

农村科学文化普及图典

卫生

与健康

刘庚 熊世杰

编著



云南出版集团公司
云南美术出版社

农村科学文化普及图典

卫生 与 健康

刘庚 熊世杰 编著

云南出版集团公司
云南美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

卫生与健康/刘庚,熊世杰编著. —昆明:云南美术出版社, 2007. 9

(农村科学文化普及图典)

ISBN 978-7-80695-555-0

I. 卫… II. ①刘…②熊… III. 农村卫生—图集 IV. R127-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第148425号

责任编辑: 师 俊

绘 图: 刘试铮 段 云 师 俊

封面设计: 陈铭阳

版式设计: 师 俊

责任校对: 胡国泉 梁 红

农村科学文化普及图典

卫生与健康

刘 庚 熊世杰 编著

出版发行: 云南出版集团公司

云南美术出版社

(昆明市环城西路609号)

制版印刷: 昆明美盈彩印包装有限公司

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 6

字 数: 130千

版 次: 2007年9月第1版

印 次: 2007年10月第1次印刷

印 数: 1-3000

ISBN 978-7-80695-555-0

定 价: 20.00元

编者的话

当前，在党中央和国务院的正确领导下，我国广大农村正在推行和实施新型农村合作医疗，推广农村社区的医疗卫生服务，综合治理农村环境卫生的重大工程。这些举措的推出，将从根本上改变农村缺医少药的状况，消除农村“因贫致病、因病返贫”和脏、乱、差的现象。用科学发展观指导农村工作，建设经济繁荣、科技进步、人民健康、美丽和谐的社会主义新农村是一项光荣而艰巨的任务。

为配合此项工作，我们组织有关专家编写了这本书。其目的是充分利用和发挥科普图书的传播优势，配合全省社会主义新农村建设的步伐，普及医药卫生和防病治病知识，倡导文明健康的生活方式，增强广大农村居民的自我保健和自我保护意识。特别是在边远贫困和交通不便的山区，要让农民朋友多学习一些医疗卫生及各类常见病、传染病症的相关知识，做到预防为主、科学防病、破除迷信，有病应及时到农村社区医疗卫生服务站或到县乡医院就诊，不要上那些游医药贩、巫婆神汉的当，避免损失钱财，危及生命健康。

如果本书能在农村普及卫生健康常识方面起到一些作用，将是我们最大的欣慰。

编者

2007年10月

目 录

第一章 农村社区的卫生服务

建设社会主义新农村的卫生与健康要求.....	2
什么是新型农村合作医疗.....	3
新型农村合作医疗的形式、内容.....	4
参加新型农村合作医疗者的权利和义务.....	5
如何巩固和发展新型农村合作医疗制度.....	5

第二章 农村环境卫生、家庭卫生及个人卫生

“两管五改”	8
为什么要饮用安全卫生水.....	8

如何选择和保护水源.....	9
怎样进行饮水消毒.....	10
卫生无害化厕所的建造、使用和维护.....	11
粪便的无害化处理.....	12
农村家庭卫生及个人卫生.....	14
农村常见的污染源和污染物.....	16
怎样灭鼠.....	16
怎样灭蝇.....	18
怎样灭蚊.....	19
怎样灭蟑螂.....	21

第三章 预防常见传染病和地方病

传染病和传染病的分类.....	23
预防疾病，破除迷信.....	24
肠道传染病的预防.....	25
细菌性痢疾的防治.....	26
预防伤寒和副伤寒.....	29
肝炎的预防.....	29
非典型肺炎（SARS）的防治.....	31
肺结核的预防.....	32
预防流感（伤风感冒）.....	33
如何预防禽流感.....	35
孕妇要预防风疹.....	37
预防流行性乙型脑炎.....	38

流行性出血热的预防.....	40
预防钩端螺旋体病.....	41
防止鼠疫的发生.....	42
怎样预防狂犬病.....	44
养羊放马防炭疽.....	45
猪链球菌病的预防.....	47
预防性病、艾滋病.....	49
麻风病的预防.....	51
寄生虫病的防治.....	52
预防疟疾.....	54
血吸虫病的防治.....	55
疥疮的防治.....	57
地方性氟中毒.....	58
减少中风症的发生.....	59
发生“小中风”要引起警惕.....	61
急性和慢性胃炎.....	62
胃和十二指肠溃疡.....	63
胆结石.....	65
类风湿性关节炎.....	65

第四章 妇幼保健与优生优育

月经期卫生.....	68
月经异常要重视.....	69
晚婚好处多.....	70

性生活卫生.....	72
阴道炎的防治.....	72
遗传性疾病与优生.....	75
哪些情况禁止结婚.....	76
为什么放环后还会怀孕.....	77
怎样正确使用避孕药.....	78
两地分居的夫妇的探亲避孕法.....	80
服避孕药后可能会出现的问题.....	81
什么时候做人工流产好.....	83
不要乱堕胎.....	83
烟酒后怀孕害处多.....	85
农药对孕妇的危害.....	86
孕妇莫坐拖拉机.....	87
孕期干活要注意.....	88
安排好孕期饮食.....	89
孕期服药要慎重.....	90
产前检查.....	91
什么是“围产期保健”	92
生男生女由谁决定.....	94
关注胎儿健康, 防止胎儿畸形.....	95
怎样预防“兔唇儿”出现.....	97
预产期的推算和产前准备.....	98
住院分娩好.....	99
怎样“坐月子”	100
如何预防子宫脱垂.....	102

母乳喂养好.....	102
不要给初生的孩子喂糖水.....	104
哪些情况下不宜喂奶.....	105
怎样给孩子换尿布.....	106
怎样给孩子洗澡.....	107
孩子不能蒙头睡觉.....	108
孩子穿衣要合适.....	109
孩子要多晒太阳.....	111
怎样量体温.....	112
预防儿童肺炎.....	113
预防儿童腹泻.....	114
预防儿童贫血.....	115
预防儿童佝偻病.....	117
儿童发烧护理指南.....	118
儿童预防接种早知道.....	119
正常孩子的生长发育.....	121
当心孩子意外伤害.....	126
急性扁桃腺炎.....	128
百日咳的症状.....	129

第五章 饮食和食物卫生

怎样选择营养食品.....	132
豆类食品在饮食中的重要性.....	132
怎样购买放心食品.....	133

碘和碘缺乏病.....	134
预防食物中毒.....	136
病死的畜、禽不能吃.....	137
不吃发芽的土豆.....	138
生猪肉不能吃.....	139
发霉甘蔗不能吃.....	141
四季豆要炒熟.....	141
预防野生菌中毒.....	142
预防鱼胆中毒.....	143
避免食用被农药污染的果菜.....	145
怎样保存食物.....	146

第六章 劳动卫生

农药的安全使用.....	150
稻田皮炎的防治.....	151
怎样预防“农民肺”.....	152
粉尘的危害和预防.....	154
预防生产性伤害.....	155
预防铅中毒.....	157
预防苯中毒.....	160
电光性眼炎.....	161
赌博是健康的大敌.....	162
酗酒的危害.....	164

第七章 意外伤害

毒蛇咬伤的救治.....	166
烧、烫伤的急救.....	167
电击伤的急救.....	167
怎样预防雷击伤.....	169
溺水的急救.....	170
眼、耳、喉、气管异物的应急处理.....	171
中暑的防治.....	173
预防煤气中毒.....	174
火灾的应急措施.....	175
水灾的应急措施.....	176
地震的应急措施.....	178
外伤的处理.....	179

第一章

农村社区的卫生服务

建设社会主义新农村的卫生与健康要求

建设社会主义新农村是党中央总揽全局、着眼长远、与时俱进作出的历史性选择和重大战略部署。为此，中共中央国务院颁发了《关于推进社会主义新农村建设的若干意见》，中央云南省委、云南省人民政府也提出了有关实施意见。

就卫生与健康而言，建设社会主义新农村，重点在于加快城乡生态环境建设，具体在以下几方面：

1. 切实搞好天然林保护和退耕还林。
2. 加快沿路、沿河和村镇绿化及农田防护林建设。
3. 在乡、镇所在地及自然村、寨普及卫生无害化厕所；逐步建设农村生活垃圾的收集、清运和处理设施；推广农村沼气和清洁能源的使用。
4. 规范农村的畜禽养殖，推广农药、化肥的替代产品，有效控制面源污染，保持和改善广大农村的生态系统。
5. 实施“户为基础、村为载体”的“生态家园富民工程”，推进“一池三改”（指沼气池、改灶、改厕、改圈），使人畜粪便的处理达到无害化和高效利用，净化生活用水。
6. 实现农户“家居生活清洁化、庭院经济高效化、农业生产无害化”。

在村庄改造的环境整治方面，要紧紧围绕全面建设小康社会的目标，着眼长远，使村村寨寨整洁、卫生、文明，改变“脏、乱、差”的状况，开展村庄环境整治的“四清四化”活动。

□四清：清理土堆、石堆、柴草堆，做到堆放有序；清理杂草、粪便、垃圾，做到定点存放、定期处理；清理乱挖乱

围，平整地面，拓宽公共空间；清理人畜居舍混建，实行有效分离。

□ 四化：修整村街巷道，清除乱搭乱建，做到村庄整洁，道路硬化；改水、改厕，整治臭水沟、死水塘，做到环境净化；在村寨周围、主要街道两侧和空地栽树种花，达到环境绿化、美化；在有条件的村、镇安装路灯，实现村庄亮化。



什么是新型农村合作医疗

新型农村合作医疗制度是由政府组织、引导、支持，农民自愿参加，个人、集体和政府多方筹资，以大病统筹为主的农民医疗互助共济制度。

2002年10月，中国政府作出在全国建立新型农村合作医

疗制度的决定，从2003年起在全国部分县(市)试点，计划到2010年基本覆盖农村居民。这一制度的基本做法是，自愿参加合作医疗的农民，以家庭为单位按每人每年10元（部分东、中部地区稍高）缴纳合作医疗基金，同各级政府每年每人补助的20元一起形成合作医疗基金，储存在县、市国有商业银行或信用社的财政基金专户内。



新型农村合作医疗的形式、内容

农民以家庭为单位自愿参加新型农村合作医疗，遵守有关规章制度，按时足额缴纳合作医疗经费；各级人民政府每年安排一定专项资金予以支持；有条件的乡（镇）、村集体经济组织给予一定资金扶持；鼓励社会团体和个人资助支持新型农村合作医疗。而且根据各地个人入资、政府集体投资的情况，以收定支，制定出相应的支付办法。

参加新型农村合作医疗者的权利和义务

参加者的权利：

享受新型农村合作医疗规定的基本医疗、预防保健、健康教育服务；

按规定报销一定比例的医药费；

监督新型农村合作医疗基金的使用；

对新型农村合作医疗工作提出建议和意见；

对违反新型农村合作医疗规定的行为进行举报或投诉。

参加者的义务：

按规定缴纳新型农村合作医疗经费；

遵守和维护新型农村合作医疗管理办法和章程；

配合新型农村合作医疗服务机构做好医疗预防保健工作。

如何巩固和发展新型农村合作医疗制度

巩固和发展新型农村合作医疗制度，关键在于巩固和完善县、乡、村三级医疗预防保健网。

1. 县卫生局是全县卫生工作的行政管理机构，负责组织、管理、协调、政策指导、督促检查和资源分配等工作。

2. 县医院是全县医疗和技术指导中心，配合预防保健部门开展工作。

3. 县疾病预防控制中心，负责全县卫生防疫的业务技术指导，协助卫生局实施全县卫生防疫管理，如传染病控制、计划免疫、卫生监督监测和健康教育等。

4. 县妇幼保健所，负责全县妇幼保健的业务技术指导，协助卫生局实施全县妇幼保健管理。

5. 乡、镇卫生院是连接县、村两级的中心环节，负责当地的医疗、预防、保健、健康教育、康复等具体业务及卫生管理。

6. 村卫生所（室）是三级医疗预防保健网的网底，负责初级卫生保健、疾病预防、妇幼保健、健康教育、常见病诊治及大病的救护和转诊、爱国卫生、计划生育指导、卫生统计汇报等工作，参与新型农村合作医疗管理。

