



新农村科学常识系列丛书

# 卫生健康篇

《新农村科学常识系列丛书》编委会 编

中国农业科学技术出版社



新农村科学常识系列丛书

# 卫生健康篇

《新农村科学常识系列丛书》编委会 编

江苏工业学院图书馆  
藏书章

## 图书在版编目 (CIP) 数据

新农村科学常识系列丛书·卫生健康篇/《新农村科学常识系列丛书》编委会编. —北京: 中国农业科学技术出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-80233-504-2

I. 新… II. 新… III. ①科学知识—普及读物②农村卫生—健康教育—普及读物 IV. Z228 R127-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 026097 号

《新农村科学常识系列丛书——卫生健康篇》  
编委会

主 任：刘燕华

副 主 任：杜占元 余 健

委 员：曹一化 陈良玉 胡京华 白启云

编写人员：秦卫东 王仕涛 孟燕萍 陈文娟

张 辉 袁学国 陈长景 战嘉怡

姜秋玲 刘秀莲 翟东钊 韩 非

王凤忠 林 雄

## 序

“捧着一颗心来，不带半根草去”。长期以来，农村科技工作者情系“三农”、服务“三农”，始终以改变农村经济增长方式为重点，以增加农民收入为目标，以改善农村民生为己任，用自己的智慧和汗水，为推动农村科技进步和经济社会发展而辛勤耕耘，为广大农民科学文化素质的提高而默默奉献。

改革开放三十年来，我国经济、社会发生了重大变化，广大国民充分享受着改革成果，生活水平和生活质量显著提高，但城乡二元结构带来的发展不均衡问题依然存在。曾经创造了数千年灿烂辉煌的农耕文明，创造了以不到全球 10% 耕地养活 22% 人口奇迹的中国农民，依然是社会的弱势群体；由于农业基础设施不足，农业依然是相对的弱势产业；教育、文化、医疗卫生条件的相对落后，致使农村依然是弱势区域。因此，关注农业、关心农村、关爱农民成为每个公民的义务，更是每位农村科技工作者的使命和责任。

农业丰则基础强，农民富则国家盛，农村稳则社会安。为构建和谐社会，党的十六届五中全会提出建设社会主义新农村的重大历史任务。胡锦涛总书记在十七大报告中指出，“解决好农业、农村、农民问题，事关全面建设小康社会大局，必须始终作为全党工作的重中之重”。党中央做出的重大战略决策和部署，是中国农民的祈盼，是统筹发展的要求，是缩小城乡差别的必由之路，也是农村科技工作者的重大责任。我们将与时俱进、开拓进取，肩负起历史赋予的光荣使命，落实科学发展观，为社会主义新农村建设提供强大的支撑和不竭的动力，为“三农”问题的早

日解决做出积极贡献。

《新农村科学常识系列丛书》就是为落实党中央国务院加快建设社会主义新农村的指示精神，提高广大农民的科学文化水平，普及民生科技常识而编写的农村民生类科技丛书。这是科技界秉承“把科技恩惠撒向人间”宗旨，以实际行动贯彻落实十七大精神的重要体现。

知识就是力量，知识就是财富。希望广大农民朋友和城镇居民籍此系列丛书，了解和掌握节能、环保和卫生等有关常识，从而指导实践，创造节约、绿色、健康生活。

A stylized, bold black ink signature, likely belonging to Wan Gang, written in a cursive script.

全国政协副主席、科技部部长

二〇〇八年五月二十八日

# 前 言

党的十七大明确提出，解决好农业、农村、农民问题，事关全面建设小康社会的大局，必须始终作为全党工作的重中之重。我们要以科学发展观为指导，统筹城乡发展，扎实推进社会主义新农村建设。

贯彻落实科学发展观，必须坚持以人为本，实现人的全面发展。农民是社会主义新农村建设的主体，科学技术是第一生产力。用科学知识武装亿万农民是社会主义新农村建设的基础工程，也是国家人力资源建设和提高全民科学素质的必然要求。为了更好地在农村普及科技文化知识，树立先进思想理念，培养文明道德风尚，倡导健康生活方式，科技部组织相关领域的专家，从改善民生、保护环境、节约能源等热点问题入手，编写了《新农村科学常识系列丛书》。希望这套丛书能够为广大农民朋友增加科技知识，强化科技意识，在新农村建设中形成讲科学、爱科学、用科学的良好氛围起到积极促进作用。

今年适逢改革开放三十周年。三十年来，我国农村科技事业取得巨大发展，并且为促进农业增产、农民增收和社会主义新农村建设发挥了重要的支撑和引领作用。让我们以此为新的起点，在新的历史时期高举中国特色社会主义伟大旗帜，走中国特色社会主义自主创新道路，为社会主义新农村建设和全面实现小康社会建设目标做出更大的贡献。

《新农村科学常识系列丛书》编委会

二〇〇八年五月

|                    |    |
|--------------------|----|
| 一、常见疾病防治知识 .....   | 1  |
| 1. 感冒与流感 .....     | 1  |
| 2. 急、慢性支气管炎 .....  | 2  |
| 3. 肺炎 .....        | 3  |
| 4. 高血压 .....       | 3  |
| 5. 风湿性心脏病 .....    | 4  |
| 6. 冠心病 .....       | 5  |
| 7. 心绞痛 .....       | 6  |
| 8. 中风 .....        | 6  |
| 9. 肠炎与痢疾 .....     | 7  |
| 10. 胃溃疡与慢性胃炎 ..... | 8  |
| 11. 便秘 .....       | 9  |
| 12. 肛裂 .....       | 9  |
| 13. 痔疮 .....       | 10 |
| 14. 乙型肝炎 .....     | 11 |
| 15. 肝硬化 .....      | 12 |
| 16. 前列腺增生 .....    | 12 |
| 17. 前列腺炎 .....     | 13 |
| 18. 尿路感染 .....     | 14 |
| 19. 慢性肾炎 .....     | 15 |
| 20. 糖尿病 .....      | 15 |





|                 |    |
|-----------------|----|
| 21. 肿瘤 .....    | 16 |
| 22. 阴道炎 .....   | 17 |
| 23. 宫颈糜烂 .....  | 18 |
| 24. 月经不调 .....  | 18 |
| 25. 白带异常 .....  | 19 |
| 26. 外阴瘙痒 .....  | 20 |
| 27. 乳腺增生 .....  | 20 |
| 28. 小儿厌食症 ..... | 21 |
| 29. 白内障 .....   | 22 |
| 30. 青光眼 .....   | 22 |
| 31. 老花眼 .....   | 23 |
| 32. 近视眼 .....   | 24 |
| 33. 红眼 .....    | 25 |
| 34. 牙痛 .....    | 25 |
| 35. 口疮 .....    | 26 |
| 36. 骨关节炎 .....  | 27 |
| 37. 腰椎病 .....   | 28 |
| 38. 颈椎病 .....   | 28 |
| 39. 老年性骨折 ..... | 29 |
| 40. 软组织损伤 ..... | 30 |
| 41. 冻疮 .....    | 31 |
| 42. 脚气 .....    | 31 |
| 43. 湿疹、皮炎 ..... | 32 |
| 44. 痱子 .....    | 33 |
| 45. 蚊虫叮咬 .....  | 33 |
| 46. 疟疾 .....    | 34 |
| 47. 性传播疾病 ..... | 35 |

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| 48. 艾滋病 .....                | 36        |
| 49. 人体寄生虫病 .....             | 36        |
| 50. 人、畜共患的传染病 .....          | 37        |
| <b>二、常见意外伤害与急症急救知识 .....</b> | <b>39</b> |
| 51. 触电与雷击 .....              | 39        |
| 52. 溺水 .....                 | 40        |
| 53. 落入污水井、粪池 .....           | 40        |
| 54. 烧、烫伤 .....               | 41        |
| 55. 创伤伤口处理 .....             | 42        |
| 56. 狗咬伤 .....                | 42        |
| 57. 呼吸道异物 .....              | 43        |
| 58. 中暑 .....                 | 44        |
| 59. 农药、鼠药中毒 .....            | 45        |
| 60. 食物中毒 .....               | 45        |
| 61. 煤气中毒 .....               | 46        |
| 62. 中风急性发作 .....             | 47        |
| 63. 心肌梗塞 .....               | 47        |
| 64. 人工呼吸法 .....              | 48        |
| 65. 胸外心脏按压法 .....            | 49        |
| <b>三、病人护理知识 .....</b>        | <b>50</b> |
| 66. 住院病人护理 .....             | 50        |
| 67. 长期卧床病人护理 .....           | 50        |
| 68. 高热病人的护理 .....            | 51        |
| 69. 老年痴呆病人的护理 .....          | 52        |
| 70. 婴幼儿的护理 .....             | 52        |





|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| 71. 产妇的护理 .....            | 53        |
| <b>四、正确就医与合理用药知识 .....</b> | <b>55</b> |
| 72. 疾病的信号 .....            | 55        |
| 73. 到医院看病注意事项 .....        | 56        |
| 74. 用药要遵从医嘱和说明书 .....      | 56        |
| 75. 不要滥用抗生素和吊针 .....       | 57        |
| 76. 自购药物使用注意事项 .....       | 57        |
| 77. 不要迷信贵药、进口药 .....       | 58        |
| 78. 家庭小药箱的管理 .....         | 59        |
| 79. 不可迷信偏方、游医 .....        | 59        |
| 80. 保健食品不是药 .....          | 60        |
| 81. 正确呼叫“120”急救电话 .....    | 61        |
| 82. 正确转运伤员 .....           | 61        |
| <b>五、环境卫生知识 .....</b>      | <b>63</b> |
| 83. 安全饮水 .....             | 63        |
| 84. 食品卫生 .....             | 64        |
| 85. 厨房卫生 .....             | 64        |
| 86. 住宅卫生 .....             | 65        |
| 87. 厕所卫生 .....             | 66        |
| 88. 防治鼠虫害 .....            | 67        |
| 89. 谨防职业病 .....            | 67        |
| <b>六、生活中的健康卫生知识 .....</b>  | <b>69</b> |
| 90. 吸烟的危害 .....            | 69        |
| 91. 过度饮酒的危害 .....          | 70        |

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 92. 打麻将要有节制 .....       | 71     |
| 93. 保持愉快心情 .....        | 71     |
| 94. 膳食要科学平衡 .....       | 72     |
| 95. 定期进行体检 .....        | 73     |
| 96. 常晒衣服被褥好处多 .....     | 73     |
| 97. 毛巾、牙刷要洁净卫生 .....    | 74     |
| 98. 口腔卫生不能忽视 .....      | 75     |
| 99. 常洗手是防病的第一道防线 .....  | 75     |
| 100. 不要频繁染发 .....       | 76     |
| 101. 妇女卫生要重视 .....      | 77     |
| 102. 和谐科学的夫妻生活 .....    | 78     |
| 103. 避孕方式的选择 .....      | 78     |
| 104. 小儿卫生 .....         | 79     |
| 105. 儿童防疫的重要性 .....     | 80     |
| <br><b>七、医疗保险 .....</b> | <br>81 |
| 106. 如何参加新型农村合作医疗 ..... | 81     |
| 107. 参保人如何报销医药费 .....   | 82     |





一

## 常见疾病防治知识

俗话说“人吃五谷杂粮，哪有不生病的”，的确，人的一生哪有不得病的。一旦得了病不仅自己受罪，家人受累，还可能因此背负起债务。“因病致贫”、“因病返贫”已成了我国农村家庭贫困的主要原因。

了解掌握一些医药卫生常识，就可以做到少得病、不得病，得了病能尽快痊愈，得了小病可不酿成大病，不必再“小病抗、大病躺、重病等着见阎王”。

### 1. 感冒与流感

感冒俗称“伤风”，是最常见呼吸道传染性疾病，感冒是由多种病毒引起，一年四季均可发生。病人通过咳嗽、打喷嚏传染给他人。接触过病人摸过的东西也可以被传染。



感冒症状表现为咽痛、鼻塞、流涕、打喷嚏，无并发症时 5~7 天可痊愈。若病变继续发展，可出现咳嗽、胸闷等。感冒发热一般不明显，为 38℃ 左右。

感冒后应保证充足的休息和睡眠，可选用减轻发热、鼻塞、流涕症状的药物（白加黑、百服宁、康泰克、感冒通等），



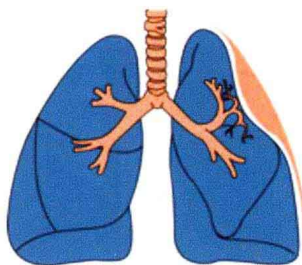


也可服用抗病毒药物（利巴韦林、金刚烷胺、吗啉胍等）。治疗感冒，中药最有效果，如感冒清热颗粒、双黄连口服液等。当并发支气管炎、肺炎等细菌感染时，应用抗菌药物。

◎ 增强体质，避免疲劳，勤洗手，保持健康心态，有助于预防感冒。

◎ 流感是流行性感冒的简称，常为暴发流行，症状与普通感冒相似，但多为高热，病情重，常引发肺炎、鼻窦炎、中耳炎、支气管炎等，可使心脏病、哮喘恶化，甚至危及生命。流感与感冒的治疗原则基本相同。

## 2. 急、慢性支气管炎



气管炎有急性与慢性之分，是呼吸系统的常见病，发病率高。

◎ 急性支气管炎是支气管的急性炎症，起病较快，头痛、发热、咳嗽，在3~5天内好转，但咳嗽、咯痰症状常持续2~3周才恢复。

◎ 慢性支气管炎是支气管的慢性炎症，咳嗽、咳痰、喘息反复发作，每年发作2~3个月，老年人多见，故有“老慢支”之称。

◎ 急、慢性支气管炎的发病原因与病毒或细菌感染，刺激性烟雾、粉尘和大气污染的慢性刺激、吸烟、寒冷的气候、过敏因素、植物神经功能失调等有关。

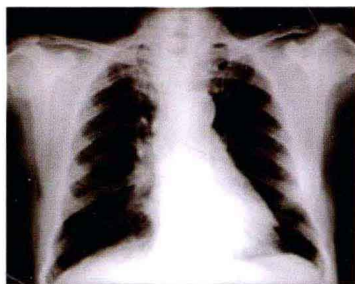
◎ 急性支气管炎要用抗菌药物控制感染，用止咳药的同时要用化痰药。慢性支气管炎急性发作期和慢性迁延期除控制感染、祛痰、镇咳外，对伴有喘息者，应予解痉平喘治疗。

◎ 加强锻炼，减少感冒，戒烟，避免和减少各种诱发因素

等，都是有效的预防方式。

### 3. 肺炎

肺炎也是呼吸系统常见病，致病的原因不仅有细菌、病毒，还有衣原体、支原体、真菌、寄生虫等，放射线、化学因素、过敏反应等也能引起肺炎。感受风寒、疲劳时最易发病。



肺炎表现先是高热、寒战、倦怠、干咳，继而胸痛、呼吸急促（重者嘴唇发紫）、咳痰，痰可呈铁锈色或黄色。小儿可表现为鼻翼扇动。

肺炎早期症状与感冒、急性支气管炎有些相似，不要耽误治疗。少数肺炎表现出恶心、呕吐、腹泻、腹痛，别误以为胃肠炎。

对肺炎必须高度重视，老年、婴幼儿、免疫力低下者患肺炎，病死率较高。一旦怀疑有肺炎症状时，要及时就医，明确诊断，及时用药。

治疗肺炎，首先应用抗生素控制炎症是关键，其次要祛痰、止咳、退热。患病期间要注意卧床休息，避免吸烟。

### 4. 高血压

一个人多次测量血压，舒张压（低压）超过 90 毫米汞柱，收缩压（高压）超过 140 毫米汞柱，即为高血压。找不到病因的高血压叫原发性高血压，也就是我们平时所说高血压病，与遗传、高盐饮食、长期精神紧张、肥胖、服用避孕药等有关，占高血压的 95%，需要终生服药。约有 5% 为继发性高血压，由某些





原发病引起，如肾炎、肾动脉狭窄、原发性醛固酮增多症等，需针对原发病治疗。

◎ 高血压病常常表现为头晕、头痛、疲劳、心悸，也可出现视力模糊、鼻出血等。注意：并不是血压越高症状越重，约有 1/5 的病人并无症状，当出现心、脑、肾损害或体检时才发现。

◎ 持续高血压易导致并发症，如脑出血、脑血栓、心力衰竭、肾功能衰竭、高血压危象、高血压脑病等。

◎ 高血压病必须服药控制血压，降压药种类很多，要在医生指导下选择最适宜的药品。要坚持长期用药，不可吃吃停停，这样反而不利于血压控制。

◎ 高血压病患者要注意减轻体重，生活中少吃盐，多吃新鲜蔬菜，限制饮酒，增加运动，保持愉悦的情绪。

## 5. 风湿性心脏病



风湿性心脏病简称“风心病”，是最常见的一种心脏病，在我国约占各种心脏病的一半。

◎ 心脏由左心房、左心室、右心房和右心室构成，房室之间的瓣膜如同“单向门”负责关闭开启。如果瓣膜出了问题，心脏就不能有效地将血液运送到机体的各个组织器官。风心病就是急性风湿病变侵犯心脏后，在愈合的过程中，心脏瓣膜纤维化，使瓣膜口狭窄或关闭不全，导致血液循环的障碍，最后引起心功能不全。

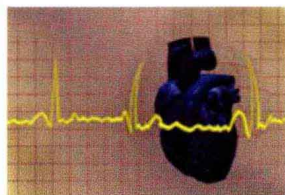
◎ 风心病中的二尖瓣病最为多见，占 90% 以上。风心病二尖

瓣病变早期，病人可无症状感觉。随时间的推移，逐渐出现活动后气短、心悸、咳嗽、口唇发紫、面颊发红，直至逐步出现心力衰竭表现，如阵发性呼吸困难、端坐呼吸（夜间躺不下），咯血，下肢浮肿等。风心病可因并发感染、心力衰竭、脑动脉栓塞致死。

◎ 风心病药物治疗，强心、利尿、控制房颤等只是改善症状，如有条件，应进行瓣膜修补术或瓣膜置换术。风心病患者平时要注意休息，避免过重体力活动，预防感冒和呼吸道感染，心衰时要限水、限盐。

## 6. 冠心病

冠状动脉粥样硬化性心脏病简称“冠心病”，又称缺血性心脏病，是由于动脉粥样硬化致使冠状动脉狭窄或阻塞引起的心肌缺血、缺氧或心肌坏死的心脏病。



◎ 冠状动脉是心脏自身供血通道，冠状动脉硬化了，等于管路变狭窄，心脏供血就会不足，心肌得不到足够的氧气。根据缺氧的程度和发生速度，冠心病有无症状型、心绞痛型、心肌梗塞型等主要类型。

◎ 冠状动脉病变不严重或侧支循环建立较好的病人，可无自觉症状，仅在心电图检查时有所反映。进行冠状动脉造影是确诊冠心病的唯一标准。

◎ 对于冠心病，平时可在医生指导下选用一些抗凝血药、降脂药等。必要时可做介入支架术和搭桥手术。心绞痛发作时要用硝酸甘油类药物。一旦发生心肌梗塞，即刻送往医院救治。

◎ 冠心病患者平时要戒烟限酒，保持血压正常稳定，维持血脂正常，限制食盐摄入量。

