



出国人员卫生防病手册

冯学惠 主编

人民军医出版社

出国人员卫生防病手册

CHUGUORENYUAN

WEISHENGFANGBING SHOUCE

主 编 冯学惠

编 者 冯学惠 申德广

吴嘉善 周义清

虞以新

人民军医出版社

一九八八年·北京

内 容 提 要

结合我国援外出国人员的地区分布特点，本书重点介绍了热带和亚热带国家地区的卫生防病知识。如热区常见传染病、流行病、寄生虫病、有害动植物防治等；同时介绍了出国前卫生准备、旅途中防病常识等。本书内容简明实用，文字通俗易懂，是广大出国人员施行自我保健的指南。另外，本书也适于负责出国人员组织工作的领导、管理干部和保健医生阅读使用。

出国人员卫生防病手册

冯学惠 主编

*

人民军医出版社出版

(北京市复兴路22号甲8号)

北京军区军医学校印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本：787×1092毫米1/32·印张：3.875·字数：78千字

1988年5月第1版 1988年5月(石家庄)第1次印刷

印数：1—20,000 定价：1.25元(压膜)

ISBN 7—80020—049—7/R·48

[科技新书目：172—1170]

前 言

对外开放,是我国长期的基本国策。积极开拓技术、劳务出口,是我国经济、科技发展的一个长远战略问题。近年来,我国的国际交往出现了一个崭新的局面,特别是对外经济技术交流和合作规模不断扩大,承担项目和劳务的出国人员日益增多。由于国外环境、气候及生活条件与在国内不同,尤其是有不少国内没有的疾病流行,这就使我出国人员在卫生防病工作上面临着新的问题。如不引起重视,将会造成严重的后果。为了保障这些同志的身体健康,使能圆满地完成所承担的任务,提高我国在国际上的声誉,有必要向他们普及有关的卫生防病知识,做到预防为主,防患未然。为此目的,我们编写了这本出国人员卫生防病手册。

鉴于本书的主要读者是到非洲、中南美洲、西亚和东南亚等地区的援外和劳务人员,所以书中主要介绍的是热带和亚热带地区最常遇到而又需要注意的一些卫生防病问题。全书分九个部分,首先概述了出国前的准备和旅途中的卫生防病工作;随后介绍了热区的特点,及其对人体健康的影响;着重叙述了热区值得注意的几个卫生学问题,常见传染病,主要寄生虫病、性病及其他疾病的流行情况、发病特点及防治办法;最后列举了热区有害动植物伤害的防治措施。本书不但可作为广大出国人员自我保健的指南,而且对于负责出国人员组织工作的领导、管理干部及保健医生都有重要的参考价值。

在编写过程中，得到了经贸部中国成套设备出口公司、领导和机关的鼓励和支持，承蒙国家卫生部外事局提供有关资料，对此我们表示衷心感谢！

编写这本小册子，是我们为对外开放服务的初步尝试。由于水平有限，编写时间仓促，本书内容定有不少疏漏之处。欢迎批评和建议，以使本书日臻完善。

军事医学科学院微生物流行病学研究所
(北京出国人员热带病防治科技服务部)

1987年12月

目 录

前 言	(1)
第一章 出国前有关卫生防病工作的准备	(1)
一、做好健康检查,了解国外情况	(1)
二、办好预防接种证书	(1)
三、携带一些必需的药品	(3)
第二章 旅途中的卫生防病问题	(6)
一、晕机、晕船、晕车	(6)
二、腹泻	(7)
三、感冒	(8)
四、失眠	(9)
五、时区效应	(9)
六、高血压、心脏病	(10)
第三章 热带地区特点及其对人体健康的影响	(12)
一、热带地区的划分	(12)
二、热带地区的特点	(12)
三、热区环境对人体健康的影响	(19)
第四章 热区的几个卫生学问题	(22)
一、饮水卫生	(22)
二、饮食卫生	(25)
三、环境卫生	(27)
四、个人卫生	(29)
第五章 热区一些常见传染病及其防治办法	(30)
一、霍乱、副霍乱	(30)

二、细菌性痢疾.....	(33)
三、腹泻.....	(34)
四、病毒性肝炎.....	(40)
五、黄热病.....	(44)
六、登革热.....	(46)
第六章 热区主要寄生虫病及其防治办法	(49)
一、疟疾.....	(49)
二、锥虫病.....	(53)
三、丝虫病.....	(59)
四、血吸虫病.....	(61)
五、利什曼病.....	(69)
第七章 性病及其防治办法	(75)
一、梅毒.....	(75)
二、淋病.....	(78)
三、艾滋病.....	(80)
第八章 热区其他疾病及其防治办法	(86)
一、麻风病.....	(86)
二、狂犬病.....	(88)
三、钩端螺旋体病.....	(90)
四、沙漠地区常见病.....	(93)
五、中暑.....	(96)
第九章 热区有害动植物伤害的防治	(99)
一、概述.....	(99)
二、媒介节肢动物的防治.....	(101)
三、有毒动物螫咬的防治.....	(106)
四、误食有毒动植物的救治.....	(115)

第一章 出国前有关卫生防病 工作的准备

一、做好健康检查，了解国外情况

为了胜任和完成到国外工作、学习、参观、考察等任务，适应国外复杂、紧张甚至相当艰苦的环境，特别是热区国家的环境，出国人员要有健康身体的保障。此外，不少国家对患有某些疾病的外国人，是明文规定不准入境的。因此，凡出国人员出国前要在国内进行认真的体格检查。如查出有较严重的疾病则不宜执行出国任务；如属一般可以防治的小病，则应加强自我保健，注意预防。在决定了所要去的国家或地区和出发时间之后，应到卫生检疫机关、医学科研单位或其它医疗机关，询问您所要去的国家或地区的卫生状况、传染病种类和分布情况，以及可能碰到的一些影响健康的因素，包括当地居民的生活习惯等，以便采取预防措施，携带相应的药品。如果是集体出国执行任务（劳务、技术援外等），则应配备合适的医务人员，制订卫生防疫措施，以保障出国人员的身体健康。

二、办好预防接种证书

当前国际交往频繁，旅游事业发达，由于交通便利，旅

行速度加快，万里之遥，朝发夕至。这样一来，一个旅行者可以把在一个国家染上的传染病带到另一个国家，或者带回本国。为防止国际间某些传染病的流行，世界各国都有到本国旅行需进行某种预防接种的规定。例如防黄热病、防霍乱接种等。不同的疫苗，有效期限也不同：预防黄热病的疫苗，自接种后10天起，6~10年内有效；预防霍乱的疫苗，自接种后6天起，半年内有效。根据疫情的分布，不同国家或地区，对预防接种的要求不同。1987年世界卫生组织出版的《国际旅行预防接种证书要求和卫生须知》一书，对世界各国关于预防接种的要求作了介绍，这本书列出的199个国家和地区中，有126个国家和地区明文规定，入境须持有预防黄热病接种证书；有9个国家和地区（苏丹、索马里、皮特克恩岛、巴基斯坦、新喀里多尼亚和属地、马尔他、马达加斯加、莱索托、阿尔巴尼亚），入境需要持有预防霍乱接种证书。否则要在当地留验（黄热病为6天，霍乱为5~7天后，方能入境。因此，出国前应了解如何办理接种手续，领取预防接种证书（一般叫做黄皮书）。各省、市、自治区卫生防疫站或有关口岸卫生检疫所负责接种并发给黄皮书。但是，必须指出，免疫须与个人卫生防护相结合才会生效，认为接种了某种疫苗之后就万事大吉的看法是很危险的。以霍乱疫苗为例，它只能起到增强免疫力和提高抵抗力的作用，远不能抵抗来自食物或来自水的霍乱弧菌的感染。所以，在国外卫生条件较差的地区，最好是喝开水，不吃没有消过毒的牛奶，不吃生蔬菜沙拉和水产品如牡蛎等。

三、携带一些必需的药品

从预防保健出发，不论在旅途中，还是在国外，都应该携带一些必需的药品，以备急用。药品应以实用和携带方便为原则。要根据到不同的国家或地区、人数的多少、时间的久暂、季节和健康情况的不同而有所区别。比如您要去的国家或地区疟疾流行很厉害，就应该带一些抗疟药物，如磷酸氯喹，防疟片1号、2号、3号及喹哌片等；要去的国家或地区卫生条件不好，肠道传染病流行，就应该携带一些抗生素（四环素、土霉素、强力霉素、氯霉素等）、黄连素、痢特灵（又名呋喃唑酮）等药品，还可带一些口服补液，以备腹泻后失水多时补液之用。人数多、时间长，可以多带些药，准备一个小药箱，由随行医务人员或由专人保管；人数少、时间不长，可随身携带小药包；夏、秋季节要多带一些防暑、避蚊和防治肠道传染病的药物；去热带地区还要带一些治疗外伤和虫、蛇咬伤药品；有的人根据保健需要经常服某种药，那就应该多自备一些，因为在所要去的国家接待您的单位，不一定能提供您所需要的药品。总之，携带的药品要因地制宜，因时而异，因人而异。一般常用的外用药和口服药有以下一些，仅供参考。

1. 红药水即汞溴红 系红汞的水溶液，用于皮肤粘膜的浅表小伤口或皮肤粘膜的消毒，起消毒防腐作用。在应用时不能与碘酒同涂于患处，以免生成碘化汞，失去消毒作用，而且还会引起中毒。

2. 紫药水 又叫做甲紫或龙胆紫，也是一种常用的消

毒、杀菌和防腐剂。

3. 碘酒 是良好的外用消毒杀菌药。2%的碘酒一般作皮肤外用，在疮疖初起时，效果较好，还可用于毒虫咬伤及皮肤消毒。

4. 酒精 是良好的杀菌剂，一般用70%的浓度最好，用于皮肤消毒；酒精棉球还可用于碗筷等餐具消毒，防止病从口入。

5. 高锰酸钾 又叫灰锰氧，其水溶液有强氧化作用，0.1~0.5%溶液可用于洗涤创伤，0.1%溶液可用于瓜果食品的消毒，必须现用现配，溶液放久了会失效。

6. 氨水 若昆虫咬伤，可用10%氨水涂擦患处，有止痛止痒作用。有条件的可带一些驱虫剂。

7. 清凉油 有止痛止痒作用，用于伤风头痛时，擦太阳穴；虫咬后可涂于患处。

8. 外伤敷料和消炎药

9. 蛇药 中草药制成的成药。可口服，也可外敷。用法和剂量应按药品说明书使用。一些蛇药不仅能治蛇咬伤，而且能治蝎子、蜈蚣、毒蜘蛛等毒虫咬伤。

10. 乘晕宁 又叫海晕宁，本品为苯海拉明与氨茶碱的复合物。用以防治因晕车（船）而引起的恶心、呕吐、眩晕等。

11. 安眠、镇静药 常用有安定、鲁米那等。

12. 十滴水、人丹等 中暑时出现头痛、恶心、腹痛、肠胃不适、腹泻等可用十滴水；人丹可用于消化不良、晕车晕船等。

13. 抗生素及其他抗菌药物 常用有四环素、土霉素、

强力霉素、氯霉素及黄连素、痢特灵等。有的药品有副作用，一定要在医生的指导下服用。

14. 硝酸甘油 系治疗冠心病，控制心绞痛的有效药物。有的人在国内未检查出心脏病，到国外后因环境改变、工作紧张而出现冠心病症状，所以应带一些这类药品，以备不时之需。

15. 复方胃舒平 对于胃酸过多、胃及十二指肠溃疡有效。

携带药品要注意保存，以防变质失效。一般应注意避光、防潮、防热和密封。药品如因保管不妥，已发生变色、变味、混浊和发霉等现象，应弃之不用。

（冯学惠 申德广）

第二章 旅途中的卫生防病问题

出国途中，由于乘飞机和车、船劳累，生活规律和饮食习惯改变，旅途拥挤和活动范围狭小，以及时差影响等各种原因，引起人的生理节奏失调，降低对疾病的抵抗力，会产生精神紧张、胃肠不适、疲劳与失眠，甚至出现各种疾病。所以出国人员要注意旅途中的卫生防病问题。

现将旅途中的卫生防病问题简要介绍于下：

一、晕机、晕船、晕车

晕机、晕船或晕车是旅途中常见的现象。主要表现为恶心、唾液分泌增加、头痛、头晕，随之开始呕吐，呕吐呈喷射状，吐后自觉有短期轻松感；严重的甚至吐出胆汁或血。病人脸色苍白，出冷汗，脉搏加快，血压降低，体温下降，严重者可昏倒。发生的原因是由于飞机、车、船的颠簸、不良气味、情绪紧张等因素，特别是头部位置及身体在空间移动时各种加速度的变化，刺激人体的第八对脑神经负责人体平衡的前庭器官，使其功能失调而造成的。这种由于交通运输工具产生动荡引起的病态反应，通常又叫做“运动病”。除上述原因外，过度疲劳、睡眠不足、暴饮暴食或空腹等个体因素，都可促使晕机、晕船、晕车的发生。

一旦发生晕机、晕船或晕车，应保持平衡，躺下来休息，闭目养神，同时口服乘晕宁（theohydramine）1～2

片（每片50毫克），每4~6小时服1次。本药有防晕、镇吐作用，可在上飞机或坐船、坐车前半小时服用，能预防晕机、晕船、晕车发生。也可服用敏克静（meclizine），每次服1片（每片25毫克），1天3次；或服用安其敏（bucclizine），每次服1片（每片也是25毫克），1天3次。必要时可服用颠茄酊、安定等镇静药。

二、腹 泻

旅途中对健康影响最大的是腹泻。有的资料报告，腹泻占国际旅行者发病的五分之二，30%的人患病后必须住院治疗，40%的人被迫中断旅行生活。腹泻是由多种病原体引起的，常见的病原体有轮状病毒、痢疾杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、沙门氏菌等。国际上由于乘飞机引起的沙门氏菌感染曾有多次报告。腹泻都是“病从口入”，通过食物和水的传播使人得病，当然也有因为食物种类和烹调方法不同，胃肠道一时不适应而引起腹泻的。在旅途中，特别是去往发展中国家，卫生条件和管理都比较差，引起腹泻的机会就比较多，出国人员一定要提高警惕。预防关键是把好“病从口入”这一关。不要在机场、码头、车站食品摊点上随便买东西吃，不饮用生水、果汁饮料或冰水；牛奶一定要煮沸后再喝；不吃沙拉或凉拌菜；冰淇淋也经常引起腹泻，必须注意；水果要洗净或削皮后再吃。这些看起来是老生常谈，但稍一疏忽，就会造成不良后果。防止“病从口入”，很重要的是要有良好的个人卫生习惯，如坚持饭前便后洗手，就可以减少经手传播的肠道传染病。

万一在旅途中发生腹泻，可以服药治疗，常用黄连素片，每片100毫克，每次可服100~400毫克，每天2~3次，对细菌性肠炎、细菌性痢疾有显著疗效。还可痢特灵（又名呋喃唑酮），每片100毫克，成人每天可服3~4次，每次服1片。本药对肠炎和细菌性痢疾有良好疗效。如果腹泻严重而引起脱水，要及时服用含有盐和葡萄糖的补液。

三、感 冒

感冒也是旅途中常见的疾病。原因是旅途劳累、人群拥挤、接触密切，有利于呼吸道传染病传播。感冒也叫做普通感冒，它与流行性感冒不同，症状一般较轻。引起感冒的病原体很多，最常见的是鼻病毒，其他尚有副流感病毒、腺病毒等。本病潜伏期很短，起病急骤，早期症状有咽部疼痛或有干燥不适感觉，接着有喷嚏、鼻塞、流鼻涕等。如果病变沿呼吸道向下发展，累及喉部、气管和支气管，则病人可出现嘶哑、咳嗽、胸痛等症状。发热一般在39℃以下，约3~4天即可退热。此外常有全身酸痛、头胀、头痛、乏力、食欲不好、腹胀、便秘等症状。

感冒是一种呼吸道病毒性疾病，目前尚无特效治疗方法。在旅途中得了感冒，常用对症疗法，如发热、畏寒、头痛、全身酸痛者，可用复方阿司匹林（APC）治疗，每片0.3克，每次服1~2片，每天3次；亦可用氨非咖（PPC）片，每片含量及用量与APC同。通常可服用中药成方如感冒冲剂、速效伤风胶囊等治疗。一般情况下无须用抗生素治疗，但发生支气管炎、肺炎时，则必须请医生诊治，及时应用抗生素，以免贻误病情。

四、失 眠

失眠是一种睡眠不足的综合征，是旅途中经常发生的。引起失眠的原因很多，旅途中常见的是睡眠条件太差，不能平卧；或者噪声太大，振动厉害；或者精神紧张，过度疲劳；更常见的是时区效应（通常称为时差），以致入睡困难，也可能是时睡时醒或睡醒太早，有的甚至彻夜难眠，使人头昏脑胀，胃口不开，身心交瘁。这种旅途中的失眠是暂时的，不必焦虑，可服用一些安眠药治疗，常用安眠药有安定（diazepamum），每片2.5毫克，每次服1~2片，每天3次；硝基安定（nitrazepamum），每片5毫克，每晚1~2片；鲁米那（luminal），每片0.01克，睡前服2~3片。为了防止失眠，在睡前不要饮用咖啡、酒类及浓茶等兴奋性、刺激性饮料。

五、时区效应

在旅途中乘坐飞机，由于跨越几个时区的长途飞行，身体不能适应，产生一系列症状，例如机敏性减低、剧烈疲惫感、夜间失眠等。医学上用以概括这种综合征的名称很多，如生理节奏失调、跨越子午线节律紊乱、“喷气滞差”等。从东向西或从西向东跨越时及长途旅行后2~3天里，时区效应最为强烈，此时出国人员从地理环境来说，虽已远离祖国，但其生理状态则仍适应于祖国的时间。特别是向西飞行的人感到一天的时间被“拉长”了，处于清醒的状态延长，使人

感到格外疲劳。在飞抵目的地后的1~2天内，精神不好，如果是运动员则竞技能力明显减低。这种时区效应，因人而异，年龄愈大，对跨越时区的适应也愈差，但总是可以适应的。为了减少跨越时区对人体生理节奏的影响，首先对这种现象要有正确的认识；在跨越子午线飞行时，要减少高营养食品和酒精性饮料的摄入；到达目的地后，休息1~2天，再开始工作，如果仍有失眠现象，可服用一些安眠药。其药物种类、用量及服法，可参见上述“失眠”项内所列。

六、高血压、心脏病

高血压和心脏病不是旅途中特有的或经常发生的疾病。但有的出国人员平时未发现这类疾病，在旅途中由于疲劳和紧张，偶有发生；平时有这类疾病的人，在旅途中容易发作。对于高血压，要请医生慎重诊断，多次复查血压，避免因旅途中精神紧张或体力活动所引起的暂时性血压升高，误诊为高血压。如确诊为高血压，可让病人安静休息，服用少量镇静剂或安定剂，以减轻精神紧张和部分症状。选用药物有鲁米那1~2片，每天3次；安定1~2片，每天3次。必要时可服用降压药，常用有利血平(reserpinum)，每片0.25毫克，每天服1~2片，1次顿服；降压灵(vercitol)，每片4毫克，口服每次2片，每天3次，血压稳定后改为每次1片。

心脏病最常见的是心绞痛和心肌梗塞。心绞痛是冠状动脉供血不足，心肌急剧的、暂时的缺血与缺氧所引起的临床症状。其特点是阵发性的前胸压榨性疼痛感觉，主要位于胸