
科学与卫生

15分钟讲演资料

我們要养成不随地吐痰的好习惯

我們常常在路上看見有的人随便把痰吐在地上，这样不但是不好看，叫人看了噁心，最大的害处是会傳染疾病。随地吐痰怎样会傳染疾病的呢？要搞清楚这个问题，首先要知道痰是什么东西？它是从哪里来的？

通常我們把喉嚨里咳出来的东西，一律叫做痰。其实，痰的来源很多，象鼻子里、喉嚨里、气管里、支气管里和肺里都能生痰的。鼻子、喉嚨、气管、支气管、肺是連在一起的，專門用来呼吸吸气的，所以叫做呼吸器管。一般說来，呼吸器管沒有病的时候是不会有痰的，只有呼吸器管有了病以后才会有痰。

痰的来源虽然很多，但是最常见的还是从支气管和肺里来的，而且这些地方的痰也比较多。那么这些痰是什么东西呢？又是怎样生出来的呢？原来当支气管和肺生了病以后，就会有些粘液、膿或者是潰爛組織混着病菌流到支气管里来。气管和支气管的上边長着很多我們眼睛看不見的細毛，这些細毛就会把粘液、膿等东西送到喉嚨附近，堆积多了，就会引起喉嚨发痒，这时候只要咳一声，痰就会出来了。有时候痰很粘，那就

需要用比較大的力氣來咳嗽，才能把痰咳出來。

我們說痰也有從鼻子里來的，因為鼻子前面有一個孔和外邊通的，後面還有一個孔是和喉嚨通的。當鼻子有病流鼻涕的時候，鼻涕能從前面流出來；也能從後面流出來，特別是晚上躺着睡覺的時候，鼻涕更容易向後面流，流到喉嚨里。由於痰和鼻涕從表面上看起來並沒有什麼區別，所以往往把鼻涕也當作痰吐出來了。

有時候沒有病的人也可能有痰，比如冬天房間里生爐子，住在里面的人，早晨起來就可能吐出一兩口帶黑顏色的痰。這是因為房間里有很多灰塵，我們呼吸的時候，這些灰塵就被鼻子裏的細毛、氣管裏的細毛和呼吸道上的粘液攔住了。因為灰塵和灰塵裏的細菌刺激了呼吸道，使粘液分泌得多了，所以也會有痰。

現在我們知道了痰里面含有粘液、灰塵、細菌，也可能含有膿和潰爛組織等。如果含有病菌的話，那就會傳染疾病了。那麼，那些病人的痰里含有病菌呢？在呼吸器官疾病當中，肺結核、支氣管結核、喉結核、百日咳、大葉性肺炎、肺鼠疫等病人的痰里，都可能含有很多的病菌能傳染給別人；其中肺結核是最容易從痰里傳染的。還有天花、麻疹、猩紅熱的病人，不但身上出疹子，嘴裏和喉嚨里也會出疹子，這樣病毒和病菌就會混在痰里傳染給別人。另外，患流行性感冒、白喉、流行性腦脊髓膜炎等疾病的病人，他們吐出的痰也是會傳染的。

那麼是不是除了這些病人以外，其他的人就可以隨地吐痰了呢？不是的，隨便什麼人都不應該隨地吐痰。

有人說：我沒有病，隨地吐點痰沒有什麼關係。這種說法是不對的。因為有的肺癆病人，自己也不覺得有什麼不舒服，

只是偶尔咳嗽几声，吐几口痰。另外，还有一种人从来没有什
么病状，但是他的痰里却含有病菌，会傳染給別人。

因此，不管有病沒有病都不要隨地吐痰；連唾沫也不要隨
地亂吐，因为唾沫里也照样有病菌会傳染疾病。

痰傳染疾病的方式通常有两种。一种是人把病菌吸进身体
里去，譬如病人隨地吐痰，痰干了以后，痰里的病菌飞揚在空
气当中，就会被大家吸进身体里去；还有在病人咳嗽、打喷嚏
的时候，病菌会跟着唾沫噴出来，这样也会被沒有病的人吸进
身体里去。

另外一种傳染的方式是把痰里的病菌吃进肚子里去。譬如
病人隨地吐痰，孩子在地上玩，手上沾了痰，再用手拿东西
吃或者把手脚在痰里，就会把病菌吃进肚子里去；或者苍蝇在痰
上叮过以后，再叮在我們吃的东西上、碗筷上，这样也会使我
們把病菌吃进肚子里去的。

既然隨地吐痰有这些害处，我們不應該隨地吐痰，那么有
了痰怎么办呢？首先，我們不要把痰嚥到肚子里去。因为痰里
有病菌，吐在地上会傳染疾病，如果嚥到肚子里去，那就会病
上加病，比如肺癆病人把痰嚥到肚子里就可能得腸結核病。

有的人把痰吐在地上，自己覺得不好看，就赶快用鞋底把
痰擦掉；也有的人覺得把痰吐在路当中不好看，就吐在阴暗的
地方；还有的人虽然把痰吐在痰盂、痰盒里，但是在倒的时
候，就隨地亂倒。象这些做法都是很不好的，这和隨地吐痰的
害处是一样的。那么，有了痰到底怎么办才好呢？

痰少的时候，可以吐在紙头里，把它包起来扔在火里燒掉，
这样就会把病菌燒死；如果身边沒有紙，可以吐在手絹里，把
痰包在里面，然后把手絹放在水盆里煮，大約煮开十五分鐘以

上，病菌就可以被杀死了。至于痰多的病人，应该准备一个有盖的铁盒子，里面放点碱水，因为碱可以溶化痰，免得有痰沾在盒子上。等到痰装到盒子四分之一的时候，把它放在火上煮，煮开以后，再把这些痰倒在阴沟里。

病人出门的时候，最好带一个螺絲口盖的大口瓶，里面也加些碱水，把痰吐在瓶里，等回家后再煮滚后倒在阴沟里。如果出门没有带瓶，也没有带纸头或者手绢，那可以吐在路旁边的阴沟里或者是下水道里，但是要当心，不要把痰吐在路面上。

在有痰盂的地方，可以把痰吐在痰盂里。痰盂最好要深一些，口大一些，里面加一点水，上面加一个盖，免得苍蝇叮。吐痰的时候要注意，不要把痰吐在痰盂边上或者痰盂外面。痰盂里的痰不要随地乱倒，要倒在抽水马桶里或者下水道里，然后用水把痰盂冲洗干净。最好是用刚烧滚的开水灌满痰盂，等水凉了再倒掉，这样沾在痰盂边上的病菌就可以被烫死了。

倒过痰盂、痰盒以后，不要忘记一定要用肥皂把手洗干净。

另外，在平常咳嗽、打喷嚏、说话的时候，最好用手绢把嘴和鼻子遮住，免得唾沫喷出来把病菌传染给别人。

现在我们可以知道随地吐痰能传染疾病，也知道有了痰应该怎样处理，那么，我们就可以照上面所讲的那样去做。