

185988



藏館基本

國民衛生常識叢書

春季衛生及傳染病



東北人民政府衛生部編

國民衛生常識叢書

春季衛生及傳染病

東北人民政府衛生部編

目 錄

一、春天的一般保健衛生	一
二、春季衛生清潔運動	四
三、麻 疹	七
四、怎樣預防天花？	一七
五、白 喉	二四
六、猩紅熱	三〇
七、腦膜炎	三五
八、流行性腮腺炎	三九

一、春天的一般保健衛生

春天天氣開始暖和後，人們往往會忽略保暖工作，一些對季節特別敏感的人們，感覺穿棉衣已有些不够適合了；可是大自然有它一定的規律，氣候不可能馬上一下子變暖和，通常是熱一陣又冷一陣，忽冷忽熱，在不斷的交替中轉變過來。例如有些人在中午吃飯或勞動後有點燥熱，就寬衣脫帽，喜歡乘風取涼，在夜間也不注意蓋好被子，於是傷風啦、流行性感冒啦、肺炎啦等又來侵襲我們，就害起病來了。所以，在飯後、運動後、正午和走路中自己覺得熱了的時候，特別是身上有了汗的時候，不要就突然脫去衣帽，免得受涼害病，熱點填不了事，有時候覺得特別熱了，可以適當的減少一些衣服，冷了再穿上，如果不減少就會使人氣悶難受或沒有精力，但一覺得冷後就應再添上。

俗語說「春天亂穿衣」。我們的希望雖不是要大家穿得一樣厚，但應該防止不顧自己身體抵抗力的好壞而隨便減少衣服的不良習慣。

某些在機關工作的人們整天不大有室外活動的機會，在這風和日暖的春天最好多注意這問

題；因為露天晒太陽對人的益處很多，太陽可以殺死許多病菌和增加人體的營養而使抵抗力增強。同時在室外活動透透空氣，使疲勞消散，精神恢復，因此感到非常爽快。

古時有一句話說：「一年之計在於春」。就是說春天是一年的開始很重要，我們應該在這個時期，總結過去一年中衛生工作，定出今年的計劃，在個人方面應該做到那幾點，以便今後進行督促檢查，保證執行。個人衛生的要求最好根據各單位實際情況自己規定，不必機械的都是千篇一律，現在提出一部份作為參考。例如：

1. 每星期祇少洗換衣服一次，保證不生虱子不生瘡。
2. 吐痰吐在痰盂裡，咳嗽嚔噴時用手帕蓋住口鼻。
3. 每天祇少早起刷牙一次，最好養成每天早晚刷牙二次的習慣。
4. 經常剪指甲，保持手的清潔。
5. 晚上睡覺蓋好被子，且不蒙頭睡。
6. 每天要有一定的時間，到室外活動以鍛鍊身體。
7. 每月有一定時間剃頭，洗澡。

8. 星期日進行環境的整理和掃除。
9. 不用公共手巾，自己手帕勿借給別人用。
10. 留意大便通暢，做到每天能解一回。
11. 嚴格防止公筷制度，要作到自己預備碗筷的好習慣。
12. 每天注意多喝開水，絕對不要喝冷水。
13. 不買骯髒的零食吃。
14. 吃飯前和拿食物前必先洗手，大小便後最好也能洗手。
15. 吃飯需細嚼，勿吃過飽，飯後稍散步，不做激烈運動。
16. 經常留意好太陽，晒被子和衣、物、鞋、帽等，自己皮膚也常能注意叫陽光曝曬。
17. 喝酒、抽煙不過度。每天要有適當娛樂活動。
18. 有疾病不隱瞞，也不誇大；找醫務人員診治。
19. 避免和傳染病人接觸。有嚴重流行病時不上街或趕集。
20. 按時稱體重，查體格，並接受預防接種。

二、春季衛生清潔運動

一、衛生宣傳工作

預防勝於治療，而預防疫病主要的工作，為普遍進行衛生宣傳，啓發群眾，教育群眾，提高其衛生常識，使之相信科學，打破迷信，注意環境衛生，保持身體健康，以增強其抵抗力。因此各地政府，應動員與組織醫務人員，學校學生，教員以及群眾團體，根據當地情形，利用防疫保健的實際材料，配合生理、衛生的科學知識，以講演、廣播、開展覽會、演街頭劇、漫畫、圖解、簡明小報、黑板報、標語等方式，在城市和鄉村，同樣進行宣傳。

宣傳內容除一般的衛生常識外，應將整理環境衛生的具體辦理，詳加說明，使這些工作，得以順利進行，做得更好。

二、整理環境衛生

1、屋內大清掃：凡居民住宅、公共場所、商店、工廠、學校、機關等地方每年均須於五月

內進行一次大清掃，清掃時，必須把能移動的物品、傢具全搬到外邊，然後掃除天棚、屋頂、牆壁和屋地的灰塵穢物。愈隱蔽的地方，愈應注意清掃。如有鼠洞，當先放入一些藥耗子的藥或小灰等物，然後將洞堵上。在鼠疫經常發生的地區，應把一切箱子櫃子放在離牆一、二尺遠的地方，不使靠牆，並須用磚頭、木塊等物墊起，以免隱藏鼠和便利鼠類的活動。同時更能流通空氣透進日光，免去潮濕，不生跳蚤而容易掃除。

2、屋外大清掃：應由地方政府，動員閭組實行院子、街道及市場的大清掃。所有垃圾能燒掉的，即燒掉它，不能燒掉的，拉至野外或挖坑埋上。所有臭水溝、水泡子和泥坑均要填平。街道清掃應由閭組負責經常保持整潔。

3、提倡個人清潔：每天要洗臉，吃飯前要洗手，條件可能時常洗澡。勤洗衣服，勤晒被褥。

4、設立垃圾箱和垃圾坑：在城市裡按地區設置帶蓋的垃圾箱，按時清除。在鄉村每家應挖垃圾坑放置垃圾，堆滿即外運，坑的大小，可按自家需要，上設木蓋或草簾，既節省又雅觀，可普遍推行。

5、挖購水坑：在院內僻靜處挖一深坑，中填碎磚頭瓦塊，上置木板蓋，蓋上留一圓孔，以

便傾倒穢水、穢水倒入後，水即慢慢的滲入地中，講的澆滓，留在磚上。此類穢水坑可用數年。

這樣可以免掉亂倒穢水，助長蚊蠅繁殖的毛病。

經常打掃便所：便所是蒼蠅繁殖的根據地，是夏天傳染病的主要來源，當特別注意打掃和保持其整潔。有公共廁所的地方應注意管理。使用抽水馬桶的，應在便後立即沖掉，抽水馬桶壞了，當從速修理。一般廁所，應常撒石灰，並按時清除糞便，運至郊外，作為肥料。

在鄉村可挖深坑，上置木樑，作成簡便廁所，旁邊放一小灰箱。大便完了後，隨即撒上小灰，以免蒼蠅繁殖。

7、設立豬圈：養豬多的可設圈。少的，最好是挖露天坑。坑深六、七尺。大小按豬的多少而定。裡面分高低兩部，高的部分為豬休息之地，低的部分為豬遊嬉之所。坑上設小棚遮雨。在一邊設台階或木梯，以便飼養。坑的四週圍一小土壩，防止雨水流入。

8、設立馬牛羊圈和糞堆：養馬牛羊的當設圈，並應常常起圈，將糞草等物送到糞堆上。糞堆應放在村外指定地方，不應放在村內道旁或大門外邊，馬牛羊圈和糞堆上應常撒小灰，糞堆上並應培土，以免蒼蠅繁殖。

9、處理死牲畜：所有病死的家畜均當燒掉，或埋掉，不當亂扔。

10 建築陰溝：在城市應修理陰溝，以爲疏瀉雨水之用。應由閭組進行宣傳，任何人不當傾倒垃圾、髒水、糞便和不潔的物品於陰溝內，以免壅塞。

三、麻 疹

一、孩子們的敵人

麻疹是發燒、咳嗽、流鼻涕、開眼眵、滿眼眵，同時全身出斑點狀紅疹子的急性傳染病。

世界上無論在那個地方，都個國家、那個民族，都有麻疹。在小兒病中最多，最普遍的傳染病也是麻疹。這個病兩歲到六歲的小孩得的最多，五個月以內的吃奶孩子得的比較少些。得過一次後，就不再得了。麻疹多在春秋兩季發生，特別是春天二、三、四月的時候最多。大概每隔兩年或四年，就有一次小流行，流行時常常會分佈到全世界。

從年齡上說，小孩對麻疹的抵抗力最小，也就是說麻疹這個病毒最好欺負小孩，而小孩也最

容易被它欺負，大概一百個小孩裡能有九十個得病的，所以說麻疹是孩子們的敵人。

二、病從那裡來？

麻疹的傳染力特別強，沒有得過麻疹的小孩，如果進到麻疹病人的屋子裡，可以說沒有不被傳染的。

傳染的方法主要是由於直接和病人接觸，大約麻疹的病原菌混在病人的鼻涕、眼眵或痰裡。特別是病人咳嗽時，唾沫星子直接噴到好人嘴和鼻子的外邊，或是藉着容易飛揚的塵埃，由風吹到各處，喘氣時從鼻子抽進來，就把病菌也吸到鼻子裡，於是病菌就開始繁殖發育起來，由一個變成幾十萬個，後來就進到血管裡，放出大量的毒素，這樣一來孩子就會發病了。

麻疹的病原菌究竟是甚麼？可能是一種用眼睛看不見的頂小頂小的微生物。在病人出疹子的時候，牠出現的最多，因之傳染力也最強。病人退熱大約經過一星期後，傳染力才顯著的減低，可能在兩個星期後才沒有傳染的危險了。所以病人一定要在病好兩個星期後，才行和好孩子在一起，不至於傳染給別的孩子。

三、埋汰的臉！

小兒被傳染後的十天到十四天內，不出現什麼病狀，有的孩子有些精神不振，不想吃飯，有點發燒，但很容易使大人不注意；這個期間叫做潛伏期。

等到過十天或十四天以後就發病了，開始是和傷風一樣，打嚏噴，流鼻涕，眼皮紅腫，流淚，早晨起來眼眵多，並且痛，怕見陽光，和開結膜炎一樣。漸漸嗓子也紅腫發痛、咳嗽、鼻涕眼淚更多了。全身發燒到三十九度以上，這個時期叫做前驅期。在這個時期裡有一個特殊的病狀；就是在對着大牙的腮幫子裡邊嫩肉上，生出小米粒大小的白斑點，周圍帶紅色輪，稍稍隆起，有三個到十個左右，這叫作『考布利克』氏斑，這個斑點是認識麻疹，診斷麻疹的一個重要根據。在發病的初期，這個斑點是和其他爐疹區別的唯一方法。找到這個斑點才可以肯定診斷是麻疹，不過等到出疹的時候就沒有了。

發燒到兩三天後熱稍下降，過了半天或一天之後又發燒，比從前的熱更高。這就到發疹期了。全身發現紅色的細疹子，有的小米粒大，有的豌豆大；越出越多而且越大，有的連成一片，形

態很不整齊，好像地圖上的南洋群島一樣。疹子是先從臉上出，其次是脖子、胸脯、前後心，然後到全身，這個時期發燒到四十度左右，病勢最兇，咳嗽不止、口渴、頭痛，往往有說胡話的，如果是一兩歲的小孩，熱燒到四十度，也有抽風的。病人一點也不想飯吃，鼻子和眼睛紅腫的很厲害，臉上眼眵鼻涕也多，又出紅呼呼的疹子，看着特別埋汰。

這個時期正是病人的生死關頭，這是說明麻疹的病菌在人體內，和人體的抵抗力在做鬥爭，這樣鬥爭三、四天工夫；如果人體的抵抗力強大，打敗了病菌，那麼麻疹就被消滅，病人就進入了恢復期。熱開始下降，疹子也漸漸褪去，一切病狀都漸漸減輕，全身的表皮像糠秕一樣掉細渣，出疹子的舊底兒留着褐色的斑點，這個斑點經過兩個星期後也消褪的，於是病人便算完全好了。這個病從發生到全好了一共大約得三個星期的樣子。

四、可怕的內攻

上面所講的是普通的經過，另外還有幾種特殊的，第一是輕病的，發燒和一般的病狀都輕，吃奶的孩子得病多是這一種類型。第二是重病的；叫做出血性麻疹，一般的病狀非常厲害，疹子

出的多，色紅呼呼像出血似的，熱燒的很高，甚至於有說胡話，有抽風的。這類病人多由於急性心臟衰弱而死亡。

第三種叫做內攻，也就是老鄉們常說的『毒火歸心』。疹子正在出，或是已經出的很好，就忽然褪色或是忽然不見了。這是告訴我們這個病人，一定又發生了別的併發病，併發最多的病就是肺炎，渾身發燒，手脚冰涼，咳嗽帶喘，多半是很危險的。

那麼內攻是怎樣來的呢？而我們怎樣做才能不叫病人內攻呢？下面我們要說明這個問題。

我們可以從兩方面來理解這個問題，首先應該明白內攻是由於心臟衰弱的關係，比方併發肺炎吧，肺炎菌放出來的毒素侵害心臟，於是心臟就要吃不消的，因之不能像好時候那樣有勁兒，當然要衰弱的，血就有些流的不活和流的不均勻。隨之皮膚表面的頂細的毛細血管也縮小了，所以看着病人的嘴唇發青，手指甲發白，都是血串不到末梢或是血雖然串到了但是量少的現象。本來疹子是皮膚毛細血管充血和出血的原因，如果血一少或是串不到，當然疹子就要褪色或是看不見的。

一般的經驗，如果小孩疹子出的不好，或是內攻了，打一針強心藥後，可能出的好些。給吃

些強心補氣的藥也都可以。

其次我們須要明白的，是人體抵抗力強弱的關係。大家都知道得麻疹，出疹子是好現象，就是說人體的抵抗力強，把毒火都表出來了。如果這個有病的孩子體格不好，長的乾巴瘦，或是在着涼、傷風，或併發肺炎的時候，當然人體的抵抗力就減低了；也就沒有足夠的力量能把毒火表出來，於是就要內攻的。

所以對於出疹子的小孩，千萬要保持溫暖，不要叫涼着或是受風，冷熱適當，如果發現要內攻，趕快把母親的血給孩子打上三瓦、五瓦的，能增強病人的抵抗力，第二天疹子可能出的好些。給孩子吃些像雞湯、肉湯等既含滋養料多而又好消化的食物，也能增強抵抗力的。

五 小心併發病！

得麻疹的小孩，單獨因為麻疹而死的很少，絕大多數是因為併發別的病而死的，當然其中併發肺炎佔最多數，一百個得麻疹的小孩能有二十多個併發肺炎的，特別是在寒風強烈的二、三月，或氣候冷熱不定的時候，或在保護不好的條件下要多得，而且生後三歲以下的小孩得的最

多。如果是忽然喘的厲害時那麼得肺炎的危險成分就多了些，一百個併發肺炎的病人中能死七十個人。

還有合併白喉的；多在病人剛好了的時候發生，如果病人咳嗽聲音像狗嚙似的，並且喘的直抽氣，馬上就要找醫生看看，是不是白喉，早點下手治，打血清或開刀還能救過來。

一般病好了後的孩子，非常愛吃飯，但絕不可以撐着，或吃傷食，恐發生腸炎，拉稀跑肚，一般老鄉所謂的『疹後痢』就是這個病。

麻疹和肺結核也有極重要的關係，在麻疹發病的時候，病人對結核的抵抗力也大大減低了，或根本沒有了。因此在麻疹的經過中很容易得肺結核病，或是過去有肺結核沒有現形的，得麻疹後也現出病了。發病的現象就是孩子一天比一天瘦，氣色蒼白，好出虛汗，咳嗽，不愛吃飯，一到晚上就發燒，身上虛，慢慢轉成癆病，其結果是不能樂觀的。

其他還有併發百日咳的，一咳嗽就是一陣，聲的臉通紅，多喘倒抽一口氣吐出些痰來，才輕快一點，這樣日子一久就容易把肺子頓傷了，或是併發肺炎或是肺結核。

六、注意孩子！

因為這個病傳染力特別強，所以在它流行的時候，年幼的小孩不可外出，更不可到麻疹病人的家裡去玩。（同時也要注意父母到病人家裡去也能把病帶回來。）孩子一定要出去或是不不得已外出時，要給孩子帶上口罩，免得病菌從鼻子吸進來傳染生病。

如果家裡發生了麻疹病人，應當馬上送醫院治，不然也絕對要和健康的孩子隔離才好，不要攔在一起住，把有病的孩子和好孩子要分開東西屋或上下屋住，房子少的要分南北炕，就一縮炕的人家要分炕頭炕梢住，中間隔上慢帳。病人單獨使一套筷子碗，總之一切都要分開，否則一定要傳染給好孩子的。所以在流行的時候，千萬要注意隔離，別叫好孩子到病人跟前。

對病人的看護有以下三點：

第一、病人的飲食：在發燒的時期，祇能用稀粥、米湯、牛奶、漿汁、鵝蛋黃、肉湯等類，多吃容易消化的東西，如果病人不發熱了，想吃飯，肚子又沒有毛病時，可以給些普通飯吃，但要防備『疹後痢』！更要注意的是病人在整個發燒期間，多半因為營養不良，有發生眼球乾燥，