

X/2

009

連隊衛生教育參考材料

夏季秋季衛生常識

3

華東軍區後勤衛生部編印

第三野戰軍

連隊衛生教育參考材料

夏秋季衛生常識

華東軍區
第三野戰軍
後勤衛生部編印

目 錄

講課須知	1
防疫針	3
飲水衛生	9
瀉肚子	16
霍亂	22
傷寒	29
痢疾	36
吃的衛生	43
瘧疾	51
鼠疫	59
內臟寄生蟲病(一)	65

內臟寄生蟲病(二).....	(71)
內臟寄生蟲病(三).....	(81)
行軍衛生.....	(89)
編後.....	(95)

講課須知：

(一) 本教材專供連隊醫工人員上衛生時的參考；凡有關本軍衛生情況的介紹，不得作為對外衛生宣傳的材料。

(二) 每個醫務人員（特別是中級醫務人員）都應積極地參加衛生宣傳教育，並認識到這是我們的光榮任務。衛生宣傳教育是部隊保健事業中相當重要的一部份。假使沒有衛生宣傳教育，就不能很好的開展部隊衛生工作，也就更不能使部隊完全做到兵強馬壯。因此，我們必須一掃過去部份醫務人員祇管看病的狹隘觀點。

(三) 衛生宣傳教育必須和當前的政治任務相一致。反對衛生常識宣傳教育「與政治無關」或「無政治性」——這是資產階級欺騙人民大眾的詭辯。

(四) 講課必須認清對象而配合政治的方向。當進行講課時，必須顧慮到如有錯誤就可能引起政治上的不良影響。因此，講課必須事先充分準備，慎重考慮，不輕易發表自己還未充份有把握政治上沒有問題的言論。

(五) 講課時可能會遭遇到意料以外的質問，我們必須課前有預見性的準備。如碰到問題自己尚不十分明瞭時，不要以為回答不出感覺羞恥而胡亂作不正確的解答，應該說這個待我研究後再告訴你較妥。但自己能肯定解答的問題，必須作詳細的耐心

的滿意的答覆。

(六)上課前後盡量收集些本單位對有關課程方面的各種不正確的、不科學的糊塗觀念，以便加以糾正。例如講到內臟寄生蟲病時，可能有人會說蛔蟲是消食蟲，打下反不好，因為妨礙了消化。講到腸胃傳染病時必須糾正「不乾不淨，吃上沒病」等愚昧無知的認識。

(七)課前的準備並不限於單純理論上的準備，同時應該儘可能設法採集一些具體的標本和例子，包括繪製圖表、設計模型、介紹病例、展覽實物等。

(八)上課時不必僅局限於課程內容和課程程序，可根據本單位實際情況加以補充發揮與適合當前需要者先講。盡量避免教條式的純粹在理論上兜圈子，致使聽講者感覺莫明其妙，枯燥無味。有時可採用講故事等方式介紹一些疾病的流行情況，和典型病例的傳染前後經過情形等，使聽講者提起興趣，易於接受。

(九)上課後除指導進行討論外，更重要的是檢查其理解和體會的程度，在此處不只是指懂了或會做了就算完事，並且要繼續注意到在日常生活中實行起來沒有？是否已成爲習慣等。例如飯前或便後洗手，每每不能經常執行而被忽略過去。

(十)由於編寫倉促，內容是不夠完整的，故僅作參考。各單位可自己選擇目前和本單位情況相結合的課程進行上課。教材中尚有許多缺點，希將改進意見轉告。

防疫針

(一) 防疫針打的是什麼藥水？

防疫針打的藥水叫做疫苗（或菌液）是由已經死掉或者活的但已經消失毒力的細菌（註一）混合在鹽水中所製成的溶液。例如霍亂疫苗就是把霍亂菌殺死混合在食鹽水中，就成了霍亂疫苗。我們肉眼看見疫苗是乳白色的渾濁溶液。平常疫苗應該放在陰涼的地方，不然的話，容易減低疫苗的效力；同時疫苗都有時間性，如果疫苗過期的話，打針也就不起作用。

是不是什麼細菌都能製造有價值的疫苗呢？不是的，如果什麼細菌都能製造有價值的疫苗，那麼疾病的預防的確很方便了。可是事實不是這樣的，據我們所知道的，目前有實用價值的疫苗：祇有牛痘苗，霍亂疫苗、傷寒疫苗、鼠疫苗、斑疹傷寒疫苗、細菌性痢疾疫苗、百日咳疫苗和卡介苗（註二）等幾種。就是這些疫苗，嚴格說起來，它們的價值和有效時間的長短，也極不一律。

(二) 打防疫針有什麼好處？

打防疫針是把死的或消失毒力的細菌打到人體中，血液吸收後，就會使人體對這種病菌產生抵抗力，可以防止發生這種細菌所傳染的疾病。這種打防疫針的辦法，在醫學上就叫「預防接種」，結果使人體自動的產生抵抗力來，所以叫「自動免疫」。一般講，打了防疫針是相當有效的（註三），但疫苗的質地必需好，必需新鮮。濃的疫苗反應大，但效力好，淡的功效就差些。

打過防疫針，使人體產生的抵抗力（也就是免疫力）都有一定的期限，過了相當時間便沒有效力了。例如霍亂疫苗的效力至多不過半年光景，所以我們必須每年打防疫針。

打過防疫針不是保險不傳染疾病了，祇是減少傳染或者傳染後發病較輕，所以平常的衛生還是不可忽略。

（二）怎樣打防疫針？

首先決定怎樣的人纔能打防疫針；一般人不分男女老少都能打，不過生重病的，身體過於虛弱的，婦女懷孕的等幾種人，爲了安全起見，可以不打防疫針（註四）。

打針的手續大概是這樣的：先把疫苗瓶子震盪搖晃一下，用消毒針筒接上消毒針頭插入消毒了的橡皮塞吸取疫苗。吸好後趕盡針筒中的氣泡，從左胳膊上面刺到皮下（打針的部份事前用火酒消毒好），抽回針管看看有沒有回血，如果沒有就可以推針。

筒把藥水打進去，打進去的藥水量，各種疫苗不一樣，普通霍亂和傷寒疫苗，第一次半西西，第二次一西西，最好再打第三次也是一西西。

（四）打針後有反應怎麼辦？

打過防疫針後有反應是常見的現象；不過反應的程度各有不同，有反應強的，有反應弱的。反應分全身與局部兩種，局部反應是打針的部位紅腫發痛，動作不便等，全身的反應有四肢腰背酸痛，發冷發燒等。這都不用害怕，不要緊，全身的反應一天之內就會消失，局部的反應頂多三五天也會好的。如果全身反應發燒實在太厲害的話，可服一片阿士匹林，一般說來都不需要。

（五）防疫針是使部隊兵強馬壯的一個保證。

我們部隊絕大多數同志都願意打防疫針的，但還有個別同志因為怕痛，或怕打過針後反應吃不消就不願意打，現在我們知道了上面所講的道理，知道自己不打防疫針可能就會傳染了疾病甚至報銷送命；而且給別人，給整個部隊，甚至給全國人民都是一個大威脅。因為許多傳染病多是這樣，往往一個人得了病，一傳十，十傳百的傳開去，可能就幾千幾萬人都傳染到這種病，你們想不打防疫針的危害有多大！

所以希望大家都毫無顧慮的接受打防疫針，打一針有一些痛算得了什麼。一般講

，反應都是很少的，但是功效實在很好，對部隊的身體健康是一種有力的保證。

(註一)疫苗多數是死菌製成的，凡是因細菌菌體本身的作用而引起的疾病，理論上都可能應用細菌疫苗來預防，但事實不是完全這樣，有些細菌死去後就消失了預防疾病的價值。如果用天然的活菌打到人體裏去，當然很危險，後來經過科學家的研究，發覺細菌在人工培養下，時間隔很久，經過了無數世代，它的毒力就可能漸漸消失。將這種已經消失了毒力的活菌，製成的疫苗，同樣有預防疾病的價值，但不致於因此人工的傳染了這種病。這種疫苗例如預防癆病用的「卡介苗」。

(註二)卡介苗是預防癆病的疫苗，英文寫為B.C.G.，是兩個外國人發明的，一叫卡米蒂，一叫介林，爲了紀念他們，取了他們倆名字的第一字合起來，所以叫卡介苗。卡介苗裏面的細菌是活的，不像霍亂或傷寒疫苗的細菌是死的，所以保護不容易，新鮮時很快就要用掉，若是死了就失去了免疫的效力。卡介苗不用打針的辦法接種，因爲打到皮下容易化膿，所以用接種法，像種牛痘的方法一樣的種。卡介苗不是每個人都能種的，要經過試驗，生過癆病的人和試驗不能種的都種了沒有效力，普通祇有小孩和嬰兒可以種。

(註三)疫苗的效力是相當好的，例如霍亂疫苗；根據許多統計同時同地傳染霍亂的數字比例，沒有打防疫針的和曾打過防疫針的得病比例是六比一。傷寒疫苗的功效更好些，沒有打針的比打針的得病要多九倍以上。

(註四)生重病的，身體過於虛弱的，因爲怕反應吃不消，所以不打。孕婦打防疫針容

易懷孕所以也不打。此外有些已經生過這種傳染病的人，本身已經有終身免疫的也可以不打，但是即使打也沒有關係，例如生過傷寒的人和麻子等都是這樣。

討論題：

- (一) 甚麼叫做疫苗？
- (二) 防疫針的功効是怎樣的？
- (三) 打防疫針後有反應是什麼道理？
- (四) 為什麼大家一定要打防疫針？

飲水衛生

(一) 水利人體的關係。

水是人生不可缺少的飲料。俗語說：「佛是泥做，人是水做」，照科學的計算，人的整個身體組成，水約佔百分之七十。身體內的水份主要有三大作用：（一）排洩身體中的廢料。（二）變成汗液蒸發散熱，調節體溫。（三）製造消化液消化吃下去的東西。成年男子每天所需的飲水約四到五洋磁碗（一八〇〇到二一〇〇西西），在吃的東西中尚需含水約一碗半（六〇〇西西）（註一）。

在暑天行軍，操演或作戰時，由皮膚排出的汗液很多，如果長期沒有飲水補充，身體內的水份大量減少，血液加濃，血液的循環流動發生障礙，體溫難於調節，最後會使心臟麻痺而死，因而在夏天應多喝開水。

(二) 水利疾病的關係。

水固然是人生必需的飲料，但飲水不清潔，就有導致疾病的危險，常見的腸胃傳染病如傷寒、霍亂、痢疾等，常以飲水為傳播的媒介；此外，各種內臟寄生蟲如條蟲

、蛔蟲、蟻蟲等，也大都由於水的不清潔所傳播。

潮濕的髒水，大家都能辨別出來，不願喝他；但是很澄清的生水大家往往覺得既清潔又涼快就很愛喝，豈知這水也靠不住，因為細菌或有些寄生蟲混在水裏，肉眼是看不到的，看去很乾淨的，實質上却難以斷定是否完全沒有細菌或寄生蟲的存在。除非放到顯微鏡底下看才可下結論。

爲防止因水不清潔而傳染了疾病，我們對於日常飲用的水，應加以慎重的選擇是必要的；并且吃的水必須煮開或用其它方法消毒過，用的水要揀潔淨的，祇有這樣才能夠保證我們夏秋季在公共衛生上獲得應有的成績。

(二) 水源的分類。

水源有地面水和地下水的分別。地面水包括雨水，河水、湖水和塘水等，地下水包括井水和泉水等。一般講，地下水比地面水清潔。

(甲) 雨水——雨水是一切給水的來源；雨水匯流而成江河，聚積而爲湖泊池沼，滲入地下成地下水。鄉間有直接用缸積存天然雨水的（最好在下雨後半小時積存），一般講還比較乾淨，但因為雨從高空落下時經過空氣中灰塵的接觸，難免沒有髒東西會滲入到裏面去。

(乙) 河水和湖水——河水往往因沿河城市倒棄髒水或垃圾而搞髒。但河水流動

，水中的懸游雜質大都能自行沉澱下去，加上大量乾淨的河水沖淡，經過日光曝曬的殺菌力量，以及浪花飛濺，增加對空氣的接觸，使臭氣放散等，所以河水不斷的流動就不斷的會淨化，但不管淨化的程度怎樣，都不足以保證河水的可靠。湖水亦因湖岸居民刷洗髒東西，而使湖水髒髒，並且有湖草和魚類的腐敗屍體混在其中，所以湖水雖很澄清，但實際上却很髒，不可生吃。

(丙)井水和泉水——井水和泉水因為經過地下的土層，大部份懸游雜質都被過濾掉，所以一般講比地面水乾淨，但地下水往往受上層地質的影響，礦物含量較多，有時不適於飲用（特別是井水更顯著），同時附近地面開掘的溝渠窠坑多足以影響地下水源。

(四) 怎樣調查和保護水源？

(甲)河水——調查河水應注意河道深寬度，水流的急慢，河水的清濁，有無臭味等。一般講，飲水須取上游的，且要有汲水碼頭，否則赤腳入河汲水，必易搞髒河水。汲水碼頭的上游不得設置糞碼頭或垃圾碼頭；同時更須禁止將糞便、髒水和垃圾倒入上游河水中，或堆積在岸上。洗滌髒物也須在下流指定地點。最好將河水分成幾段：上游專供飲用，中流飲牛馬，下段作洗濯用，最下段方准設置糞碼頭或髒水出口等。各段應設立木牌等明顯標誌，使可識別。

(乙)湖水和塘水——調查湖水、塘水跟河水相同。湖水的保護法主要也是分段取水，指定用途。塘水可以指定甲塘的水專作飲料就不得洗滌，乙塘的水專作洗滌嚴禁取飲。

(丙)井水和泉水——調查井水和泉水主要是注意土質怎樣，附近是否有糞坑或髒水可能滲透過來，地面的髒水髒物是否容易搞進水中去等。保護的辦法須加蓋，井要有高出地面的井欄，泉水最好建一蓄水池。汲水時亦應注意不使髒物泥土帶入。

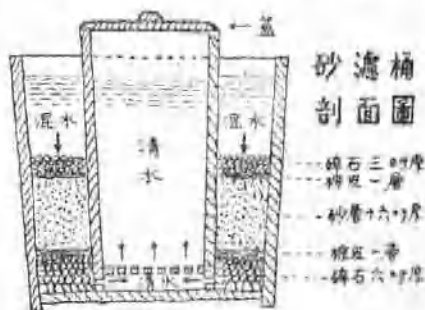
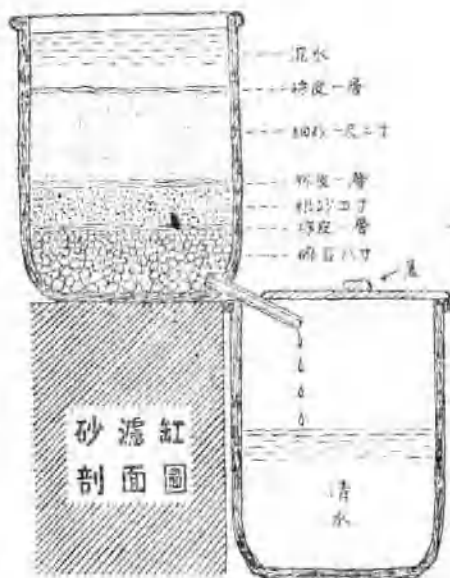
(五)幾種淨水方法的介紹。

天然水的淨水方法，主要可分為沉澱，過濾和消毒三法。沉澱和過濾的作用在於除去水中的懸游雜質；消毒的作用在撲滅水中的細菌。

(一)沉澱——常用的沉澱法是加礬混凝沉澱。加入明礬的最視水質而不同，大約見水中發絲絨樣膠性凝集物，不久就可沉澱而水變澄清。通常水缸水的沉澱，可採用加礬筒。用三尺長的粗竹筒一根，將中間的竹節打通，僅留底面一端的竹節一個，在底面的週圍一寸高之內鑽小孔幾個。用時將明礬放在筒中，插筒入水，向同一方向攪和，同時檢查水中現象，直到發現白色絲絨樣的膠性凝集物為止。此法不必事前試驗需加多少明礬，較方便，且可減省礬的用量。

(二)過濾——通常過濾採用砂濾缸或砂濾桶(註二)(見圖1)，砂濾的裝置

基本的道理，在於經過砂濾時，裏面的雜質通不過，被阻住在砂層，下面流出的水所以很清潔。砂層分爲好幾層，普通上層是細砂，中層是粗砂，下層是碎石，每層之間最好鋪一層棕皮，容易分開，在砂層的面上也可鋪一層棕皮，一部份沉澱的雜質就不和砂混和，以便清洗砂層時便當一些（砂層中雜質一多，過濾就慢，甚至全部塞住，過濾不下來，所以必需經常清洗）。



圖面剖的桶濾砂和缸濾砂 圖一第