

XIAN DAI
YU FANG
BAO JIAN
DA QUAN

张忠民 郑冰 主编

现代预防保健大全



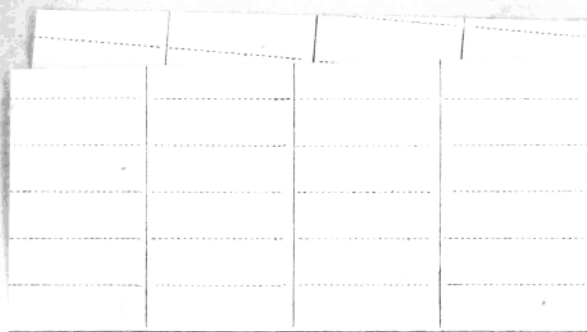
陕西人民教育出版社

现代预防保健大全

张忠民 郑 冰 主编

陕西 人民教育出版社

(陕)新登字004号



北京卡片商店1001

现代预防保健大全

张忠民 郑冰 主编

陕西人民出版社出版发行

(西安长安路南段376号)

西安冶金建筑学院印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 17.125 印张 360 千字

1993年 4月第1版 1993年 4月第1次印刷

印数: 1—5000

ISBN 7-5419-4195-6/G·3653

定价: 7.80元

内 容 提 要

《现代预防保健大全》为现代预防保健的综合性科普读物。本书参考和吸收了国内外各学科最新进展理论，较为全面系统地介绍了传染病、地方病、性病、癌症、常见慢性病的防治，预防接种与计划免疫，初级卫生保健，儿童、妇女、中老年保健，青春期保健，食品、心理、劳动、环境、口腔卫生保健及用药指南等 18 章，36 万多字。集科学性、实用性、知识性与趣味性于一体，注重内容的新颖、全面与实用，本着未病先防的宗旨，科学地指导人们的衣、食、住、行和健康地生活，使广大群众从中学到养生健身之道和预防保健之术。同时也适用于卫生防疫、妇幼保健、爱卫会等卫生专业人员阅读参考，并可作为预防保健科普教材使用。

《现代预防保健大全》编委会

主 任	郝如秀			
主 审	吴修斌	武永乐		
主 编	张忠民	郑 冰		
副主编	张富生	石 何	裴少军	王 驿
	张天臣	安海彦	党文明	李国栋
	白红玲			
编 委	孙 棣	崔莹丽	边顺如	王竹秀
	王高平	冯来康	孙振先	南 静
	李保成	李延梅		

编 者 (以姓氏笔划为序)

王成宽	王延平	马爱芳	冯延丽
刘 翔	刘雁宁	李 刚	张渭苇
段延生	贺建军	高世杰	曹桂荣

顾 问	胡熙明	柳建国	赵光亚	张俊荣
	司全民	朱光彦	陈德耿	杨振厚
	李见勇			

序

人人渴求健康，人人都享有健康的权利。世界卫生组织指出，“健康地生活，人皆可为胜者”。健康是最宝贵的资源，它不仅是个人幸福的需要，也是国家强盛、民族振兴和社会发展的需要。试想，当今四化建设，哪一项工作不需要人们有充沛的精力和强健的体魄。然而，怎样健康地生活，如何防患于未然，创造一个健康的世界，却使为数众多的人感到茫然失策。

预防保健是投入最少、效益最大的卫生公益事业，预防为主方针日益为各国政府所重视。“2000年人人享有卫生保健”，是世界卫生组织提出的全球战略目标。我国是发展中国家，经济还不发达，要想以少量投入达到“人人健康”的目的，加强预防保健工作是最好的选择。世界卫生组织明确指出：“人人参与”是做好初级卫生保健工作的关键。而广泛开展预防保健的宣传教育，培养人们良好的卫生生活习惯，改变不适当的行为方式，是动员全社会参与的最佳途径。由张忠民、郑冰等同志编著的《现代预防保健大全》，就是一本较为全面系统，科学性和实用性较

强，知识新颖全面的卫生预防保健读物。它将正确地指导人们健康地迈向生活，使广大读者开卷有益。也可作为卫生科教、预防保健部门健康教育的教材使用和供基层卫生人员阅读参考。

盛世但愿人长久。相信《现代预防保健大全》对我国的预防保健事业必将产生积极的影响，为实现“2000年人人享有卫生保健”的宏伟战略目标做出有益贡献。

中华人民共和国卫生部

胡 昭 明

1992年11月30日

前 言

随着科学技术的进步、社会的发展和人民生活水平的不断提高，人类对预防保健提出了更多更高的社会需求，这也是社会发展的必然趋势。

本书介绍了人类从生命个体的产生到衰老死亡的各个不同时期的预防保健和疾病康复，给那些需要和追求健康的不同年龄的人们以科学的指导。

也许有些身强力壮的年青人会认为，他们离衰老还十分遥远，无需保健。然而，从生理学观点出发，一个人从生命个体的出现，就面临着预防保健的问题。即是中老年人的常见病，也无不都是从幼小时期的不良生活方式开始，逐渐形成的病理变化，在中老年时发病而已。从某种意义上讲，人类生命从诞生起就已经开始向人生的终点移动，这是不可抗拒的自然规律。但人类完全可以延缓衰老的进程，达到健康长寿的目的。由于一个人的自我保健能力的训练和良好习惯的形成，需要经历一个相当长的时间和付出极大的努力，所以，处在不同时期的每个生命个体都面临一个预防疾病和自我保健的问题。只有及早地训练，从小养成良好的生活方式和习惯，才能益寿延年和提高自己的生活质量。

预防保健不仅仅是防止疾病的发生，更重要的是把健康的钥匙交给人们，创造一个健康的世界。基于这种目的，我

们将《现代预防保健大全》一书奉献给广大读者，希望她能成为人们打开健康大门的钥匙，成为基层医疗和卫生保健人员的顾问。

本书编写中，得到贾治祥、何绪连、薛建英、田建何、王汉林、屈万荣同志的大力支持与协助；吴修斌教授、武永乐主任医师审阅了初稿的主要章节；卫生部胡照明副部长在百忙中为此书作序。在此一并表示诚挚的谢意。

由于编者水平所限，书中疏漏缺憾在所难免，敬请读者教正，容后修改。

编 著 者

1992年11月

目 录

第一章 概 论

- 一、未来的医学是预防医学..... (1)
- 二、医学发展的总趋势..... (2)
- (一) 医学模式的转变..... (2)
- (二) 四个结构变化..... (4)
- (三) 向第二次卫生革命过渡..... (4)
- (四) 卫生工作的四个战略转移..... (5)
- 三、全方位贯彻预防为主的工作方针..... (6)
- (一) 人人享有卫生保健..... (6)
- (二) 人人掌握卫生知识..... (8)

第二章 初级卫生保健

- 一、概 论..... (10)
- 二、主要内容..... (11)
- 三、“2000年人人享有卫生保健”全球战略的
 进度指标..... (11)
- 四、我国农村三级医疗预防保健网..... (13)
- 五、预防保健教育是实现初级卫生保健的
 第一要素..... (14)
- (一) 健康教育与健康促进..... (14)
- (二) 大众参与创造健康的世界..... (15)

第三章 常见传染病的防治

- 一、概 论..... (17)

(一) 传染病的特点·····	(17)
(二) 传染病的流行过程·····	(18)
(三) 传染病的预防对策·····	(18)
二、常见传染病的防治·····	(20)
(一) 流行性乙型脑炎·····	(20)
(二) 流行性脑脊髓膜炎·····	(25)
(三) 猩红热·····	(28)
(四) 脊髓灰质炎·····	(31)
(五) 狂犬病·····	(35)
(六) 病毒性肝炎·····	(37)
(七) 肺结核·····	(48)

第四章 预防接种与计划免疫

一、免疫学基础·····	(59)
(一) 基本概念·····	(59)
(二) 抗原与抗体·····	(61)
(三) 特异性免疫与非特异性免疫·····	(68)
(四) 体液免疫、细胞免疫及各类免疫 反应的相互关系·····	(74)
二、预防接种·····	(77)
(一) 预防接种的概念及意义·····	(77)
(二) 预防接种原理及其影响因素·····	(77)
(三) 免疫制品的种类·····	(79)
(四) 预防接种途径·····	(79)
(五) 预防接种反应与处理·····	(80)
(六) 预防接种禁忌症·····	(84)

三、计划免疫.....	(85)
(一) 计划免疫的概念及意义.....	(85)
(二) 计划免疫工作的特点与内容.....	(87)
(三) 计划免疫工作的管理与实施.....	(88)
(四) 冷链系统建设.....	(94)
四、卫生统计基础知识.....	(97)
(一) 常用卫生基本情况统计指标.....	(97)
(二) 预防接种统计.....	(98)

第五章 常用生物制品及其应用

一、概 论.....	(99)
二、预防用生物制品.....	(100)
(一) 卡介苗 (BCG) 及结核菌素 (OT)	(100)
(二) 百、白、破三联菌苗 (DTP)	(106)
(三) 霍乱, 伤寒, 副伤寒甲、乙菌苗, 破伤风类毒素混合制剂.....	(106)
(四) 麻疹疫苗 (CMV)	(107)
(五) 脊髓灰质炎活疫苗糖丸 (TOPV)	(108)
(六) 狂犬病疫苗 (PVRV)	(110)
(七) 乙肝疫苗 (HB—V)	(113)
(八) 乙型脑炎疫苗.....	(116)
(九) 流脑菌苗.....	(117)
(十) 类毒素.....	(118)
三、治疗用生物制品.....	(119)
(一) 血液制剂.....	(119)
(二) 免疫血清与抗毒素.....	(126)
(三) 治疗用疫苗.....	(129)

(四) 其 它	(133)
---------------	-------

第六章 地方病防治

一、概 论	(136)
二、克山病	(136)
三、大骨节病	(143)
四、地方性氟病	(148)
五、碘缺乏病	(154)
(一) 地方性甲状腺肿	(154)
(二) 地方性克汀病	(162)

第七章 性病的防治

一、概 论	(167)
二、性病的监测与管理	(169)
三、常见性病的防治	(172)
(一) 淋 病	(172)
(二) 梅 毒	(177)
(三) 软下疳	(183)
(四) 性病性淋巴肉芽肿	(185)
(五) 腹股沟淋巴肉芽肿	(187)
(六) 尖锐湿疣	(188)
(七) 生殖器疱疹	(189)
(八) 非淋菌性尿道炎	(191)
(九) 阴部传染性软疣	(193)
(十) 生殖器念珠菌病	(194)
(十一) 滴虫病	(195)
(十二) 疥 疮	(197)
(十三) 巨细胞病毒感染症	(198)

(十四) 艾滋病.....	(201)
---------------	-------

第八章 癌症的防治与康复

一、概 论	(210)
(一) 癌症是否遗传.....	(211)
(二) 癌症能否传染.....	(212)
(三) 癌症的分期.....	(212)
二、癌症的致病因素.....	(212)
(一) 癌症与免疫.....	(213)
(二) 遗传因素.....	(213)
(三) 精神因素与癌症.....	(213)
(四) 内分泌因素.....	(213)
(五) 营养因素与癌症.....	(213)
(六) 物理因素与癌症.....	(214)
(七) 化学因素与癌症.....	(214)
(八) 生物因素与癌症.....	(214)
三、癌症的预防.....	(215)
(一) 消除致癌因素.....	(215)
(二) 谨防癌从口入.....	(216)
(三) 防止化学物质致癌.....	(220)
(四) 积极防治癌前期病变.....	(222)
(五) 增强机体抗癌能力.....	(223)
四、坚持早发现、早诊断、早治疗.....	(223)
(一) 注意癌症的早期信号.....	(223)
(二) 自我诊断是早期发现癌症的重要方法.....	(224)
五、癌症的治疗.....	(225)
(一) 手术切除.....	(225)

(二) 放射治疗.....	(226)
(三) 化学药物治疗.....	(226)
六、癌症的心理护理.....	(228)
(一) 癌症患者的心态.....	(228)
(二) 癌症患者的心理护理.....	(229)
七、征服癌症有望.....	(230)
(一) 把预防癌症的主动权掌握在自己手中...	(230)
(二) 战胜癌症有望.....	(232)
第九章 儿童保健	
一、概 论	(234)
二、小儿年龄分期及保健特点.....	(234)
三、儿童营养.....	(236)
四、计划免疫.....	(240)
五、常见病防治.....	(240)
(一) 新生儿窒息.....	(240)
(二) 新生儿肺炎.....	(242)
(三) 新生儿黄疸.....	(242)
(四) 新生儿脐炎.....	(243)
(五) 新生儿破伤风.....	(243)
(六) 佝偻病.....	(244)
(七) 营养性缺铁性贫血.....	(246)
(八) 营养不良.....	(248)
(九) 锌缺乏症.....	(249)
(十) 小儿肺炎.....	(250)
(十一) 婴幼儿腹泻.....	(252)
(十二) 蛔虫病.....	(258)

(十三) 蛲虫病.....	(259)
(十四) 口腔疾病.....	(260)
(十五) 小儿厌食症.....	(262)
六、常见传染病的防治.....	(265)
(一) 麻疹.....	(265)
(二) 风疹.....	(266)
(三) 幼儿急疹.....	(266)
(四) 水痘.....	(267)
(五) 流行性腮腺炎.....	(267)
七、急性中毒及损伤.....	(270)
(一) 急性中毒的一般处理原则.....	(270)
(二) 小儿鼻出血.....	(271)
(三) 外耳道异物.....	(272)
(四) 溺水.....	(272)
(五) 烧(烫)伤.....	(273)
八、预防近视.....	(275)
(一) 合理用眼.....	(275)
(二) 看电视与眼的保健.....	(275)
(三) 视力保健与康复.....	(276)
第十章 青春期保健	
一、概 论.....	(278)
二、青春期生理及心理特点.....	(278)
三、男女生理区别.....	(279)
(一) 男女染色体的区别.....	(279)
(二) 男女第一性征的区别.....	(279)
(三) 男女第二性征的区别.....	(280)

(四) 男女第三性征的区别	(281)
四、影响青春期发育的因素	(281)
五、青春发育期保健内容	(282)
(一) 月经初潮及经期保健	(282)
(二) 处女膜并不神秘	(283)
(三) 乳房的发育及保护	(283)
(四) 遗精	(284)
(五) 手淫	(285)
(六) 包皮过长、包茎	(286)
(七) 隐睾	(287)
(八) 怎样才能长得高一点	(287)
(九) 少女早恋的危害	(288)
(十) 性生理谬误种种	(290)
第十一章 妇女保健	
一、概 论	(292)
二、妇女生理、心理特点	(293)
(一) 妇女的生理特征	(293)
(二) 妇女的心理特点	(294)
三、妇女保健的基本内容	(295)
(一) 妇女六期卫生保健	(295)
(二) 妇女劳动卫生保健	(310)
(三) 妇女常见病防治及保健	(311)
(四) 婚姻保健	(314)
第十二章 中老年保健	
一、概 论	(322)
二、中老年的生理、心理特点	(323)