

FANGBINGBAOJIAN DUBEN

无锡市科学技术协会
无锡市预防医学会



防病保健

读本

随着经济文化科学技术的快速发展

和医疗卫生改革的深入，

提高全民的科学文化素质，

让广大市民群众更加全面地

掌握卫生防病保健知识，

提高市民的健康意识

和自我保健能力，

是贯彻科学发展观，

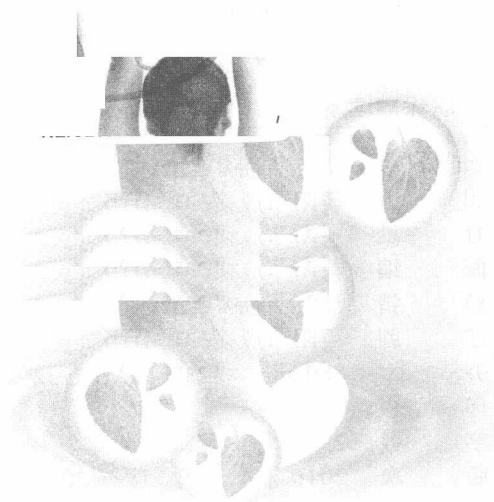
构建和谐社会的重要内容。



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

防病保健读本

无锡市科学技术协会 无锡市预防医学会



东南大学出版社
· 南京 ·

内 容 提 要

本书为科普读物,共两篇,第一篇主要介绍常见病,包括常见传染病、地方病、寄生虫病、慢性非传染性疾病、常见感染性皮肤病的防治知识;第二篇主要介绍卫生与健康知识,包括食品、营养、饮水、公共场所卫生、居室污染等知识。

本书内容丰富,图文并茂,可读性强,可供各类人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

防病保健读本/方俊峰,张敬平主编. —南京:东南大学出版社,2010.1

ISBN 978-7-5641-2054-2

I. 防… II. ①方…②张… III. ①常见病-防治-基本知识 ②保健-基本知识 IV. R4 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 021039 号

防病保健读本

出版发行	东南大学出版社
出 版 人	江 汉
社 址	南京市四牌楼 2 号
邮 编	210096
经 销	江苏省新华书店
印 刷	溧阳市晨明印刷有限公司
开 本	880 mm × 1230 mm 1/32
印 张	11.5
字 数	299 千字
版 次	2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5641-2054-2
印 数	1-7000 册
定 价	20.00 元

凡因印装质量问题,可直接向读者服务部调换。电话:025—83792328

编委会名单

编委会主任 丁 坚 杭兰生

编委会副主任 方俊峰 陆伟中 邱玮玉 张敬平

编 委 (按姓氏笔画排列) 王幸嫻 过琴娣 刘邦盛
刘星华 朱小予 何恩奇 陈锦治 张 轩
林玉娣 周伟杰 周 彬 范富军 姚沛声
姚维明 徐汇仁 徐伟德 钱兴才 董美华
焦建栋

主 编 方俊峰 张敬平

副 主 编 朱小予 刘邦盛

主 审 陈锦治

编 者 (按姓氏笔画排列) 卫文学 王旭雯 王 璐
包天宇 朱 丁 朱晓明 刘 萍 余炳兴
杜 勇 吴涌兴 张 熙 张雪峰 张金龙
杨晓琳 邵 洁 林 洁 周伟杰 钱燕华
钱 云 钱兴才 钱红丹 秦 宏 高东林
诸 芸 黄春华 董美华 焦建栋 潘晓雯
缪小云

美术设计 吴书成



前言

防病保健读本



随着经济文化科学技术的快速发展和医疗卫生改革的深入,提高全民的科学文化知 识水平,让广大市民群众更加全面地掌握卫生防病保健知识,提高市民的健康意识和自我保健能力,是贯彻科学发展观,构建和谐社会的重要内容。作为实施“全民科学素质行动计划纲要”的组成部分,在无锡市科技协会的领导下,无锡市预防医学会牵头组织本市疾病预防控制工作领域的部分预防医学专家,自 2009 年 6 月起,集中力量,编写了此读本。

本读本立足无锡市实际,以本地区常见传染病、流行病、地方病、寄生虫病、职业病、慢性非传染性疾病以及与健康相关的疾病,包括近年来对人民群众健康造成严重威胁的新发传染病,人畜共患疾病如艾滋病、人禽流感等疾病的防治和相关卫生保健知识为主要内容,强调科普性、实用性、可查考性和预防措施的可操作性。本读本分为疾病防治和卫生与健康两个部分,疾病防治部分主要涉及常见传染病、地方病、寄生虫病、慢性非传染性疾病、感染性皮肤病、性传播性疾病、食源性中毒疾病、学生常见多发病、常见职业病等,共 80 余种疾病,重点介绍疾病相关概念、主要病因、临床特征、处理原则及预防控制措施;卫生与健康部分介绍了食品营养、饮水卫生、职业危害防治等 6 个方面的知识。全书内容丰富、图文并茂,便于查阅,实用性强,适合各层次人群阅读,是一本可供市民随时翻阅、需时查考、平时学习的疾病预防知识百科全书。

由于编写时间较为仓促,尽管编审人员已尽了最大努力,但疏漏终究难免,凡有不足之处,敬请读者指出,以便再版时修正。

编 者

2009 年 12 月



目录

防病保健读本



疾病防治篇

第一章 常见传染病

第一节	甲型病毒性肝炎	(4)
第二节	手足口病	(7)
第三节	细菌性痢疾	(9)
第四节	伤寒和副伤寒	(11)
第五节	霍乱	(14)
第六节	流行性感冒	(16)
第七节	流行性腮腺炎	(18)
第八节	麻疹	(20)
第九节	水痘	(22)
第十节	肺结核病	(23)
第十一节	甲型 H1N1 流感	(26)
第十二节	传染性非典型肺炎	(29)
第十三节	人感染高致病性禽流感	(32)
第十四节	人感染猪链球菌病	(35)
第十五节	乙型病毒性肝炎	(36)
第十六节	丙型病毒性肝炎	(40)

第二章 地方病、寄生虫病

第一节	碘缺乏病	(44)
第二节	血吸虫病	(47)
第三节	蛔虫病	(51)
第四节	钩虫病	(53)



第三章 慢性非传染性疾病

第一节	高血压	(55)
第二节	脑卒中	(59)
第三节	冠心病	(66)
第四节	血脂异常	(70)
第五节	糖尿病	(74)
第六节	鼻咽癌	(81)
第七节	肺癌	(84)
第八节	食道癌	(87)
第九节	胃癌	(88)
第十节	肝癌	(90)
第十一节	肠癌	(92)
第十二节	乳腺癌	(94)
第十三节	宫颈癌	(97)
第十四节	白血病	(99)

第四章 常见感染性皮肤病

第一节	脓疱疮	(103)
第二节	毛囊炎、疖、疖病	(105)
第三节	丹毒	(107)
第四节	单纯疱疹	(109)
第五节	带状疱疹	(110)
第六节	传染性软疣	(112)
第七节	疣	(114)
第八节	皮肤癣菌病	(116)
第九节	花斑癣	(122)



第十节 念珠菌病	(123)
第十一节 麻风	(126)
第十二节 疥疮	(128)
第五章 性传播性疾病	
第一节 梅毒	(130)
第二节 淋病	(134)
第三节 非淋菌性尿道炎	(137)
第四节 尖锐湿疣	(139)
第五节 生殖器疱疹	(142)
第六节 艾滋病	(145)
第六章 食物中毒性疾病	
第一节 细菌性食物中毒	(151)
第二节 有机磷食物中毒	(155)
第三节 亚硝酸盐食物中毒	(157)
第四节 瘦肉精食物中毒	(158)
第五节 毒鼠强食物中毒	(160)
第六节 河豚鱼中毒	(161)
第七节 组胺中毒	(163)
第八节 扁豆中毒	(165)
第九节 马铃薯中毒	(166)
第十节 豆浆中毒	(168)
第十一节 鲜黄花菜中毒	(169)
第十二节 毒蘑菇中毒	(170)
第七章 学生常见多发疾病	
第一节 视力不良	(173)



第二节	龋齿	(176)
第三节	缺铁性贫血	(177)
第四节	肥胖	(178)
第五节	沙眼	(180)

第八章 常见职业病

第一节	硅沉着病(矽肺)	(182)
第二节	电焊工尘肺	(184)
第三节	铸工尘肺	(185)
第四节	陶工尘肺	(185)
第五节	水泥尘肺	(186)
第六节	铅及其化合物中毒	(187)
第七节	汞及其化合物中毒	(189)
第八节	砷及其化合物中毒	(191)
第九节	氯气中毒	(193)
第十节	氨气中毒	(195)
第十一节	一氧化碳中毒	(197)
第十二节	硫化氢中毒	(200)
第十三节	苯中毒	(203)
第十四节	正己烷中毒	(205)
第十五节	二氯乙烷中毒	(206)
第十六节	三氯乙烯中毒	(208)
第十七节	农药中毒	(210)
第十八节	中暑	(212)
第十九节	噪声聋	(214)
第二十节	职业性放射性疾病	(217)
第二十一节	棉尘病	(219)



第二十二节	职业性哮喘	(220)
第二十三节	职业性皮肤病	(222)
第二十四节	职业性眼病	(226)
第二十五节	职业性肿瘤	(229)
第九章	生活中的中毒意外	(231)

卫生与健康篇

第十章 食品污染与健康

第一节	三聚氰胺	(237)
第二节	苏丹红	(240)
第三节	吊白块和甲醛	(242)
第四节	丙烯酰胺	(243)
第五节	反式脂肪酸	(244)

第十一章 营养与健康

第一节	一般人群膳食指南	(247)
第二节	中国居民平衡膳食宝塔	(253)
第三节	婴幼儿及学龄前儿童膳食指南	(254)
第四节	儿童青少年的膳食指南	(266)
第五节	孕期妇女和哺乳期妇女膳食指南	(267)
第六节	老年人的膳食指南	(274)
第七节	营养相关疾病的膳食指导	(275)

第十二章 饮水卫生与健康

第一节	饮用水中主要污染物及其对人体的危害	(287)
第二节	饮用水的分类与选择	(288)

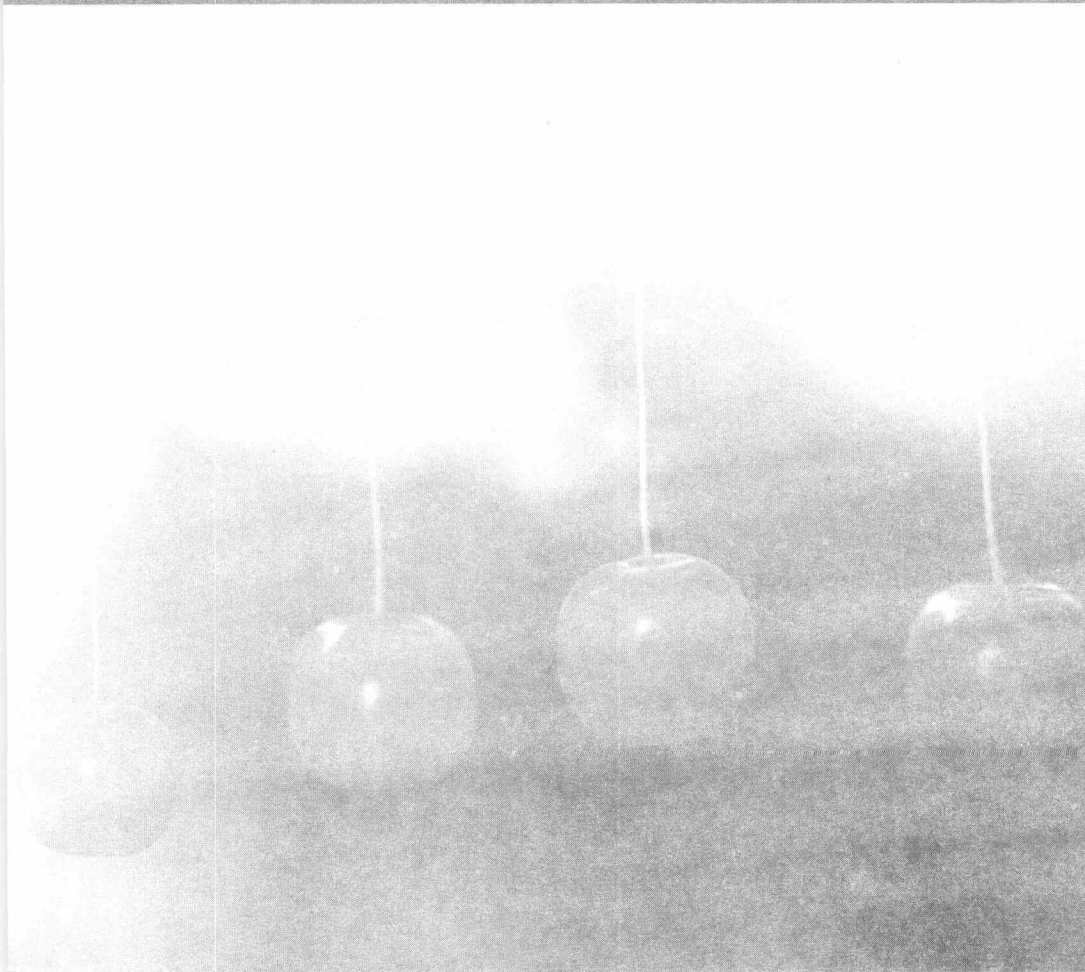


第三节	科学卫生饮水	(291)
第四节	如何选择净水器	(292)
第十三章	公共场所与健康	
第一节	公共场所中影响人体健康的因素	(294)
第二节	公共场所易传播的疾病	(297)
第三节	公共场所卫生要求	(298)
第四节	集中空调系统卫生与人体健康	(303)
第五节	化妆品与人体健康	(306)
第十四章	居室污染与健康	
第一节	居室主要污染物	(310)
第二节	居室污染的预防措施	(313)
第十五章	职业与健康	
第一节	职业危害因素与职业病	(315)
第二节	常见行业的职业病危害防治	(318)
第三节	女性职业卫生	(331)
第四节	职业病危害个人防护	(337)



疾病防治篇

Ji bing fang zhi pian



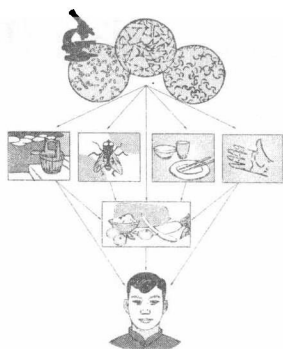


第一章 常见传染病

常见传染病主要包括肠道传染病和呼吸道传染病两大类。肠道传染病是由各种病原体经口进入肠道并能由粪便排出病原体的一类疾病。肠道传染病主要包括甲型病毒性肝炎、手足口病、细菌性痢疾、伤寒和副伤寒、霍乱等。呼吸道传染病是指病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等呼吸道感染侵入而引起的有传染性的疾病。常见有流行性感冒、麻疹、水痘、风疹、流脑、流行性腮腺炎、肺结核等。由于人民生活水平的提高,医药卫生条件和环境、营养状况的改善以及各种抗生素和疫苗的问世,不少长期肆虐的传染病已得到了有效遏制。但随着人类生活环境的变化、生活方式的改变以及滥用抗生素等,不断滋生的新发传染病,比如艾滋病、“非典”(SARS)、甲型N1H1流感等,旧有传染病在新环境中暴发,以新的形式复出,诸如结核病、O139霍乱等。此类新发传染病中有超过四分之三是人畜共患病;病原体具有较强的变异性;传播方式的多样性,预防和诊治比较困难;传播速度惊人,严重威胁人民的身体健康。

第一节 甲型病毒性肝炎

甲型病毒性肝炎简称甲型肝炎,是由甲型肝炎病毒(HAV)引起的一种急性传染病。甲型肝炎病毒在我国感染相当普遍,成年人甲肝病毒抗体阳性率在70%~90%之间。我国甲型肝炎发病率占肝炎总发病率的50%左右,是我国公共卫生的一个重要问题。



甲肝的重要传播途径

一、临床特征

1. 典型病例发病初期常有乏力、厌食、恶心、呕吐等症状。
2. 随着病情发展,患者出现黄疸、小便深黄、大便灰白、皮肤巩膜黄染、肝脾肿大、体温升高。
3. 部分病人可出现腹泻、肌肉疼痛、咽炎等。



链接

专家提示甲肝患者可根据以下几点进行初步诊断:

1. 流行病学 发病前45天有吃不洁食物史或饮不洁生水



或与甲肝急性病人接触史。

2. 症状 近一周出现无其他原因的发热、乏力、纳差、恶心、呕吐等消化道症状。

3. 体征 肝脏肿大,伴有触痛或叩痛。

4. 肝功能检查 ①谷丙转氨酶明显异常;②血清胆红素 $>17\mu\text{mol/L}$,尿胆红素阳性,巩膜、皮肤黄染。

5. 甲肝病毒(HAV)标记物检查 血清抗HAV-IgM阳性,或抗HAV-IgG 4倍升高。

二、治疗处理要点

1. 避免饮酒、过劳及使用损害肝脏的药物。

2. 甲型肝炎患者,早期卧床休息,给以容易消化、富于营养、色香味俱全的食物及新鲜蔬菜、水果等。不能进食者,静脉补液,供给足够能量,注意水、电解质平衡,供给维生素C及B族维生素。有厌食恶心者,给予多酶片、胃复安等对症治疗。

3. 中医中药治疗。



小贴士



目前临床一般将甲型肝炎分三类辨治:湿热蕴结型、热盛型、淤积型。湿热蕴结型用甲肝通用方(虎杖20g、茵陈30g、垂盆草30g、鸡骨草15g、六月雪15g),治愈率达98.7%。

热盛型可用急肝汤(茵陈、蒲公英、板蓝根、赤芍、丹参、金钱草各30g,黄芩、栀子、柴胡、郁金、田基黄各20克,败酱草、虎杖、猪苓各15g),总有效率100%。淤积型常用丹参注射液、肝炎灵注射液配以肝炎退黄合剂Ⅱ号(茵陈、栀子、赤芍、徐长卿、茯苓、甘草),治愈率98.8%。

三、预防控制措施

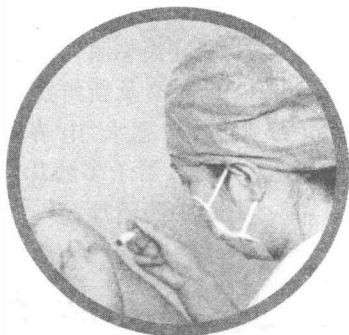
1. 查找病因 甲型肝炎传染源通常是急性患者和亚临床感染者,病人自潜伏末期至发病后 10 天传染性最大,粪-口途径是其主要传播途径,即由病人的潜伏期或急性期粪便、血液中的甲肝病毒污染水源、食物、用具及生活密切接触经口进入胃肠道而传播。甲肝病毒对各种外界因素有较强的抵抗力而能长期在外界环境中存活,能通过各种污染物品(手、日常用品、衣物、被单等)以及水和食物传播,也可经苍蝇携带而传播。水、食物污染是暴发性主要传播方式;日常生活接触是散发病例的主要传播途径。

2. 针对病因积极预防

(1) 管理好传染源:早期发现患者,特别是在甲肝流行区,不仅要隔离现症患者,更重要的是早期发现并隔离现症患者周围的隐性感染者。

(2) 切断传播途径:是预防本病的重要环节,加强饮食、水源及粪便的管理,养成良好的卫生习惯,饭前便后洗手,共用餐具消毒,最好实行分餐,生食与熟食切菜板、刀具和贮藏容器均应严格分开,防止污染。

(3) 对易感者进行甲肝疫苗接种:目前使用的甲肝疫苗有两种,一种是减毒活疫苗,保护期 3~5 年;另一种是灭活的死疫苗,保护期 20 年以上,根据自身条件自愿选择。



接种甲肝疫苗