



# 生活顾问

武汉人民广播电台编辑部

5

湖北科学技术出版社

# 生活顾问(五)

——妇幼健康之友

武汉人民广播电台文教部

湖北科学技术出版社

## 生活顾问(五)

——妇幼健康之友

武汉人民广播电台文教部

湖北科学技术出版社出版 新华书店湖北发行所发行

孝感地区印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 9印张 194,000字

1985年6月第1版 1985年6月第1次印刷

印数: 1— 220,00

统一书号: 14304·47 定价: 1.50元

## 编 者 的 话

妇女和儿童占我国人口的三分之二，他们身心健康的好坏，对民族的兴旺发达，四个现代化的实现，都有很大的影响。社会各方面都应该关心妇女和儿童的健康。因此，我们把《卫生与健康》节目播出的有关妇女和儿童卫生方面的知识，加以修改、整理、汇编成册，希望能对妇女和儿童的健康有所帮助。书中部分稿件选自报刊，根据广播的特点，有些地方作了删改。由于我们水平有限，书中的缺点或错误在所难免，欢迎读者批评指正。

武汉人民广播电台文教部

一九八四年十二月

# 目 录

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 如何预防遗传性疾病.....             | 1  |
| 谈谈人体的内分泌功能.....            | 4  |
| 氨基酸在人体的作用.....             | 6  |
| 饮食与健康美.....                | 8  |
| 讲究美容莫乱取痣.....              | 9  |
| 粉刺为什么不能挤.....              | 11 |
| 什么样的黑痣要警惕恶变.....           | 12 |
| 桃花癣的病因和治疗方法.....           | 13 |
| 为什么狐臭多发生在青年人身上.....        | 14 |
| 青年扁平疣是一种什么病.....           | 15 |
| 乙型肝炎病毒携带者应注意些什么.....       | 16 |
| 精神分裂症病人应注意些什么.....         | 18 |
| 神经官能症是怎么回事.....            | 21 |
| 植物神经功能紊乱是一种什么病.....        | 23 |
| 瘰病是怎么回事.....               | 24 |
| 青春期植物神经功能暂时障碍的临床表现是什么..... | 25 |
| 女孩在青春期应注意些什么.....          | 26 |
| 青春期容易患偏头痛的原因.....          | 29 |
| 青春期甲状腺肿是怎么回事.....          | 30 |
| 少女不宜紧胸束腰.....              | 31 |
| 女青年要注意预防肾盂肾炎.....          | 32 |
| 妇女肥胖不是好事.....              | 34 |
| 痛经是怎么回事.....               | 36 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 注意排卵性腹痛·····           | 38 |
| 妇女要注意月经期卫生·····        | 39 |
| 慢性附件炎病人应注意什么·····      | 41 |
| 子宫内膜异位症是怎么回事·····      | 43 |
| 癫痫病人可以结婚吗·····         | 44 |
| 为什么要做婚前检查·····         | 46 |
| 患心脏病的妇女能否妊娠·····       | 48 |
| 选择哪种避孕方法好·····         | 50 |
| 多次做人工流产手术对身体有害·····    | 52 |
| 晚婚会造成难产吗·····          | 53 |
| 怀孕与节育·····             | 54 |
| 谈谈妇女妊娠反应·····          | 56 |
| 习惯性流产的妇女应注意些什么·····    | 58 |
| 怀孕期怎样进行家庭监护·····       | 60 |
| 孕妇要定期进行产前检查·····       | 62 |
| 孕妇睡眠姿势要讲究·····         | 63 |
| 注意孕妇营养,保护母婴健康·····     | 64 |
| 孕妇营养对胎儿发育的影响·····      | 67 |
| 孕妇良好的精神状态对孩子智力的影响····· | 69 |
| 孕妇不要乱用药·····           | 70 |
| 孕妇要注意防治风疹·····         | 72 |
| 孕妇高血压要早治·····          | 73 |
| 注意怀孕期急性阑尾炎的发生·····     | 74 |
| 产前子痛的预防和护理·····        | 76 |
| 过期产对胎儿有哪些影响·····       | 78 |
| 产妇应该注意哪些问题·····        | 80 |
| 怎样预防急性化脓性乳腺炎·····      | 82 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 夏天注意预防产妇中暑·····     | 83  |
| 白带是不是病·····         | 84  |
| 月经失调是怎么回事·····      | 86  |
| 继发性闭经是怎么回事·····     | 88  |
| 霉菌性阴道炎的防治·····      | 90  |
| 怎样防治滴虫性阴道炎·····     | 91  |
| 谈谈妇女老年性阴道炎·····     | 92  |
| 外阴白斑与外阴白癬有什么不同····· | 94  |
| 妇女尿瘘的防治·····        | 95  |
| 子宫颈糜烂应当注意些什么·····   | 96  |
| 手术治疗子宫脱垂好·····      | 99  |
| 妇女盆腔炎是怎么回事·····     | 101 |
| 为什么有的妇女会怀葡萄胎·····   | 103 |
| 功能性子宫出血是怎么回事·····   | 104 |
| 怎样早期发现子宫癌·····      | 106 |
| 怎样早期发现乳腺癌·····      | 107 |
| 子宫后位的妇女应注意什么·····   | 110 |
| 谈谈妇女更年期综合征·····     | 111 |
| 注意预防胎儿时期的疾病·····    | 113 |
| 怎样保护新生儿·····        | 115 |
| 怎样保护好新生儿脐带·····     | 117 |
| 怎样防治新生儿营养不良·····    | 118 |
| 新生儿皮下坏疽的防治·····     | 120 |
| 婴儿先爬后坐好处多·····      | 121 |
| 婴儿湿疹是怎么回事·····      | 122 |
| 小儿营养与智力·····        | 123 |
| 智力与遗传的关系·····       | 125 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 外界刺激对智力发育的影响.....      | 127 |
| 怎样早期发现小儿智力低下.....      | 129 |
| 低智儿童是怎么回事.....         | 132 |
| 母爱与儿童性格的形成.....        | 134 |
| 要重视中小学生的心理卫生.....      | 136 |
| 怎样抚养好独生子女.....         | 140 |
| 孩子从小做点好处多.....         | 142 |
| 怎样刷牙才科学.....           | 144 |
| 怎样保护乳牙.....            | 145 |
| 儿童牙齿不整齐什么时候矫正好.....    | 148 |
| 怎样预防小儿龋齿.....          | 148 |
| 牙齿为什么长得不整齐.....        | 150 |
| 为什么有的孩子有唇裂.....        | 152 |
| 长期使用一侧牙齿咀嚼食物对健康不利..... | 153 |
| 黄牙齿还能不能变白.....         | 153 |
| 为什么新生儿容易得鹅口疮.....      | 154 |
| 小儿疱疹性口腔炎的防治.....       | 155 |
| 怎样预防儿童牙釉质发育不全.....     | 157 |
| 怎样纠正儿童口吃.....          | 158 |
| 唇裂、腭裂患儿的喂养.....        | 159 |
| 注意预防婴儿颌骨骨髓炎.....       | 160 |
| 孩子扁桃体发炎该不该摘除.....      | 161 |
| 注意在儿童中防治中耳炎.....       | 162 |
| 怎样防治小儿聋哑.....          | 165 |
| 注意防治小儿声音嘶哑.....        | 167 |
| 冬季注意防治小儿急性喉炎.....      | 169 |
| 注意预防小儿白喉.....          | 170 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 注意防止小儿食管异物.....      | 172 |
| 注意纠正小儿斜视.....        | 175 |
| 色盲是怎么回事.....         | 176 |
| 儿童挤眉眨眼要注意可能是舞蹈病..... | 177 |
| 小儿暑热症的预防.....        | 178 |
| 高烧的孩子为什么会抽搐.....     | 180 |
| 怎样护理发烧的孩子.....       | 181 |
| 冬春季节预防小儿麻疹的方法.....   | 182 |
| 小儿患了水痘怎么办.....       | 184 |
| 怎样防治小儿腮腺炎.....       | 186 |
| 冬春需防小儿猩红热.....       | 187 |
| 不可忽视小儿麻痹症的防治.....    | 188 |
| 夏秋季节注意防治小儿中毒性痢疾..... | 190 |
| 夏季孩子发烧警惕乙型脑炎发病.....  | 192 |
| 怎样防治流行性脑膜炎.....      | 194 |
| 注意孩子的大便变化.....       | 196 |
| 怎样知道孩子得了蛔虫病.....     | 198 |
| 注意防治小儿蛲虫病.....       | 199 |
| 怎样预防小儿腹泻.....        | 200 |
| 如何防治小儿缺铁性贫血.....     | 203 |
| 小儿疳积的家庭防护.....       | 204 |
| 肝炎病儿的家庭护理.....       | 205 |
| 小儿病毒性心肌炎的防治.....     | 207 |
| 怎样切断乙型肝炎的传播途径.....   | 208 |
| 百日咳真的会咳一百天吗.....     | 210 |
| 如何预防小儿肺炎.....        | 212 |
| 注意在儿童中预防风湿热.....     | 214 |
| 谈谈儿童中的预防接种.....      | 218 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 夏季怎样给孩子洗澡才符合卫生要求····· | 220 |
| 夏季注意预防小儿脓疱疮·····      | 221 |
| 怎样防治小儿急性肾炎·····       | 222 |
| 预防尿路感染·····           | 224 |
| 小儿隐睾要早治·····          | 226 |
| 如何防治小儿佝偻病·····        | 227 |
| 小儿低钙血症是怎么回事·····      | 229 |
| 孩子软弱无力不都是缺钙·····      | 231 |
| 防止新生儿硬肿症的措施·····      | 232 |
| 小儿服用鱼肝油要防止中毒·····     | 234 |
| 微量元素与儿童健康·····        | 235 |
| 重症肌无力是怎样引起的·····      | 236 |
| 如何早期发现小儿苯丙酮酸尿症·····   | 238 |
| 小儿癫痫要早治·····          | 239 |
| 小儿肠套叠是怎么回事·····       | 240 |
| 怎样预防青少年脊柱畸形·····      | 242 |
| 小儿肘关节半脱位后应该注意什么·····  | 244 |
| 小儿膝关节畸形怎么办·····       | 245 |
| 小儿先天性马蹄内翻足的防治·····    | 246 |
| 注意小儿先天性髋关节发育不良·····   | 248 |
| 夏季要注意保护好孩子的皮肤·····    | 250 |
| 夏季注意防治小儿痱子·····       | 252 |
| 春季如何防治小儿风疹·····       | 253 |
| 孩子得了头癣怎么办·····        | 254 |
| 怎样防治疥疮·····           | 255 |
| 孩子多吃糖不好·····          | 257 |
| 不宜给小儿服四环素·····        | 257 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 小儿为什么尿床.....       | 258 |
| 注意防止母乳污染.....      | 259 |
| 莫给婴幼儿戴项圈.....      | 261 |
| 怎样培养孩子良好的生活习惯..... | 261 |
| 婴幼儿喂养方法及食物供给量..... | 263 |
| 附    表.....        | 267 |

## 如何预防遗传性疾病

遗传性疾病是对我们民族健康威胁比较大的一类疾病。解放以来，随着我国医疗卫生事业的发展，小儿流行病和传染病的发病率逐渐降低，而先天性遗传性疾病的发病率却相对增高。据统计，先天性遗传性疾病已经成为小儿死亡的主要原因之一。有遗传性疾病的孩子，不仅存活率低，即使成长起来，也是不健康的。这类患儿大部分都有比较严重的缺陷，甚至有的生活不能自理，这对家庭和国家都是一种沉重的负担。对于遗传性疾病，不少人缺乏认识，有的人认为遗传性疾病是胎里带来的，既无法预防，也难以治疗。其实不然。近年来，随着医学科学的发展，已经认识到，只要采取相应的措施，遗传性疾病是可以避免或减少发生的。

那么，怎样预防遗传性疾病的发生呢？要回答这个问题，首先要介绍一下有关遗传的基本知识。在我们周围，常常可以见到这种现象，有的孩子眼睛象他妈妈，有的孩子的脸象他爸爸，这在医学上叫做遗传。我国有句俗话：“外甥多象舅”，就是亲缘之间的遗传现象。

父母究竟是怎样把自己的特点传给子女的呢？这是通过精子或卵子中的遗传物质传给后代的。这种遗传物质叫做染色体。染色体上载有许多遗传因子，叫遗传基因。遗传基因从胎儿发育时期起，就控制着人类的各种遗传特点，无论是面貌、体型或生理方面的特点，都是由相应的遗传基因所控制，例如，皮肤、头发的颜色，个子的高矮，面部五官的特点，血型和机体的免疫功能状态等，都决定于遗传基因。染色体是什么东西？它和基因又是怎样代代相传的呢？染色体

是细胞核内的物质，人体是由千千万万的细胞组成的，每一个细胞都有二十三对染色体，其中一对叫性染色体，是决定男女性别的。其余二十二对叫做常染色体。每一对常染色体大小、形态以及所载的基因都完全相同。在人体生殖细胞成熟过程中，成对的染色体都分开，成为均等的两组，随着细胞分裂而分配到两个精子或卵子中去，因此每个精子或卵子里，只有二十三个染色体，它们所载的基因跟亲代完全相同。当精子和卵子相结合以后，形成一个新的细胞，这个细胞里的染色体数目又恢复成四十六个，一半来自父亲，一半来自母亲，这便是胎儿生命的第一个细胞，胎儿就是从这一个细胞分裂繁殖而成的。父母也就是这样把自己的遗传特点传给后代的。如果精子和卵子的染色体数目、形态、结构和所载的基因都正常，这个生命的第一个细胞才是正常的，才有可能发育成一个正常的胎儿。如果精子或卵子有基因缺陷，或染色体的数目、形态、结构异常，那么胎儿就会出现先天性畸形或者遗传性疾病。

不同的遗传性疾病又有不同的遗传规律，大致可以分为显性遗传和隐性遗传两类。显性遗传的特点是，只要从父亲或母亲任何一方得到这种遗传基因，后代就会发病。也就是说，当一个有先天性遗传性疾病的人同一个健康正常的人结婚以后，他们的孩子就会有同样的疾病。因此，显性遗传对后代的影响是很容易预测到的。隐性遗传却不然，如白化症这种病人，毛发皮肤都是白色，两眼怕光。对于这种病，后代必须从父母双方得到白化症的基因才会发病。如果只从母亲得到这种基因，父亲完全正常，孩子就不会出现白化症的各种症状，但是他是白化症基因的携带者，当这样的人跟另一个白化症基因携带者结婚后，那他们的孩子就会发生白化

症。这种隐性基因携带者，本身并没有什么症状，从外表不能识别，实际上是遗传性疾病的携带者。据国外统计，在人群中这种遗传性疾病的携带者，大约占人群的五十分之一。那么为什么遗传性疾病的发病率又不是那么高呢？这是因为人群中婚配是自由选择的，碰上带有同样类型隐性遗传基因的人，机会比较少。可是，在同一家族中，由于遗传特点代代相传，带有同样隐性遗传基因的人远比一般人群高，因此近亲结婚，子代发生遗传性疾病的机会比一般人群大得多。要避免遗传性疾病的发生，必须注意以下两点：

1. 避免近亲结婚。特别是家族中已经发现有遗传性疾病的，更应该防止近亲结婚。

2. 如果已经知道家庭中有遗传性疾病史，应当及早明确诊断。如果疾病的遗传与胎儿的性别有关，可以检测胎儿性别，根据遗传规律来决定对胎儿的取舍。例如，血友病只是限于男孩得病，如果已经查明有血友病遗传史，就只能生育女孩，这样可以避免后代发病。

除了上面说的遗传性疾病以外，由于精子或卵子染色体数目、形态或结构的畸变，也可以引起各种先天性畸形，其中最常见的是先天性愚型。先天性愚型的小孩智力低下，发育迟缓，有特殊面容，表情迟钝。这种疾病的发生，与母亲怀孕的年龄，孕期所患的疾病有关。要避免这种疾病的发生，应该注意以下几个问题：

- (1) 年龄在35岁以上的妇女，卵巢功能开始衰退，生殖细胞成熟过程中，容易发生染色体畸变。因此，妇女年龄在35岁以上的，应避免生育。

- (2) 凡是生育年龄的妇女，妊娠前后注意不要滥用化学药物，因为有些化学药品可以导致染色体畸变。

(3) 凡是家庭中有先天性畸形病史的妇女，怀孕后争取作羊水细胞染色体检查，以判断胎儿有没有畸形，如果确诊有畸形，可以考虑早期中断妊娠。

(4) 有先天畸形的胎儿，常常容易引起不明原因的流产、早产和死胎，凡是有这类病史的妇女，再怀孕的时候，应该考虑作羊水细胞检查。

## 谈谈人体的内分泌功能

人从出生以后，要经过生长、发育、生殖以及新陈代谢等过程，而这些过程都跟人体里的内分泌的作用分不开。人体里的主要内分泌腺有七种，就是脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、胰腺的胰岛、肾上腺、睾丸和卵巢。这些内分泌腺是由腺体所组成的，内分泌腺所分泌的物质叫做激素。内分泌腺并不大，但是它所产生的激素却有很大的作用。如脑垂体，它只有一颗黄豆那么大，重量也不过半克，可是它所分泌的许多激素，对甲状腺、肾上腺皮质、睾丸和卵巢等，却有很大的影响；一个人的生长发育，就是靠脑垂体所分泌的生长素来控制的。

内分泌腺分散在人体一定的部位，它们都有自己的生理功能，并且在人体内有规律的工作着。人体内分泌腺的这种规律，一是由神经系统通过下丘脑来调节，而神经系统本身又受内分泌的调节。医学上叫做神经与内分泌相互调节；二是下丘脑释放一种促激素来调节其他内分泌腺，医学上把这种内分泌腺叫做靶腺。不同的靶腺可以分泌出不同的激素。例如，靶腺是甲状腺就分泌甲状腺素；靶腺是肾上腺皮质，就分泌肾上腺皮质激素，也就是常说的考的松或者氢化

考的松。如果靶腺所分泌的激素太多，人体需要不了，多余的激素又会反过来抑制下丘脑，通过脑垂体来抑制靶腺分泌激素，这种调节叫做负反馈作用。人体在正常情况下，内分泌腺之间既有互相促进作用，又有互相制约的关系，使人体健康地生长发育。

但是，人体的内分泌腺也有生病的时候，如果人体的内分泌失去了控制，也就是常说的内分泌失调，就会出现激素分泌过多或者不足，发生内分泌疾病。由于人体内分泌的作用是多方面的，内分泌疾病也是比较复杂的。比较常见的内分泌疾病大致有以下几种：

1. 巨人症和侏儒症：有的人身材长得特别高大，十六岁的少年身高竟达到两米多，这就是常说的巨人症；侏儒症就是常说的矮子，这种人到了成年身高还不到一米三。巨人症或侏儒症，是因为人体在发育阶段，脑垂体里的生长激素分泌过多或是分泌太少引起的。

2. 肢端肥大症：一个人到了成年以后，身体的发育成长就稳定下来。这一时期的生长激素是很微量的。如果一个人到了成年以后，生长激素又大量分泌，人的身体也不会再长高了，但是，成年人生长激素分泌过多，手和脚会逐渐变大变厚，脸也会变长，两边的颧骨会高高隆起，下巴向前突出，鼻子肥大，嘴唇变厚等，医学上把成年人的这种变化，叫做肢端肥大症。

3. 产后垂体前叶功能减退症：有的妇女在生孩子时发生大出血，出现血压下降，经过抢救好转以后，会逐渐变得全身软弱无力，月经稀少或出现闭经、乳房萎缩、局部毛发脱落，脸色变得未老先衰。这种人经妇科检查，会发现子宫缩小，阴道和外阴部萎缩。这是因为产后大出血后，脑垂体



因供血突然减少而发生坏死，使脑垂体中各种激素都分泌不足，引起多方面的内分泌功能不足，医学上把这种产后大出血而发生的疾病，叫做产后垂体前叶功能减退症。这种病可以用小剂量的内分泌激素进行治疗，有一定的效果。

4. 有很少数的小孩，较早就出现乳房长大、阴毛生长；或女青年有纤细的小胡子，或身上的毛发比别人多，这种情况属于“正常发育，异常体征”，不一定就是内分泌疾病，父母也不必多虑，以免给小孩造成思想负担。如果毛发特别多，可到医院检查。

## 氨基酸在人体的作用

氨基酸是组成蛋白质的主要成分。

自然界里有各种各样的生物，任何生物的生命，都跟蛋白质分不开。就拿人体来说吧，新鲜的组织中蛋白质的含量大约占20%，脱水的干组织，蛋白质的含量大约占45%。这说明蛋白质在人体里占有很大的比重。蛋白质是构成我们机体各种组织的物质基础，这个道理不少人都知道。但是，组成蛋白质的主要原料是氨基酸，很多人却不了解它。其实，蛋白质在体内的新陈代谢，就是氨基酸在体内的新陈代谢。

食物中的蛋白质，经过胃和小肠的不断消化，最后都分解成氨基酸。这些氨基酸又经过小肠的吸收，进入肝脏和其他组织，重新合成人体所需要的蛋白质。人体组织的蛋白质经过不断的更新和补充以后，多余的氨基酸就在体内分解成废物，排出体外。

氨基酸在体内合成蛋白质的过程，是相当复杂的。目前