

卫生防病知识

(一)

北京宣武医院

1972.10.

毛主席语录

动员起来，讲究卫生，减少疾病，
提高健康水平。

应当积极地预防和医治人民的疾
病，推广人民的医药卫生事业。

我们必须告诉群众，自己起来同自
己的文盲、迷信和不卫生的习惯作斗
争。

卫生工作四大方针

面向工农兵

预防为主

团结中西医

卫生工作与群众运动相结合

前 言

为了贯彻伟大领袖毛主席关于“预防为主”的方针，做好群众性卫生防病工作，保证广大工农兵身体健康，有利于“抓革命，促生产”的顺利进行，我们结合医疗实践，从常见病、多发病出发，编写了《卫生防病知识》，供同志们参考，以后准备分期陆续出版。

防病治病也必须调动“两个积极性”，即医务人员采取有效的治疗措施和发挥病人的主观能动性相结合，为了共同的革命目标，一起向疾病作斗争！

让我们团结起来，争取更大的胜利。

北京宣武医院

1972年10月

目 录

- (1) 谈谈神经衰弱..... 1
- (2) 治疗神经官能症的一些协定处方..... 2
- (3) 睡不着, 怎么办? 4
- (4) 癫痫病人应该注意些什么? 6
- (5) 动脉硬化病人的饮食..... 7
- (6) 长脑瘤时会有那些表现? 8
- (7) 如何预防囊虫病?10
- (8) 当心煤气中毒!11
- (9) 腰椎穿刺会不会“伤元气”?13

谈谈神经衰弱

神经衰弱是一种常见病，多发病，占神经科门诊病人的绝大多数，它影响着人们的工作、学习和生活。

为什么会得神经衰弱呢？我们知道高级神经活动有两个基本过程，即兴奋和抑制，如白天工作和学习，大脑处于兴奋状态；而晚间睡眠时，大脑则处于抑制状态。正常人兴奋和抑制是保持平衡的，假如长期生活不规律，过度的体力消耗，精神受刺激，忧虑过多，或者患有其他全身性疾病，如肝炎、结核和十二指肠溃疡等，都可使神经活动，特别是它的高级部位——大脑皮层的活动过度紧张，过度疲劳，造成兴奋和抑制的失调而发生功能紊乱，于是就得了神经衰弱。

神经衰弱有那些症状呢？神经衰弱的症状很多，可以表现在全身各个部位。因为人是个整体，一切活动都是通过神经系统来实现的，所以神经衰弱的症状是多式多样的，把它归纳一下，主要可分为两大类：

(1) 兴奋占优势的症状——包括头痛、头晕、耳鸣、情绪不稳定、焦虑、容易激动、爱发脾气、怕光、怕声音、感觉异常、心慌、气短、憋气、出汗多、失眠、做恶梦、易惊醒等症状。

(2) 抑制占优势的症状——包括记忆力减退、注意力不集中、思维迟钝、精神萎靡、全身无力、容易疲乏、对周围事物不感兴趣、性功能减退等症状。

以上两大类症状往往是併存的，但有时，特别是在得病

的初期，可先有兴奋占优势的症状，以后再出现抑制占优势的症状。

得了神经衰弱怎么办？过去有人认为神经衰弱是一种慢性病，不好治，精神负担比较大，甚至失去了信心；也有的人单纯依靠药物治疗或休养而忽视了必要的锻炼，这都不是积极的态度。

神经衰弱只是高级神经活动功能失调，并没有组织结构的破坏，因此神经衰弱并不可怕，只要正确对待，是可以逐渐治愈的。

首先要消除不必要的顾虑，树立战胜疾病的信心。其次，要找出自己发病的原因，如生活不规律、过劳、紧张、精神创伤、思想矛盾或患有其他疾病等，并尽可能消除这些不良因素的影响；合理安排自己的工作、学习和生活，加强计划性；注意劳逸结合、脑力劳动和体力劳动的结合；适当开展文体活动；并和医务人员密切配合，采取有效的治疗措施，如选用各种中药或西药及针灸和物理疗法等，以增强和调节神经功能，这样神经功能是可以逐渐恢复的。

治疗神经官能症的一些协定处方

为了使同志们早日恢复健康，这里向大家介绍一下我院搞中西医结合，自行配制的一些治疗神经官能症的协定处方，经过多年的医疗实践，证明这些处方是行之有效的，可以参考，选用：

(1) 健脑合剂 I号

氯化钙	5 克
溴化钠	3 克
苯甲酸钠咖啡因	0.1 克
蒸馏水	加至 100 毫升

主治：大脑皮层弱化或抑制过程占优势的神经官能症。

用法：每次 10 毫升，每日三次。

(2) 健脑合剂 II号

溴化钠	5 克
水化氯醛	2 克
缬草酊	3 毫升
蒸馏水	加至 100 毫升

主治：植物神经功能障碍或兴奋过程占优势的神经官能症。

用法：每次 10 毫升，每日三次。

(3) 补脑酒（有滋养，强壮，补中益气作用。）

肉苁蓉	250 克
黄精	250 克
50°酒精	加至 1000 毫升

浸渍 10 日，过滤即得。

主治：大脑皮层弱化或抑制过程占优势的神经官能症。

用法：每次 5 毫升，每日三次。

(4) 复方丹参酊

丹参	200 克
五味子	100 克
枣仁	100 克
50°酒精	加至 1000 毫升

浸渍 7—10 日，过滤即得。

主治：植物神经功能障碍或兴奋过程占优势的神经官能症。

用法：每次 5 毫升，每日三次。

(5) 复方淫羊藿酊

淫羊藿	200 克
枸杞子	100 克
50°酒精	加至 1000 毫升

浸渍 7—10 日，过滤即得。

主治：性功能障碍或抑制过程占优势的神经官能症。

用法：每次 5 毫升，每日三次。

(注：1 两 = 50 克)

(6) 鲁米托品

鲁米那	0.0075 克
硫酸阿托品	0.15 毫克

主治：植物神经功能障碍或兴奋过程占优势的神经官能症。

用法：每次 1 片，每日三次。

睡不着，怎么办？

良好的休息是获得高度劳动生产率的保证，也是维护体力和健康的基础。

睡眠是大脑神经细胞处于抑制状态，这种抑制具有保护作用，使疲劳的神经细胞恢复正常的生理功能，因此睡眠是

日常生活中不可缺少的一个组成部分。睡得好，便有充沛的精力去工作、学习和战斗！

从生理上来说，睡眠是抑制在大脑的扩散，当抑制开始沿大脑皮层扩散时，人就开始想睡眠，皮层抑制过程扩散的范围越大，对睡眠的渴望也越强；当抑制已经扩散到整个大脑皮层，并且波及皮层下部，而达到充分的深度时，就产生很熟的睡眠。

通常引起睡眠的原因很多，如一定的时间，安静的环境，有疲劳的感觉，单调重复的刺激等。但有些人躺下床很久，翻来复去，还是睡不着，或者睡得不熟，做梦，易醒，这说明抑制扩散得慢，或者抑制得不深，大脑没有完全抑制，而某一部位仍处于兴奋状态。

睡不着，怎么办呢？首先要客观地找出睡不着的原因，例如生活的不规律，兴奋，激动，精神紧张等，这些都妨碍抑制的发生和发展。

至于有什么办法可以睡得好一些呢？以下的一些措施可以根据自己的情况考虑采用：

- (1) 消除紧张情绪和种种不必要的顾虑，安静地入睡。
- (2) 整天做室内工作的同志，白天应当坚持有适当的体力锻炼，使全身的肌肉有一定的活动，这是促使睡眠加深的一个重要条件。
- (3) 入睡前应该有一个短时间的休息，或者散步，使兴奋缓和下去，易于入睡。
- (4) 睡前用温水洗澡或洗脚，改善血液循环，或做气功，对睡眠也有帮助。
- (5) 睡前不宜吃得过多，不要喝刺激性的饮料(如浓茶、咖啡等)或抽烟。

(6) 假如实在难以入睡时，在一定时期内可以适当地服用催眠或安神药物。

癫痫病人应该注意些什么？

癫痫又叫“羊角风”，是一种阵发性短暂的大脑功能失调，而出现全身性或局限性抽搐，意识丧失或精神障碍，往往可以反复发作。总的来说，癫痫有三个特性：

- (1) 突然性——突如其来。
- (2) 短暂性——一般犯病持续数秒至数分钟。
- (3) 反复性——往往反复发作。

癫痫的病原很多，如患脑炎、脑膜炎、脑外伤、脑血管病、脑瘤、脑寄生虫(如脑囊虫病)、中毒以及脑部先天异常等，都可引起癫痫；但也有些是病原不明的。

为了防止犯病，癫痫病人日常生活中应该注意：

- (1) 生活要有规律，避免过度疲劳与精神紧张。
- (2) 不宜暴饮暴食，要适当限制水份，少吃盐，因为吃得过饱或喝水过多，都容易犯病。
- (3) 长时期不间断地按照医生嘱咐服药，不要自行减药或停药，否则容易使犯病次数增加，或者连续不断地犯病。
- (4) 不宜登高、骑自行车、游泳，也不宜在水、火、机器旁或其他危险场所工作，以免突然犯病而发生意外。

动脉硬化病人的饮食

动脉硬化和饮食有一定的关系，当饮食中含动物脂肪和胆固醇成分较高时，大量脂类物质可在血管壁中沉积，而加速动脉硬化的发生和发展。

动脉硬化病人的饮食原则和注意事项：

(1) 限制吃动物脂肪或含胆固醇较多的食物（如蛋黄、动物内脏和肥肉等）。

(2) 最好用植物油（如花生油、豆油、菜油等）炒菜，少吃动物油。

(3) 可多吃豆类（如黄豆、绿豆、赤豆、豆芽等），或豆制品（如豆腐、豆干、豆片、豆浆等）。

(4) 多吃蔬菜（如菠菜、白菜、土豆、萝卜、西红柿等）；有条件可多吃水果。因为蔬菜和水果中富含维生素丙，可调节胆固醇的代谢过程，防止动脉硬化的发展，同时增强血管壁的致密性。

(5) 多吃含碘的食物，如海带、紫菜、蘑菇、虾皮、海米等。

(6) 可适当吃些动物蛋白质，如蛋清、瘦肉（瘦的猪、牛、羊肉及鱼、鸡等）。

(7) 如喝牛奶，可将奶皮去掉。

(8) 每餐食量要适当，不得过饱，更不宜暴饮暴食。

(9) 不宜经常喝酒，因酒精能引起较强烈的血管反应，对有动脉硬化的病人来说是不利的。

附：各种食物中胆固醇的含量

(每 100 克食物中含胆固醇的毫克数)

蛋黄	1600—2100	牛肝	290		
面包	348	牛肚	152	鸭肉	80
鸡蛋(一个)	234	牛心	300	比目鱼	60
牛奶	14	牛磅	140	马哈鱼	64
蒸发奶	3	牛脑	2260	桂鱼	65
酸牛奶	128	羊肉	70	墨斗鱼	30—40
肥猪肉	126	羊肝	110	鱿鱼	1170
瘦猪肉	60	羊杂碎	280	蛤蜊	120
猪排骨	105	羊腿	70	虾	180
猪肝	421	黄油	239—340	螃蟹	182
猪肚	150	牛油	70	海蜇	24
肥牛肉	125	猪油	80		
瘦牛肉	90	人造黄油	70		
小牛肉	120	鸡肉	90—112		

(注：一两=50 克=50000 毫克)

长脑瘤时会有那些表现?

有些人经常头痛，总担心“会不会脑子里长肿瘤？”于是
不禁要问：长脑肿瘤时会有那些表现？

我们知道脑瘤是一种占位性病变，它占有一定的部位，
有一定的体积，当长脑瘤时可出现二方面的症状，一是由于

脑水肿、肿胀，脑压增高所引起的全脑症状，包括头痛、恶心、呕吐、视力减退、复视（视物成双）、眼球运动障碍、抽搐、视乳头水肿、意识迟钝或嗜睡等。

脑瘤病人的头痛，起初多见于清晨，开始时为一阵阵头痛，以后则变为持久性；在活动时加重，如咳嗽、打喷嚏、震动或用力牵引等动作，均可使颅内张力增高，而使头痛加重。因为脑压增高的缘故，头痛常伴有呕吐，厉害时可喷射而出。

脑瘤的另一种症状，是由于肿瘤压迫邻近组织所产生的局灶症状，如脑瘤长在大脑皮层运动区，则可出现对侧半身不遂；如在额叶，则可出现精神失常、迟钝、淡漠、理解力和判断力差等；如在小脑，则可出现言语障碍、平衡失调、走路不稳、摇晃、易跌倒。根据这些症状，可以判断脑瘤生长的部位，所以这又叫做定位症状。

一般说来，脑瘤的症状是逐渐发生的，因为肿瘤越长越大，而所引起的脑水肿、肿胀，脑压增高和压迫症状，也是越来越明显，病情呈进行性发展。

我们要“对于具体情况作具体分析”，因为头痛不是一种独立的疾病，而是许多疾病所共有的一种症状，当然长脑瘤时可出现头痛，但不一定头痛的病人都是长脑瘤，不能光看表面现象，要通过进一步检查加以鉴别。如出现上述症状时，应早期到医院神经科作全面的检查。

如何预防囊虫病？

囊虫病是一种慢性全身性疾病，它严重的威胁着广大劳动人民的身体健康，影响“抓革命，促生产”。在我国东北、华北等地区发病率比较高，尤其是在农村。

这种病是怎么得的呢？主要是人吃了未经煮熟而含有囊虫的猪肉（俗称“米猪肉”或“豆猪肉”），经过2—3个月，便在人的肠内发育成2—3米长的绦虫。绦虫虫卵或节片随粪便排出。绦虫的传播，主要是由于人的粪便管理不当所造成，比如没有良好的卫生习惯，随地大便，或者厕所的建造不合要求，使含有虫卵或妊娠节片（每片上有几万个虫卵）的粪便污染了水源或蔬菜等，当人吃了含有绦虫卵的食物，经过6—12星期，演发成囊虫，侵犯人身体的不同组织（如皮下、肌肉、脑、心、肝、脾等），由此看来，绦虫或囊虫病，主要是经过消化道而感染的，正是“病从口入”。

得了绦虫病有那些表现呢？病人常有腹痛，食欲不振，无力，有时腹泻，逐渐消瘦，但也有的人平时没有特殊不适，而在解大便时发现有条样、扁的、乳白色成串或单个的绦虫节片，才到医院检查的。

囊虫病的症状比较复杂，虫子虽小，但危害很大，因为：

（1）囊虫病往往是多发的，数量多，可达数十、数百，甚至上千。

（2）囊虫可侵犯任何组织，病变弥散，可遍布全身。

(3) 脑症状比较严重，有剧烈的头痛，常伴有恶心、呕吐、抽搐、视力减退或精神失常，有时可因脑压增高而突然发生生命危险！

至于这种病怎么预防呢？

(1) 发动群众，大搞环境卫生。

(2) 加强粪便管理，不要随地大便，厕所要远离水源，粪便要经过积肥，发酵（这可杀灭虫卵），然后再作肥料。

(3) 在农村要把猪圈建起来，防止猪到处乱跑，吃到病人的新鲜大便，造成疾病的蔓延。

(4) 绝对不吃患有囊虫病的猪肉（即“米猪肉”或“豆猪肉”）；平时吃猪肉一定要煮熟，不要吃半生不熟的猪肉。

(5) 不吃生的蔬菜，要把蔬菜、水果洗干净后再吃。

(6) 养成良好的卫生习惯，做到饭前、便后要洗手。

(7) 家中如有绦虫或囊虫病的病人，要早到医院进行检查和治疗，同时要做好病人食具和日常用品的消毒和隔离，以免交叉感染。

当心煤气中毒！

天气冷了，家用煤炉或炭盆取暖，要当心煤气中毒！

必须提高警惕，所有燃烧的煤炭，在燃烧不完全和通风不良的情况下，都可产生煤气。

煤气又叫一氧化碳，是一种无色，无味，无刺激性的气体，很容易在不知不觉中吸入过量的煤气，而产生急性煤气中毒。

中毒的原因，主要是一氧化碳和血内的血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白，而使血中含氧量降低，对氧的利用能力减退，造成组织的缺氧，特别是神经系统容易受到损害。

煤气中毒会有那些表现呢？往往首先出现头痛（跳痛或胀痛，在太阳穴明显），头晕，全身无力，两腿发软，有时伴有恶心，呕吐。若立即转移到空气新鲜的地方，症状可以很快消失。假如吸入的煤气浓度较高，或者时间较长，则可产生昏迷，抽搐，皮肤和粘膜呈樱桃红色，尤其是两颊和胸前最明显，严重时可伴有呼吸、循环障碍。

若发现煤气中毒时，应该注意：

- (1) 使病人迅速离开现场，防止毒物继续进入体内。
- (2) 将病人搬到空气流通的地方去，呼吸新鲜空气。
- (3) 解开病人衣服钮扣，以利呼吸，但要注意保暖，防止受凉。

(4) 如有条件可给氧气吸入。

(5) 必要时迅速送医院，进行抢救。

为了预防煤气中毒，必须加强卫生宣教工作：

- (1) 首先从思想上要提高警惕，防止麻痹大意。
- (2) 冬季取暖用的煤炉，必须安装烟囱，并且要经常检查，注意烟囱是否堵塞或漏气，如发现问题应立即进行修理。

(3) 如无烟囱或用炭盆时，必须将煤炭烧红后，才搬入室内，睡前要搬出室外。

(4) 窗户要装风斗。