

国家“十一五”重大专项项目基金支持

健康生活小百科系列丛书 总主编 罗凤基

健康生活 小百科 —— 防病知识

主 编 罗凤基
副主编 李书明 王海燕



走出保健防病误区
提高全民健康素质



人民卫生出版社

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国预防医学杂志编辑部

健康生活 小百科 ——防病知识

总主编 王陇德
副主编 王 健 王 健
编 委 王 健 王 健 王 健



中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国预防医学杂志编辑部

中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心

国家“十一五”重大专项项目基金支持

健康生活小百科系列丛书 总主编 罗凤基

健康生活小百科

防病知识

主 编 罗凤基

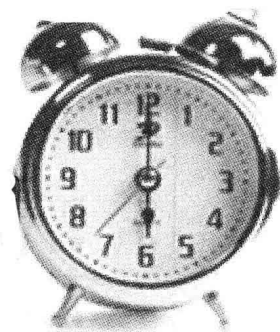
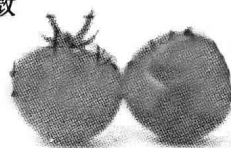
副主编 李书明 王海燕

编 者 (按姓氏笔画排序)

于淑霞 马建新 王海燕 李书明

张 春 罗凤基 周利平 郝瑞瑞

崔树峰 梁 妍 焦 薇



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

防病知识 / 罗凤基主编. —北京: 人民卫生出版社,
2011. 10

(健康生活小百科)

ISBN 978-7-117-14774-3

I. ①防… II. ①罗… III. ①疾病-防治-基本知识
IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 183721 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医 师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

健康生活小百科——防病知识

主 编: 罗凤基

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 12

字 数: 186千字

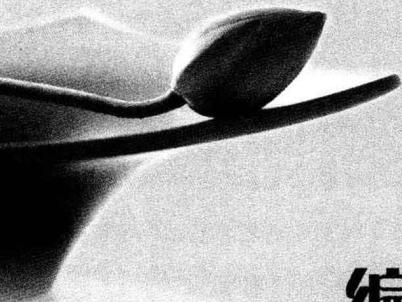
版 次: 2011年10月第1版 2011年10月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-14774-3/R·14775

定 价: 26.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



编 委 会

编委（按姓氏笔画排序）

王海燕	师 伟	刘瑶瑶	李书明	杨 军
杨 峥	张 春	张 菁	张士怀	张晓曦
陈开红	罗凤基	周连红	赵 伟	韩晓燕



前言

对每个人来说，身体健康应该是“第一财富”。如何维护健康状况，就显得尤为重要。传统意义上，我们多数人更加关注或重视发病以后对于疾病的治疗，而对病前的预防多不太注意。其实，预防疾病的重要性往往远大于治疗疾病，健康的关键在于预防。

中医一贯主张以预防为主。《素问·四气调神论》说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，未病已成而后药之，乱已成而后治之，似渴而掘井，斗而铸锥，不亦晚乎。”“治未病”即摄生（养生保健）以防病。“上医治未病”是朴素的唯物主义思想。

“预防为主”是我国卫生工作的一贯方针。对于传染性疾病，通过广泛的健康教育、实施预防接种、养成良好的个人卫生习惯、开展爱国卫生运动和做好医院、学校、人员聚集场所等重点单位的传染病监测管理等传染病预防工作，可以有效地控制传染病的发生和流行；对于非传染性疾病的防控主要是三级预防：一级预防是指预防疾病的发生，属于病因预防。二级预防是指对疾病做到早发现、早诊断、早治疗，防止疾病进展。三级预防是在临床治疗期防止病残和促进功能康复，提高生存质量，延长寿命。



其中一级预防是三级预防中最关键的，这是在未病时针对可能引起疾病的因素采取相应的预防措施（包括针对周边环境和针对自身的措施），以延缓甚至避免引起发病。

无论传染病还是慢性非传染性疾病，有效的预防比治疗会带来更大的效益。一份来自美国的研究分析表明麻疹疫苗接种成本效益比为1:11.9，风疹为1:7.7，流行性腮腺炎为1:6.7，就是说接种麻疹疫苗费用每支出1美元，将会节约11.9美元的患麻疹后治疗等费用。有调查表明，通过健康管理和健康教育，可以将医疗花费降到原来的10%。一项研究发现，美国人在过去的一个世纪里，人均寿命增加了30年。其中的5年是由于医疗条件的改善，剩下的25年是由于疾病预防和公共卫生的成效。此外，从一些数据也可以看出疾病预防的效果：①我国一项对30万人群9年的脑卒中干预结果显示，经过干预治疗，男性死亡率下降了51.5%，女性死亡率下降了52.7%；②缺乏运动者，如坚持锻炼，脑卒中患病率可下降35%~55%；③改变不良生活方式和行为，有80%的糖尿病、70%的脑卒中和50%的癌症是可以避免的。所以维护我们自身健康要树立以预防为主的理念。一个人要在没有疾病时，就重视防范，此谓居安思危，就是说要有高度的防患意识和清醒的健康保健思维，只有增强防范观念，防患于未然，有备无患，才能掌握主动。同时，预防的理念要贯穿于抗衡疾病的全过程，在所述三级预防的各期都包含了预防的内容。当然，对于慢性疾病，由于多是因较为持久的综合因素累积导致的，其预防也应该是个长期坚持的过程，不会是一蹴而就和一劳永逸的。非常重要的一点是：自我健康的发展就



掌握在我们自己手中，许多疾病只要去除不健康的生活方式，做到及早预防、及早检查、及早治疗，防患于未然，就可减少其发生和发展。

罗凤琴

2011年8月



目录

传染病防治篇

1. 传染病概述	1
2. 《中华人民共和国传染病防治法》简介	3
3. 如何预防呼吸道传染病	6
4. 流行性感冒和普通感冒有何区别	8
5. 非药物防治感冒的方法	10
6. 如何预防肠道传染病	13
7. 病毒性肝炎知多少	15
8. 摘掉“乙肝大国”的帽子	18
9. 体检报告中的乙肝五项化验单该如何解读	21
10. 我国为预防艾滋病实施“四免一关怀”政策	22
11. 国家免费诊治肺结核的政策	24
12. 预防接种概述	26
13. 实施免疫规划, 保护人民健康	27
14. 北京市免疫规划疫苗的免疫程序	28





15. 如何应对预防接种不良反应	30
16. 预防接种的禁忌和注意事项	32
17. 如何接种流感疫苗	33

日常疾病防治篇

1. 正确认识焦虑和抑郁情绪	37
2. 抑郁症要坚持规范化治疗	38
3. 骨钙是如何流失的	40
4. 警惕股骨头坏死	41
5. 高脂血症的危害和应对	41
6. 何谓真近视与假近视	43
7. 痔疮的治疗	44
8. 怎样防治代谢综合征	45
9. 口干眼干应警惕干燥综合征	47
10. 正确认识和防治脂肪肝	49
11. 黄疸与肝炎	52
12. 胆结石发生的原因和防治	53
13. 高尿酸血症与痛风	54
14. 如何看待萎缩性胃炎	55
15. 消化性溃疡的常见病因和规范治疗	56
16. 发热是否一定要用抗生素	58
17. 慢性肾功能不全患者应控制蛋白质摄入	59



18. 前列腺增生患者的预警信号	60
19. 接触性出血见于哪些情况	61
20. 慢性腹泻的诊断、治疗和保养	62
21. 过敏性鼻炎的日常保健	64
22. 老年人头晕要警惕脑供血不足	65
23. 什么是甲状腺结节	66
24. 怎样远离静脉曲张	67

肿瘤防治篇

1. 一起来认识什么是癌症	71
2. 良恶性肿瘤鉴别方法	72
3. 人体 12 个器官最易患癌症	73
4. 五年生存率	74
5. 癌症认识中的误区	75
6. 肝癌	76
7. 胃癌	78
8. 食管癌	79
9. 大肠癌	80
10. 呼吸系统最常见的恶性肿瘤——肺癌	81
11. 胰腺癌贵在早期发现	83
12. 认识淋巴瘤	84
13. 年轻人恶性疾病之首——白血病	86





14. 脑瘤	87
15. 珠三角地区高发的肿瘤——鼻咽癌	88
16. 饮水与膀胱癌	90
17. 坚持乳房自检，预防乳腺癌	90
18. 重视乳腺癌的易患因素	92
19. 女性高发的恶性肿瘤——宫颈癌	93
20. 妇科最常见的良性肿瘤——子宫肌瘤	94
21. 预防癌症的黄金规划	96
22. 熬夜容易惹上癌症	97
23. 运动抗癌的奥妙	98
24. 酸奶的抗癌妙用	99
25. 老年夫妻如何做好防癌互检	100

养生与保健篇

1. 身体器官工作时间表	103
2. 养生原则	103
3. 提高免疫力的十大法宝	105
4. 健康习惯	108
5. 饭后养生	109
6. 春季养生	110
7. 夏季养生	111
8. 秋季养生	113



9. 冬季养生	114
10. 使用电脑要注意保护眼睛	116
11. 在日常生活中应当如何预防骨质疏松	117
12. 怀孕有最佳时期吗	119
13. 怎样识别易受孕期	120
14. 乳房保健	121
15. 生育保健	122
16. 更年期如何平稳度过	124
17. 更年期女性健康	125
18. 合理膳食对抗女性皮肤衰老	127
19. 影响男性健康的因素	128
20. 男性容易伤肾的九大行为	129
21. 预示男性身体功能走向衰退的八大信号	131
22. 怎样做好中老年人牙齿保健	132
23. 老年人如何获得健康	133
24. 老年人防脱发十招	134
25. 老年人排便注意事项	136
26. 十大抗衰老中药	136



意外与急救篇

1. 常见急救警示标志	139
2. 急救报警——拨打 120 时注意事项	140





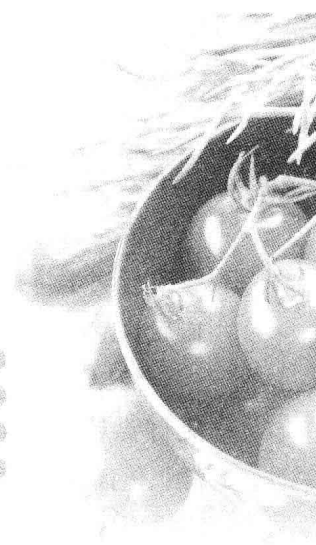
3. 学会正确搬运伤员 141
4. 雷击触电急救措施 142
5. 发生触电怎么办 142
6. 煤气中毒的紧急处理 144
7. 地震发生时如何避险 145
8. 火灾急救 147
9. 公交车失火 如何迅速撤离 149
10. 火场烧伤的急救 149
11. 家用急救箱必备五类物品 150
12. 安眠药中毒急救 151
13. “闪腰”家庭简易处理法 152
14. 如何快速缓解落枕带来的病痛 153
15. 心脏骤停怎么救治 153
16. 老年人突发急症家庭救护需注意四禁忌 155
17. 脑卒中的家庭急救 156
18. 中青年猝死的综合护理 157
19. 鱼刺卡喉急救 158
20. 鼻出血急救 158
21. 猫狗咬伤急救 160
22. 毒蛇咬伤急救 161
23. 烧烫伤 163
24. 腐蚀物品灼伤 163
25. 急性高原病急救 164

26. 洗澡时突然晕倒急救法	165
27. 宝宝游泳急救小常识	166
28. 高温天气下中暑急救护理	168
29. 气管异物的紧急处理	169
30. 食物中毒的紧急处理	170
31. 春季警惕五种食物引发中毒	172



目 录





传染病防治篇

1. 传染病概述

传染病流行形势

人类的历史同时也是和疾病斗争的历史。传染病伴随着人类文明进程而来，其对人类文明产生的影响，有时比战争、灾难、经济危机等还要强烈。传染病的流行没有国界，威胁着全人类，鼠疫、流感大流行等曾经迅速传播到全球，造成数以千万计的人死亡。

随着医学的进步和卫生科技的发展，我国传染病防治工作取得巨大成绩，大部分传染病已经基本得到有效控制，传染病已列在前 10 位死因之外，但传染病的严重危害依然存在。目前已经控制的鼠疫、肺结核、白喉和性传播疾病等传染病开始死灰复燃；原有的一些传染病如疟疾、登革热等传播范围不断扩大；一些“新发”传染病粉墨登场：如艾滋病（HIV/AIDS）、SARS、禽流感 and 这次引发世界恐慌的甲型 H1N1 流感等。

传染病的流行不仅直接危害人民健康和生命安全，对经济发展、社会安定和国家形象也会产生巨大影响，甚至引发社会危机，直接危害到国家安全。广大农村地区，由于基层医务工作者经验和检验设备所限，加之部分传染病具有一定的地域性特点，对传染病的认知和防控能力亟待提高。只有强化防控意识、提高诊疗能力，才能真正做到早发现、早诊断、早报告、早治疗和



早隔离，切实做好传染病防控工作。

传染病基础知识

传染病概念 传染病是由病原微生物（病毒、细菌、立克次体、螺旋体等）感染人体后产生的有传染性的疾病。

传染病特征 传染病一般具备四个基本特征：有活的病原体、有传染性、有流行病学特征、有感染后免疫。常见的症状和体征主要有发热、出疹、毒血症及单核巨噬细胞系统反应等。

传染病流行基本环节 传染病流行要具备三个基本环节，即传染源、传播途径和易感人群。传染源是指病原体已在体内生长繁殖并能将其排出体外的人和动物。患者、隐性感染者、病原携带者及受感染的动物均可以作为传染源。传播途径是指病原体离开传染源后，到达另一个易感者的途径。常见的传播途径有呼吸道、消化道、生活接触、虫媒、血液传播等。



易感人群指对某一传染病缺乏特异性免疫力的人群。当易感者在人群中达到一定比例时，如果有传染源和合适的传播途径，则传染病的流行很容易发生。传染病流行过程中，这三个环节还受到自然因素和社会因素的影响，其中社会因素（包括社会制度、生产活动、生活水平、医疗卫生服务、职业、文化水平、风俗习惯、宗教信仰、人口迁移、社会动荡、生活方式等）的影响更复杂，也更重要。

传染病流行特征 传染病在不同时间、空间和人群的分布情况通常具有一定的特点，如呼吸道传染病主要发病季节为冬春季，消化道传染病主要发病季节为夏秋季，手足口病主要发病人群为5岁以下幼儿。研究分析这些分布特点对于探索影响传染病流行的因素、制定防控策略和措施具有重要意义。

传染病预防

预防保健是国家对公民实施的预防疾病、促进健康的综合性措施。“预防