

农民工小伤病 自我防治

NONGMINGONG XIAOSHANG BING
ZIWO FANGZHI

张揆一 郑秀华 编著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

农民工小伤病自我防治

张揆一 郑秀华 编著

金盾出版社



内容提要

本书针对农民工不容乐观的健康现状,将他们在生活和工作中常见的小伤病,包括失眠、眼病、牙痛、鼻炎、腰腿痛、皮肤过敏、足癣、皮肤疖肿、冻伤、痔疮、胃痛、腹泻、便秘、食物中毒、咳嗽、感冒、肺结核、肝病、晕厥、煤气中毒、烧伤、骨折及出血等多种小伤病的病因、症状、诊断、治疗与预防等防治知识做了详细介绍。其内容通俗易懂,科学实用,适合广大农民工、乡村百姓及基层医务工作者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

农民工小伤病自我防治/张揆一,郑秀华编著.--北京:金盾出版社,2011.1

ISBN 978-7-5082-6425-7

I. ①农… II. ①张… ②郑… III. ①常见病—防治 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 095481 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

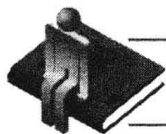
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 字数:163 千字

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

2008年,深圳市对农民工健康状况的抽样调查结果显示,农民工的健康状况不容乐观。被调查的农民工2周患病率高达19.1%,即每2周10个农民工中有近2人生病,年住院率为2.9%;农民工的健康知识知晓率仅为62.8%;心理卫生知识知晓率不足30%。为了提高农民工的健康状况,深圳市从2007年11月开始,启动农民工健康促进行动。希望借此确保到2010年,深圳农民工基本健康知识知晓率达85%,基本健康行为形成率达75%;工业区工人安全就餐率达80%,农民工社会医疗保险和工伤保险覆盖率分别达95%和98%。针对农民工中存在的重大健康与疾病问题,开展以工作场所为基础的健康教育与健康促进活动,普及基本卫生知识,提高农民工自我保健意识和能力。

为了增进农民工的健康水平,做到小伤小病不出工地,大病能及时发现及时治疗,我们在编著《农民工意外伤害自救与防护》的基础上,又编写了《农民工小伤病自我防治》一书,作为对农民工健康培训、健康教育、安全防护的必备读物,提高农民工自我保健、安全健康、防治疾病、减少伤害的意识,确保农民工以健康的体魄、饱满的精神投入到工作中去。

全书共分四章,介绍了农民工常见的小伤病 60 余种。对每种病的病因、症状、诊断、治疗与预防均做了详细介绍。全书力求通俗易懂、科学实用,以使广大农民工“一看就懂,一学就会,一用就灵”。实现一书在手,健康拥有的目标。

张揆一 郑秀华

CONTENTS

目
录

第一章 常见小伤病的自我防治

一、小伤病的处理	1
(一)小伤病的概念.....	1
(二)小伤病背后的大隐患.....	1
(三)伤风感冒的原因和自我治疗.....	4
(四)病毒性感冒.....	6
(五)咳嗽的病因及治疗.....	9
(六)头痛的病因与自我治疗	13
(七)胸痛的症状与紧急处理	16
(八)腹痛病因、表现、治疗与预防	18
(九)腰痛的症状、病因与自我治疗.....	20
(十)尿痛的病因与治疗	24
(十一)牙痛的原因与自疗	26
(十二)鼻出血的紧急处理	29
二、失眠.....	31
(一)失眠的原因	31
(二)失眠的症状	31
(三)失眠的治疗	32
三、落枕.....	35

(一)落枕的原因	35
(二)落枕的表现	35
(三)落枕的治疗	35
四、前列腺炎	37
(一)前列腺炎的病因	37
(二)前列腺炎的症状	37
(三)前列腺炎的治疗	38
(四)前列腺炎的预防	39
五、火眼	39
(一)火眼的症状	40
(二)火眼的治疗	40
六、牙痛	41
(一)牙本质过敏症	41
(二)牙髓炎	42
(三)牙根尖周炎	42
(四)牙周炎	43
(五)智齿冠周炎	43
(六)其他原因所致牙痛	44
七、口角炎	44
(一)口角炎的原因与表现	44
(二)口角炎的治疗	45
(三)口角炎的预防	46
八、咽喉炎	46
(一)咽喉炎常见症状	46
(二)咽喉炎的治疗方法	47

(三)咽喉炎自我疗法	47
九、口腔炎	49
(一)口腔炎的致病因素	49
(二)口腔炎的症状	49
(三)口腔炎的治疗	50
(四)口腔炎的预防	51
十、鼻炎	52
(一)鼻炎的原因	52
(二)鼻炎的表现	53
(三)鼻炎的治疗	54
十一、肩周炎	54
(一)肩周炎的症状	55
(二)肩周炎的治疗	55
十二、腰肌劳损	57
(一)腰肌劳损的病因	57
(二)腰肌劳损的表现	58
(三)腰肌劳损的治疗	58
十三、腰背痛	59
(一)腰背痛的原因	59
(二)腰背痛的表现	60
(三)腰背痛的治疗	60
十四、腰椎间盘突出	63
(一)腰椎间盘突出的原因	63
(二)腰椎间盘突出的症状	63
(三)腰椎间盘突出的康复治疗	64

十五、膝关节炎·····	65
(一)膝关节炎的病因与分型·····	65
(二)膝关节炎的临床症状·····	66
(三)膝关节炎的治疗·····	67
十六、过敏性皮炎·····	70
(一)过敏性皮炎的病因·····	70
(二)过敏性皮炎的症状·····	70
(三)过敏性皮炎的治疗·····	72
(四)过敏性皮炎生活调理·····	74
十七、足癣·····	75
(一)足癣的发病原因·····	75
(二)足癣的临床表现·····	75
(三)足癣的治疗·····	76
(四)足癣的预防·····	77
十八、湿疹·····	78
(一)湿疹的病因·····	78
(二)湿疹的症状·····	79
(三)湿疹的治疗·····	80
(四)湿疹的预防·····	81
十九、皮肤疖肿、带状疱疹防治·····	82
(一)皮肤疖肿的防治·····	82
(二)带状疱疹的防治·····	83
二十、冻伤的防治·····	86
(一)冻伤的定义与分类·····	86
(二)冻伤的急救与预防·····	86

(三)冻疮部位与分度	87
(四)冻疮的特征	88
(五)冻疮的自我治疗	88
(六)冻疮的自我预防	89
二十一、痔疮的防治	89
(一)痔疮对人体的危害	89
(二)农民工痔疮多发的原因	90
(三)痔疮症状与分期	91
(四)痔疮的诊断要点	91
(五)痔疮的自我治疗	91
(六)痔疮的预防	94
二十二、中暑的防治	95
(一)中暑的原因	95
(二)中暑的症状	96
(三)中暑的救治	97
(四)中暑的预防措施	98

第二章 消化道疾病的自我防治

一、水土不服	99
(一)水土不服的原因	99
(二)水土不服的表现	99
(三)水土不服的调理	100
(四)水土不服的预防	100
二、胃痛	101
(一)胃痛的症状	101

(二)胃痛的诊断.....	102
(三)胃痛的养护.....	102
三、胃酸过多	103
(一)胃酸过多的原因.....	103
(二)胃酸过多的症状.....	104
(三)胃酸过多的西医药物治疗.....	104
(四)胃酸过多的中医验方治疗.....	105
(五)胃酸过多的饮食禁忌.....	106
四、消化不良	106
(一)消化不良的原因.....	75
(二)消化不良的治疗.....	107
(三)消化不良的预防.....	108
五、急性胃炎	108
(一)急性胃炎的病因.....	108
(二)急性胃炎的症状.....	109
(三)急性胃炎的治疗.....	109
(四)急性单纯性胃炎的处理.....	110
六、腹泻	111
(一)腹泻的定义.....	111
(二)腹泻的种类.....	112
(三)中毒性腹泻.....	112
(四)功能性腹泻.....	114
七、便秘	115
(一)易导致便秘的疾病.....	115
(二)便秘的原因.....	116

(三)便秘的表现.....	117
(四)便秘的治疗.....	117
八、食物中毒	119
(一)食物中毒的定义.....	119
(二)食物中毒的原因.....	119
(三)食物中毒的表现.....	120
(四)食物中毒的诊断.....	121
(五)食物中毒的急救.....	122
(六)不同食物中毒的救治与处理	123
(七)食物中毒的预防.....	124

第三章 传染性疾病的自我防治

一、发热的自我处理	127
(一)可引起发热的疾病	127
(二)突然发热的处理.....	128
(三)发热如何治疗.....	128
二、当心传染病上身	130
(一)国家法定传染病的种类.....	130
(二)春季常见传染病.....	130
(三)夏季常见传染病.....	132
(四)寒冷季节常见传染病.....	134
(五)传染病的预防措施.....	135
三、咳嗽	136
(一)正确看待咳嗽.....	136
(二)引起咳嗽的疾病.....	137

(三)咳嗽判断疾病·····	137
(四)常用的镇咳药·····	138
(五)咳嗽药的合理选用·····	139
(六)咳嗽中成药治疗·····	140
四、肺结核的自我判断·····	141
(一)肺结核的定义与流行·····	141
(二)肺结核的临床症状·····	141
(三)肺结核的诊断依据·····	142
(四)肺结核病的分型·····	142
(五)肺结核病的治疗·····	144
(六)肺结核病的预防·····	145
五、甲型 H1N1 流感的防治·····	146
(一)甲型 H1N1 流感的传播与症状·····	146
(二)甲型 H1N1 流感的治疗·····	146
(三)甲型 H1N1 流感的预防·····	147
六、病毒性肝炎的防治·····	147
(一)肝炎的种类与特点·····	148
(二)肝炎的症状·····	149
(三)肝炎的诊断·····	150
(四)肝炎的治疗·····	151
(五)肝炎的预防·····	152
七、性病的防治·····	153
(一)性病的种类与概念·····	153
(二)性病的危害·····	154
(三)性病的症状与潜伏期·····	154

(四)性病的自我判断.....	156
(五)性病的治疗方案.....	158
(六)性病重在预防.....	159

第四章 急性小伤病的自我防治

一、突然昏倒的处理	161
(一)晕厥的原因及种类.....	161
(二)晕厥的处理.....	163
(三)突然昏迷的原因.....	164
(四)突然昏迷的表现.....	164
(五)突然昏迷的抢救.....	165
(六)洗澡时突然晕倒的急救.....	166
二、煤气中毒的急救和预防	166
(一)煤气中毒的原因.....	167
(二)煤气中毒的症状.....	167
(三)煤气中毒的急救.....	168
(四)煤气中毒的预防.....	169
三、电烧伤的表现与急救	170
(一)电烧伤的原因.....	170
(二)电烧伤的体征.....	170
(三)电烧伤的治疗.....	171
(四)电烧伤的护理.....	172
四、刺伤、刀割伤、软组织损伤的处理	172
(一)手足部刺伤的急救.....	172
(二)刀割伤的处理.....	173

(三)软组织损伤的处理.....	174
五、外伤出血的急救	175
(一)外伤出血的表现.....	175
(二)外伤出血的紧急自救.....	176
(三)四种常用的止血方法.....	181
六、骨折的原因及治疗	182
(一)发生骨折的原因.....	182
(二)骨折的表现.....	183
(三)骨折的急救原则.....	184
(四)骨折的急救措施.....	191
(五)骨折的治疗原则.....	192

第一章 常见小伤病的自我防治

一、小伤病的处理

(一)小伤病的概念

所谓小伤小病是指能够自我发现、自我诊断、自我治疗的疾病而言。广义地讲,自我治疗的内涵有三:一是完全由个人可以自行判断的病症,如感冒、咳嗽、疼痛、消化不良等;二是经医生确诊后,患者依据医生的医嘱,自己可以控制复发的病症,如口唇疱疹、阴道真菌病等;三是经医生确诊后,患者可控制的慢性病症,如湿疹、癣病、过敏等病症。

小伤小病,一般使用非处方药。世界卫生组织规定,凡成年人有以下症状可用非处方药:头痛,咳嗽黏痰,关节、肌肉、手臂痛,腹痛,背痛,紧张、抑郁不安,足趾肿胀、鸡眼,感冒、流感、流鼻涕,消化不良,失眠,不明原因的疲劳。

(二)小伤病背后的大隐患

您可别轻看了这小伤小病,其背后有时却藏着大隐患。

1. 皮肤伤口——破伤风 星期天,方周随妈妈到乡下姨妈家作客,玩耍时不慎被木板上的锈钉子划伤了手指,方周妈连忙带他到村医生处涂红汞,并包扎了一下,医生嘱咐要去防疫站注射破伤风抗毒素,可方周妈看伤口很小,就没放在心上。过了几天,方周妈发现周周整天有气无力,还不停地打呵欠,开始以为周周困了,

可吃晚饭时周周连张嘴都困难,还说身上的肉一直在跳,这才引起方周妈的重视,带周周到医院挂急诊。医生结合周周受伤的病史检查后诊断为“破伤风”。经过积极抢救,方周这才脱险。

(1)分析:破伤风杆菌及其毒素不能侵入正常的皮肤和黏膜,因此正常人的皮肤是不会染上破伤风的。一旦发生了皮肤损伤,如火器伤、开放性骨折、烧伤,甚至细小的伤口如锈钉刺伤,均有可能发生破伤风。尤其是带有泥土的锈钉或木刺的刺伤更容易引起破伤风。这是因为土壤中含有大量的破伤风杆菌,带有泥土的锈钉或木刺,刺伤了人体的皮肤,生存在锈钉或木刺上的破伤风杆菌,就会乘虚而入,在厌氧的条件下活跃起来,使人患上了破伤风。由此可见,方周患破伤风正是由于他妈妈麻痹大意,没有及时带其去注射破伤风抗毒素所致。

(2)对策:①正确处理伤口。所有伤口都应进行彻底的清创,清除异物。污染严重的要敞开伤口,充分引流,不予缝合。②伤后尽早肌内注射破伤风抗毒素 1 500 国际单位(1 毫升)。

2. 猫咬伤——狂犬病 早春的一天,兵兵突然出现异常行为:终日坐立不安,躁狂惊悸,不断地流涎和吐口水,说是喉头有紧缩感,难以吞咽,喝水时会引起一阵呛咳,后来只要见到水或听到水声,就呈现一副害怕和痛苦的表情,还怕风、畏光。医生检查后诊断为“狂犬病”。但兵兵家长否认孩子被狗咬伤过。后经医生追问病史,家长才终于想起,半年前孩子曾被家里养的猫咬伤过手指,当时未引起重视,只给他涂了些红药水,伤口很快愈合,家长便认为没事了。

(1)分析:人们只知道狂犬病传染源是犬,殊不知被其他哺乳类动物,如猫、鼠、猪、牛、狼、狐狸等咬伤,也会得狂犬病。因此,除犬外,被其他哺乳类动物咬伤同样要提高警惕,决不可掉以轻心,延误最佳治疗时机。狂犬病俗称“疯狗病”,是一种人畜共患的急性传染病,从咬伤到发病称为潜伏期,一般为 2~8 周,长达 1 年以