

10

卫生宣传资料

青岛市卫生防疫站 编

人民卫生出版社

卫生宣传资料

10

青岛市卫生防疫站 编

人民卫生出版社

2-188/05

卫生宣传资料

10

青岛市卫生防疫站 编

人民卫生出版社出版

北京通县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 3 $\frac{1}{2}$ 印张 75千字

1978年12月第1版第1次印刷

印数：1—43,600

统一书号：14048·3666 定价：0.22元

前 言

在英明领袖华主席抓纲治国战略决策的光辉指引下，我国社会主义革命和社会主义建设到处都在胜利前进。卫生战线广大干部和群众，遵照毛主席关于“动员起来，讲究卫生，减少疾病，提高健康水平”的教导，认真贯彻执行党的十一大路线，在全国范围内广泛深入地开展了爱国卫生运动，取得了很大成绩。

为了宣传、普及有关癌症、冠心病及一些农村常见疾病的防治知识，我们组织了本站专业人员编写了这本《卫生宣传资料》，供基层医疗、卫生单位和公社广播站、大队广播室等开展卫生宣传时参考使用。

由于我们经验不多，政治和业务水平有限，本书可能存在不少缺点和不足之处，诚恳地希望读者提出宝贵的意见。

青岛市卫生防疫站

一九七八年七月

目 录

谈谈溃疡病	1
浅谈胃癌	3
气候与关节炎	6
浅谈心脏病	8
冠心病的防治	10
关节炎与心脏病	12
慢性支气管炎	14
高血压与卫生	17
谈痔疮	21
麦收与麦芒痒	23
咯血与肺癌	25
尿血与肾炎	27
漫谈“中风”	29
百黄与贫血	32
谈谈急性腰扭伤	34
痔	37
脱肛	39
疖子	41
谈谈疝气	43
浅谈癌症	45
痣与癌	47
色素与癌症	49
亚硝酸盐与癌症	50

致癌物质——黄曲霉毒素·····	51
从冒黑烟谈起·····	52
鼻涕与鼻痒·····	54
流泪与眼痒·····	56
谈谈耳聋·····	58
浅谈声音嘶哑·····	60
谈谈月经痛·····	62
白带和阴道炎·····	64
子宫脱垂的防治·····	67
乳房肿块和乳腺癌·····	69
怎样防治子宫颈癌·····	71
谈谈小儿腹泻·····	74
怎样防治小儿遗尿症·····	76
小儿出牙晚应想到软骨病·····	78
劳动·体育·生命·····	80
祖国医学·体育运动·防治治痒·····	82
体育锻炼与人体健康·····	85
运动与卫生·····	90
体育锻炼能治痒·····	92
从两个小红的体质谈起·····	94
妇女参加体育锻炼好处多·····	98
老年人的体育锻炼与防痒·····	101
劳动和工作能不能代替体育锻炼·····	104

谈谈溃疡病

溃疡病是一种多发病，它的发生与神经系统对胃肠的调节失常，影响胃肠粘膜的营养、分泌和运动功能有关，加上饮食失调及其它原因，如药物刺激等而发病。发生在胃的称胃溃疡，发生在十二指肠的称十二指肠溃疡，也可同时发生胃和十二指肠溃疡，称复合性溃疡。

疼痛是溃疡病最常见、最重要的症状，多在上腹部，俗称“心口痛”。开始痛得不厉害，但总觉得不舒服，时好时坏，反复发作，秋冬两季发作最多。发作后，疼痛可持续几天或个把月，然后逐渐好些。间隔上几周、数月或几年再复发。每天的疼痛时间有规律性，患胃溃疡常在饭后1~2小时发生，持续1~2小时后，逐渐减轻；患十二指肠溃疡多在饭后2~3小时开始，持续到下顿饭后才减轻。但是，也有的病人疼痛没有规律，有的在半夜痛，有的在吃饭后痛，有的在起床前痛。疼痛的性质也不一样，有的象压痛，有的象火烧样痛，有时痛得受不住等。疼痛可窜到背部，如果窜到背部疼痛剧烈、多表示已形成慢性溃疡或已影响到邻近的器官。除了疼痛外，还常有嗝气、吐酸水，甚至恶心、呕吐等。一般溃疡病可以一边工作，一边治疗。症状严重者应适当休息，吃些容易消化的食物，如米汤、豆浆、牛奶、稀饭、烂面条等。病好些再吃饼子、馒头等，不要吃油炸食物、不好消化的蔬菜（如芹菜、茼蒿）和有刺激性的食物（如辣菜、醋、酒、浓茶等）。

对患有溃疡病的人，可用下面的治疗方法：

一、新针疗法：

主穴：足三里、内关。

配穴：阴陵泉、中脘

针法：取双侧足三里，同时捻针半分钟或大幅度捻转、提插，行强刺激手法后出针。如有呕吐、恶心或疼痛，用捻转方法针内关透外关。隐痛时配阴陵泉、中脘针中脘时可向上脘或下脘透穴。

二、中医疗法：中医治疗溃疡病有很多方法，效果很好，现介绍几种：

（一）乌贼骨粉：适应于溃疡病、胃疼和呕吐酸水。制法：将乌贼骨研为细末。每次服3~6克，每日三次，饭前温开水送服。中成药乌贝散，是85%乌贼骨，15%象贝母研成细粉配成的，每服6克，饭前30~50分钟，用温开水送服。

（二）乌芩散：适用于胃溃疡出血。其成分为乌贼骨、白芨等，研成细粉，每天四次，每次4克，空腹内服。

三、抗酸疗法：

抗酸药最好能在每次饭后半至一小时服，每日服四次，以便中和胃酸。常用的抗酸剂有：碳酸氢钠，每次1克，但由于碳酸氢钠可以产生二氧化碳，容易发生胀气，所以不能过多服用；三矽酸镁能在胃中形成胶状物，覆于溃疡面起保护作用，是比较理想的药物。每次0.3克，一天服3~4次；氢氧化铝凝胶有中和、吸附及收敛作用，能保护溃疡面，作用缓和持久，每次6~8毫升，每日四次，但氢氧化铝凝胶与血液能凝成硬块而引起肠阻塞，所以合并大出血者不要服用。另外还有胃舒平，胃痛片等等。

四、解痉剂：

疼痛较轻者可口服阿托品，每次0.3毫克，每日3~4次，或服颠茄酊0.5~1毫升，每日三次；或颠茄流浸膏片10~15毫克，每日三次；或胃复康片，每次1毫克，每日三次。

其他如维生素U，能促进溃疡灶的愈合，与抗酸剂，解痉剂同用，效果较好。症状较重或较顽固的患者可采用盐酸组氨酸，对缓解症状有一定的帮助。

在症状缓解期，为了巩固疗效，预防复发，应注意调理饮食。症状减轻了，溃疡灶往往还没有好，应继续用中药或抗酸、解痉药物，直至症状消失后一个月左右。若在服药期间症状复发，则服药期可酌情延长。

浅谈胃癌

淑琴陪着母亲到医院检查“心口痛”病，陈大夫检查完后，又详细地看了X线照片后说：需做手术治疗。淑琴焦急地问这是得了什么病，陈大夫把她叫到一边小声说：“你母亲得的是胃癌，现在看来还是早期，要早动手术，手术治疗对早期胃癌的效果是比较好的。”

淑琴一听她母亲得的是胃癌，不觉心里发慌，她赶忙把母亲送回家休息，又赶回医院请陈大夫讲一些有关胃癌的医学常识。

陈大夫答应了淑琴的要求，说：“谈癌要从肿瘤谈起，什么叫肿瘤呢？肿瘤就是身体某些部位的细胞，不根据人体

的需要生长，而是乱七八糟地繁殖，在局部形成一个肿块。肿瘤可分为良性和恶性两种，癌就是恶性肿瘤，发生在胃里的癌，就叫胃癌。”

陈大夫接着说：“胃癌是比较常见的一种恶性肿瘤，它的发病原因目前还不清楚。现在认为胃癌可能与胃酸缺乏、恶性贫血、萎缩性胃炎，胃息肉等有关。因为在这些人中胃癌的发病率比较高。另外，反复发作的胃溃疡也可能形成癌。据调查，胃溃疡的人约有3~10%恶变为胃癌。”

淑琴插了一句：“陈大夫，我听人家说过一个医学名词，叫癌前期病变，我不明白它的意思，您能否给我讲一下？”

陈大夫说：“可以。所谓癌前期病变，它并不是癌，也不一定要变癌，不过有癌变的可能。胃溃疡、胃息肉等都属于癌前期病变，有可能转化为癌，所以对这类疾病应积极治疗，经常检查，防止癌变。”

淑琴问：“陈大夫，慢性十二指肠溃疡能不能癌变呢？”

陈大夫答：“慢性十二指肠溃疡的患者尚未见到有癌变的。另外，喜欢吃过热的食物，烟熏的食物和烈性酒等，对胃癌的发病也有关系。”

淑琴问：“陈大夫，目前对胃癌能早期诊断吗？”

陈大夫答：“近年来，由于X线检查技术的提高，纤维胃镜的应用，胃癌的早期诊断有了很大的提高。只要我们对有胃癌可疑的人提高警惕，及时进行全面的检查，大部分人都可获得正确的诊断，但是实际上由于各种因素的影响，仍有部分人不能及时发现。”

淑琴问：“胃癌的诊断有哪些方法。”

陈大夫答：“在临床上如怀疑为胃癌时，应作X线钡剂胃肠检查，以确定胃内有无病变、病变的部位及范围、肿瘤

的性质和手术治疗的可能性。另外，还可以连续作大便汗血试验。特别是经过用胃药治疗和饮食控制后，连续3~4次都发现大便汗血，有助于胃癌的诊断，因为癌的溃疡出血不易完全控制。其它如胃液分析、胃镜检查及胃粘膜脱落细胞检查也是常用的诊断方法。”

淑琴说：“看来胃癌的早期诊断对治疗的后果很重要，陈大夫，请您告诉我一下胃癌的早期有什么特殊症状呢？”

陈大夫答：“胃癌的早期病人并无特殊症状，可有上腹饱胀、暖气等。以后症状逐渐加重，身体渐渐消瘦、贫血、浮肿，并可发现上腹部有肿块，而且逐渐增大，这肿块开始时能活动，以后固定。所以对胃病的病人必须认真分析，力争早日诊断，迁延有以下情况，应该考虑胃癌的可能性：

一、40岁以后开始闹胃病，但疼痛多不严重，吃饭后有上腹部不舒服，体力日渐减弱、慢性消瘦等。

二、年轻的时候，得过‘心口痛’，但时好时犯，发作与季节饮食有关系。可是现在症状改变，与原来的规律不同，而且服胃病药和调节饭食都没有明显的效果。

三、病人有原因不明的贫血、消瘦、乏力、食欲减退等症状。”

淑琴问：“胃癌到了后期能不能手术治疗？”

陈大夫答：“已有广泛转移的胃癌病人，或病人体质很差，就不能用手术治疗，对这样的病人可用氟脲嘧啶、自力霉素、光神霉素等化学药物或中草药治疗。”

淑琴又问：“陈大夫，我母亲的病还在早期吗？”

陈大夫答：“是的，你母亲的病发现较早，完全有条件作手术。”

淑琴说：“谢谢您，我一定按照您的意思，回家动员母亲早作手术！”

气候与关节炎

“张大爷，明天能不能下雨？”

“明天大概不下，我的腿还不痛呢！”

张大爷有慢性关节炎多年了，每逢阴天下雨，腰腿就痛，真象是“气象台”，能预报天气变化。为什么张大爷用腰腿痛来预报天气变化呢？因为下雨前，常有气温下降、气压降低、湿度增高的现象，这三种因素就是造成加重腰腿痛的主要原因，其中以湿度改变最为重要。当人体受到寒冷时，对疼痛的耐受力就降低，当湿度改变时，关节周围组织的血管扩张，关节中充血，病变部位的疼痛就重。因此阴天下雨时关节的疼痛就加重。

哪些关节炎与气候变化有关系呢？常见的有风湿性关节炎、类风湿性关节炎。风湿性关节炎是风湿病的一个主要症状，它的发生与溶血性链球菌的感染有一定的关系。感染溶血性链球菌后，能使人得咽峡炎、扁桃体炎、丹毒和猩红热等病。过一至四周后，部分病人就能得上风湿性关节炎。这病有发热、四肢关节红肿和疼痛等症状，往往几个关节同时发生，表现为游走性（即原来有病的关节症状消退后，另外的关节又迅速地发病）疼痛。炎症消退后关节机能完全恢复正常，不僵硬，也不畸形。化验检查时血沉增高，“抗O”增高。

类风湿性关节炎与风湿性关节炎既有相似处，又有不同点，它的发痒原因，至今还不太明了。长期受寒、受湿、外伤感染等都能促使发生类风湿性关节炎。这个痒多发生于专壮年。发痒初期，四肢关节红肿疼痛，以手指手掌等小关节为主，左右对称；后期，关节出现强硬、畸形、关节肌肉萎缩、四肢关节屈伸受到限制等。如果影响到脊梁骨，就不能前俯后仰，颈下不能左右移动。这些痒人可同时出现贫血，血沉增高，但是“抗O”并不增高。

在上节所讲的两性关节炎中都提到“抗O”。什么叫“抗O”呢？“抗O”的全称叫做抗链球菌溶血素O试验。原来，溶血性链球菌的代谢产物能溶解红血球，这种代谢产物被称为O溶血素。人体感染了溶血性链球菌后，O溶血素做为一种抗原物质在人体内存在，为了对抗这种物质，人体就相应地产生一种抗体，来中和这种O溶血素。这种能中和链球菌溶血素O的抗体，在人体内能存在数月到一年余。测定痒人血清内能中和链球菌溶血素O的抗体含量，就称为抗链球菌溶血素O试验。“抗O”试验的数值以单位计称，成人的正常值在500单位以下。500单位以上为不正常。

由于溶血性链球菌能引起扁桃腺炎，咽峡炎等多种疾病，所以有些人虽然“抗O”增高，但如没有关节疼痛等症状，只能说是得了其他疾病，不能讲就是得了风湿性关节炎。但是风湿性关节炎的发痒又确与溶血性链球菌感染有关，所以风湿性关节炎的活动期“抗O”升高。

在这里附带说一下“血沉”。血沉的全称是“红细胞沉降率”。它的正常值男人于第一小时末为15毫米以下；女人为20毫米以下，30毫米以上为不正常。在患各种炎症、如结核、风湿病时都可以增高。所以血沉增高只表示有炎

症，不一定是风湿性关节炎。只有“血沉”、“抗O”同时增高，再结合症状、体征，才能确诊。

要想不得关节炎或防止复发，就要做好预防工作。天冷了，要及时增添衣服，防止伤风感冒，避免受潮及过度疲劳；要经常晒被褥，保持干燥；平时加强体育锻炼，增强身体抵抗力。对扁桃腺炎、咽峡炎及其他上位的炎症应积极治疗。

关节炎在急性发作时，应适当休息。一般应动静结合（尤其是得了类风湿性关节炎的人），以免肌肉萎缩，影响关节活动。同时应进行全身性的综合治疗，除理疗和针灸外，常用的药物有阿斯匹林、水杨酸钠、消炎痛、抗风湿灵、活络丹、风湿骨痛丸等；还可用的强的松或地塞米松。中成药独活寄生汤、风痛药洗等也有较好的效果。无论采用什么方法治疗，都应争取把疾病消灭在早期，防止转成慢性。

浅谈心脏病

张红同学在接连几天发高烧以后，身体逐渐衰弱起来。这些日子，她稍微活动就感到心慌得厉害。她妈妈十分担心，老师也为她的病着急。

一天，张大婶带着张红到医院检查。赵大夫问了病史，检查了心脏之后说：“张红同学得的是风湿性心脏病”。张大婶一听，吓了一跳，忙问：“这是个啥病呀？”赵医生看出她有些害怕，忙请她坐下，怏怏地说：

“张红的病，是心脏病中最常见的一种，是因为风湿病

侵犯到心脏引起的。人的心脏和其他动物心脏差不多，上百是心房，下百是心室，房、室之间有个活动的瓣膜隔开，当心脏跳动的时候，就是这个瓣膜保证血液沿着正常的方向流动。张红同学的疔，就是在瓣膜上出了毛疔。”

“她爸爸有‘冠心病’是不是传染给她了？”张大婶问。

“不是的，心脏疔是不会传染给别人的。”赵大夫解释说。“冠心病一般是中老年人得的疔，它是由于一条专门供给心脏血液，叫做冠状动脉的血管出了毛疔。犯了疔在胸骨后或左胸下有绞样的疼痛，一般持续几分钟到十几分钟，如果这时口含硝酸甘油片，或闻一闻亚硝酸异戊酯药，很快就不再疼痛了。但是劳累、情绪激动，吃饭过饱等，又容易引起发作。由于有绞样的疼痛，所以人们都叫它‘心绞痛’。”

张红这时插话说：“赵大夫，你谈谈我的心脏为什么有时乱跳吧！”赵大夫答：“好！心脏的正常跳动，是受心脏里的一个特有的结构——传导系统控制的。当这个系统受到疾病的形响，正常的控制出了毛疔，心脏就会乱跳起来。风湿疔有这种形响，其他疾病也可以造成，这种乱跳的现象，医学上叫做‘心律不齐’或‘心律紊乱’。”

“啊！心脏疔还有这多种呀！”张大婶惊奇地说。

赵大夫回答：“是的，心脏疔的种类还有很多。比如先天发育不好，会带来各种各样的先天性心脏疔；各种细菌、毒素还会引起心肌炎、心内膜炎、心瓣膜疔、心包膜炎，等等。”

赵大夫看出张红她娘儿俩都有些紧张，便把话题转到得了心脏疔该怎么办这方百来了。赵大夫说：“得了心脏疔，不用害怕，如能及时采取中西医治疗，能收到很好的效果。比如张红同学的疔，现在正是风湿疔急性期，应该卧床休

息，待病情好转后再逐渐恢复活动。多吃些含蛋白质、维生素A和C的食物对她的病很有好处。由于她现在还发烧、嗓子痛，应该注射青霉素等药。急性期过去以后，最好把扁桃腺摘掉，避免风湿病的复发。阿斯匹林和水杨酸钠对控制风湿病有很好的作用，儿童每天2~4克（按每日每公斤体重0.10~0.15克计），分6次服。为了减轻胃肠道的反应，最好在饭后服药。停药的时间，最好在发热，关节痛等消失以后2~4周。因风湿病侵犯心脏，恢复一般要几个月时间，恢复以后，要经常参加一些力所能及的体育锻炼，如体操、跑步等，逐渐增强身体的抵抗力。潮湿、寒冷等容易引起感冒，要尽量避免。”

张红听了大夫的话，心里安定下来，告别了赵大夫，和妈妈回家去了。

冠心病的防治

“冠心病”就是指冠状动脉硬化性心脏病。一些老年人，经常在一起谈论这个病，这是因为得冠心病的大多是中老年人，同时也因为大家对这个病还不太了解。

要弄清这个问题，还得从为什么会发生“冠心病”谈起。

心脏的本身需要的血液，主要由一条叫冠状动脉的血管供给。当冠状动脉内膜的任何一个地方沉积了胆固醇一类物质，就会使血管内膜硬化，血管腔变窄，心脏的血液供应受到影响。一旦出现其它原因，刺激血管收缩，就会使本来就

变窄的血管腔更加狭窄起来，供给心脏的血液就会更少，使心肌发生缺血，缺氧，这样就会发生冠心病。

那么，血管内膜为什么会有胆固醇类的物质沉积呢？

对这个问题，目前还不十分清楚。一般来说与脂肪代谢和血管壁的舒缩功能障碍有关系。据调查，凡是饮食中脂肪的成分，尤其是动物性脂肪成分高的地区，人们血液中的胆固醇含量就相应增高，动脉粥样硬化的发病率也比较高。胆固醇这类物质，除了“吃”进来的以外，还可以由肝脏和其它组织里的糖、蛋白质和脂肪来合成。在正常情况下，我们的高级神经中枢，会使胆固醇的吸收和排泄，合成和破坏之间保持平衡。只有在某些外来因素（如紧张的脑力劳动）、内分泌疾病等的影响下，高级神经的调节作用遭到破坏，就是食物中的脂肪成分虽然不高，也会引起血液里的胆固醇过高，并逐渐沉积到血管内膜。在正常情况下，就是年长者的血管内膜，有时也有少量胆固醇沉着，只是容易自行消散罢了。当神经调节出了毛病，就会使血管内膜沉积的胆固醇不但不会消散，反而会逐渐沉积出现动脉硬化。

得了冠心病以后，许多人没有什么特殊的自觉，只是在普查或因其它疾病到医院作心电图检查时，才被偶尔发现。我们常说的冠心病主要是指“心绞痛”这一类型。

得心绞痛的病人，一般是在胸骨后或左前胸下有绞样或火烧样的疼痛，有的同时还感到两肩、左臂、左手内侧也痛，甚至有的痛到颈、咽喉、下颌以及左肩胛骨等。一般持续几分钟，很少有超过10~15分钟的。也有的病人并不感到痛，而是有一种严重的压迫感觉，有时憋得喘不出气或出大汗，被迫躺下或站着不敢活动。

许多病人的心绞痛并不明显，主要借心电图的检查来发