



福建省全民科学素质工程科普教育丛书·新农村建设篇

农村医疗卫生

常识

主编 福建省科学技术协会
福建省财政厅
编著 陈永全 钟智矩 潘智丰
林仕忠 石磊



福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



福建省全民科学素质工程科普教育丛书·新农村建设篇

农村医疗卫生 常识

主 编 福建省科学技术协会
福建省财政厅
编 著 陈永全 钟智矩 潘智丰
林仕忠 石 磊

“福建省全民科学素质工程科普教育丛书·
新农村建设篇”编委会

主 任	叶顺煌	陈青文	兰 生
副 主 任	符卫国	林玉榜	丁红萍
委 员	武红谦	黄国慧	潘伟建
	张彩珍	郑如光	邓积伟
	鲁伟群	吴旺民	
	陈建华	胡腾旭	
	江 新		

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

农村医疗卫生常识/陈永全等编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2009. 12

(福建省全民科学素质工程科普教育丛书)

ISBN 978-7-5335-3481-3

I. 农… II. 陈… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 190473 号

- 书 名** 农村医疗卫生常识
福建省全民科学素质工程科普教育丛书
- 编 著** 陈永全 钟智矩 潘智丰 林仕忠 石磊
- 出版发行** 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
- 网 址** www.fjstp.com
- 经 销** 各地新华书店
- 排 版** 福建科学技术出版社排版室
- 印 刷** 人民日报社福州印务中心
- 开 本** 889 毫米×1194 毫米 1/32
- 印 张** 3.125
- 字 数** 81 千字
- 版 次** 2009 年 12 月第 1 版
- 印 次** 2009 年 12 月第 1 次印刷
- 印 数** 1—11 000
- 书 号** ISBN 978-7-5335-3481-3
- 定 价** 5.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前 言

2006年2月，国务院颁发了《全民科学素质行动计划纲要》，正式启动了全民科学素质建设工作。福建省委省政府高度重视，成立了全民科学素质工作领导小组，制定了《福建省全民科学素质工程实施方案》，积极推动这一工作落实，并已取得了实际成效。

《福建省全民科学素质工程实施方案》明确指出，我省农民科学素质行动的主要任务：一是面向农民宣传科学发展观，重点开展保护生态环境、节约水资源、保护耕地、防灾减灾、倡导健康卫生、移风易俗和反对愚昧迷信、陈规陋习等内容的宣传教育，在广大农村形成讲科学、爱科学、学科学、用科学的良好风尚，促进社会主义新农村建设；二是围绕科学生产和增效增收，激发广大农民参与科学素质建设的积极性，增强科技意识，提高获取科技知识和依靠科技脱贫致富、发展生产和改善生活质量的能力，并将推广使用技术与提高农民科学素质结合起来，着力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民；三是提高农村富余劳动力向非农产业和城镇转移就业的能力；四是提高农村妇女及贫困地区、革命老区农民的科学文化素质。

农业、农村和农民问题，是关系我国改革开放和社会主义现代化建设全局的重大问题。提高广大农民科学素质，是解决农业、农村和农民问题的基础性工作，是新农村建设的一项基础性工程与战略性任务。因此，大力实施全民科学素质“四大行动”之一的农民科学素质行动，对于推动海峡西岸经济区新农村建设和和谐社会建设，有着重要意义。

针对我省农民科学素质现状，围绕农民科学素质行动的主要任

务，结合海峡西岸新农村建设实际，我们从2008年开始，着手组织有关专家、学者编辑出版“福建省全民科学素质工程科普教育丛书——新农村建设篇”。这套丛书遵循实际、实用、实效的原则，注重传授“三农”发展新知识、新方法、新观念，致力普及推广农民生产和生活中急需的“五新”（新品种、新技术、新化肥、新农药、新农具）技术；内容涵盖了种植业、养殖业、农村环境卫生、节约能源、科学生活及防灾减灾等诸多方面，深入浅出，通俗易懂，力求让农民一看就懂，一学就会，学了能用，用能致富。这套丛书既可以作为福建省农村致富技术函授大学的专用教材，也可以作为农民教育培训教材，还是一套帮助广大农民脱贫致富的实用科普读物。

这套丛书在编辑出版过程中，有关专家、学者以及编委会成员，付出了辛勤劳动，贡献了智慧力量。相信丛书出版后，对我省农村普及科技知识，推广“五新”技术，推动农村生产发展，提高农民科学素质，加快新型农民培养，加速推进海峡西岸经济区新农村建设，必将产生积极而深远的影响。

**“福建省全民科学素质工程科普教育丛书·
新农村建设篇”编委会**

2009年6月

目 录

第一章 概述.....	(1)
一、青春期生理.....	(1)
(一) 特点	(1)
(二) 对策	(2)
二、更年期生理.....	(2)
(一) 特点	(2)
(二) 对策	(4)
三、老年期生理.....	(5)
(一) 特点	(5)
(二) 对策	(7)
第二章 农村就诊常识.....	(8)
一、求医前的准备.....	(8)
(一) 就诊时应带的东西	(8)
(二) 病人的权利和义务	(9)
二、就医流程.....	(9)
(一) 如何就医	(9)
(二) 门诊患者就诊须知	(9)
(三) 住院患者就诊须知	(9)
三、就诊与分诊	(11)
(一) 内科.....	(12)
(二) 外科.....	(12)
(三) 儿科.....	(13)
(四) 妇产科.....	(13)

(五) 其他	(13)
第三章 农民常见病的预防和治疗	(14)
一、内科常识	(14)
(一) 高血压	(14)
(二) 糖尿病	(16)
(三) 慢性支气管炎	(19)
(四) 肺结核	(20)
(五) 肾小球肾炎	(22)
(六) 贫血	(23)
(七) 白血病	(24)
(八) 肥胖症	(25)
二、外科常识	(27)
(一) 急性乳腺炎	(28)
(二) 乳腺纤维瘤	(29)
(三) 上消化道穿孔	(30)
(四) 急性阑尾炎	(31)
(五) 急性胰腺炎	(32)
(六) 痔疮	(33)
(七) 肛痿	(35)
(八) 包皮过长与包茎	(36)
(九) 血管闭塞性脉管炎	(37)
(十) 前列腺炎	(38)
(十一) 疝气	(39)
(十二) 动物咬伤	(40)
(十三) 烧伤	(42)
(十四) 足癣	(43)
三、妇产科常识	(43)
(一) 妊娠	(44)

(二) 不孕·····	(47)
(三) 阴道炎·····	(48)
(四) 盆腔炎·····	(51)
(五) 月经不调·····	(52)
(六) 子宫肌瘤·····	(54)
(七) 宫颈痛·····	(55)
(八) 避孕·····	(56)
(九) 常见妇科检查·····	(58)
四、儿科常识 ·····	(60)
(一) 小儿生长发育特点及影响因素·····	(60)
(二) 手足口病·····	(65)
(三) 小儿腹泻·····	(67)
(四) 急性上呼吸道感染·····	(68)
五、五官科常识 ·····	(69)
(一) 扁桃体炎·····	(69)
(二) 鼻出血·····	(70)
(三) 呼吸道异物·····	(71)
(四) 青光眼·····	(72)
(五) 白内障·····	(73)
六、口腔科常识 ·····	(74)
七、农村职业创伤 ·····	(75)
(一) 机械创伤·····	(75)
(二) 电击伤·····	(76)
(三) 农药中毒·····	(76)
(四) 酒精中毒·····	(77)
第四章 基本急救常识 ·····	(79)
一、心肺复苏术 ·····	(79)
二、外伤止血 ·····	(81)

三、骨折固定、搬运	(82)
第五章 基本护理常识	(83)
一、新入院病人的观察	(83)
二、危重病人的观察	(84)
三、老年病人的观察	(84)
四、小儿病人的观察	(85)
五、手术前后病人的观察	(85)
第六章 基本用药常识	(87)
一、家庭常备药品	(87)
二、家庭备药注意事项	(88)
三、家庭用药的原则	(88)
四、药物的过敏反应	(89)
五、错服药物后的补救措施	(89)
后记	(91)

第一章 概述

现代医学的健康标准已经由过去单纯的身体“有病”、“没病”进化到了生理、心理的全面健康。如今，身心疾病已越来越引起现代医学专家的重视，比如悲观、抑郁的人易患胃肠疾病，脾气暴戾的人易患高血压等心脑血管疾病等。因而，掌握必要的医疗卫生常识，对人体的正常生理及病理过程有一个较清楚的认识，有针对性地做好自身的卫生保健是非常重要的。

一、青春期生理

（一）特点

青春期是人一生中发育突飞猛进的阶段，也是生长发育的最后阶段。这个时期生长发育迅速，生殖器官和性功能逐渐成熟，同时精神、心理也发生很大的变化。

青春期体重与身高迅速增加，特别是体重增长更显著。各系统发育均增快，生理功能增强，效率高。脑神经结构逐步发育接近成年，思维活跃，求知欲旺盛，动作准确、协调，推理分析与记忆力也增强。体内性激素水平变化影响生殖器官发育和第二性征出现。女性卵巢卵泡成熟，排卵开始；性激素呈周期变化，月经来潮，但初潮年龄因人而异。

第二性征指生殖器以外的男女特有性征。女性表现为音调高，乳房饱满隆起，腋窝见稀疏腋毛，骨盆宽大，胸、肩、髋部皮下脂肪丰满，呈现女性特有的曲线外形；男性表现为体格高大，肌肉发

达，体表常有多而密的汗毛，长胡须，喉头突出，嗓音低沉等。

（二）对策

青春期是世界观形成的关键时期，是人生的转折点。在这期间，正确的教育引导对孩子的身心发育起着非常重要的作用。由于人的生理和心理相互关联，相互影响，因此，对于成长中的学生来说，教育工作者不仅要关心他们的身体健康，还要了解他们的心理发展状况，引导他们的心理向着全面、健康的方向发展。

根据青春期生理特点，应从以下几个途径加强教育：①开展形式多样的集体活动，培养学生形成良好的兴趣和爱好，树立健康向上的人生观。②建立民主的师生关系，尊重学生的人格，了解学生的心态和想法。③教育工作者要开拓意识，加强自身修养。

温馨提示 青少年是祖国的未来，建立一个良好、健康的社会环境对青少年的健康成长极其重要。由于青少年的鉴别能力、是非观还比较弱，可塑性较强，容易受外界不良因素的影响，所以在这一时期，学校、家庭、社会更应当加强对他们的关心、引导和教育。

二、更年期生理

更年期是妇女由成熟期进入老年期的一个过渡时期，一般发生于45~55岁。卵巢功能由活跃转入衰退状态，排卵变得不规律，直到不再排卵。月经渐趋不规律，最后完全停止。

（一）特点

妇女更年期的生理变化，都与卵巢的衰老密切相关。卵巢功能的衰退，特别是雌激素水平的降低，使更年期妇女生理上发生一系列变化。

1. 月经周期变化

生育力逐步下降的同时，月经周期逐渐缩短，通常要经历一段不规则月经期，最后绝经。平均绝经年龄为 48 岁。

2. 生殖器官变化

生殖器官萎缩，第二性征消退。

3. 其他系统的变化

(1) 心血管系统 雌性激素参与血浆胆固醇的代谢，具有促进胆固醇下降和排泄的作用。雌性激素水平下降，机体降血脂的功能也随之减弱，导致动脉粥样硬化，容易发生冠心病和心肌梗塞。

(2) 骨骼系统 妇女从 35 岁起骨代谢开始进入负平衡，40 岁即可出现骨质丢失，这主要与雌激素水平下降有关。绝经后雌激素水平急剧下降，活性维生素 D 减少，骨吸收（破骨）大于骨形成，容易导致骨质疏松。

(3) 泌尿系统 绝经后妇女由于尿道黏膜失去雌激素的支持而变薄，抗炎能力减弱，容易发生尿路感染。单用抗炎治疗，效果不易巩固，常会反复发作。绝经后妇女也会出现尿道黏膜脱垂、尿道膨出的症状。由于尿道位置和膀胱尿道后角发生改变，常常使小便不能控制，有溢尿现象，直立时更甚，称为压力性尿失禁。

(4) 皮肤和黏膜 妇女到 50 岁左右，面部皮肤开始出现皱纹。皮肤的表皮细胞增殖减少，失去弹性，皮肤显得干燥、粗糙、多屑，甚至有瘙痒感。另外由于盆底组织筋膜松弛，易发生子宫脱垂、膀胱膨凸和直肠膨凸。

(5) 自主神经系统的变化 更年期妇女处在内分泌变化时期，由于多种内分泌的相互影响，会或轻或重地出现自主神经系统功能失调的现象。最明显的感觉是潮热、出汗、心悸、眩晕等，还会感到自胸部向颈部及面部扩散的阵阵热浪。同时，上述部位皮肤有弥散性或片状发红，并往往伴有出汗，出汗后随着热量由皮肤散发，又有畏寒感。有时单有热感而无潮热及出汗，白天黑夜任何时候都

可发生，每次持续数秒钟至数分钟不等。这是血管舒张和收缩失调的一系列表现。此外，还可出现疲乏、注意力不集中、抑郁、紧张、情绪不稳、易激动、头昏、耳鸣、心慌等。这些不一定都出现，发生时轻重不一，发作频率亦不相同，多数会逐渐减退直至完全消失。

(6) 其他 进入更年期，毛发及眼、耳、鼻、齿等也开始出现变化。

(二) 对策

1. 预防

妇女要做好更年期的保健工作，保持乐观的情绪，消除恐惧与忧虑；多参加集体娱乐活动，锻炼身体，完成力所能及的工作；合理饮食，心理健康，提高生活质量；摄取足够量的维生素 D 及钙，补充雌激素。

2. 西医西药治疗

更年期妇女若及时对症治疗，效果一般较好。症状较重者，经过全面体检排除器质性病变和雌激素使用禁忌证后，可服用尼尔雌醇，每次 5 毫克，每月 1 次；外阴干燥、性交疼痛者可局部用药，将乙烯雌酚片 0.25 毫克放入阴道，每日 1 次，5~7 天为一疗程；对于出现盆腔包块、乳房肿块等不适用雌激素的患者，则应给予雄激素治疗；出现头晕、耳鸣、易怒、恐惧症的妇女，在月经周期 6~11 天注射丙酸睾酮 12.5 毫克，每日 1 次，连用 6 天后停药；精神症状严重者给予镇静剂治疗。以上情况均应在医生指导下用药，用药前须详阅药品使用说明书。

三、老年期生理

(一) 特点

40 岁以后机体形态和机能逐渐出现衰老现象，通常认为 45～65 岁为初老期，65 岁以上为老年期。老年人器官机能减退，尤其是消化吸收功能、代谢功能、排泄功能及循环功能下降明显，如不适当加以调整，将会进一步促进衰老过程的发展。

1. 消化功能的改变

①老年人因牙周病、龋齿及牙齿的萎缩性变化，出现了牙齿脱落或明显的磨损，以致影响食物的咀嚼和消化。

②舌乳头上的味蕾数量减少（每个舌乳头上味蕾的数量儿童平均为 248 个，75 岁以上老人减少至 30～40 个）、味觉降低，以致影响食欲，并且大部分人出现味觉、嗅觉异常。

③年逾 60 岁者当中，一半会发生胃黏膜萎缩性变化：胃黏膜变薄、肌纤维萎缩，从而引起胃排空时间延长，消化道运动能力降低，肠蠕动减弱，进而导致消化不良及便秘。

④消化腺体萎缩，消化液分泌量减少，消化能力下降。

⑤胰岛素分泌减少，对葡萄糖的耐量减退。

2. 神经组织功能的改变

①神经细胞数量逐渐减少，脑重减轻。据估计脑细胞数自 30 岁以后呈减少趋势，超过 60 岁减少尤其显著，到 75 岁以上时可降至年轻时的 60% 左右。

②脑血管硬化，脑血流阻力加大，氧及营养素的利用率下降，致使脑功能逐渐衰退并出现一些神经系统症状，如记忆力减退、健忘、失眠，甚至产生情绪变化及某些精神症状。

3. 心血管功能的改变

①心脏生理性老化主要表现为心肌萎缩、心肌硬化及心内膜硬化。心脏冠状动脉的生理性和病理性硬化，使心肌本身血流减少，甚至出现心绞痛等心肌供血不足的临床症状。

②血管也会随着年龄增长发生一系列变化。50岁以后血管壁生理性硬化渐趋明显，管壁弹性减退，而且许多老年人伴有血管壁脂质沉积，使血管壁弹性更趋下降。结果就是血管对血压的调节作用下降，血管外周阻力增大，使老年人血压常常升高；毛细血管数量的减少及阻力增大，使组织血流量减少，易发生组织器官的营养障碍，使老年人发生心血管意外的机会明显增加，脑溢血、脑血栓等的发病率明显高于年青人。

4. 呼吸功能的改变

①老年人由于呼吸肌及胸廓骨骼、韧带萎缩，肺泡弹性下降，气管及支气管弹性下降，常易发生肺泡经常性扩大而出现肺气肿，使肺活量及肺通气量明显下降，肺泡数量减少，有效气体交换面积减少，静脉血在肺部氧气更新和二氧化碳排出中的效率下降。

②血流速度减慢，毛细血管数量减少，组织细胞功能减退及膜通透性的改变，使细胞呼吸作用下降，对氧的利用率下降。

5. 其他方面的改变

①皮肤与毛发的变化。因皮下血管发生营养不良性改变，毛发髓质和角质退化，导致毛发变细及脱发；黑色素合成障碍造成毛发及胡须变白；皮肤弹性减退，皮下脂肪量减少，细胞内水分减少，导致皮肤松弛并出现皱纹。

②骨骼的变化。随着年龄增加，骨骼中无机盐含量增加，而钙含量减少；骨骼的弹性和韧性降低，脆性增加。故老年人易出现骨质疏松症，极易发生骨折。

③泌尿系统的变化。肾脏萎缩变小，肾血流量减少，肾小球滤过率及肾小管重吸收能力下降，导致肾功能减退。加上膀胱逼尿肌

萎缩，括约肌松弛，老年人常有多尿现象。

④生殖系统的变化。性激素的分泌自 40 岁以后逐渐减少，性功能减退。老年男性前列腺多有增生性改变，因前列腺肥大导致排尿发生困难。

⑤内分泌机能下降。机体代谢活动减弱，生物转化过程减慢，解毒能力下降。机体免疫功能减退，易患感染性疾病。

⑥五官变化。晶状体弹性下降，睫状肌调节能力减退，多出现老花眼，近距离视物模糊，同时听力下降，嗅觉、味觉功能减退。

⑦性格及精神改变。老年人行动举止逐渐缓慢、反应迟缓、适应能力较差、言语重复、性情改变、烦躁易怒，或孤僻寡言。如遇丧偶或家庭不和，更会对情绪产生不良影响。故对老年人应给予周到的生活照顾和精神安慰，使之安度晚年，健康长寿。

（二）对策

首先要注意心态的变化。失落、孤独、气怒、悲观等不良情绪长期持续将导致食欲减退、睡眠不好、免疫机能下降、老年性疾患加重等，尤其是老年人最常见的心脑血管疾病。因此，老年人一定要保持心态平衡、情绪稳定。多动脑、多说话、多串门、多投身大自然、多动手、多运动等都有助于老年人的身心健康。老年人选择什么样的运动，一定要根据自身的健康状况来选择，并循序渐进，切忌过急过量。老年人的膳食平衡也是非常重要的：一是膳食中要含有人体所需的各种营养，并与机体的需要量平衡；二是膳食的餐次及餐次比例平衡。一般以 1 日 3~4 餐为宜，应做到早吃好、中吃饱、晚吃少。睡觉较晚的老年人，可以在睡前 1 小时适当加食奶类、面包等易于消化的食品，这样既可补充营养又可防夜间出现饥饿而影响睡眠。

第二章 农村就诊常识

一、求医前的准备

（一）就诊时应带的东西

医院是人们求医的重要场所。求医前准备得充分与否将直接影响求医的质量。

求医前应准备什么呢？一般，我们应该带好门诊病历。病历是记录病史的重要资料，记载病人什么时间生过哪种病，当时的症状怎样，做过何种检查；求医后的诊断是什么，用过哪些药，如何服用。这些有助于医生更快、更准确地做出诊断，更好、更合理地开出处方，进行对症治疗。病历记录了病人是否有过敏史，从而提醒医护人员选择适宜的治疗药物和针剂，避免出现过敏反应。同时，病历记载病人是否有过传染病史，提示医护人员采取相应措施，取得更佳的治疗效果。此外，病历还记录了病人是否住院治疗过，是否做过手术治疗，其临床参考价值颇大。求医时还应带上有关的 X 线片、CT 片或核磁共振片。这是因为摄片能够摄录当时某些器官的形态和状况，如是否有炎症、结核或肿瘤。如是肿瘤，肿瘤生长的确切部位在哪里，肿瘤数量多少、大小如何等，这些都可从摄片中反映出来，供医护人员诊断时参考。