

新时期农村

百问

?

百答

丛书

XIN SHI QI NONG CUN BAI WEN BAI DA CONG SHU

农村卫生保健 百问百答

徐安定 吴兆红 主编



广东教育出版社

总序

中共广东省委常委
广东省人民政府常务副省长

刘江

改革开放以来，中国农村社会发生了亘古未有的深刻变化，农民的思想观念和生活方式也随之产生了剧烈的震荡。他们正在摆脱那种“日出而作，日入而息”的封闭生活方式，与中国社会各阶层的人们一样，不仅关心自己的生活，而且正在积极地了解社会、关心社会、参与社会，努力提高自己的社会地位。历史的事实和经验告诉我们，中国农民是一个不容忽视的社会群体，农民问题解决得好，农民整体素质提高了，才会有社会的安定团结，才会从根本上促进社会的进步，实现社会主义现代化。因此，无论从现实还是未来的角度来看，我们都有责任去关心这一群体，为他们提供丰富的精神食粮，帮助他们树立起正确的社会意识和现代生活观念，正确地理解和运用国家关于农村的各项政策法规，学会运用法律武器保护自己的人身安全、合法权益不受侵犯；同时相信并学会运用现代科学技术，发展农村经

济，彻底摆脱封建迷信和愚昧落后，等等。毋庸置疑，这项工作既艰苦，又任重道远。

广东教育出版社本着为广大农民办实事的精神，组织策划出版了这套《新时期农村百问百答》丛书，并邀约我为丛书作序。看了篇目和内容后，我个人认为，这套丛书紧密结合当前农村的社会和经济发展实际，以农民喜爱的“一问一答”形式，分门别类地介绍了一些与他们息息相关的政策法规和现代生产、生活常识，十分贴近现代农民的生活，相信对农民朋友会有较大的帮助。

江泽民同志最近强调，进入新世纪，巩固和加强农业基础的工作仍要坚持不懈抓下去；要通过改革开放和科学进步，依靠亿万农民的创造精神，大力推进农业和农村经济结构调整，增加农民收入，保持农村的稳定。这套丛书不仅可以满足新时期农村农民的需要，而且与中央的精神是完全一致的。因此，我欣然应允作序，并希望丛书的出版有助于加强当前农村两个文明的建设，提高农民的整体素质。

是为序。

2001年2月8日

MA 7-14 60

前言

相对于发达国家而言，我国的卫生保健还处于一个比较落后的水平。尤其是广大农村地区，由于经济、文化、素质及卫生条件等各方面的原因，其卫生保健工作则更需要进一步加强和改进。我国是一个农业大国，农民是构成全国人口的主要成分。我国“2000年人人享有卫生保健”的基本策略能否顺利实施的关键也在农村。加强农村卫生保健知识的普及和宣传，提高农民朋友对卫生保健的认识，积极健身和预防疾病，纠正一些对常见疾病认识的误区，正是落实“2000年人人享有卫生保健”的基本措施之一。而目前有关这方面的资料尚相对比较缺乏，有关的书籍多是针对医师或有关卫生保健专业人员。编写一本针对广大农民朋友卫生保健的科普书籍有重要意义。所以我们欣然接受了编写这本《农村卫生保健百问百答》的任务。

参与本书编写的人员有：蒋希波、李玲、刘志宏、吴兆红、徐安定。他们都是长期在农村基层医院从事临床工作的医务工作者，或是具有长期高等医学院校临床工作兼有农村基层医疗工作经验的留学归国人员。对农民朋友们比较关心的、容易忽视的或有认识误区的问题

比较了解，也比较熟悉一些有关常见疾病知识的国际研究新进展。因为本书的读者定位是普通的农民百姓，而不是医疗卫生的专业工作者，所以在拟定有关问题时，我们尽量选出农民朋友们关心的、与农民朋友卫生保健和常见疾病密切相关的、并具有一定代表性的问题。为此我们曾广泛地征求意见，并和部分农民朋友进行过讨论。但由于篇幅有限，而这个领域所涉及的面相对很广，我们不可能在这本书中对所有的问题进行讨论和阐述。经过反复增删和权衡利弊，我们选定了涉及 10 个方面的 140 个问题进行问答式编写。

在回答所提出的问题时，我们力求用通俗的语言来代替有关医学术语，用了很多民间习惯用语，以求农民朋友能够很好地理解。考虑到不同人群文化素质的差异，以及将来卫生知识的广泛普及，也将有关医学术语和民间习惯用语对照列出。但由于医学领域的特殊性，有部分术语无法用通俗语言直接表达，我们只能采用解释有关术语的办法。另外，我们尽量避免将本书写成一本供医师或专业人员使用的诊断或治疗手册，所以牵涉到很多具体应该由医生或医院解决的问题时，只是简单地提出类似“到医院检查”、“咨询专科医师”或“在医师指导下处理和治理”等建议。而对有关个人、家庭、小局部社团应该注意的保健知识，或一些应急情况的紧急处理、一些疾病的注意事项等则重点回答和解释。

应该指出的是，医学是一门博大精深的科学，涉及面相当广泛，并且其知识处于不断更新之中。再加上我

们水平有限，时间又比较仓促，在编写过程中难免有错误、遗漏和片面之处，恳请各位读者，特别是广大农民朋友以及各位同行批评指正。欢迎广大农民朋友和从事基层卫生保健工作的同行，对所选问题的删增提出建设性意见，便于以后工作或再版时修改。

徐安定 吴兆红

2000年3月于广州

丛书顾问 吴至强

丛书主编 黄尚立

丛书策划

李朝明 卢家明 杨维林

目 录

前言	(1)
一、农村起居饮食卫生	(1)
1. 什么是健康? 怎样才能使身体保持健康?	(1)
2. 农村怎样保持居住环境的卫生?	(2)
3. 怎样选择和管理农村生活饮用水?	(3)
4. 农村改厕有哪些要求?	(5)
5. 农村为什么要除害(老鼠、蚊、蝇等)? 怎样除害?	(6)
6. 讲究个人卫生有何重要意义? 如何保持个人卫生?	(8)
7. 什么是合理饮食? 如何科学安排一日三餐?	(10)
8. 怎样知道食物已经腐败变质?	(11)
9. 为什么不能吃霉花生或霉花生油?	(13)
10. 为什么不能吃米猪肉?	(14)
11. 为什么不要冒险吃河豚鱼?	(14)
12. 为什么不要吃隔夜蔬菜?	(15)

13. 饮茶有哪些优点? 如何正确饮茶? (16)
14. 为什么不要吸烟? 吸烟有哪些危害? (17)
15. 什么情况下要绝对禁酒? (18)

二、妇女儿童保健 (20)

16. 如何给儿童安排合理的喂养? (20)
17. 为什么要给小儿预防接种? 应该怎样
进行? (21)
18. 什么是小儿佝偻病? 应该如何预防? (23)
19. 如何判断您的小孩生长发育是否正常?
..... (24)
20. 小儿腹泻时要注意哪些问题? (26)
21. 高热惊厥(抽筋)有何危害? 如何
防治? (27)
22. 什么是“初潮”? 怎样对待“初潮”? (28)
23. 什么是月经? 如何注意经期卫生? (29)
24. 什么是月经不调? (30)
25. 什么是白带和白带异常? (31)
26. 自查乳房有无肿块的意义何在? 如何
进行? (32)

三、婚姻、性卫生和计划生育 (34)

27. 什么是遗精? 应该怎样对待遗精? (34)
28. 手淫对身体健康有不利影响吗? (35)
29. 为什么我国要提倡晚婚晚育和推行
计划生育政策? (36)

30. 什么是近亲? 为什么近亲不能结婚?	(37)
31. 为什么要提倡婚前体格检查?	(38)
32. 新婚夫妇过性生活时应该注意哪些问题?	(39)
33. 如何使您的性生活更加和谐和美满? ...	(40)
34. 怎样知道是否怀孕了? 怀孕后要注意哪些问题?	(43)
35. 为什么要提倡产前检查? 什么是产前检查?	(44)
36. 什么是流产? 流产后要注意哪些问题?	(45)
37. 婚后怀不上小孩怎么办?	(46)
38. 产妇要注意哪些问题?	(48)
39. 什么是结扎术? 结扎会影响身体健康吗?	(50)
40. 避孕有哪些方法? 怎样选择?	(52)
41. 如何使用阴茎套?	(54)
42. 何为上环? 关于上环应注意哪些问题?	(54)
43. 什么是人工流产?	(55)
44. 什么是性病? 怎样预防和治疗性病? ...	(56)
四、农村中老年人卫生保健	(59)
45. 什么是更年期和更年期综合症?	(59)
46. 中老年人的饮食和营养要注意哪些问题?	(61)

- 47. 如何早期发现癌症? (63)
- 48. 什么是高血压? 得了高血压怎么办? ... (66)
- 49. 什么是动脉硬化? 得了动脉硬化
怎么办? (69)
- 50. 什么是冠心病? 冠心病病人要注意哪些
问题? (71)
- 51. 什么是中风? 怎样预防中风? (74)
- 52. 糖尿病人要注意哪些问题? (76)
- 53. 为何老年人容易骨折? 如何防治骨质
疏松症? (78)
- 54. 老年人能不能有性生活? (80)
- 55. 如何积极预防和治疗老年人痴呆? (80)

五、农村常见传染病和寄生虫病的防治 (83)

- 56. 什么是传染病? 为什么我国要将传染病
分为三类进行法定管理? (83)
- 57. 得了病毒性肝炎怎么办? (84)
- 58. 什么是肝炎病毒携带者? 这种情况要
治疗吗? (86)
- 59. 怎样预防肝炎? (87)
- 60. 为什么结核病人要在结核病医院或
防治所进行登记和系统治疗? (87)
- 61. 怎样预防和治疗流行性感冒? (88)
- 62. 为什么被动物咬伤后一定要注射狂犬
疫苗? (89)
- 63. “拉肚子”怎么办? (90)

64. 什么是“二号病”？	(91)
65. 人为什么会“打摆子”？怎样预防？ ...	(91)
66. 什么是流脑和乙脑？怎样预防？	(92)
67. 得了流脑或乙脑就一定会有后遗症吗？	(93)
68. 什么是伤寒？伤寒病人要注意哪些问题？	(94)
69. 什么是流行性出血热和钩端螺旋体病？	(95)
70. 为何血吸虫病患者在杀虫治疗后仍会有肝脏损害？	(96)
71. 为什么很多疥疮病人总是复发？	(97)
72. 食用不卫生食物可引起哪些常见的寄生虫病？	(98)
六、农村常见外伤和意外的处理	(101)
73. 一般外伤后怎样止血和包扎伤口？ ...	(101)
74. 如何正确运送伤（病）员到医院？ ...	(102)
75. 雷击和电击伤后怎样急救？如何预防？	(103)
76. 如何抢救突发心跳停止病人？	(104)
77. 如何预防和抢救急性农药中毒？	(106)
78. 如何抢救和预防煤气中毒？	(107)
79. 被毒蛇咬伤了怎么办？	(108)
80. 毒虫咬、叮、螫伤后怎么办？	(110)
81. 如何对溺水病人进行急救处理？	(111)

82. 皮肤烧(烫)伤应如何进行现场急救? (112)
83. 发生冻伤后应怎样处理? 如何预防冻伤? (113)
84. 如何解救上吊者? (114)
85. 炎热天如何预防和处理中暑? (115)

七、农村其他常见急诊 (118)

86. 什么是发烧? 是否一发烧就要进行退烧处理? (118)
87. 农村常见的昏迷原因有哪些? 如何正确运送昏迷病人到医院? (119)
88. 什么是“羊癫风”? “羊癫风”要如何急救? (119)
89. 当您或您的亲属腹痛怎么办? (120)
90. 怎样预防和抢救呼吸道异物特别是小儿误吸病人? (121)
91. 常见引起呼吸困难的情况有哪些? 如何紧急处理和正确护送病人到医院? ... (122)
92. 咯血病人要注意哪些问题? 如何抢救大咯血窒息? (123)
93. 遇到呕血、大量便血应如何进行紧急家庭处理? (124)
94. 为什么心前区疼痛一定要及时看医生? (125)
95. 突发眩晕时要注意哪些问题? (125)

八、农村其他常见病症	(127)
96. 慢性咳嗽病人要注意哪些问题?	(127)
97. 如何预防风湿性心瓣膜病 (风心病)?	(128)
98. 心脏病病人要注意哪些问题?	(130)
99. 什么是溃疡病? 溃疡病人要注意哪些问题?	(133)
100. 为何一些农村女性总是排尿次数多 且伴排尿疼痛?	(134)
101. 什么是肾炎? 急性肾炎都会转成 慢性吗?	(135)
102. 慢性肾衰病人要注意哪些问题?	(136)
103. 导致浮肿的常见原因有哪些?	(138)
104. “结石病”是不是都能用体外碎石 办法治疗?	(138)
105. 什么是贫血? 人为什么会贫血?	(139)
106. 经常头痛怎么办?	(141)
107. 农村常见慢性颈肩痛、腰腿痛的 原因有哪些?	(142)
108. 癫痫病人要注意什么问题?	(143)
109. 什么是神经衰弱和神经官能症?	(144)
110. 为什么不要小看“感冒”?	(145)
111. 长很多青春痘怎么办?	(146)
112. 什么是近视眼? 如何预防?	(147)
113. 一般老年人失明有没有办法治疗? ...	(149)

114. 为何不要挖鼻孔、拔鼻毛、挤压面部
疖肿和掏耳? (149)
115. 如何进行牙齿以及口腔卫生保健? ... (150)

九、寻医问药小常识 (152)

116. 看病为什么要挂号? 如何挂号? 什么
情况下应看急诊? (152)
117. 怎样向医生讲述病情和回答医生的
问题? (153)
118. 如何正确保存和使用门诊病历和
资料? (154)
119. 何谓三大常规检查? 为何医生常要
病人作这些检查? (155)
120. 何谓超声检查? B 超前要做哪些
准备? (156)
121. 何为胃镜检查? 胃镜检查前后要注意
什么问题? (157)
122. 何为 CT 检查? 什么情况下要做 CT
检查? (158)
123. 何谓核磁共振成像检查? 有什么
用处? (160)
124. 病人怎样入院? 怎样办理住院手续? ... (160)
125. 什么是好药? (161)
126. 什么是药品的慎用、忌用和禁用? ... (162)
127. 为什么注射青霉素前要作皮试? 还有
哪些药物应用前要皮试? (163)

128. 怎样正确服用口服药?	(164)
129. 为什么不要滥用药物?	(165)
130. 怎样煎和服用中药汤剂?	(166)
十、其他医疗卫生保健问题	(168)
131. 农民朋友外出要注意哪些卫生保健 问题?	(168)
132. 为什么有的人会晕船、晕车和晕机? 如何预防?	(169)
133. 为何国家提倡吃加碘盐而全面禁止 非加碘盐销售?	(169)
134. 献血会影响健康吗?	(170)
135. 什么是腰穿? 腰穿对身体健康有 危害吗?	(171)
136. 什么是肥胖? 如何正确看待和实施 减肥?	(174)
137. 吸毒有什么危害? 怎样才能戒毒? ...	(175)
138. 如何选用个人洗涤和护肤化妆用品?	(176)
139. 病人死亡后作尸体解剖有什么重要 意义?	(177)
140. 身后捐献遗体或人体器官有何重要 意义?	(178)