

中国残疾人联合会编

中国残联专项彩票公益金

残疾人康复项目资助

康复普及读物

〈十五〉

残疾预防知识

戴红 郭丽云 编著



华夏出版社

中国残联专项彩票公益金残疾人康复项目资助

康复普及读物（十五）

残疾预防知识

戴 红 郭丽云 编著
房 莹 房宝林等 绘图

中国残疾人联合会编

华夏出版社

康复普及读物

编委会名单

- 主 编** 程 凯（中国残联副理事长）
- 编 委** 齐小秋（卫生部疾病控制司司长）
吴明江（卫生部医政司原司长）
阎青春（民政部社会福利和社会事务司副司长）
胡向阳（中国残联康复部副主任）
王梅梅（中国残联计财部副主任）
曹跃进（中国残联康复部副主任）
李建军（中国康复研究中心常务副主任）
赵悌尊（中国残联社会服务指导中心主任）
许晓鸣（中国残疾人用品开发供应总站站长）
陈振声（中国聋儿康复研究中心副主任）
许家成（北京联合大学特教学院院长）
纪树荣（中国康复研究中心教授）
孙葆忱（北京眼科研究所教授）
朴永馨（北京师范大学教授）
王宁华（北大第一医院副教授）
张维熙（北京精神卫生研究所教授）
韩 萍（北京盲人学校副校长）
- 主 编 单 位** 中国残疾人联合会
- 稿件组织者** 中国残联社会服务指导中心

康复普及读物 总序



康复是帮助残疾人恢复或补偿功能、提高生存质量、增强社会参与能力的重要途径。1988年我国开始有计划地开展残疾人康复工作，经过17年的努力，一千多万残疾人得到不同程度的康复，他们的命运从此有了质的变化。但是，相对于6000多万残疾人来说，大多数残疾人的康复需求尚未得到解决，特别是生活在基层社区和家庭的贫困残疾人还得不到基本的康复服务。

随着我国全面建设小康社会的历史进程，残疾人要同全国人民一起奔小康，必须提高他们参与社会生活的能力。2002年国务院批转了六部门《关于进一步加强残疾人康复工作的意见》，提出到2015年实现残疾人“人人享有康复服务”的奋斗目标，

大力开展社区康复，宣传普及康复知识，使广大基层康复工作者、残疾人及其亲友掌握基本康复知识和训练方法，是实现这一宏伟目标的重要举措。

2003年，中央财政专门从国家彩票公益金中安排专项经费资助编写适合社区和家庭使用的残疾人康复普及读物。我们真诚地希望此套读物在指导基层残疾人康复工作中发挥积极作用，推进康复进社区、服务到家庭，能够使更多的残疾人得到有效的康复服务。

2005年3月16日

前言

有关统计资料表明，我国残疾人的数量每年增加近百万，也就是说，平均每天增加2000名残疾人，每40秒钟新出现1名残疾人。我国人口发展的趋势和老龄化的速度都将使我国的残疾人问题更为突出。残疾不仅给残疾人本人带来巨大的痛苦，也给他们的家庭和社会带来沉重的负担。因此，残疾预防对保障人民健康、保护人力资源、提高人口素质、推动社会主义物质文明建设和精神文明建设具有重要的意义。如何预防残疾，怎样减少残障，是党和政府也是广大人民群众关心的问题。

大多数残疾可以预防。我国卫生工作的方针是“预防为主”，采取积极、主动的残疾预防措施，是从根本上减少残疾的有效途径之一。《中华人民共和国残疾人保障法》第一章第十一条规定：“国家有计划地开展残疾预防工作，加强对残疾预防工作





的领导，宣传、普及优生优育和预防残疾的知识，针对遗传、疾病、药物中毒、事故、灾害、环境污染和其他致残因素，制定法律、法规，组织和动员社会力量，采取措施，预防残疾的发生和发展。”

本书为普及残疾预防知识而编写，内容包括两大部分：第一部分是基础知识，包括残疾和残疾人的概念，残疾预防的重要性，残疾预防的可行性，引起残疾的主要因素以及残疾预防初步知识。第二部分配以生动的插图说明各类残疾的三级预防方法。

只要动员广大社会力量，采取综合预防措施，就可以使残疾的发生率显著下降。通过现代治疗手段和特殊教育与康复训练，可以矫正和补偿生理功能缺陷，恢复或部分恢复残疾人的劳动能力，从而提高残疾人的生活质量，减轻家庭和社会的负担。

本书在编写过程中，得到北京大学医学部黄永禧教授的指导，特致谢忱。

编 者

目 录

基 础 知 识



一、残疾的基础知识	1
(一) 残疾和残疾人	1
(二) 残疾的分类	1
二、残疾预防的基础知识	2
(一) 残疾预防的重要性	2
(二) 常见的致残原因	3
(三) 残疾预防的可行性	8
(四) 残疾预防的原则	10
(五) 残疾预防的内容	11
(六) 残疾预防知识的普及	19

预防方法

一、一级预防方法	21
(一) 预防接种和口服疫苗	21



(二) 婚前和优生优育咨询	22
(三) 孕期与哺乳期保健	22
(四) 远离危险源	25
(五) 实行健康的生活方式	27
(六) 精神卫生保健	29
(七) 安全防护	30
(八) 防治地方病	34
(九) 减少医源性致残因素	35

二、二级预防方法

(一) 定期体检和疾病早期筛查	36
(二) 消除危险因素，控制疾病的发展	39
(三) 急救和外伤后的正确搬运	40
(四) 早期医疗干预	43
(五) 早期介入康复治疗	44

三、三级预防方法

(一) 积极进行各种康复训练	47
(二) 康复工程手段的使用	49
(三) 临床医护手段的使用	51
(四) 职业康复	52
(五) 教育康复	53
(六) 社会康复	55

基础知识

一、残疾的基础知识

（一）残疾和残疾人

提起残疾，人们常常会与盲、聋、哑、肢体残疾等生理功能有缺陷的人联系起来，其实，这是很不全面的。世界卫生组织明确指出：残疾是指造成不能正常生活、工作和学习的身体和/或精神上的功能障碍，包括肢体残缺，运动障碍，感知觉障碍，内脏功能不全及情绪行为异常等。

残疾人是指解剖结构、生理功能、心理状态异常或丧失，部分或全部失去以正常方式从事正常范围活动的能力，不利于在社会生活中发挥作用的人。

（二）残疾的分类

1. 世界卫生组织对残疾的分类 残疾的程度不同给患者带来的影响也不同，世界卫生组织按照残疾的性质、程度和影响将其分为三类，从患者的生理心理功能、整体活动能力、参与社会三个维度，全方位地描述了残疾对患者造成的影响，这是目前





国际上通用的残疾分类方法。

(1) 残损 是指损伤或疾病造成了身体的解剖结构、生理心理功能暂时或永久性的丧失或异常，比如偏瘫、截肢。这是生物学水平的残疾。

(2) 活动受限 是指比较严重的残损造成了一个人个体能力和整体活动能力的降低或者完全丧失，也就是说生活自理能力、步行能力、交流能力、完成任务的能力等下降，这是个体水平的残疾。

(3) 参与局限 是指严重的残损、活动受限使一个人难于参与学习、工作和社会生活，即残疾限制和妨碍了这个人行使社会权利和义务，无法发挥应有的社会作用。这是社会学水平的残疾。

2. 我国对残疾的分类 由于社会生产力水平与经济发展水平的限制，目前，我国正式列入残疾的类别为：肢体残疾、智力残疾、视力残疾、听力语言残疾、精神残疾和多重残疾，而且要经由国家指定的相关部门进行鉴定，才能确认残疾及其级别。

二、残疾预防的基础知识

(一) 残疾预防的重要性

残疾给家庭和个人带来了巨大的不幸和痛苦。在某种程度上残疾也成为社会的负担。残疾发生



后，可以进行医学治疗和康复训练，现代康复技术很先进，但是往往难于解决全部的残疾问题。所以应该在残疾发生前就采取积极的预防措施，防患于未然，这才是减少残疾的关键所在。

残疾预防就是在了解致残原因的基础上，利用现有的卫生医疗技术，积极采取各种有效措施，通过各种途径，来防止、控制或推迟残疾的发生。

所以，残疾预防对保障人民健康、保护人力资源、提高人民素质、推动社会主义物质文明建设和精神文明建设具有重要意义。

（二）常见的致残原因

有很多疾病、损伤和其他因素，构成了对全人类健康和生活的威胁。常见的致残原因可以分为两大类：先天性致残原因和后天性致残原因。

1. 先天性致残原因 又可分为以下五个方面：

（1）近亲结婚生育所致的先天性残疾 据世界卫生组织估计，人群中每个人约携带 5~6 种隐性遗传病的致病基因。在随机婚配（非近亲婚配）时，由于夫妇两人无血缘关系，相同的基因很少，他们所携带的隐性致病基因不同，因而不易形成隐性致病基因的纯合体（患者）；而在近亲结婚时，夫妇两人携带相同的隐性致病基因的可能性很大，容易



在子代相遇，而使后代遗传病的发病率升高。据世界卫生组织调查，近亲结婚生育的子女智力低下、先天性畸形和遗传性疾病的发生率，要比非近亲结婚子女高 150 倍。

(2) 遗传和与遗传有关的疾病致残 人体细胞有 46 条染色体，每条都有特定的结构，而且携带着不同的基因。如果染色体形态或数目发生改变，或单个基因缺陷，都能使机体的许多部分发生病变，遗传性疾病即由此形成。遗传性疾病可导致很多的残疾如先天性大脑发育不全、智力发育迟缓、先天性畸形、先天性聋哑等。

(3) 孕期营养不良与疾病所造成的胎儿残疾

1) 孕妇营养不足可以造成胚胎缺陷。例如：孕妇叶酸缺乏可导致胎儿的神经管畸形；碘缺乏的孕妇会生出克汀病痴呆儿；氟、硒等微量元素缺乏也会造成胎儿的多种先天缺陷。

2) 孕期疾病也是致残的重要因素。特别是孕妇的病毒感染，尤其是在怀孕早期（3 个月内）任何病毒感染，例如流感病毒、肝炎病毒、风疹病毒等，都可造成胚胎的损害。流感病毒可使胎儿形成兔唇或中枢神经系统方面的异常；肝炎病毒可引起先天性畸形；风疹病毒可引起先天性白内障、先天性心脏畸形和先天性耳聋。



(4) 孕期或哺乳期接触有害物质致残 怀孕 6 周左右是胚胎器官形成的时期，此时如果受 X 线辐射，易导致胎儿发育障碍，且畸形发生率也高。电磁辐射也容易造成胎儿变异而致畸胎。药物对胎儿也有很大的影响，因为药物能通过胎盘进入胎体，而胎儿的肝脏、肾脏都发育不成熟，药物不能很快从胎儿体内排出，而可能对胎儿发生影响。例如：降压药可影响子宫胎盘的血流量，而致胎儿宫内发育迟缓；氨基苷类抗生素具有肾毒性和耳毒性；抗甲状腺药物可造成胎儿甲状腺肿大。此外，烟、酒对胎儿的发育及胎盘功能也有不良影响，且随着摄入的量和摄入的时间而严重程度加重。

(5) 产科疾病致残 可能致残的产科疾病包括异常妊娠，如早产、多胎妊娠、羊水过多或过少等；妊娠合并症，如妊娠合并甲亢、妊娠合并心脏病；高危妊娠；异常分娩，如子宫收缩过强或乏力、臀先露；分娩并发症，如脐带脱垂、胎膜早破、胎儿宫内窘迫等。这些产科疾病主要造成宫内缺氧继而导致胎儿残疾，最多见的是新生儿智力低下。产伤可以造成胎头水肿、四肢神经损伤、骨折等而致残疾。异常分娩导致胎儿缺氧，其脑的损伤往往是不可逆转的，可造成畸形儿和智力低下儿等，大量的脑瘫儿几乎都是在这一阶段造成的。



2. 后天性致残原因 又可分为以下八个方面：

(1) 营养不良致残 小儿严重缺乏维生素 A 可以致盲；小儿缺乏维生素 K 可以致脑出血而发生偏瘫；蛋白质严重缺乏可引起小儿智力发育迟缓。近两年新闻媒体报道的劣质奶粉引起的“大头娃娃”就是由于蛋白质等营养素长期摄入不足造成的，这样的婴儿长大后就可能会有智力方面的残疾。维生素 D 严重缺乏可引起小儿骨骼畸形，即人们常说的佝偻病。营养不良还可以使机体抵抗力下降，于是易患各种疾病，因而也使发生残疾的可能性增加。

(2) 传染性疾病致残 如脊髓灰质炎即小儿麻痹症是人们非常熟悉的、常见的一种传染病，可引起肌肉萎缩、肢体畸形；乙型脑炎、流行性脑脊髓膜炎也可影响脑功能，而引起失语、强直性瘫痪、精神失常等；沙眼也是一种传染性疾病，可以影响视力，重者致盲。还有许多传染性疾病如麻风病、麻疹、急性出血性结膜炎等都可能致残。

(3) 慢性病和老年病致残 随着社会的发展，生活水平的提高，人的平均寿命延长，老年人所占比例增高。目前 60 岁以上老年人口已超过 1.3 亿，占总人口的 10% 以上。未来 50 年，中国面临的人口老龄化形势将更为严峻。所以，一些慢性病和老年病如颈肩腰腿痛、心肺疾患、肿瘤、糖尿病、帕



金森综合征等也随之增加，而这些疾病都是常见的易于致残的疾病。目前，普通运用了先进的医疗手段，许多急性病能够得到及时有效的治疗，如急性脑血管病，病人经救治渡过急性期而成为慢性病人生存下来，却有可能遗留残疾。

(4) 骨关节疾患致残 许多常见的骨关节疾患如骨关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等都可引起残疾。骨关节炎严重者可丧失全部活动能力。骨质疏松症容易引起骨折而导致残疾。类风湿性关节炎是成年人最常见的致残原因，其病程达到10年者，致残率约为50%。

(5) 各种毒性物质致残 药物、酒精、各种有害化学物质、放射性物质、农药等均可以致残。滥用链霉素、庆大霉素等药物可导致耳聋，酒精和过量镇静药物可引起感觉、情感、智力的改变。“反应停”药物曾在世界上造成了一次新生儿短肢畸形的灾难性流行，致残者多达万人。

(6) 精神因素致残 现代社会紧张的工作节奏和复杂的人际关系等社会环境压力是导致精神残疾的重要因素。升学、择业、恋爱、婚姻等生活事件处理不当是导致青年人精神残疾的不可忽视的影响因素。此外，老年性痴呆是当今老龄化社会所面临的三大疾患之一，这种病与退休、老年丧子、丧



偶、病毒感染等有关。

(7) 意外事故致残 大量的交通事故致残已经成为当今社会的严重问题。工农业生产过程中的事故是人们常常听到、见到的致残原因。体育运动中的意外损伤,如体操、跳水、拳击、武术等等许多运动项目都可能引起严重损伤而致残,体操运动员桑兰就是一例。另外,一些户外运动如登山、攀岩、滑冰、蹦极等项目也可能由于防护不当而造成伤残。

(8) 其他因素致残 生产及生活环境污染可引起职业病和残疾。不良生活事件和生活方式,如吸烟、酗酒、生活不规律、饮食结构不合理、缺少运动、长期紧张等,也都可能导致营养障碍,或使人形成不正常的人格和行为模式以致残疾。

(三) 残疾预防的可行性

从以上导致残疾的因素看,残疾的原因是非常复杂的,有些是人类至今所无法抗拒的,也就是说人类至今还不能完全消除残疾。这并不是说人类在残疾面前无能为力,随着人类社会的进步,科学、文化、经济的发展,积极地减少残疾的发生是完全可能的。

1. 大部分残疾是可预防性残疾 先天性残疾能