

普洱科普系列丛书之四

PU'ER CHANGJIAN
普洱常见病 BING
YUFANG ZHISHI **预防知识**

普洱市科学技术协会 主编
普洱市预防医学会 编著



云南出版集团公司
云南科技出版社

普洱科普系列丛书之四

PU'ER CHANGJIAN
普洱常见病 BING
YUFANG ZHISHI 预防知识

普洱市科学技术协会 主编
普洱市预防医学会 编著



云南出版集团公司
云南科技出版社

· 昆 明 ·

图书在版编目(CIP)数据

普洱常见疾病预防知识 / 普洱市科协主编. —昆明: 云南科技出版社, 2009. 1

(普洱科普系列丛书)

ISBN 978-7-5416-3152-8

I. 普… II. 普… III. 常见病 - 预防(卫生) IV. R441

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第004916号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路609号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

昆明鹰达印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/32 总印张: 10.25 总字数: 160千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

印数: 1~3000 总定价: 40.00元(共4册, 每册10元)

《普洱科普系列丛书》编委会

名誉主任：柳 彬 盛 军

主 任：李胜民

副 主 任：龙春文

成 员：秦忠明 平 利 王建国

吴应忠 冯思云 周 上

普洱市预防医学会简介

普洱市预防医学会成立于1999年6月，团体会员11个，个人会员433人，其中专业技术人员118人，具有高级专技术职称的会员有23人。

学会的宗旨是遵守中华人民共和国宪法、法律、法规和方针政策，团结、组织和动员广大卫生工作者和社会各界热心人士，积极开展传染病、非传染病防治工作，为保障人民身体健康和加强物质文明精神文明建设服务。

学会的职能是开展卫生知识宣传，以公共卫生、食品卫生、环境卫生、学校卫生、劳动卫生、计划免疫和重点传染病为主的性病艾滋病、结核病、肠道传染病、地方病等内容的宣传培训。本学会是贯彻党的国家改革、发展、科学技术与卫生工作的方针政策，坚持民主办会原则，弘扬“尊重知识与人才”的风尚，积极倡导“开拓进取，求实创新，奉献协作”的精神，促进科技人才的成长和防治技术与能力的提高。



前言

当前，许多严重传染病的威胁使得我国的公共卫生工作面临着巨大的挑战，随着各种传染病防治知识普及，人们认识到传染病是可以预防的，如艾滋病、疟疾、鼠疫、碘缺乏病等是一种可以控制的传染病，而甲肝、乙肝、麻疹、风疹、流感、百日咳等可通过打预防针来预防疾病，本手册是针对疾病预防控制工作中，常见多发病的基本知识编写而印制的，供广大读者借鉴。

真诚感谢为这本小册子做出贡献的所有参与者，并向支持本书编辑的有关部门和人员致以谢意，由于本书编写时间仓促，不足之处在所难免，敬请读者批评指正。

目 录

一、结核病防治知识	(1)
二、预防流行性感冒	(6)
三、如何预防肠道传染病	(9)
四、甲型肝炎的预防	(15)
五、艾滋病防治知识	(17)
六、流行性乙型脑炎的预防	(34)
七、疟疾的预防	(36)
八、鼠疫防制知识.....	(40)
九、碘缺乏病的防制	(46)
十、打预防针好处多	(53)
十一、手足口病防治知识问答.....	(57)
十二、中国公民健康素养——基本知识与技能	(68)

一、结核病防治知识

肺结核有哪些症状？

若是连续咳嗽、咳痰两个星期以上，或者痰中带血

就很可能得了肺结核

1. 什么是结核病?

结核病是由结核杆菌侵入人体引起的一种慢性传染病，它在人体的任何部位都有可能发生，其中以肺结核病最多见。

2. 肺结核是怎么传染的?

肺结核是一种呼吸道传染的慢性传染病：它主要通过肺结核病人咳嗽、咳痰、打喷嚏或大声说话时喷出的飞沫传给别人。当被感染的人身体抵抗力降低时就会进展成为肺结核病。



3. 怎样知道自己患了肺结核?

连续咳嗽、咳痰两周以上或者咳血，就应怀疑是否得了肺结核，应及时主动到医疗机构或疾控中心就诊，在医生的指导下，做痰结核菌检查、胸部X线检查、结核菌试验等，其中最主要的是痰结核菌检查。

4. 哪些人容易患结核病?

一个人是否容易患结核病主要取决于两个因素：一是侵入人体的结核病数量和毒力，二是人体的抵抗力。

以下人群容易患结核病：

(1) 儿童、青少年、妊娠或生产后妇女、老年人等人群抵抗力弱。

(2) 患有糖尿病、矽肺、艾滋病等疾病的患者抵抗力低，容易患结核病。



(3) 长期应用肾上腺皮质激素的人。

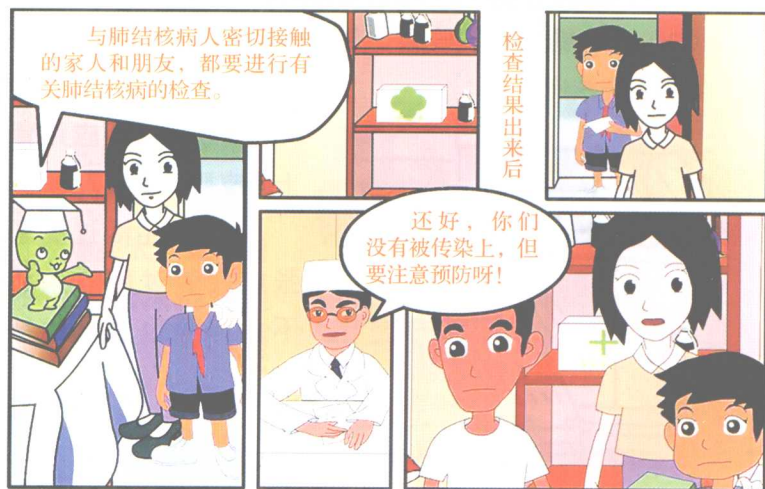
(4) 生活过度紧张或疲劳过度、生活不规律等也易发生结核病。

(5) 与结核病患者密切接触严重感染了结核杆菌的人。

5. 怎样才能治好结核病?

得了结核病，应及时到结核病防治所等医疗部门进行正规诊断治疗。医生将按国家规定用异烟肼、利福平、吡嗪酰胺、乙胺丁醇、链霉素等几种抗结核病药物，配伍组合成一定

的方案为你进行短程化疗，疗程一般为6~8个月，每一剂抗结核病药物均在医务人员或经过培训的志愿督导人员的面视下服用，如病人漏服药，医务人员或志愿督导人员必须及时采取补治措施，这就是直接面视下短程化学疗法，简称为DOTS，这是世界卫生组织推荐的结核病控制策略，它是目前最具有投入少、效益高特点的结核病控制措施。



6. 如何对肺结核病人提供免费治疗？

从2003年起，政府就对肺结核病人提供免费治疗，充分体现了政府对人民健康的关怀。

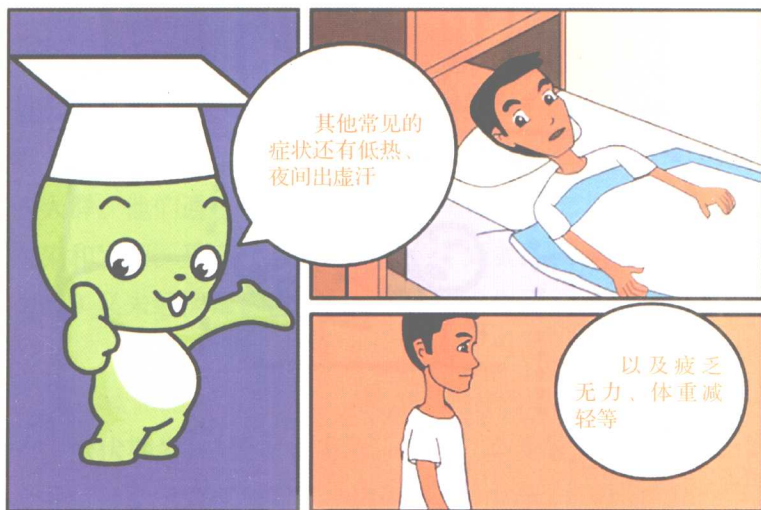
- (1) 免费治疗的对象是肺结核病人。
- (2) 免费范围：

①免费检查项目：A. 初诊病人的胸部X线检查。

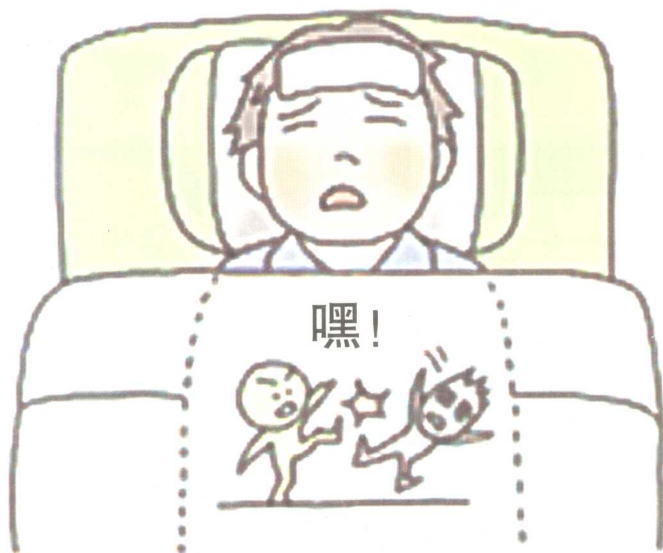
B. 痰涂片检查。

②免费治疗内容：A. 凡已被确诊为各型肺结核病人所需抗结核药物均可由国家结核病防治机构免费提供。B. 免费治疗是按经国内外研究证明最有效的联合化疗方案执行。C. 病人自购的抗结核药品、其它需用药品及住院治疗费用均不属于免费范围。

(3) 提供免费治疗的机构：我市范围内的市、县（区）两级疾病预防控制中心结防科。



二、预防流行性感冒





1. 什么是流行性感冒

流行性感冒（简称“流感”）是由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病。流感传播迅速，常引起爆发、流行。甚至世界性大流行，严重影响人的身体健康和工作。

2. 流感的病原体

流感的病原体：流感病毒属正粘液病毒。这种病毒对高温紫外线和氯制剂等均很敏感，但在低温环境中较稳定。流感病毒易发生变异，所以流感流行也多有周期性。

3. 流感的传染性

流感的传染源主要是现症病人，其发病初期的传染性最强。病毒在病人的鼻涕、痰液等分泌物中，并随喷嚏、咳嗽、大声说话的飞沫而排出。流感的易感染者是未经预防接种的人群。他们通过呼吸吸入了含有流感病毒飞沫的空气后即可感染和发病。受病人污染了的物品（如食具、茶具、手帕、毛巾等）又未经消毒，也可起到一些传播作用。

4. 流感的临床表现

潜伏期为1~3天。发病急、高热、全身酸痛、咳嗽等，常合并急性支气管炎和肺炎。病程多为7~10天。



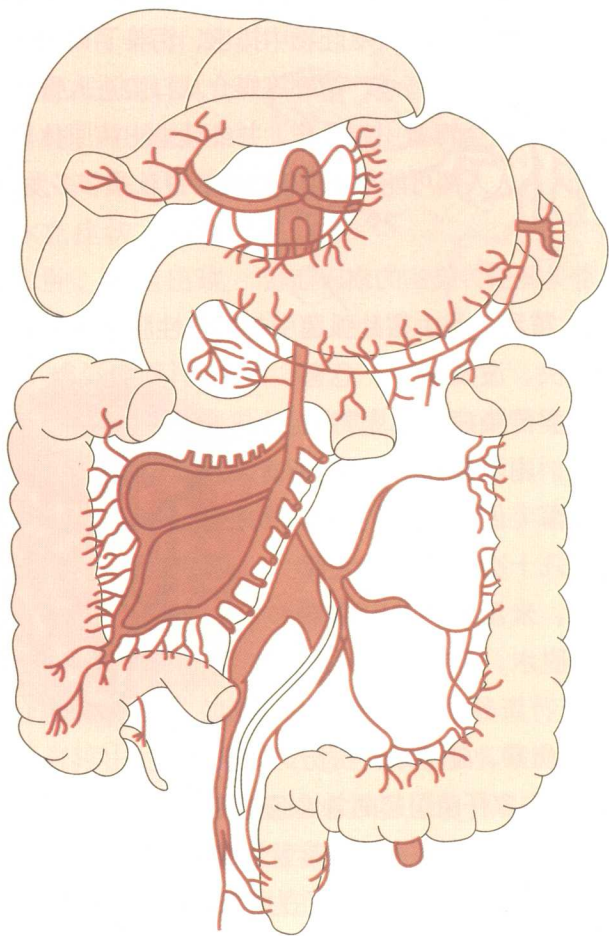
5. 预防措施:

(1) 一般措施: 加强营养, 适当体育锻炼, 避免受凉和疲劳, 以提高身体的抗病能力。

(2) 预防接种: 接种流感疫苗是预防流感的有效措施, 所以人人都可以接种流感疫苗(有接种禁忌证者除外)。其中, 儿童、老年人、体弱者、患有慢性气管炎、肺疾患、心血管疾病、糖尿病等病患者是流感疫苗接种的重点人群, 最好在流感流行季节(多为冬春季)前两周到市、县(区)疾控中心接种。

中国公民健康素养——基本知识与技能
(中华人民共和国卫生部2008年1月发布)

三、如何预防肠道传染病

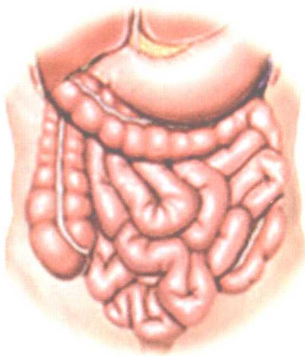


1. 什么是肠道传染病

肠道传染病是一组经消化道传播的疾病。常见的有霍乱、伤寒与副伤寒、细菌性痢疾、感染性腹泻及病毒性肝炎等，病人往往有腹痛、腹泻、恶心、呕吐及发热等症状。病原体从病人和病原携带者的粪便、呕吐物中排出，污染了周围环境，并通过水、食物、手、苍蝇、蟑螂等媒介从口腔进入胃肠道，在人体内繁殖、产生毒素引起发病，并继续排出病原体再传染给其他健康人。人人都可能得肠道传染病，夏秋季节多发。

2. 常见肠道传染病的临床症状

(1) 霍乱：是由霍乱弧菌引起的急性肠道传染病，发病急、传播快、波及面广、危害严重的甲类传染病。临床特点起病突然，剧烈腹泻。一般为无痛性腹泻（偶尔腹痛），每日几次至几十次的腹泻，大便呈黄水样，米汤样，并出现不同程度的脱水，肌肉痉挛（小腿痉挛）。



(2) 伤寒、副伤寒：由伤寒杆菌和副伤寒杆菌引起的急性肠道传染病。临床上以持续高热、相对缓脉、神经系统中毒症状、脾肿大、玫瑰疹与白细胞减少等为特征，肠出血、肠穿孔为主要并发症。