农村疾病防治常识 26

「农家书屋」必备书系 第2卷

农村健康生活常识

◎本套丛书，以普及农村健康生活常识，促进农村和农民朋友的身心健康，改善农民朋友的健康条件和身心健康水平为目的，主要内容包涵了农村和农民朋友急需了解和掌握的营养饮食、健康常识、科学生活、夫妻保健、优生优育、中医知识、疾病防治等。本丛书是增强农村和农民朋友对医疗卫生、健康问题的重视，提高农村和农民健康生活水平的重要参考和宝贵知识。

刘利生◎主编　余志雄◎副主编

陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第2卷·农村健康生活常识

之二十六

农村疾病防治常识

主　编　刘利生
副主编　余志雄

陕西科学技术出版社

目　录

第一章　农村家庭婴幼儿常见疾病防 ……（1）
如何防治新生儿臀红 ……（1）
如何防治新生儿斜视和“睡偏头” ……（1）
如何防治幼儿尿布疹 ……（2）
如何防治小儿麻痹症 ……（3）
如何防治蛔虫病 ……（3）
如何防治蛲虫病 ……（3）
如何治疗钩虫病 ……（4）
如何防治幼儿湿疹 ……（4）
如何防治荨麻疹 ……（5）
如何防治“红眼病” ……（5）
如何治疗白喉 ……（7）
如何治疗百日咳 ……（7）
如何治疗“夜哭郎” ……（7）
如何治疗幼儿夜尿症 ……（9）
幼儿肥胖宜采用哪些治疗方法 ……（10）

如何给孩子做好预防接种 ……（10）
第二章　农村常见果菜防病知识 ……（11）
解毒利表——葱 ……（11）
解毒利水——白萝卜 ……（11）
解毒通窍——大蒜 ……（12）
解毒通便——茭白 ……（12）
解毒润肠——洋葱 ……（13）
解毒利肠——苋菜 ……（13）
解毒驱寒——生姜 ……（14）
解毒消暑——绿豆 ……（14）
解毒消炎——马齿苋 ……（15）
解毒消炎——红花菜 ……（15）
解毒消炎——葵菜 ……（16）
解毒排脓——苦菜 ……（16）
解毒排脓——野白菜 ……（16）
解毒降压——刺儿菜 ……（17）
解毒抗癌——豌豆 ……（17）
解毒散瘀——酸桶笋 ……（18）
解毒和中——遏蓝菜 ……（18）
解毒杀虫——南瓜 ……（18）
凉血解毒——墨菜 ……（19）
凉血解毒——空心菜 ……（19）
凉血解毒——丝瓜 ……（20）
凉血解毒——胭脂菜 ……（20）

凉血解毒——拉拉藤 ……（21）
清热消痈——蒲公英 ……（21）
清热滑肠——蕨菜 ……（21）
清热滑肠——黄瓜 ……（22）
清热解表——口蘑 ……（22）
清热解毒——海带 ……（23）
清热解毒——芹菜 ……（24）
清热解毒——冬瓜 ……（24）
清热解毒——马兰头 ……（25）
清热解毒——委陵菜 ……（25）
清热解毒——千屈菜 ……（26）
清热解毒——竹叶菜 ……（26）
清热解毒——蕺菜 ……（26）
清凉解毒——黄花菜 ……（27）
调气解毒——蚕豆 ……（27）
治热解毒——稻槎菜 ……（28）
养阴解毒——朗耶菜 ……（28）
散瘀解毒——苦荬菜 ……（28）
疏风解毒——香菜 ……（28）
和胃解毒——扁豆 ……（29）
消热解毒——葫芦瓜 ……（30）
消食开胃——茼蒿 ……（30）
开胃解毒——辣椒 ……（30）
健胃解毒——菱角 ……（31）

健胃消食——西红柿 ……（31）
健脾降压——芦笋 ……（32）
健脾消毒——荠菜 ……（33）
健脾通肠——菠菜 ……（33）
健脾抗癌——蘑菇 ……（34）
健脾和中——土豆 ……（34）
利水解毒——黄鹌菜 ……（35）
利尿消肿——慈菇 ……（35）
利大小肠——苜蓿 ……（36）
利便抗癌——莴笋 ……（36）
利便抗癌——茄子 ……（37）
抗癌降压——莼菜 ……（38）
抗癌调胃——胡萝卜 ……（38）
抗癌保健——玉米 ……（39）
抗癌佳品——花椰菜 ……（40）
抗毒保健——豆芽 ……（41）
补肾和脾——苦瓜 ……（42）
补肾调中——黑豆 ……（42）
补中益气——山药 ……（43）
温补食疗——韭菜 ……（43）
通利胃肠——青菜 ……（44）
通便利尿——生菜 ……（44）
宽肠通便——芋艿 ……（45）
调节机体——淡菜 ……（45）

调中开胃——菊花郎 ……（45）
抑癌佳品——薏米 ……（46）
抑菌食疗——赤豆 ……（46）
食疗利便——白菜 ……（47）
润肠润肺——黑木耳 ……（49）
强心润肺——银耳 ……（50）
开胃防癌——香菇 ……（50）
胃肠动力——竹笋 ……（51）
滋阴养胃——莲藕 ……（52）
活血化瘀——香茶菜 ……（52）
化痰软坚——裙带菜 ……（53）
软坚利尿——紫菜 ……（53）
攻毒抗癌——魔芋 ……（54）
除胆固醇——黄豆 ……（55）
长寿食品——红薯 ……（55）
保健佳品——红葡萄酒 ……（56）
润肺滑肠——蜂蜜 ……（57）
清肺利肠——石花菜 ……（58）
生血利肠——猪血 ……（58）
清心利肠——茶叶 ……（59）
补脾利水——黑鱼 ……（59）
消积润肠——海蜇 ……（60）
保胃润肠——巧克力 ……（60）
胃肠良友——芦荟 ……（61）

清热利尿——田螺 ……（63）
平肝利尿——河蚌 ……（63）
食疗强援——蛋 ……（63）
食疗抗癌——牡蛎 ……（64）
抗癌食疗——啤酒 ……（65）
排湿解毒——泥鳅 ……（66）
祛瘀食疗——鲤鱼 ……（66）
祛风解毒——蛇肉 ……（66）
解毒平喘——蜗牛 ……（67）
散风清热——菊花 ……（67）
润燥除湿——海参 ……（68）
软坚散结——海蒿子 ……（68）
清肝防癌——咖啡 ……（68）
第三章　农村常见疾病防治综述 ……（70）
如何防治慢性气管炎操 ……（70）
气功可辅助治疗溃疡病 ……（72）
慢性咳嗽的防治方法 ……（73）
咳嗽患者注重事项 ……（73）
气管炎的防治方法 ……（73）
气喘的防治方法 ……（74）
痰喘的防治方法 ……（74）
肾虚哮喘的防治方法 ……（74）
支气管哮喘的防治方法 ……（74）
慢性哮喘的防治方法 ……（75）

哮喘患者注意事项 ……（75）
口腔炎的防治方法 ……（76）
牙痛的防治方法 ……（76）
牙龈出血的防治方法 ……（76）
风火牙痛的防治方法 ……（76）
老人齿牙浮动的防治方法 ……（76）
口臭的防治方法 ……（77）
牙齿变白的防治方法 ……（77）
急性中耳炎的防治方法 ……（77）
慢性（化脓性）中耳炎的防治方法 ……（78）
内耳炎的防治方法 ……（78）
中耳炎患者注意事项 ……（78）
耳鸣的防治方法 ……（79）
重听的防治方法 ……（79）
耳鸣、重听患者注意事项 ……（80）
耳聋的防治方法 ……（80）
虫入耳的防治方法 ……（80）
过敏性鼻炎的防治方法 ……（80）
鼻窦炎、鼻炎的防治方法 ……（81）
蓄脓症的防治方法 ……（81）

第一章　农村家庭婴幼儿常见疾病防

如何防治新生儿臀红

新生儿肛周或会阴部的皮肤出现红色小皮疹，严重时局部伴有渗液，称为红臀或尿布疹。

红臀是因为局部皮肤受损和细菌感染引起。得了红臀，部分皮肤出现红色皮疹外，新生儿还容易啼哭不安。

预防的方法是每次大、小便后用温水洗净臀部，局部保持清洁和干燥，涂扑些松花粉或消炎药膏，选用棉质透气的尿布。不用有刺激性的清洁剂洗涤尿布。

一旦发生了红臀，轻者只需局部扑上松花粉或小儿爽身粉，保持干燥。较重者，应到医院诊治。

如何防治新生儿斜视和“睡偏头”

1. 防止新生儿斜视

（1）注意婴儿头部位置，不要使其长期偏向一侧。

（2）小儿对红色反应较敏感，所以可在小床正中上方挂上一个红色带有响声的玩具，定期摇动，使听、视觉结合起来，有利于新生儿双侧眼肌动作的协调训练，从而起到防治斜视的作用。

2. 避免新生儿“睡偏头”

新生儿出生后如不及时注意睡眠姿势，头部长期偏向一侧，头部容易形成左右不对称，俗称“睡偏头”，影响仪表。预防和纠正这种“睡偏头”的方法很简单，即婴儿的头部不要长期处于一种姿势，应定期更换睡眠姿势，久后即能起到防治作用。

如何防治幼儿尿布疹

尿布疹是十分常见的婴儿皮肤病。顾名思义，此病因尿布而引起。

人的阴部处于隐蔽、不通气的环境，婴儿包上防漏的尿布后，生殖器、屁股、大腿内侧上方的皮肤更处于长期湿热之中，加上尿液、粪便等排泄物经细菌分解，会产生大量阿摩尼亚等对皮肤有强烈刺激作用的物质，尿布疹由此而产生。少数婴儿对尿布所含荧光剂或材料过敏，也会形成尿布疹。

尿布疹的外观是细小红点融合的小斑块，上有轻微的脱皮。父母如果不勤于替婴儿更换尿布或作适当的清洁护理，可能会使尿布疹恶化成糜烂状态，甚至流水流脓，使整个屁股红遍，此时极易并发细菌或霉菌感染。其中以皮肤念珠菌最为常见。婴儿由尿布疹感染念珠菌后，如不迅速诊治，病灶会迅速蔓延到胸、背、腋下、颈部等皮肤，婴儿更加瘙痒，烦躁不安、食欲不振。

对尿布疹的防治，最重要的是要勤换尿布，保持阴部、屁股、大腿等部位干爽。使用药物以较弱的类固醇软膏为主，不过效果较慢，但婴儿皮肤娇嫩，如果使用较强的类固醇药膏可能使皮

肤萎缩。

如何防治小儿麻痹症

自20世纪60年代普遍采用小儿麻痹预防疫苗及糖丸以来,此病的发病率已大为降低,严重病例也罕见。在流行期间,幼儿应接受两种球蛋白的注射;在前驱期间要预防瘫痪,严格卧床休息,直到退热后一周,尽量避免肌肉注射或不急需的手术。瘫痪后应长期服用维生素 B_1、B_6 及地巴唑,并进行理疗治疗,促进肢体功能的恢复。

如何防治蛔虫病

对蛔虫病的防治,应注重幼儿饮食卫生和个人卫生,如饭前、便后要洗手,不吃生冷、不洁的食物。在蛔虫病流行的地区,应为幼儿每半年驱虫一次,以免引起并发症。市面上有多种驱虫药,常用的有驱蛔灵、驱虫净等。服用上述药物时可能会引起恶心、呕吐等副作用,但为时短暂,可以给幼儿喝些糖水或白粥。

如何防治蛲虫病

根除蛲虫病也是以预防为主。必须培养幼儿良好的卫生习惯,饭前、便后洗手、不吮吸手指、勤剪指甲、勤换衣裤被褥、穿满裆裤。此外,定期用来苏水湿揩抹家具、玩具,家私洗抹后曝晒6~8h,或用紫外线消毒,尤其在幼儿园、托儿所,这样才能消灭蛲虫。

如发现幼儿体内有蛲虫，可服用驱蛔糖浆；每次大便后要洗净肛门四周，擦干，涂上蛲虫膏，睡前再涂一次；睡觉时穿满裆裤、戴手套，每天换洗裤子。如无蛲虫膏，可于每晚睡前用棉药球放在肛门后贴以胶布，以“诱捕”蛲虫，需要约 1 个月的时间才能成功。

如何治疗钩虫病

要治疗此症，除对粪便进行适当管理和处理外，主要是个人防护。如在钩虫感染的疫区内，幼儿不要赤脚玩泥沙、不吃未煮熟的蔬菜及不洁瓜果。

幼儿患了钩虫感染，应接受药物治疗，可选用驱蛔片，同时应治疗贫血。钩虫贫血为缺铁性贫血，如果情况严重，应先改善贫血状况，然后驱虫。

如何防治幼儿湿疹

预防湿疹的措施有三方面。

（1）幼儿应避免穿着毛制或尼龙织品的贴身衣物，宽松合适的棉布衣物较为理想。洗涤衣物要用无生物活性的洗衣粉，不加纤维调节剂，洗后要彻底漂清。

（2）应避免进食牛奶、奶制品和鸡蛋等。严重湿疹患儿可以试用更为复杂的饮食，但一定要在医生指导下食用，否则饮食引起的麻烦可能比湿疹引起的麻烦还要多。

（3）幼儿应避免处于过热或过冷的环境。

已患湿疹的幼儿，要进行药物治疗。药物有三类，一类是润肤剂或润滑剂，能使皮肤保持湿润。第二类是类固醇乳剂，使用范围是局部病灶，最常用的是氢化可的松。还有一类是止痒药，用于夜间止痒，如非立根。

如何防治荨麻疹

荨麻疹的防治方法比较简单，但需要有耐心，尤其是慢性荨麻疹需要治疗一段很长的时间。急性荨麻疹 1 ~2 周内可以痊愈。首选药物是抗组织胺，要定时注射，否则无效。

预防荨麻疹，主要是不乱服来历不明的药物及避免食用腐败、不新鲜的食物。父母要留心幼儿最近吃过的食物是否引起过敏；发现患此病，立即就医，如果延误，可能会蔓延到脸、舌、喉咙，严重时导致吞咽或呼吸困难。

如何防治“红眼病”

“红眼病”流行期间不要带幼儿去有传染源的公共场所，如幼儿园，也不要带幼儿去游泳。

每次带幼儿外出回来，一定要先用消毒皂清洗双手。

给幼儿勤洗手，剪指甲，不要让幼儿用手揉眼睛，经常携带干净卫生的手帕。

大一点的幼儿自己洗脸时，让他们先洗净手，然后再洗脸。

夏天去游泳池游泳后，回来一定要给眼睛滴氯霉素或利福平眼药水。

要做到每人一盆、一巾，不要混合使用。

如果有一只眼睛患病，要先擦洗无病的眼睛，然后再洗患侧。

家中有人患病，必须对患者用品严格消毒。可用开水煮沸15min，或者从市场上买消毒液，把患者用品进行浸泡。

妈妈检查幼儿眼睛时一定要先洗净双手，避免交叉感染。

眼部有分泌物要用消毒棉球浸泡淡盐水擦洗干净，每天2次。擦洗时从眼的外侧向内侧（鼻侧）擦洗，以免将鼻腔囊内的细菌带到眼睛里。

棉球用过一次就不能再用，直至分泌物擦干净为止。

幼儿刚开始发炎可用湿冷毛巾敷眼，每日数次。

如果累及角膜立即改为热敷。

洗净分泌物后可上眼药，一般每小时滴1次。方法为将幼儿取卧位或坐位，头向后仰，眼向上看。妈妈洗净双手，用左手拇指和食指轻轻分开幼儿的眼皮，右手持药瓶将药水滴入眼外侧穹窿部，注意不要滴在黑眼球上，不要让瓶口碰着睫毛，瓶口与眼距离约2cm，每次2～3滴即可。滴完后松开拇指，以拇指和食指轻提上眼皮，放下上眼皮，用棉球轻压内侧眼角2～3min，以免药水经鼻泪管流入鼻腔。如需双眼滴药，先滴较轻的一侧，再滴较重一侧，中间需间隔3～5min。

不要用纱布包住患儿的眼睛，因这样会使眼部的温度湿度增高，便于病菌生长繁殖而加重病情。

白天滴眼药水，晚上用眼药膏。

请中医开清热解毒的中药。将药煎好后取出药汁,将其放入玻璃杯内,让药物蒸气薰眼,有很好的辅疗作用。

可在玻璃杯口上放置一层清洁纱布,以免蒸气太烫。

幼儿患病期间,应该多吃新鲜蔬菜、豆制品,饮食要清淡,不要给予巧克力、糖果及辛辣和刺激性强的食物。

如何治疗白喉

白喉患儿应住院进行隔离治疗,即使轻症患儿也应在医院里卧床休息两天,同时接受观察。患病期间多给患儿服用维生素 B 族、维生素 C 及糖类饮食。最佳预防措施是让幼儿接受免疫接种。

如何治疗百日咳

自从全面展开预防注射疫苗以来,百日咳发病率已明显减少。对此病患儿的治疗,其中以护理最为重要,即保持安静环境,勿吸入冷空气,少吃多餐及多吃易消化的营养食物。治疗药物以抗生素、磺胺药为主,或服宜肺化痰、清热散寒的中药,也可选用百咳灵、祛痰止咳药水等。

如何治疗“夜哭郎”

治疗“夜哭郎”要先弄清孩子夜哭的原因,再对症治疗。

1. 是否妈妈对宝宝讲话太多了

现在的妈妈十分重视孩子的早期智力开发,往往根据育儿

理论书籍的指导,在宝宝还不懂语言的时期就开始不断地与宝宝讲话,同时给予各种感官上的刺激。但若对宝宝讲话太多了,或感官刺激过强,特别是宝宝若是一个神经质的婴儿,就是大人无意中流露的话语中带有感情色彩的话,都会使宝宝心灵感到疲倦、不安逸,因而神经高度紧张,到夜晚常会因心神焦躁而啼哭。

治疗对策:默默无语的笑脸疗法。

和宝宝接触时只以默默无语的笑脸相对,紧持一周左右,这样会使孩子高度紧张的神经得到松弛。有些宝宝经此法治疗后不再夜里啼哭了,有的宝宝甚至在第3d晚上就停止了啼哭。

2. 是否妈妈的情绪太紧张了

繁重的家务活,夫妻二人不和谐,婆媳之间在育儿方法上意见不一致,住在公寓中生怕宝宝的哭闹打扰邻居,这些都会使妈妈心里十分紧张不安,这种情绪会传导给宝宝,使他(她)也陷入紧张状态。特别是当有人指责妈妈时,妈妈更会紧张得不知怎样是好。这样,宝宝的啼哭就会越来越厉害,如此反复会形成恶性循环。

治疗对策:体贴入微。

丈夫、家庭中的其他成员以及邻居对妈妈不要过多地责备、批评,而应对妈妈多一些理解和关爱。当宝宝影响了大家的生活时,要以大大方方的态度对待,这种体贴会迅速治愈宝宝的半夜啼哭。