

当代少儿家庭保健

疾病防治与保健

主 编 胡亚美 (中国工程院院士、儿科专家)

江载芳 (中华医学会儿科学会主任委员
儿科专家)

白汉玉 (北京儿童医院儿科专家、教授)

编 著 白汉玉 杨连玉



安徽少年儿童出版社



疾病防治与保健

(皖)新登字 06 号

图书在版编目(CIP)数据

疾病防治与保健/白汉玉,杨连玉编著. —合肥:安徽少年儿童出版社,1999. 6

(当代少儿家庭保健)

ISBN 7-5397-1559-6

I. 疾… II. ①白… ②杨… III. 少年儿童-疾病-防治-普及读物 ②少年儿童-家庭保健-普及读物 IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 24061 号

安徽少年儿童出版社出版

(合肥市跃进路 1 号)

新华书店经销 合肥天歌印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:5.25 插页:1 字数:10 万

1999 年 8 月第 1 版

1999 年 8 月第 1 次印刷

定价:6.50 元

编 者 的 话

儿童身心健康的成长,不仅关系家庭,也关系社会。随着社会的发展,科学技术进步,儿童卫生保健从方法上、手段上都有了许多新的理论与方法。儿童健康成长发育,重在保健。从小养成良好的习惯,培养优良的身心健康是全社会的责任。本套丛书从儿童生理、心理、合理用药、文娱体育、环境卫生、饮食营养等方面,生动而深入浅出地加之阐述。并配有大量儿童们喜见有趣的漫画。

本文作者都是中国当今著名的儿科医学专家。主编胡亚美是中国工程院院士、北京儿童医院著名专家;江载芳是中华学会儿科学会主任委员、中国著名儿科专家;白汉玉先生是北京儿童医院著名教授、专家。他们集几十年临床经验,呕心沥血几载编著此书,献给中国广大儿童,愿他们健康成长。

编 者

前 言

由于知识、文化、经济、生活水平的不断提高,人们对“优生”、“优生”普遍重视了。有关这方面的科普读物已有不少。但是,多数是偏重于婴幼儿的保健。对于学龄期儿童、青少年的保健读物,相对较少。一般有关的科普读物主要是供父母阅读,以指导育儿。其实,学龄期儿童、特别是小学高年级同学和初中学生已有了自学的能力,他们完全可以通过自学,懂得如何保护自己,不断提高自己的健康水平。为此,我们编写了这套保健丛书,供他们学习。

民间有句谚语:“有两种东西损失后才发现它们的价值——青春和健康。”青春充满活力,健康带来生机。但是,即使处于青春年华,如果失去健康,也会花落叶枯,过早凋零;假若青春已逝,只要身心健康,也会永葆革命青春。

“健康”是个概括而又整体的概念,它并非单指无病,还包括强壮的体魄、健全的神经、充沛的精神、正常的心理和对疾病有强大抵抗力、对环境变化的高度适应性等等。因此,要想获得和保持健康,必须在日常生活中讲究卫生,包括卫生习惯、自然因素、生活制度、饮食营养、心理健康、身体锻炼、各器官的卫生保健和衣、食、住、行等方面。

我们编写的保健丛书就是从这些方面着手,有10个分册,包括《儿童生理与保健》、《儿童心理与保健》、《营养摄取与保健》、《清洁卫生与保健》、《生活起居与保健》、《文娱体育与保健》、《气候环境与保健》、《疾病防治与保健》、《合理用药与保健》、《发育期与保健》。

同学们是实现社会主义现代化进行新长征的接班人,肩负着历史赋予的光荣任务,必须把自己培养成德、智、体全面发展的人才。希望我们的丛书能有所帮助,也就算是我们献给大家的一片爱心。

这是我们的一次尝试。限于我们水平,缺点和错误是在所难免,期望着读者的批评指正。

编 者

1998 年 2 月

目 录

人有病是难免的·····	1
疾病是可以预防的·····	3
打了预防针为何还得病·····	5
打预防针的次数为何有多有少·····	8
预防针不会立竿见影·····	10
不该发生的打针反应·····	12
罕见的预防针严重反应·····	14
小儿麻痹还会发生·····	15
什么病都有预防针该多好·····	17
用药防病越用越糟·····	19
家有病人要隔离·····	21
病菌是如何进入人体的·····	23
传染病发生的第三者·····	25
发疹性传染病的防与治·····	27
当前麻疹的特征·····	29
猩红热少而不典型·····	31
“流脑”凶吉看前三天·····	32
咳嗽时间长不能说就是百日咳·····	33
高烧不咳的“上感”·····	35
夜间突然发生的声哑发憋·····	36
金嗓子变成哑嗓子·····	38
气管里来了“外来客”·····	39

哮喘能去根吗？	41
咳嗽重不能说就是肺炎	42
治肺炎要弄清楚病因	44
细菌性肺炎与众不同	46
蛔虫跑到肺里引起的肺炎	48
做好呼吸道病的预防	50
把好“病从口入”这一关	52
请爱护你的牙齿	55
处于危险地带的咽喉	57
几个毛桃险些夺去一条生命	58
一夜间痢疾变成了肺炎	60
暴饮暴食险而丧了命	62
拉吐要注意脱水	64
半生不熟的鸡肉吃不得	67
饿不死的伤寒病	69
到处乱窜的蛔虫	71
赤脚下地招来了贫血	73
对付肝炎主要在防	75
各型肝炎的后果不一样	78
见狗躲着走	79
玩猫招来一身病	81
养鸟也得小心	82
玩兔也会得病吗？	84
我的弟弟被鼠咬而得病	85
虱子跳蚤会传病	86
父母之过子女遭殃	88
有位同学常年戴着帽子	90

做好足癣的防与治	91
做好寄生虫病的预防	93
猪、蚊子和大脑炎.....	95
心肌炎帽子戴得不合适	97
奇怪的喘憋现象	99
“先心病”能自己好吗?	101
心脏由大变小.....	102
“先心病”多大年龄手术好.....	104
心脏功能不好的孩子该注意些什么.....	105
儿童“风心病”为何不能做手术.....	107
“先心病”能预防吗?	109
后天性心脏病能预防吗?	111
病因尚不清楚的心肌病.....	113
心脏病能遗传吗?	115
“卡介苗”与“结核菌素”.....	116
结核病要及早发现.....	118
治结核病要有耐心.....	120
先天性疾病不都是遗传病.....	122
遗传病会5岁才发病吗?	123
亲上加亲生了个傻瓜.....	125
我为“睡觉打呼噜”而烦恼.....	127
奇怪的夜间腿痛.....	129
夜间何以大汗淋漓.....	131
眼肿、腿肿看尿量、尿色.....	133
腹痛原因的自我检查.....	135
地震治好了小娟的病.....	137
既来之,则安之	139

不要乱动电器·····	142
高温中暑的紧急处理·····	144
不要乱摘野果吃·····	145
吃果肉不要吃核仁·····	147
发霉变质食品不能吃·····	148
半块饼干引起的疾病·····	149
警惕农药中毒·····	150
昆虫刺螫咬伤的处理·····	152
疾病防治三字经·····	153

人有病是难免的

人不得病，是不可能的。所不同的，只是病的次数多些或少些，病得轻些或重些。有的外国医生说，一个人在一年中得五六次感冒不算病。意思是说，人有几次感冒，算不了什么，就像家常便饭。人得病有其内在因素和外在条件。人们常说，任何事的发生，外因是条件，内因是基础，外因通过内因起作用。所谓内因就是指人本身的条件，具体来讲，就是体质的强弱，也就是抵抗力的强弱，是得病的主要原因。婴幼儿及老年人得病多，就是因为体质较差。婴幼儿是发育还没有成熟，还不完善，对付不了复杂的外界环境。而老人则是体质在衰退，抗病能力在下降，也是难以适应外界环境。婴幼儿与老人，不只是得病多，而且病情也重，这也与自身的体质有关。

人生活在复杂的环境中。在自然界中有许多可以让人得病的因素，其中最主要的是微生物，也称为“致病微生物”。最常见的是细菌和病毒，同学们可能已不陌生了。此外，还有许多令同学们生疏的致病微生物，如衣原体、支原体、立克次体、螺旋体等。此外，还有多种寄生虫。由此而引起的疾病，称为感染性疾病，在所有疾病中，占的比例数最高。所以，称为常见病、多发病。在儿童医院门诊病人中，超过80%以上。在日常生活中，不可避免发生跌跌碰碰而造成的外伤。在当今交通发达，各种车辆增多，意外的车祸也在增多。空气的污染，河水的污染，也是让人得病的因素。“病从口入”是引起消化道病的主要原因，可为由致病微生物引起的各种肠炎，也可为饮食不当所致消化不良。

在众多疾病中，还有数量不少的先天性疾病，也就是在婴儿出

生时,身体里已带有这些病。其中有些是遗传病,与父母的遗传有关,作为子女,无法避免。尚有部分先天性疾病的发病原因尚不清楚。

通过我们的介绍,同学们可能会觉得人可以发生的病太多了,也会感到生病确实是难免的,也许会有些怕病。疾病影响人的身体健康,也是结束生命的主要原因之一。我们让同学们知道这些,并不是让你们害怕、恐惧,而是要你们建立与疾病作斗争的意志,重视防病。

疾病是可以预防的

前面我们介绍了“人有病是难免的”，但是人也有能力来预防疾病的发生，争取少得病，得轻病，是可以做到的。通过人的聪明才智，弄清楚了不少疾病的发生原因，也想出了不少治病防病的对策，使对不少疾病的预防成为可能。在对待疾病的问题上，积极的态度是预防为主。对人体健康来讲，即使是很轻的感冒、消化不良，也是会对健康有所影响，还是不得为好。



如何预防？也得从两方面着手，即加强内因，控制外因。这里我们先谈谈如何加强内因。身体健壮，体质好，得病就少，得病也轻，恢复得也快，谁都很清楚。要做到这一点，必须做到两条：一半靠练，一半靠吃。

“练”是说锻炼，也就是运动。“运动使人健康长寿”，这是谁都很清楚的道理。只有经常坚持锻炼身体，才能适应外界的一切变化。有的同学只重视学习，而不重视体育锻炼。由于不积极参加运动，体质虚弱，经常得病，成为温室里的花朵。当然，这不一定是同学们的过失，有家长的责任。在外界气候的突然变化的影响下，就容易感冒，活动量稍大些，身体就受不了。“弱不禁风”，是最恰当的形容词。“要想身体好，运动锻炼少不了。”同学们要记住这一条，而且应见于行动。

“吃”就是摄取各种营养素。吃得好，长得胖，身体壮。身体弱，常得病的同学，有共同性的通病，就是从小吃得少，有偏食习惯。作为儿童，正处于迅速生长发育的阶段。人体器官的健全，有赖于营养的充足供应。如长期进食少，营养的摄取不能满足身体的需要，各器官的功能会减低，抵抗力也就不可能高。人体王国是个整体，就像一个国家一样，如因生活水平低而不可能富强，就容易受到外来的侵略，而且无力反抗。“东亚病夫”，这是外国人给旧中国人民的“美名”。为什么会成为“病夫”，就因为吃不好，营养不良，所以体弱多病。“要想身体好，就要吃得饱”，这谁都知道。我们必须作适当的纠正，不只是一要吃得饱，而是要吃得好。这里所说的吃得好，并不是说要吃山珍海味、大鱼大肉，而是指吃得合理，吃得科学，在饮食中包括各种营养素。这些我们在有关部分已作了详细介绍，同学们可以翻开看看，“温故而知新”，就会更认识到其重要性。

打了预防针为何还得病

有位同学来信,提出了个问题,就是打预防针能防病吗?他提出这个问题是有依据的,就是他有位同学小时候打过麻疹预防针,结果最近却出了麻疹。

我们的回答是:打预防针可以防病,打预防针后有可能还得病,但病情轻。对大多数人讲,打预防针后可以不得病。但少数人打预防针后,还有可能得病。为了让同学们懂得我们回答中提出的看法,我们要说清楚“预防针”与防病。

打预防针主要为预防某些传染病。传染病也是感染性疾病,是由致病微生物引起。有些传染病,如麻疹、水痘等,得过一次后不再得第二次。这是为什么?通过检查发现,得过一次传染病后,在血里可以发现一种得病后产生的东西,医学名字叫“抗体”。这种抗体有防病的作用,主要是防止原来得的病再次发生。举例来说,得过麻疹后,身体里产生一种麻疹抗体。当麻疹病毒再次侵入人体内时,这种麻疹抗体有与麻疹病毒结合的能力,使麻疹病毒失去了让人得病的威力。也就是麻疹抗体能把麻疹病毒消灭了。根据这个道理,人们就把麻疹病毒经过处理后,使它的毒性减低后做成疫苗(也就是麻疹预防针)。把疫苗打到人体内,就等于人为地将毒力已减的麻疹病毒引进来,让它产生抗



体,有了这种抗体,再来麻疹病毒也不再得病了。其他的预防针,也是同样的道理。所以,明确地说,预防接种实际上让接受注射者得了次轻病。有些孩子打预防针后,有发热、不舒服的感觉,就是这个原因。

为什么有人打了预防针后还会得病呢?用一句话来回答:“产生的抗体水平太低了。”前面我们已谈到,不再得病,是因为身体里已有了抗体。但是抗体可多可少,水平有高有低。抗体多、水平高,它的防病能力就强;抗体少、水平低,防病能力就弱或差。当病毒再次侵入人体时,如数量少、毒力小,而抗体多、水平高时,就可以将侵入的病菌消灭掉,也就不会生病。反之,如进入人体的病菌数量大、毒力强,而体内的抗体少、水平低,就不可能将入侵的病菌完全消灭掉,就可能得病。

为什么不能把抗体水平提得高高的,这样不就可以保险不得病吗?这个问题提得好。抗体产生的多少、水平的高低,与注射的疫苗有关。前面已说过,预防针用的疫苗是由病菌经过加工处理而制成的。如包含的病菌数量多、毒力强些,注射后产生的抗体肯定会多而水平高。但有一点也是伴随而来的,全身的反应也大,不是得次轻病,而就像得次病一样。这样做的结果,何必还要打预防针?不就是让人得病一样吗?就失去了打预防针的价值了。所应用的预防针,既要达到有效,又要是安全的。只顾效果,就会不安全;只注意安全,效果就差了。一种预防针的制成是通过了不知多少次的试验,才摸索出了既有效又安全的用量。对大多数打过预防针的人来讲,能起到预防作用,不再得病。对少数人则仍有可能得病。这是合情合理的。

抗体产生的多少和水平高低,与每个人的内在条件也有关。有的人反应正常,抗体正常地产生;而有些人则自身条件差,产生的抗体就少、水平低。个别人经打预防针后,产生的抗体很少、水平很

低。这就是打预防针失败、无效。另外,随着时间的过去,年龄的增长,抗体的水平也会有所下降。这就是为什么有的人打过预防针,在年龄较大时又会得病的原因。