

现代人健康自助丛书套餐 I·3

XIAN DAI REN

JIAN KANG ZI ZHU CONG SHU TAO CAN

有病找医生 保健靠自己

传染病预防

CHUAN RAN BING YU FANG

朱明德 编著

这是一套融**知识性、生活性、趣味性、人文性**于一体的医学科普读本

适合你随时随地、随心所欲作**扫描型的浏览**
和**快餐式的阅读**



本书以热门的
医学话题
为讨论中心

百家出版社

现代人健康自助丛书套餐 I·3

有病找医生 保健靠自己

传染病预防

谨以此书献给

我的病人与家属、听众与读者、老师与学生以及所有温馨健康、珍爱生命的朋友！

——朱明德·

、百家出版社

丛书序一

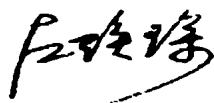
2004年金秋，在一次农工民主党上海市委会的活动中，我遇见了久别的朱明德教授。年逾65岁的他健谈幽默，风采依旧。我不禁问道：“你在忙什么呢？近来很少见到你。”朱教授娓娓道出，近年来，他一直在构思、策划一套现代人的健康自助系列丛书，计划每年写一套三册，共30册，约10年出全。现已编写的第一套三册《现代人健康自助丛书套餐》，即将问世。他说，过去主编了不少疾病诊治专著，现在更应多写一些医学科普的健康教育丛书，为现代人的疾病预防和养生保健出力，这是深藏在他心头已久的一个强烈愿望。

“医学之父”希波克拉底早在两千多年前就提出：“病人的本能就是自己的医生，而医生只是帮助本能的。”世界卫生组织的统计资料显示，人的健康长寿与遗传因素的关系占15%，社会因素为10%，卫生服务为8%，环境因素为7%，而60%要取决于自身的因素。显然，身心的健康很大程度上掌握在自己手中，有不少疾病和致病的危险因素，可通过个人的健康生活方式或改变不良生活习惯加以控制。传染病重在预防，肥胖、高血压、糖尿病、冠心病、痛风等慢性非传染性疾病，通过健康自助可以减少甚至防止发生。朱明德教授的丛书体现了上述希波克拉底思想和世界卫生组织资料显示的精神，同时也融入了他40多

年医学生涯悟出的理念：“有病要找医生，保健就靠自己。最好的保健医生是你”。

我与朱教授相识十多年，他是一位著名的临床医生，又是一名出色的医学教授，长期从事临床诊疗、医学教育和医院管理工作，还一直主持上海电台的《名医坐堂》节目。他曾主编过不少医学专著和教材，这套健康自助丛书是他医学生涯开拓的新天地，医学教育尝试的新领域，也是他献给渴望健康、奔向小康人们的一份健康厚礼和保健食粮。

希望朱明德教授编写更多更好、让百姓看得懂，又用得上的大众健康科普教育书籍，为继续提高我国人民的健康素质不断出力。并希望这套丛书能成为读者的良师益友，帮助人们通往健康长寿之路。



2004. 12

于上海

（序者为上海市政府原副市长，复旦大学医学院教授、博士生导师，中国农工民主党中央副主席、上海市委会主任委员，全国政协常委、上海市政协副主席）

丛书序二

随着我国社会经济发展和人民生活水平的提高，人们更为关注自身的健康。然而，不健康的人似乎也越来越多。当今，人们不合生理的饮食营养，随心所欲的吸烟酗酒，通宵达旦的夜间生活，以及与时俱增的心理重负和日趋减少的体力活动等等，导致了不少人的健康不知不觉地受损、直至亮起了“红灯”，倒在了病床，却追悔莫及。据统计，中国人民在病重的最后二年可以化去一生积蓄，其费用占到一生保健和医疗费用的80%。显然，这些钱其实并未用在刀口上，如此结果，是破财又丧命，实在不合算！

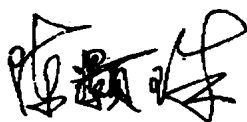
现代医学证明，一半以上的疾病与人的不良生活方式和行为习惯有关。时下确有不少人，有了钱不知该如何花，食品多了不知该如何吃，生活富了不知该如何过。可见，通过健康教育和自助，让人民做好健康的维护和促进非常重要。本着这个宗旨，朱明德教授构思、策划并精心编著《现代人健康自助丛书套餐》。

临床医学往往把主要精力花在疾病的诊断和治疗上，而较少关注预防保健；人民大众也习惯于把自身健康过多依托给医生，而自我保健与健康促进意识较弱。显然，有病才去找医生，保健就得靠自身。健康教育和预防保健不仅是医学的重要功能，更应是医生的社会责任。

10多年前，朱明德教授主编450多万字的力作《临床治疗学》，热诚邀我任内科卷顾问。与此同时，由我主编的全国高等医学院校规划教材《内科学》第四版，请他担任肾脏病篇的分主编。朱教授在40多年临床实践和医学教育的基础上，编写了不少其他医学专著和教材。

与朱教授编写的医学专著相比，这套医学科普丛书给我耳目一新的感觉。它就像一家健康超市，读者根据健康自助所需，通过导读纲目，可以方便地获取你要的健康促进和预防保健知识。它内容简明，通俗易懂，标题鲜明，篇幅精悍，更适合于习惯了高效率工作、快节奏生活的现代人，作快餐式浏览通读和针对性选择精读。

健康中国，健康上海，上海要建成健康城市。其实，健康国家或健康城市，最重要的是要有健康的人民。希望这套丛书，为健康市民提供保健知识和健康食粮，维护和促进他们的健康。



2004. 12

于上海

(序者为中国工程院院士，著名医学家、心血管病专家，复旦大学中山医院教授，上海市心血管病研究所所长)

我的心愿(代前言)

——我思、我悟、我写

我思

作为一个学者,我人生最大的幸福莫过于做好三件事,那就是读书、教书和写书。年逾花甲的我,诚然书没少读,也没少教,更没少写,但更多的是对病人的和疾病的诊断与治疗,而对人民群众的保健则关注得太少太少。近十多年我一直主持上海电台《名医坐堂》节目,这是学习全科医学拓宽知识面的良机,每当我感受广大听众对防病知识的渴求和养生保健的热望时,一种责任感不禁油然而生,很想写一套健康自助系列丛书,圆我心中之梦。

21世纪,人的生命、健康和生活将呈现全新的姿态。1998年世界卫生大会审议了“21世纪人人享有卫生保健”的全球卫生战略目标。“人人为健康、健康为人人”,成为全人类的美好愿望和共同追求。

当今,有不少人,生活富了不知如何过好,钱多了不知如何花好。常常是该吃的不吃,不该吃的乱吃,不应睡时猛睡,应睡时不睡;还有些人,重脑力轻体力,厚进食薄排便,注重身体忽视心理等等。毋庸置疑,这已构成现代人大部分病患的根源。

我想,维护人的健康,不仅是医学的神圣宗旨,更是医者的社会责任。

我悟

作为临床医生,我在医院工作40余年了。长期以来,我更多追求医学学术进步,关注医疗诊治高科技,主编疾病诊治专著,而较少重视预防保健,更少编写健康科普丛书。近年来,我逐渐意识到高科技虽能提高疾病诊治水平,但这仅仅是医学的一小部分。作为医者,更应承担起公共卫生、预防保健和健康教育的重任。应把医学的重点放在预防保健而不是一味诊治,应走上社会、深入社区、面向大众,积极主动地做好健康教育、健康促进和健康维护工作,让人们真正享受健康。

我说，医学的重点应是预防保健。医者的责任是把健康自助的金钥匙交到大众手上，让人们做到健康自主，真正的保健医生是自己。

我写

作为临床教师，40余年来，我力求“授人以渔”，教学生获取知识的本领，而不只“授人以鱼”，单纯传授知识。如若教育的功能是教会学生自己学习，那么医学的功能就是教会大众自我保健。健康自助丛书正是这个功能的体现。

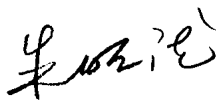
与以往我写的许多医学专著相比，健康自助丛书试图写些百姓喜读乐用的日常医学科普知识，不求面面俱到的系统性完整性，只是大众医学的重点、预防保健的要点和健康自助的热点。因而，编写的体例形式较宽松，段落篇幅较短小，内容语句较精悍，字里行间较轻快。常规的目录也改为导读纲目，以便读者扫描型通读或选择性精读，更适于读者随手随时随处随意地选取所需主题作快餐式阅读。这种可跳跃式的急需先读，也适应现代人快节奏高效率生活，快速省时地见缝插针式求知。

健康教育、健康维护和健康促进，是现代医学的重要职责，医学科普和健康自助知识是健康教育的重要内容，期盼人人享有健康，奔向小康，做一个全身心快乐健康的现代人。

我写，只是为了实现我惟一的心愿，别无他求

十分感谢陈灏珠院士和左焕琛教授，两位德高望重的医学专家都在百忙之中为本丛书作序，文中充溢着对医学和医者的厚望，对人民和病者的关爱。我当为之不懈努力。同时，也由衷感谢百家出版社及编辑们付出的辛劳。

本书参考了很多文献与书籍，其中主要部分列于卷末，在此，一并致谢！



2004. 12 上海

随时随地随心所欲、扫描型快速浏览

针对性重点选读、快餐式短时翻阅——

导 读 纲 目

第一篇 认识传染病

2400多年前的一场瘟疫几乎摧毁整个雅典

首次鼠疫大流行导致东罗马帝国衰落。

一、传染病与人类为敌几千年

(一)三大战役惨伤悲壮/1

(二)四大阻击业绩辉煌/3

1996年世界卫生组织统计全球5200万人死亡，其中有1700万死于传染病。

二、传染病从未退出历史舞台

(一)传染病仍是人生命健康的重大危害/6

(二)传染病没有灭绝，传染科还要发展/7

传染病是由病毒、立克次体、细菌、螺旋体等病原微生物和原虫、蠕虫等寄生虫，感染人体所引起的有传染性的一类疾病。

三、传染病的共性特征

(一)传染病的四大本性/8

(二)传染病的四大临床表现/9

(三)传染病这样流行/10

预防接种，提高人体主动或被动的特异性免疫力，从根本上阻止传染源的入侵。

四、传染病的克星——疫苗

- (一)预防法宝是免疫接种/12
- (二)人类免除疫病的两大招数/12
- (三)死、活疫苗的功效不一/13
- (四)接种疫苗后正常和异常反应/13
- (五)这些人不宜接种疫苗/14
- (六)儿童计划免疫与疫苗接种/15
- (七)成人也需要预防接种/16

人类社会在与时俱进，而同样作为生物的细菌和病毒等，也在不断变化。

五、“非典”重温 思考未来

(一)刻骨铭心的四个第一人的故事/17

- 1.发现“非典”的世上第一人——流行病学的献身者
- 2.华北输入性“非典”第一人——麻痹、盲从的受害者
- 3.中国报告“非典”第一人——逃出疫潮的幸运者
- 4.抗“非”而亡于“非”的医生日记第一人——阻击战场的牺牲者

(二)“非典”告诉你——生物也在“与时俱进”/24

- 1.这就是典型
- 2.非典型成为代表时就是典型
- 3.病源生物也在“与时俱进”

第二篇 预防传染病

历史上，有不少疫病大流行都伴有肺炎的流行。最早的鼠疫流行和流行性感冒的大流行，都是以肺炎的流行为重要表现。

一、呼吸病是个大家族——形形色色的肺炎/26

- (一)古希腊时代的肺炎/26
- (二)肺炎是传染病的伴侣/26
- (三)典型性肺炎/26
- (四)传统的非典型性肺炎/27
- (五)传染性非典型肺炎/28
- (六)流感病毒肺炎/28
- (七)肺炎支原体肺炎/29
- (八)鹦鹉热衣原体肺炎/29
- (九)立克次体肺炎/29
- (十)军团菌肺炎/29
- (十一)肺炎衣原体感染/31

世界卫生组织报告，许多动物可通过各种途径，把传染病和寄生虫病传播给人类。

二、动物是人类朋友 但要当心宠物传病 ——预防人兽共患疾病

- (一)人类重大疫病多与动物有关/33
- (二)这些人群容易得病/34
- (三)远离四条危险传染途径/35
- (四)宠物可传播很多病/35
- (五)珍爱动物，又要保护好自己/36
- (六)有防无治——狂犬病的预防/37
- (七)容易被忽视——弓形虫病/38
- (八)不知不觉的灾难——囊虫病/40

腹泻是夏秋季的常见病，但引起腹泻的原因却是大不相同，千万别把腹泻不当回事。

三、传染性腹泻的识别——林林总总的肠炎

- (一)细菌性食物中毒/41
- (二)细菌性痢疾/42
- (三)弯曲菌肠炎/43

(四)轮状病毒肠炎/44

(五)肠出血性大肠杆菌肠炎/45

(六)霍乱/46

伤寒是一个古老的传染病。现在临床上的伤寒与经典的伤寒相比，可以说面目全非。

四、大变样的伤寒病——现代伤寒

(一)病源还是那个细菌/49

(二)老病的个性很明显/49

(三)新病早已变了脸/50

(四)防治也有新与异/50

近20年来，全球每年仍有50万人死于流感。美国每年因流感引起的经济损失为10亿~30亿美元。

五、病小危害大——流行性感冒与禽流感

(一)流行性感冒的危害与预防/51

1.小小的流感病毒 大大的变异本领

2.小小生物扰乱大千世界

3.简易的预防方法

(二)禽流感已侵害人类/53

近年来，我国病毒性肝炎的发病率呈上升趋势，居世界之冠，称得上乙肝大国。

六、病毒性肝炎的“兄弟姐妹们” ——各型肝炎的防与治

(一)历史上的黄色瘟疫/55

(二)多“子女”的肝炎病毒家族/55

(三)传染源头在哪里/56

(四)传播途径有几条/57

(五)哪些人群容易感染/58

(六)“大家庭”的共性与个性/58

(七)以防为主的综合保健/59

(八)休息和饮食是两大法宝/60

(九)乙肝防治热点谈/61

我国在1988年前为艾滋病毒传入期，至1994年前为扩散期，1995年后进入快速增长期，目前，每年艾滋病毒感染者以30%速率增长。

七、不该发生却又不断发生——淋病与艾滋病

(一)淋病/67

- 1.性乱是祸根
- 2.表现很特殊
- 3.诊治防都不难，唯独下决心难
- 4.冲出怪圈才能根治

(二)艾滋病/68

- 1.传染与流行
- 2.艾滋病毒从哪里来
- 3.我国第一例输入性艾滋病患者
- 4.亚洲将成为全球艾滋病重灾区
- 5.病程漫长，表现多样
- 6.治是——疗与预防

“红眼病”是一种肠道病毒70型感染引起的急性传染病。

八、泳浴场所好发“红眼病”——急性出血性结膜炎

(一)泳池和浴室的“红眼病”/73

(二)综合预防功效灵/73

(三)治疗用药有讲究/74

这两个病都是中枢神经系统急性传染病，都好发儿童，所幸的是，计划免疫接种都有很好预防效果。

九、矛头直指大脑——流行性乙型脑炎和脑脊髓膜炎

(一)两个性质特征不同的流行病/75

(二)流行性乙型脑炎/75

(三)流行性脑脊髓膜炎/76

人是腮腺炎病毒的惟一宿主。发病早期和隐性感染者，都是传染源。

十、传染性“大嘴巴”——流行性腮腺炎

(一)病从呼吸道入/78

(二)稍有不慎成大害/78

我国流行性出血热的发病数占世界总病例数的90%以上。中国是全球流行性出血热重疫区。

十一、以发热与出血为信号——三类病毒性出血热

(一)流行性出血热/79

1.我国是重灾区、出血热大国

2.源头与传染

3.三大症状五个病期

4.治疗在于早 预防重灭鼠

(二)登革出血热/81

(三)埃博拉出血热/81

谁也没想到，人类最常见的胃病会是传染病，或与之相关联的疾病。以前，一直有一种流行的观点。胃内是个高酸环境，胃壁分泌的胃酸使细菌难以生存。就这样，“胃是个无菌器官”的观念统治了100多年。

十二、你想不到的新传染病——幽门螺杆菌病

(一)歪打正着——发现螺杆菌的有趣故事/83

(二)“胃是个无菌脏器”的历史告终/84

- (三)两位医生的自身人体实验/84
- (四)感染队伍浩浩荡荡/84
- (五)三种检测法的比较与选择/85
- (六)必须进行抗菌治疗的特定人群/85
- (七)痢特灵治疗溃疡病之迷真相大白/86
- (八)国内外公认的根治方案/86
- (九)重在预防,方法不难/87

它为人留下了灾难深重的瘟疫史,几次世界性大流行在人们的记忆中刻下抹不去的惨痛。

十三、老“病”新传——炭疽与鼠疫

(一)炭疽/88

- 1.生物恐怖袭击首选剂
- 2.顽固菌的强大抵抗力
- 3.长命力强的传染流行
- 4.望文生义的炭疽表现

(二)鼠疫/90

- 1.凶手和“主人”
- 2.他的烈性表现
- 3.防治都有效

近年来,在世界各地又出现了一些新的传染病,我们一定要保持对新病种的警惕。

十四、新的传染病正敲打我们的门 ——北亚热、莱姆病和人疯牛病

(一)北亚热/92

(二)莱姆病/92

(三)人就这样得了疯牛病/93

- 1.羊痒病是源头
- 2.疯牛病源自羊
- 3.羊、牛和人的“疯病”,祸根都是朊蛋白

- 4.人的疯牛病
- 5.想不到这也会传染疯牛病
- 6.严把入境关，拒疯牛于国门外

附录一 传染病的潜伏期，隔离期与观察期/96

附录二 常用的预防接种/101

附录三 常用物品消毒/109

主要参考书/112

第一篇 认识传染病

一、传染病与人类为敌几千年

(一) 三大战役惨伤悲壮

人类的历史从医学发展视角，也就是与疾病作斗争的历史。细菌和病毒等微生物在地球上生存的时间远较人类更长久。自古以来，人类与微生物之间，一直展开着一场旷日持久的殊死较量。

有史以来，人类流行瘟疫可分为三大战役。从2400多年前至19世纪中后期为人类历史第一次流行瘟疫；自19世纪末至20世纪初为第二次流行瘟疫；20世纪中期至21世纪初为第三次流行瘟疫。

第一次大流行

〔疫病〕 2400多年前的一场瘟疫几乎摧毁整个雅典。在一年多时间里，雅典人生活在恶梦之中，发热、喉痛、剧咳、胸痛……所幸有一位医生发现用火防疫，从而挽救了雅典。

〔流感〕 早在公元前412年古希腊就有“流感”流行记录。法国有1173年以来的历次流感爆发记述。1510年英国发生流感第一次流行，并于1580年、1675年和1733年发生大规模流行。文献可查到31次流感大流行。1742~1743年流感累及90%的东欧人。1889年~1894年俄罗斯流感再度席卷西欧。流感涉及面广、死亡率高、伤亡惨重。

〔鼠疫〕 首次鼠疫大流行始于公元六世纪，持续60年，总死亡一亿人，导致东罗马帝国衰落。第二次大流行发生于公元14世纪，持续了300年，累及欧亚大陆和非洲北岸。每周死亡8000人。正在灭顶之灾前后，一场伦敦大火灾，毁灭伦敦大部分建筑，老鼠随之消声匿迹，就这样，历史上称为“黑