



名醫指活 特种医学馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



特种医学 防护

- 多部特种医学防护主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

名醫指浩 特种医学馆



特种医学防护



编著◎王引虎 张西洲 崔建华 高钰琪 高文祥 江建荣
唐新明 张光辉 张炳根 陶开华 于晓华 周仲贤
黄昌林 周裕成 王淑琴 种智民 谢荣厚 呼文亮
李富荣 初元章 张仁辉 刘汉学



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

特种医学预防/王引虎等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11
(名医指路·特种医学馆)
ISBN 978-7-5091-3029-2

I. 特… II. 王… III. 民兵—预备役—军事训练—军事医学 IV. R82

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第199122号

策划编辑:王 华 焦健姿 文字编辑:徐 冰 责任审读:李 晨
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8721

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:11.5·彩页4面 字数:200千字

版、印次:2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数:0001~3000

定价:99.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

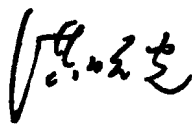
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

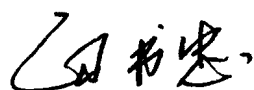
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将



2009年9月13日

e卡在手, 询医问药难题全解决

频道内含 10 本精选电子书、1 部健康讲座视频

阅读中, 随时点击疾病名词、药品名称, 瞬时进入海量医学数据库进行深度查询

诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、防病疑惑等询医问药难题全部解决

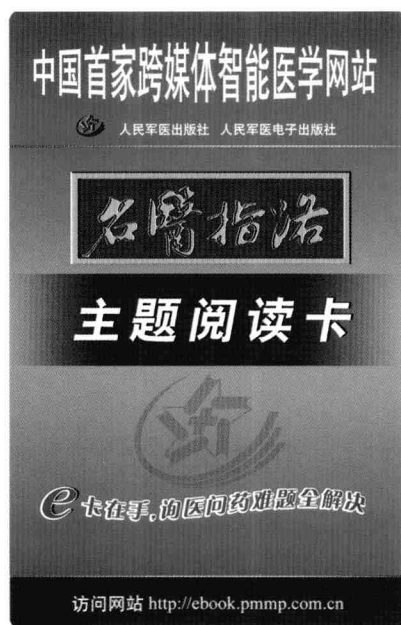
读、听、视、查多种阅读感觉同时体验

界面友好, 可轻松完成书页跳转、自动翻页、单双页打印、书签标注等功能

可下载到手机中, 随时随地阅读

全频道搜索功能, 实现信息的无障碍链接

语音朗读和页面放大功能方便视力不佳的读者



总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《高原部队卫生防病教育120问》 / 1
- 2 《高原卫生防护手册》 / 9
- 3 《海上医疗救护训练教材》 / 13
- 4 《海训部队卫生防病必读》 / 21
- 5 《舰船人员核化生损伤医学救援》 / 25
- 6 《特殊武器伤害及医学防护知识》 / 31
- 7 《濒海军事训练医学》 / 41
- 8 《军事训练医学》 / 51
- 9 《军事训练相关内科疾病防治知识96问》 / 61
- 10 《军事训练中的健康维护》 / 67
- 11 《军事训练伤防治手册》 / 77
- 12 《武警擒敌术训练医学指导》 / 87
- 13 《武警部队体能训练卫生指南》 / 91
- 14 《“三防”医学救援分队工作手册》 / 95
- 15 《部队热区作战卫生防护》 / 105
- 16 《高新武器损伤卫生防护常识》 / 111

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

(一) 自选图书目录 / 117

- 1 糖尿病防治精选系列 / 117
- 2 高血压防治精选系列 / 117
- 3 高血脂防治精选系列 / 117
- 4 冠心病防治精选系列 / 118

- 5 心脑血管病防治精选系列 / 118
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 118
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 119
- 8 乙肝防治精选系列 / 119
- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 119
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 120
- 11 传染病防治精选系列 / 120
- 12 杂病自疗精选系列 / 121
- 13 关节病防治精选系列 / 121
- 14 痛风防治精选系列 / 121
- 15 男科病防治必读系列 / 122
- 16 女性常见病防治必读系列 / 122
- 17 两性健康百事通系列 / 123
- 18 失眠防治精选系列 / 123
- 19 人生百忧解系列 / 123
- 20 学当家庭医生系列 / 124
- 21 百病外治精选系列 / 124
- 22 意外防范与救治系列 / 125
- 23 家庭护理须知系列 / 125
- 24 安全用药指南系列 / 126
- 25 生活中的金点子系列 / 126
- 26 老年保健必读系列 / 126
- 27 健康妙招系列 / 127
- 28 小知识大健康系列 / 127
- 29 养生长寿精要系列 / 128

- 30 养生功法系列 / 128
- 31 亚健康必读系列 / 128
- 32 饮食健康与安全系列 / 129
- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 129
- 34 美容护肤妙招系列 / 130
- 35 健美瘦身妙招系列 / 130
- 36 眼保健精选系列 / 130
- 37 不孕不育防治精选系列 / 131
- 38 十月怀胎指南系列 / 131
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 132
- 40 专家教您带宝宝系列 / 132
- 41 教子走上成才路系列 / 132
- 42 儿童病防治必读系列 / 133
- 43 中医入门一本通系列 / 133
- 44 中医名家经验医案系列 / 134
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 134
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 134
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 135
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 135
- 49 特种医学防护系列 / 136
- 50 灾害医学必读系列 / 136
- 51 青年心理健康指导系列 / 137

(二) 自选视频目录 / 138

附录 全国综合医疗机构一览表 / 141

高原部队卫生防病教育120问

GAOYUAN BUDUI WEISHENG
FANGBING JIAOYU 120 WEN

主编○王引虎 张西洲 崔建华

编委○(按姓氏笔划排序)

马 勇 王 伟 王引虎

张西洲 崔建华



1

内容提要

本书以问答形式介绍了喀喇昆仑山和西藏阿里高原的地理概况、气候特点,人员进驻高原的生理适应、心理变化和具体防护措施,高原特发病、常见病及其防治,伤病员下送原则,高原野外自身防护等知识,适合高原部队卫生防病知识教育和涉足高原者阅读。

目录

一、如何正确认识高原

1. 什么是高原?
2. 如何正确认识高原?

二、高原自然地理与气候特点

3. 新藏高原地理概况和地形特征有哪些?
4. 喀喇昆仑山、昆仑山气候特点和气温变化如何?
5. 喀喇昆仑山、昆仑山气流和气压有哪些变化?
6. 喀喇昆仑山、昆仑山空气湿度有哪些特点?
7. 阿里高原的气候特点有哪些?
8. 昆仑山和阿里高原的主要水文特征有哪些?

三、部队进驻高原的生理适应和心理变化

9. 为什么进入高原后呼吸深度和频率会加深加快?
10. 进入高原后人的主观感觉会有哪些改变?
11. 进入高原后心跳为什么会加快?
12. 初入高原出现低热就是感冒吗?
13. 高原对胃肠功能有哪些影响?
14. 缺氧对智力和记忆功能会造成影响吗?
15. 缺氧对视觉、听力和嗅觉有哪些影响?
16. 在高原有些人出现浮肿是怎么回事?
17. 人到高原后血压可能会出现哪些变化?
18. 高原低氧对女性月经会有哪些影响?
19. 在高原为什么会出现睡眠质量下降?
20. 高原环境低氧与低气压对人体有哪些影响?
21. 高原环境低温与高气流对人体有哪些影响?
22. 高原环境低湿和强辐射对人体有哪些影响?
23. 高原生理适应的衡量标准是什么?
24. 对高原习服适应的影响因素有哪些?
25. 驻高原部队官兵会有哪些主要心理活动, 如何调节?
26. 驻高原部队官兵会有哪些性格特征的变化?
27. 在高原影响生理适应的心理因素有哪些, 如何调节?

28. 高原低氧环境对人类健康是否会产生有利的作用?

四、高原部队健康防病措施

29. 部队进驻高原前为什么要进行健康检查, 应作哪些健康检查?
30. 患有哪些疾病不宜进入高原?
31. 为什么部队进入高原前要进行心理训练, 内容有哪些?
32. 部队进驻高原前应进行哪些卫生教育?
33. 部队进驻高原前应作哪些适应性训练?
34. 体格锻炼对高原部队适应机制的作用如何?
35. 阶梯适应对高原部队适应机制的作用如何?
36. 部队进驻高原前预适应的方法有哪些?
37. 部队进驻高原途中的防护措施有哪些, 应注意哪些事项?
38. 部队越冬前为什么要进行健康检查, 应做哪些健康检查?
39. 高原部队冬季野外驻训卫生防病措施有哪些?
40. 高原冬季新兵集训的防病特点有哪些?
41. 高原劳动卫生保健的主要任务是什么?
42. 高原劳动应遵循的原则是什么?
43. 高原对脑力劳动和体力劳动能力的影响有哪些?
44. 平原人进入高原后劳动能力下降的原因是什么?
45. 改善高原劳动能力的措施有哪些?
46. 为什么在高原应劳逸适度?
47. 为什么在高原应禁忌烟酒?
48. 在高原应注意哪些饮食卫生?
49. 进驻高原后膳食上应注意什么?
50. 高原对人体能量代谢有哪些影响?
51. 高原对体重的影响如何?
52. 高原疾病防治研究的主要任务是什么?
53. 预防高原病的常见药物有哪些?
54. 如果发生高原病应注意哪些问题?
55. 什么是高原脱适应?

五、高原特发性疾病

56. 什么是急性高原反应, 发病情况如何?

57. 急性高原反应的发病诱因主要有哪些，如何预防？
58. 急性高原反应有哪些临床表现，如何治疗？
59. 什么是高原肺水肿，发病情况如何？
60. 高原肺水肿的发病诱因主要有哪些，如何预防？
61. 高原肺水肿有哪些临床表现，急救措施有哪些？
62. 什么是高原脑水肿，发病情况如何？
63. 高原脑水肿的发病诱因主要有哪些，如何预防？
64. 高原脑水肿有哪些临床表现，如何治疗？
65. 曾患过高原肺水肿或高原脑水肿者还能继续上高原吗？
66. 高原肺水肿和高原脑水肿有后遗症吗？
67. 什么是高原红细胞增多症，发病情况如何？
68. 高原红细胞增多症有哪些临床表现，如何防治？
69. 人到高原为什么会发生红细胞增多？
70. 高原红细胞增多症有哪些常见并发症，预后如何？
71. 什么是高原心脏病，治疗原则有哪些？
72. 有急性高原心脏病吗，如何预防？
73. 什么是高原高血压，有哪些临床表现，如何治疗？
74. 什么是高原低血压和低脉压症，都有哪些临床表现，如何预防和治疗？
75. 什么是高原适应衰退，如何防治？
76. 什么是高原性蛋白尿，预后如何？
77. 在高原哪些因素会导致昏厥，如何防治？

六、高原常见疾病

78. 在高原如何预防和治疗上呼吸道感染？
79. 在高原如何预防和治疗消化不良性腹泻？
80. 什么是上消化道出血，如何防治？
81. 在高原维生素缺乏有哪些临床表现，如何防治？
82. 高原鼻出血如何防治？
83. 为什么在高原咽炎发病率高，如何防治？
84. 在高原常见哪些传染性疾病，如何预防和治疗？

七、高原常见理化疾病

85. 什么是冷冻损伤?
86. 什么是高原冻伤, 发生原因主要有哪些?
87. 高原冻伤的主要临床表现有哪些, 临时处置原则有哪些?
88. 什么是快速复温, 如何实施?
89. 高原冻伤如何预防?
90. 什么是冻僵, 发生原因和急救措施有哪些?
91. 什么是冻疮、战壕足和浸渍足?
92. 什么是雪盲, 临床症状和防治原则有哪些?
93. 日光性皮炎有哪些临床表现, 如何防治?
94. 什么是皮肤皲裂症, 如何预防和治疗?
95. 什么是指甲凹陷症, 如何防治?
96. 什么是晕动病, 如何防治?
97. 烧伤如何急救?
98. 触电的急救原则有哪些?
99. 溺水的急救原则有哪些?
100. 一氧化碳中毒有哪些临床表现, 如何救治?
101. 急性乙醇中毒如何救治?
102. 汽油、煤油中毒有哪些临床表现, 如何处理?
103. 什么是食物中毒, 如何分类?
104. 常见细菌性食物中毒有哪些特点和临床表现, 如何预防?
105. 非细菌性食物中毒有哪些, 如何预防?
106. 食物中毒的一般急救处理原则有哪些?
107. 有机磷农药中毒有哪些临床表现, 如何处理?
108. 高原脱发如何防治?
109. 什么是高原自然疫源地疾病, 如何预防?

八、高原战创伤

110. 高原地区创伤急救原则有哪些?
111. 车祸的急救原则有哪些?
112. 腹部外伤的处理原则有哪些?

九、伤病员下送原则

- 113.高原伤病员下送原则有哪些?
- 114.伤病员下送的适应证和禁忌证有哪些?
- 115.伤病员下送前应作哪些准备,途中有哪些注意事项?

十、高原野外自身防护须知

- 116.高原野外遇险生存应掌握哪些知识?
- 117.决定遇险生存的主要因素有哪些?
- 118.如何脱离险境?
- 119.遇到雪崩怎么办?
- 120.遇到塌方或泥石流怎么办?