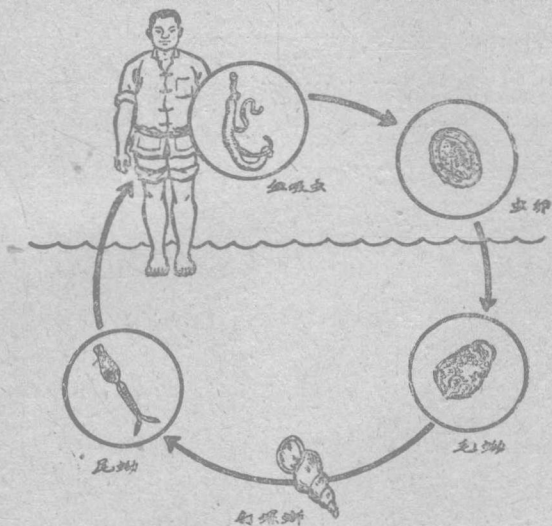


圖 7 血吸虫病的傳染途徑

第八节 瘧疾病

瘧疾害人真不輕，面黃肌瘦沒有勁；

積極治療不可拖，消滅蚊子免傳播。

瘧疾俗称“打摆子”，它是由一种“瘧原虫”传染的。瘧原虫藏在病人的血里，当瘧蚊吸了病人的血以后，再去叮健康的人，就把瘧原虫注入健康人体内，而传染发病。传播瘧疾的蚊子和普通蚊子不同，翅膀上带有許多黑点，停落时，后面两脚高举，尾巴翘起。这种蚊子多生长在水流緩慢的河沟、池塘和水草多的地方。

瘧原虫进入身体后，便在血液里生长繁殖，不断破坏紅血球，使病人发生貧血、面黃、四肢无力，严重的影响健康。由于瘧原虫种类不同，所以瘧疾有三种：一种是隔日发作一次，叫“間日瘧”；另一种是隔二天发作一次，叫“三日瘧”；还有一种叫“恶性瘧疾”，发作時間沒有一定，症状也更严重，如治疗不及时，会使人死亡。

要預防瘧疾，必須防治兼施。一面积极治疗病人，一面消灭蚊子，不让蚊子传播。



圖8 瘧疾病

第二講 积极預防傳染病

第一节 麻 疹

麻疹是种傳染病，冬春季節易流行；

外出必須戴口罩，護理一定要細心。

麻疹是冬春季兒童最易傳染的一種急性傳染病。

麻疹是由一種肉眼看不見的病毒引起的。這種病毒存在病人的唾沫、鼻涕、眼淚和血液里面。當病孩說話、咳嗽、打噴嚏和呼吸時，麻疹病毒就會隨痰沫散播出來，如被健康的小孩吸入，就會傳染上麻疹。

患了麻疹，發病初期有發熱、流淚、流鼻涕、眼睛發紅、怕光等現象。過一、二天，嘴里面會出現小白點。再過二、三天，先後在耳後、臉、胳膊、胸腹等處陸續出現小紅疹。疹出齊後，燒也漸退，最後疹子脫皮，就恢復了健康。

出麻疹雖然沒有什麼危險，但如護理不好或病孩太小，抵抗力太弱，很容易轉變成氣管炎、肺炎等病。如果急救不及時，就容易死亡。因此護理很重要，必須注意這幾項事：一、要使病孩能安靜休息。二、室內光綫不要太强，保持室內一定的濕度，空氣要流通，但不要让冷風直接吹到病孩身上。三、病孩要多喝開水，吃些有營養又易消化的東西；注意鼻、眼睛的清潔，及早請醫生治療。

麻疹是可以預防的。在流行期間，不要帶小孩到人多的地方去，不到有病人的家里去，出門戴上口罩。



圖 9 出麻疹要護理好

第二节 白 喉

白喉发生在冬春，初起症状象伤风；

拖延治療有危險，隔离預防不放松。

白喉是由一种細小的白喉杆菌引起的急性传染病。常于冬末春初流行。五岁以下的小孩最易被传染。

白喉是飞沫传播的，病人打喷嚏、咳嗽，都会把无数的白喉杆菌喷射到空气中，传染给别人。所以病人的鼻涕、唾液、痰及用过的东西、吃剩的食物等，都是传染的来源。

得了白喉病，有头痛、发烧、不爱吃东西、喉痛、吞咽困难等现象，同时喉咙两侧红肿，并盖有一层白膜，医学上叫做“假膜”。这就是白喉的特征。发展到严重的时候，脖子变粗，面色苍白，呼吸困难，声音嘶哑。这时喉头的白膜长的很快，有时会盖住整个咽喉，发生生命的危险。

在白喉流行期间，要趁早打预防针，不要到人多的地方去，不到病人的家里，外出要戴口罩，回来要漱漱口。如果发现病人，要马上送往医院治疗，并向卫生机关报告。



圖10 預防白喉 快打預防針