

中央人民广播电台科技组  
人民卫生出版社科普编辑室

编

# 医学与生活

(第一辑)



人民卫生出版社

科学广播

# 医学与生活

(第一辑)

中央人民广播电台科技组  
人民卫生出版社科普编辑室 编

人民卫生出版社

## 内 容 提 要

《医学与生活》，是中央人民广播电台《讲卫生》节目的广播稿选集，重点介绍与广大群众生活和健康较密切的医学知识。这是第一辑，以后将分辑陆续出版。

本书主要内容有：各科常见病多发病的防治；几种常见传染病、寄生虫病的防治；以及与生活密切相关的卫生常识等。内容丰富、实用，通俗易懂，可供基层广播、宣传单位使用，广大群众也可阅读。

责任编辑 佟绛馨

## 医 学 与 生 活

(第一辑)

中央人民广播电台科技组 编  
人民卫生出版社科普编辑室

人民卫生出版社出版  
(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市房山县印刷厂印刷  
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 4 $\frac{1}{2}$ 印张 98千字  
1985年12月第1版 1985年12月第1版第1次印刷  
印数：00,001—19,500

统一书号：14048·5070 定价：0.74元

〔科技新书目 102—77〕

\*C0120941\*



## 编者的话

《医学与生活》，是中央人民广播电台《讲卫生》节目的广播稿选集，偏重于介绍与人民生活和健康较为密切的医学知识。这是第一辑，以后还将分辑陆续出版。

本书稿件，大部分是医学专业人员撰写的，少部分是广播电台《讲卫生》节目的编辑人员根据有关资料编写的。

一九八五年一月

## 目 录

怎样对待肝炎? .....	1
农村中怎样预防肝炎? .....	5
糖尿病的防治 .....	9
谈谈脑损伤 (对话) .....	13
高血压是怎么回事? (对话) .....	17
心脏是怎样工作的? .....	22
心脏病的发生和防治 .....	26
怎样防治冠心病? .....	30
得了冠心病能参加体育锻炼吗? .....	33
嗓子痛怎么办? (对话) .....	35
怎样防治麻疹? (对话) .....	39
为什么有的人会起风疹块? .....	43
怎样防治慢性气管炎? .....	45
谈谈小儿肺炎 .....	49
咳嗽和咳嗽药 .....	53
自然睡眠和药物睡眠 .....	57
防治桑毛虫皮炎 .....	62
胃病是怎么得的? (对话) .....	65
怎样早期发现癌症? .....	70
怎样预防血吸虫病? .....	74
钩虫病是怎么得的? .....	78
蛔虫病的防治 .....	81
疟疾的预防和治疗 .....	85

怎样预防痢疾? (对话)·····	88
怎样搞好饮食卫生?·····	93
怎样搞好农村的饮水卫生?·····	97
粪便的无害化处理·····	101
化肥生产和使用中应注意的一些问题·····	105
怎样消灭老鼠?·····	109
怎样消灭臭虫?·····	111
游泳的卫生与安全·····	113
注意口腔卫生·····	117
怎样预防龋齿?·····	121
近亲结婚害处多 (对话)·····	124
卫生小常识:	
一、针拨白内障有什么优点?·····	129
二、什么是人造关节?哪些病可以装人造关节?···	130
三、生吃大蒜有什么好处?·····	131
四、口吃是怎么回事?·····	132
五、“春捂秋冻”有没有科学根据?·····	134
六、晒太阳对身体有什么好处?·····	135
七、口臭是怎么回事儿?·····	137
八、为什么喝生姜汤能发汗去寒?·····	138

## 怎样对待肝炎？

北京医学院第一附属医院 田庚善

传染性肝炎又叫病毒性肝炎，是一种由病毒引起的危害人民健康的常见多发病。

能引起传染性肝炎的病毒至少有两种：一种是甲型肝炎病毒；另一种是乙型肝炎病毒。近年又发现了非甲非乙型肝炎，因为这种肝炎的病毒还不能用实验的方法检查出来，所以只能在排除了甲型肝炎和乙型肝炎以后，才能诊断是否是这种肝炎。有一种和乙型肝炎病毒密切相关的东西，已经被发现了。这种东西叫做乙型肝炎表面抗原。也有人叫它“澳大利亚抗原”，简称澳抗。因为，它最初是在澳大利亚发现的。乙型肝炎表面抗原是乙型肝炎病毒的外壳，它在人的血液中可以和“核心”共同组成一个完整的乙型肝炎病毒，也可只以外壳单独存在。但是，一般说来，病人的血液中只要有它存在，也就同时有完整的病毒存在，只要从病人的血液找到了这种肝炎表面抗原，就几乎可以肯定这个病人得了乙型肝炎。因此，这种诊断传染性肝炎的方法，比单凭检查血清转氨酶的方法要可靠得多。

转氨酶，在正常人的血液和脏器中也有。它是人体代谢过程中一种非常重要的东西。不过，在正常情况下，血液中的转氨酶数量不多。转氨酶平时主要存在于肝脏、心脏、肌肉等脏器组织里，当这些脏器有病时，转氨酶会从这些脏器跑到血液中去。这样，血液中转氨酶的数量就增高了。因此，单凭血液中转氨酶的升高，不但不能肯定是传染性肝

炎，甚至，也不能肯定是肝脏疾病。比如，心脏和肌肉的毛病都可以引起血液转氨酶的升高；肝脏疾病引起的转氨酶升高就更多了，如中毒性肝炎，血吸虫病、肝吸虫病、肝癌、脂肪肝，甚至伤寒、布氏杆菌病等都可引起血清转氨酶的升高。所以，单凭检查血液转氨酶升高这一项来诊断肝炎，就不全面了，一定要结合其他项目的检查才行，如要和病人的症状，体格检查，肝脏大不大，以及其他化验和其他病史一起综合考虑，才能诊断是否是肝炎。

得了传染性肝炎后有什么表现呢？

得了肝炎后，会觉得全身没劲，不想吃东西，尤其不想吃油腻的食物，有的人会恶心、呕吐、肚子胀气，大便不正常。有的人右肋下疼痛，甚至发烧。有的人还会出现皮肤和白眼珠发黄。这种对人的健康有一定危害的疾病，只要我们认真贯彻执行“预防为主”的方针，是完全可以预防的。

那么，传染性肝炎是怎样传染的？又怎样预防呢？

无论是甲型肝炎还是乙型肝炎，都能通过消化道传染，也能够通过血液传染。

所谓通过消化道传染，就是说吃进了传染性肝炎的病毒。这种病毒，一般常常存在于病人或是带毒者的大便里，如果通过水、食物、苍蝇、手这些环节，把病毒传给健康人，健康人吃了这种病毒就可能得传染性肝炎；通过血液传染，如使用没有严格消毒的注射用针头、针灸针以及输血等等，都可以传染乙型肝炎。因此，要想预防传染性肝炎，就必须做好个人卫生和饮食卫生。坚持“四要三不”，四要是：(1)要消灭苍蝇；(2)饭前便后要洗手；(3)生吃瓜果蔬菜要洗净；(4)有病要早报告、早隔离、早治疗。三不是：(1)不喝生水；(2)不随地大小便；(3)不吃腐烂、变质的食物。如果真正



做好了“四要三不”，不但传染性肝炎的发病率可以大大减少，其他胃肠道传染病，像肠炎、痢疾和伤寒的发病率也可以大大减少。另外，医疗单位用的注射器，针灸针，必须严格消毒，做到一人一针一管。献血人员要经过体格检查合格后，才能输血。

得了急性传染性肝炎的病人，一定要和健康人隔离开，无论是黄疸型的肝炎还是无黄疸型的肝炎，都要进行隔离。隔离时间，一般从发病开始不要少于30天。对于迁延性肝炎或慢性肝炎，特别是肝功能还不正常的，也要适当隔离。因为在这些病人当中，有的也还有传染性，隔离的方法，主要是消化道隔离，病人的粪便要消毒处理；病人的饮食用具和便具要和健康人用的分开，并且经常消毒；病人的其它用具也应该经常消毒，用煮沸法或是在阳光下曝晒4~6个小时；接触病人之后，一定要用肥皂和流动水好好洗手，这种方法，比用消毒水泡手效果还好。

由于传染性肝炎能通过血液传染，因此把住血液传染这一关也是很重要的。对输血的人，要进行严格的检查，除了检查转氨酶外，还要做肝炎伴随抗原的检查；给肝炎病人用过的注射器和手术器械，包括针灸用的针，都要严格消毒。实践证明，非常少量的血，比如0.0005毫升就可以引起感染。

和病人密切接触过的人，可以试用中草药或是注射丙种球蛋白预防。丙种球蛋白对预防甲型肝炎有效，对乙型肝炎的预防效果还不肯定。

最后，谈一谈传染性肝炎的治疗问题。

首先，是要树立为革命养病的信心。正确对待疾病，保持精神愉快。那种认为“得了肝炎就好不了”的看法，是没

有科学根据的，事实上有 90~95% 以上的病人，是完全可以恢复健康的，真正变成肝硬变的只是极少数。急性黄疸型肝炎，一般恢复得比较快。无黄疸型肝炎，恢复的时间有时要长一些。但是，绝大多数病人经过一个阶段的治疗以后，也是可以完全恢复健康的。因此，对肝炎一定要有正确的看法，战略上藐视它，战术上重视它。

关于休息问题。无论是哪种肝炎，在急性期都需要严格休息，而且休息得越彻底，恢复得越顺利。至于迁延性或慢性肝炎，就要根据具体情况来定。一般来说，应当劳逸适当，在病情不稳定的时候，要多休息，病情比较稳定就可以逐渐增加活动量。

关于营养问题，以前有一种不恰当的提法，认为传染性肝炎病人的饮食一定要“三高一低”，就是高蛋白、高热量、高维生素、低脂肪。现在看来，这是不合适的。因为有些病人，在这种思想指导下，过分增加营养，结果变成了脂肪肝。有的病人，特别是慢性肝炎病人，糖吃得太多了，会诱发糖尿病。也有一些年龄较大的病人长期高营养，结果促使发生冠心病。所以我们认为营养必须适当。目前城市的一般伙食标准就差不多了，在保持体重不要过分增加的情况下，再适当地增加一些蛋白质，像瘦肉、鱼、鸡蛋和豆制品就行了。

关于药物治疗问题，到目前为止，还没有治肝炎的特效药。可以根据当地的具体情况，在医生的指导下，适当用一些中西药物。全国各地在试用中草药治疗传染性肝炎的过程中，发现了不少大有希望的药物，比常用的西药要更好一些。一般来说，急性肝炎，只要好好注意休息，应用一般药物甚至不用药物，都可以痊愈。有的病人不注意休息，只注

意打针吃药，就本末倒置了。

在肝炎的药物治疗方面，有一种看法是用药的种类越多越好，其实这是不对的。因为很多药物都需要在肝脏解毒，用药太多，会增加肝脏的负担。我们在临床实践中，确实看到有的肝炎病人由于用药很多，长期不好，停药观察一段时间以后，病情反而见好。因此，肝炎病人在用药方面一定要适当。

总之，传染性肝炎是可以治好的，也是可以预防的。我们应当动员起来，搞好个人卫生和饮食卫生，为消灭传染性肝炎和其他危害人民健康的疾病而斗争。

## 农村中怎样预防肝炎？

达 聪

传染性肝炎是一种危害人民健康的常见多发病。传染性肝炎又叫病毒性肝炎，是由比细菌还要小的“病毒”引起的。这种病毒可以经过消化道传染，也就是从嘴进入身体使人得病。也可以使用被肝炎病人血液污染了的注射器或是通过输血而传染。得病以后一般需要经过几个月才能恢复，也有的因为病情延续时间比较长，或是反复发作，成为慢性肝炎，影响劳动生产。所以，在农村发现病毒性肝炎病人，应该及时做好隔离、消毒等预防工作，以免传播疾病。特别是对经常接触病人的家属或邻居，更要做好隔离和预防工作。不然的话，就可能传染得病。

那么，病毒性肝炎的传染原因是什么呢？

病毒性肝炎病人的血液、肝脏和肠道里都有肝炎病毒，主要随粪便传播，所以和病人经常接触的人，因为同吃、同

住、共用碗筷或其他用具，随时都有被传染的可能。病人排出的肝炎病毒也可间接污染公共食堂、饮食店等而引起传播。苍蝇也可以携带病毒污染食物，人吃了苍蝇叮过的东西，也可能传染上肝炎。

在农村，有些人在河塘洗刷马桶或在井边洗病人的衣裤，粪便和衣裤中的肝炎病毒有可能污染水源，从而把病传染给别人。

孩子得了传染性肝炎以后，如果不及时隔离、消毒，做好预防工作，互相串门，病孩和健康的孩子在一起游戏，也可能传染上肝炎。

得了传染性肝炎以后有哪些症状呢？

感染了肝炎病毒以后，一般要经过2~6周左右的潜伏期。病人开始常常会觉得全身没劲儿，不想吃东西，尤其是不想吃油腻的食物，有的还恶心、呕吐、肚子胀气，大便不正常；右肋下疼痛，甚至发烧；有的会出现皮肤和白眼珠发黄，这叫做黄疸型肝炎。抽血做肝功能试验，表现明显的不正常。如果在整个病程中虽然有上面说的这些症状，但是始终没有出现黄疸的，叫做无黄疸型肝炎。

传染性肝炎病情轻重相差很大，有的人起病不明显，症状非常轻；少数人起病急，病情症状重；也有的病人很长时间不好、反复发作，成为慢性肝炎。大多数病人经过休息和治疗，都能恢复健康。这种病对人的健康虽然有一定的危害，但是只要我们认真贯彻执行“预防为主”的方针，是完全可以预防的。

那么，在农村怎样预防传染性肝炎呢？

前面已经谈到，这种病毒一般常常存在于病人的血液、肝脏和肠道里，主要随病人的血液、大便排出体外播散开

来，所以，在农村要预防传染性肝炎应该注意这样几点：

第一、早期发现病人，及时隔离，做好消毒工作。

早期发现病人，及时进行隔离，可以防止病毒的扩散传播。如果发现可疑症状，应该尽早确诊。对已经确诊的病人应该及时送医院隔离，隔离时间不得少于30天。病人也可以在家庭中隔离，尽可能做到独睡、独用被褥，并且经常做好消毒工作。病人的饮食用具也应该经常消毒，可以用煮开的水消毒15分钟，也可以用开水浸泡，肥皂水洗过以后，在太阳光下曝晒一天。病人的衣裤要和健康人的衣裤分开洗。不能在河塘桥边或是井边洗，要提水上岸，在远离井边的地方洗。病人在家里隔离、消毒的管理时期也不得少于30天。接触了病人以后，一定要用肥皂和流动水好好洗手，这种方法比用消毒水泡手效果还好。

对于病程延续时间比较久的或是慢性肝炎，特别是肝功能还不正常的病人，也要适当隔离，因为在这些病人当中有的也还有传染性。

病人不要串门走亲戚，不要到镇上饮食店吃东西，以免把病毒传给别人。

第二、保护水源，做好饮水卫生和粪便消毒。病人的大小便要漂用漂白粉消毒。方法是：成人每次大约放漂白粉5汤匙，儿童放3汤匙，然后搅匀，放置两小时以后倒掉。马桶、便盆不要在河塘、水桥边洗刷，要提水上岸，洗刷以后倒在粪池或是粪缸里。切实做好水源保护，防止肝炎病毒污染水源引起传播。

在农村要提倡用井水，并且加漂白粉消毒。可以把漂白粉装在竹筒子里，竹筒子外面打上几十个小眼，然后放在井水里，可以持续消毒几天。也可以直接加漂白粉消毒。

吃河塘水的地方，每两担缸水，大约 200 市斤左右，应该加漂白粉精片 1~2 片，或是加漂白粉 0.8~1.6 克左右。漂白粉精片要研碎成粉状，加少量水调和倒入水缸里搅匀；漂白粉要先调成糊状然后放入水缸里搅匀，过半个小时以后再用。

第三、大力开展爱国卫生运动，做好经常性的卫生宣传教育工作。要消灭苍蝇。生吃瓜果蔬菜要洗干净。饮食行业、公共食堂要做好碗筷、茶杯等餐具的煮开消毒工作。幼儿园、托儿所要教育孩子养成饭前便后洗手的习惯。医务人员必须严格执行注射器的煮开消毒，尤其是肝炎病人用过的注射器，应该煮开消毒 15 分钟。

病人家属和邻居，可以服用中草药预防。方法是：茵陈 9 克，甘草 3 克，生山栀 4.5 克，每天服一剂，连服三剂，以后每 10 天服一剂，共服 5 剂，儿童减半服用。

最后谈谈得了肝炎以后怎样正确对待的问题。

首先是要树立养病的信心。正确对待疾病，保持精神愉快。那种认为“得了肝炎就好不了了”的看法是没有科学根据的，事实上有 90~95% 以上的病人是完全可以恢复健康的。因此对于肝炎一定要有一个正确的看法。

无论肝炎病人得的是哪种肝炎，在急性期都需要严格休息。病人休息得越好，恢复得就顺利。至于病程延续比较久的慢性肝炎就要根据具体情况来定。一般说来，应当劳逸适当，在病情不稳定的时候要多休息，病情比较稳定就可以逐渐增加活动量。

关于营养问题。以前有人认为传染性肝炎病人的饮食一定要吃好一点。现在看来，这是不合适的。因为有些病人，在这种思想指导下，过多地吃营养品，结果变成了脂肪肝。

肝炎病人的药物治疗，可以根据当地的具体情况，在医

生的指导下，适当用一些中西药物，全国各地在试用中草药治疗传染性肝炎的过程中发现了不少有疗效的药物，比常用的西药更好一些。

总之，传染性肝炎是可以治好的，也是可以预防的。我们应当动员起来，搞好个人卫生和饮食卫生，开展爱国卫生运动，防治和消灭传染性肝炎和其他疾病，保证人民身体健康，促进四个现代化的发展。

## 糖尿病的防治

协和医院内分泌科 池芝盛

糖尿病是一种常见的疾病，一般来说是指尿里有糖的病，但是，尿里有糖的人，不一定都有糖尿病，只有血糖也增高的，才是糖尿病。糖尿病的症状可以概括为“三多一少”，就是多饮、多尿、多食和体重减少。为什么会有这些症状呢？这是因为糖尿病病人的血糖一般都高，多余的血糖对身体是不利的，必须把多余的糖随着尿排出体外。糖是固体的，要溶化在水里，所以在它随着尿排出体外的时候，要带走不少水分，因此，尿量也就多了。由于水分丢失，人就会感到口渴，所以就要多喝水。葡萄糖是人体的重要能源，没有它就不能生存，糖的丢失会使人感到疲乏、饥饿，因此，糖尿病人的胃口都特别好，吃的很多；多数病人发病以前很胖，病情比较重了，体重就减了下来。

糖尿病是怎么发生的呢？

糖尿病是由于人体内缺乏胰岛素或者由于胰岛素相对分泌不足引起的。胰岛素是从哪里分泌出来的呢？在人的胃的下面，十二指肠的旁边，有一个长条形的器官，叫做胰脏。

胰脏里有许多细胞群，叫做胰岛。胰岛分泌出一种东西，叫做胰岛素。胰岛素有三个作用，一个是使血糖不至于过分升高，第二是使人体饭后吸收的葡萄糖能够在肝脏里储存起来，第三是使人体的各个部分都能够利用葡萄糖。当人体缺乏胰岛素或者胰岛素相对不足的时候，人体从肠道吸收的葡萄糖，既不能被肝脏储存起来，又不能被身体利用，这些葡萄糖就会在血液里堆集起来，引起高血糖。当100毫升血里，血糖超过180毫克的时候，就会有糖尿产生，这就是糖尿病。

糖尿病有两种类型，分别叫作一型和二型。一型糖尿病必须用胰岛素治疗，不用胰岛素就要死亡，这种糖尿病一般都在儿童期和少年期发病。二型糖尿病可以不用胰岛素治疗，发病人多数是成年人，得病以前多数人都有肥胖现象。得二型糖尿病的人，占糖尿病总人数的95%以上，这种糖尿病的发生原因也有所不同，它是遗传性的疾病，但是遗传的不是糖尿病本身，而是容易得糖尿病的体质，糖尿病体质好象一粒种子，还要在环境因素的作用下，才会得糖尿病。糖尿病的环境因素是什么呢？一型糖尿病的环境因素，是病毒感染或者某种化学物质。到底是什么病毒或者哪种化学物质，到目前还不十分清楚。一般来说，一型糖尿病患者，得病以前身体都很好，由于病毒感染，侵犯了胰岛，使胰岛分泌突然停止，病人很快消瘦，有的病人因为昏迷而住院治疗，结果才发现是糖尿病。二型糖尿病的环境因素是人的生活方式，我国糖尿病病人本来很少，随着生活改善，糖尿病人越来越多。日本有一位专家说，日本糖尿病的人数逐渐增多，跟私人汽车的增加成正比。在欧美国家，一百个人里就有3~5个糖尿病患者。澳大利亚附近的瑙鲁小岛，在第二次世界大战以前，岛上居民得糖尿病的人极少，而在第二次世界



大战以后，由于发现岛上的土里含有大量磷肥，从此富了起来。瑙鲁人劳动量不大。吃的又太好太多，人人都很胖，结果100个人里，就有30个人得糖尿病。这说明过去瑙鲁人有糖尿病的遗传素质，富了以后，身体肥胖了，又不劳动，就容易得糖尿病。再加上他们近亲结婚的很多，使糖尿病更容易遗传下来。

上面谈到，糖尿病的主要症状是“三多一少”，实际上糖尿病的症状不仅这些，比如，在人的身体里，葡萄糖是能量的来源。人得到能量，才有力气，精神饱满。一旦得了糖尿病，人体不能利用葡萄糖，人就会感到疲乏无力；另一方面，如果人体不能利用葡萄糖，就要利用脂肪，脂肪好象汽油一样，是很好的燃料，可以使人得到热量和能量，维持生命，但是脂肪燃烧的副作用大，过多利用脂肪就会引起酮症酸中毒，危害人的生命。

另外，糖尿病人的抵抗力差，容易感染各种疾病，象肺结核、肺炎和尿路感染等。更讨厌的是糖尿病长期不好，还会发生各种各样的并发症，如冠心病、脑血管病、下肢坏疽，双目失明、肾功能衰竭和神经病变等等。这些并发症使病人失去劳动力，甚至死亡。

糖尿病是可以防治的，不治不防，则后果严重。

前面说过，糖尿病是由于胰岛素不足，引起糖代谢异常。因此治疗糖尿病最主要的是治疗高血糖，设法使血糖在人体里被利用。目前治疗高血糖的方法很多，主要是饮食控制和药物治疗。用饮食控制和药物治疗使糖尿病得到长期控制以后，病人的精神和体力都可以和正常人一样。首都医院内分泌科治疗的绝大多数糖尿病人，都能很好地配合治疗，因此都能很好地参加工作或学习。可是那些不配合治疗，或