

钱欣葆等 编著



上海文化出版社

● 家庭卫生 防病手册

JIATINGWEI
SHENG
FANGBINGSHOU
CE

QIANXINBAO DENG BIAN
SHANGHAI WENHUACHUBANSHE

15304



钱欣葆等 编著

家庭卫生 防病手册

上海文化出版社

责任编辑：孙 为

封面设计：周志武

家庭卫生防病手册

钱欣葆等编著

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路 74 号

新华书店经销 江苏深水印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 插页 2 字数 131,000

1988 年 3 月第 1 版 1988 年 3 月第 1 次印刷 印数 1—26,500 册

ISBN 7-8(511-054-9/R·3

书 号：14077·3001

定 价：1.60 元

目

录

编者的话

日常生活中的卫生与防病

居住的卫生与防病	4
饮食的卫生与防病	15
环境的卫生与防病	27
用药的卫生与防病	39
祖国医学关于卫生与防病的论述	49

常见疾病的症状、危害及其防治措施

春季的易发疾病	60
流行性脑脊髓膜炎	60
流行性感冒	61
感冒	62
百日咳	63

麻疹	64
白喉	65
猩红热	66
流行性腮腺炎	67
急性支气管炎	68
慢性支气管炎	69
肺炎	70
小儿肺炎	71
心绞痛	72
心肌梗塞	74
急性结膜炎	75
夏季的易发疾病	77
细菌性痢疾	77
急性胃肠炎	78
细菌性食物中毒	79
霍乱与副霍乱	80
伤寒与副伤寒	81
流行性乙型脑炎	82
森林脑炎	83
炭疽病	84
疟疾	85
中暑	86
稻田皮炎	87
挠侧腕伸肌轧辗性腱鞘炎	88
蔬菜日光皮炎	89

脓疱疮·····	90
痱子·····	92
脚癣·····	93
疖·····	94
化脓性中耳炎·····	95
蚕豆病·····	96
消化性溃疡病·····	97
血吸虫病·····	98
钩虫病·····	99
丝虫病·····	100
电击伤·····	101
有机磷农药中毒·····	103
秋季的易发疾病·····	105
疟疾·····	105
脊髓灰质炎·····	106
钩端螺旋体病·····	107
阿米巴肠病·····	108
病毒性肝炎·····	110
枯草热·····	111
谷痒症·····	112
姜片虫病·····	113
毒草中毒·····	114
支气管哮喘·····	115
毒蛇咬伤·····	116
冬季的易发疾病·····	119

流行性出血热	119
水痘	120
风疹	121
冻疮	122
手足皲裂	123
雪盲	124
急性肾炎	125
慢性肾炎	126
胆石症	127
风湿热	128
高血压	129
肺气肿	130
肩关节周围炎	132
煤气中毒	133
无明显季节性的其他常见疾病	135
食管癌	135
支气管扩张	136
肺结核	137
肺脓肿	138
肺癌	140
急性胰腺炎	141
慢性胃炎	142
肝硬化	143
败血症	144
麻风	145

肾盂肾炎·····	146
脚气病·····	148
佝偻病·····	149
急性乳腺炎·····	150
急性扁桃体炎·····	151
破伤风·····	152
狂犬病·····	153
白带异常·····	155
痛经·····	156
子宫脱垂·····	157
流产·····	159
痔·····	160
沙眼·····	162
急性腰扭伤·····	163
蛔虫病·····	164
蛲虫病·····	165
荨麻疹·····	166
湿疹·····	167
药物性皮炎·····	168
尿布皮炎·····	170
发芽马铃薯中毒·····	171
河豚毒素中毒·····	172

常用的家庭医药卫生知识

家庭里常备药品的知识·····	175
-----------------	-----

现场急救要领·····	181
几种事故的急救措施·····	181
口对口人工呼吸法·····	184
体外心脏按摩法·····	184
简易的消毒方法·····	186
发现传染病人时的家庭消毒法·····	186
饮水消毒法·····	188
水果和生冷菜的消毒法·····	188
家庭餐具消毒法·····	190
粪便消毒法·····	190
粪便无害化处理法·····	191
医药卫生小常识·····	193
体温、脉搏、呼吸测量法·····	193
血压计使用法·····	194
氧气袋的使用法·····	197
点眼药法·····	199
滴耳法·····	200
滴鼻法·····	200
小外伤处理法·····	201
冷敷法与热敷法·····	202
夫妇性卫生知识·····	202
妇婴卫生知识·····	204
煎中药法·····	207
癌症的“警戒信号”·····	209

编 者 的 话

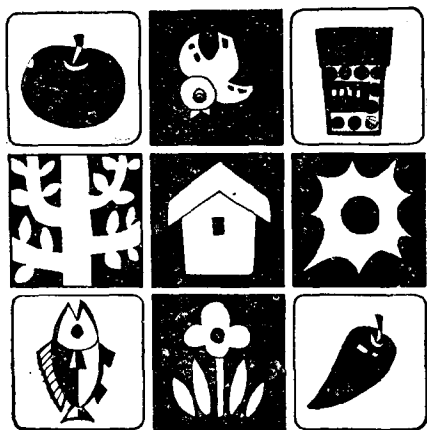
任何家庭,其成员的是否健康,都是直接影响家庭幸福的重要因素。人想要具备健康的身体,除了有赖于养成良好的卫生习惯,并进行身体锻炼之外,同时还必须懂得一些防治疾病的知识。这样才能做到防患于未然,或者有病早治,不让病情延误,争取早日康复。

多年来,编者深感一般家庭很需要一本能够帮助读者掌握卫生与防病知识的图书。这本图书应当具有准确、简明和实用的特点。它的立足点主要应放在普及卫生常识和对一些常见疾病的防治知识上。至于对为数繁多的疑难疾病的诊治,这是医务工作者的职责,普通人不宜擅自处理,否则容易发生意外。但过去市上一直缺少这样一本通俗的家庭医药图书,这是令人颇感遗憾的事。有感于此,我们编辑出版了这本小册子。

本书的主要作者钱欣葆同志,原来是位长期生活在基层的卫生科普工作者,他由于业务上的需要,经年累月出入于普通家庭,因而对家庭中的常见疾病具有较多的了解。

本书也可算是作者的一个行医小结。书稿写成之后，又经上海第一医科大学附属中山医院王永雁等同志帮助审读，使质量又有所提高。正由于这本小书的内容多数来自实际，相信它在现实生活中，也将会较好地显示出它的实用价值。

另外，为了使本书适当增加其知识容量，我们约请了花俊生、王永雁、汪宗俊、吴鸿洲等几位同志撰写了“日常生活中的卫生与防病”一章，请张瑾同志写了“常用的家庭医药卫生知识”一章中的部分内容，以作为原稿的一些重要补充。这样，就使本书除了具有实用性之外，还兼有了更多的知识性和可读性。我们衷心期望，由此将会使读者得到更多的收益。



日常生活中的卫生与防病

生活中卫生与防病的知识，本身具有很多层次和很多侧面。过去我们经常讲到的卫生知识，大多是属于个人卫生。随着我国逐步实现工业化，生活中已经出现了一些新情况和新问题，例如大城市中因住房拥挤造成的脏乱嘈杂、各种工业废物对环境的污染、破坏之类。对此，我们也必须掌握一些新的知识，才能做到应付裕如。这里所介绍的，就是有关卫生与防病的各种较新的知识。

居住的卫生与防病

一个成年人,除了每天8小时工作以外,其余的时间大都是在住房中度过的,而婴儿和有些老人,则几乎是24小时都在住房中度过。因此,住房卫生条件的好坏,与居民的健康有着密切的关系。例如:人们长期居住在潮湿寒冷的环境中,容易发生关节痛、生冻疮及患感冒。夏季住在闷热潮湿的住房里,人的体温调节功能受到影响时,能使人工作效率降低,疲倦无力,严重的还可导致中暑。长期生活在阳光不足的环境里,儿童容易患佝偻病。相反,如果人们生活在冬暖夏凉、光线充足、空气清洁、安静整洁、生活方便的居住环境中,就可能少生一些疾病。有人曾对旧社会遗留下来的贫民窟居住区,与解放后新建的住宅区的居民死亡率进行了调查对比,发现贫民窟居民死亡率是新建住宅区的2倍以上,而居民每人所占住房容积越大,死亡率就越低。由此可见,住房卫生条件的好坏,确实与居民的健康水平、患病率、儿童生长发育水平以及平均寿命等,有着很密切的关系。

与居民健康密切相关的住房卫生条件,包括住房的微小气候、日照、噪声和空气清洁状况等五个方面,现分别叙述如下:

一、要善于保持和创造一个良好的微小气候。

由于住房的内部围护结构(墙、屋顶、地板、门窗)的作用,使室内形成了一种与室外不同的局部气候,这种气候叫做住房的“微小气候”。一个良好的微小气候,是保障居民健康的重要条件。住房微小气候是由空气温度、空气相对湿度、风速和辐射四种因素组成的。良好的微小气候使人感到舒适,有利于提高工作效率和消除疲劳。反之,恶劣的微小气候则会使人的体温调节机能处于紧张状态,间接地影响人体各系统的功能。如气温在 $9\sim 15^{\circ}\text{C}$ 时,胃每分钟收缩20次,并有固定的收缩波型;当气温升到 $32\sim 34^{\circ}\text{C}$ 时,胃的收缩减为每分钟1次,收缩波型减小,收缩曲线不规则。高温还能明显地抑制胃腺的分泌,天热时人们的食欲不振,即与此有关。高温也影响胰腺和肠腺的分泌,甚至能诱发消化系统的疾病。此外,在高温下,人体的新陈代谢和生物化学反应过程也会发生改变,肌肉活动能力减退,易于疲劳,抵抗力下降,这样就容易发病。一般说来,住房的微小气候在很大程度上要受当地气象条件的影响,并随着季节的变化而改变。但人类能够运用科学知识,为自己创造出一个有益于健康的微小气候条件来。

人体本身所产生的热量,是通过辐射、传导、对流、蒸发四种方式向外界散发,并以此来保持体温的恒定的。举例说,在炎热的夏季里,当室温在 21°C 时,人不会出汗,主要靠辐射方式散热。当室温为 27°C 时,人体主观感觉最舒适。当室温升至 $28\sim 30^{\circ}\text{C}$ 时,安静状态下的人体汗液分泌明显增加。室温升至 30°C 以上时,人体散热主要靠出汗来蒸发热量,此时人就有明显的炎热感。当室温升至 35°C 以上时,

出汗几乎成为唯一的散热方式，因为在这种情况下，人体不仅不能通过辐射散热，相反还会吸收环境中辐射来的热能。如果这时室内相对湿度也高，那么人就更不能忍受，因为湿度高了，人体通过出汗蒸发散热的途径也被截断了。在这种情况下，时间久了，人的体温调节机能就可能衰竭，最终会导致中暑的发生。

为了预防上述恶劣微小气候的产生，在炎夏季节里，我们应该做些什么呢？首先要尽量减少或杜绝来自室内外的热辐射。例如在水泥房顶上加隔热装置或以喷水来降温，移去室内的热源（如煤炉等），在窗户上装遮阳篷或竹帘，以减少直射阳光对室内的加温作用。其次是打开窗户，增加空气对流，还可以电扇搧风，来增加室内的风速。在必要的情况下，也可在室内适当泼洒少量冷水，或用湿毛巾揩抹室内过热的物体，通过水分蒸发来带走室内的热量。在特殊情况下，还可在室内放置冰块来降低室温。随着人民生活水平的提高，有条件的居民可安装空调机，这样控制室温的问题就迎刃而解了。但应注意的是，不要将室温调得过低，以 27°C 左右为宜，否则既浪费电力亦无益于健康，此外，还要注意定时地通风换气，否则室内空气会变得污浊，这同样不利于健康。

冬季低温高湿的微小气候，也对人体不利。人在这种环境中，必须通过中枢神经系统的调节，使皮肤毛细血管收缩，血流量减少，从而减少散热。同时，体内甲状腺分泌增加，使人体新陈代谢加强，增加热量以维持机体的热平衡。在低温高湿的居室里，人们常感到精神压抑，并常因寒冷感

而蜷缩起来。这样时间稍长,便可能诱发诸如冻疮、感冒、关节炎等疾病。

为了预防过冷的微小气候对人体健康的不利影响,我们的对策是要利用有利的自然因素和创造人工条件,来降低居室内的相对湿度和提高室温,以达到防病保健的目的。具体的办法有:(1)尽可能选择朝向正南的房间作卧室。因为我国地处赤道以北,由于地球绕太阳公转,冬令时正南方向受日照时间最长,直射的阳光可以给卧室加温,同时,这个朝向也使居室不受我国冬令季风的袭击。(2)设法减低室内空气流动的速度。办法如关闭门窗(南窗可适当开放),以防止室温的流失。这和炎热季节的做法恰恰相反。(3)居室内尽可能铺设地板,以减少人体向居室周壁的负辐射(周壁温度低于皮肤温度时,热量从人体向周壁辐射叫做负辐射)。(4)采用各种人工取暖的方法来提高室温。这类取暖工具主要有热水汀,火炉,使用煤气、石油气的各种红外线取暖器,以及电热取暖器等。在上述取暖设备中,热水汀最安全卫生,其余几种产生的是干热,在使用过程中应注意保持室内一定的湿度,同时要注意安全防火。使用火炉一定要装好排气管,以防一氧化碳中毒。使用红外线取暖器要严防漏气熄火,也不宜长时间连续使用,特别是在睡前一定要关掉,以免发生中毒事故。

如果能科学地掌握上述条件,在严寒或酷暑的季节里,就能人为地创造出一个舒适的微小气候来。

二、住房应保证有适量的日照。

通过门窗的透光部分射进室内的直射日光叫做“日

照”。住房内保持适量的日照,对居民的防病保健具有非常重要的意义。这是因为:(1)日照对人体有积极的生理作用,皮肤受到温感和光电效应刺激神经系统,能提高人体的免疫力。(2)阳光有杀灭细菌的作用。科研人员冬季在我国不同纬度地区,用大肠杆菌、白色和金黄色葡萄球菌进行实验观察,证实阳光中的紫外线确有杀灭细菌的作用。如在北纬45~60度的哈尔滨地区,冬季朝南的居室,中午前后的直射日光通过一层玻璃窗,照射点距离窗0.5~1.5米,照射2小时,其杀菌和抑制细菌生长的效果可达79.4~88.6%;照射3小时,其杀菌效果可达到90%以上。如通过双层玻璃窗,照射4小时,杀菌效果为81.2~90.2%;照射5小时,效果可达90%以上。在北纬39度的天津地区,用甲种链球菌作试验,通过一层玻璃照射3小时,灭菌效果为69.5%,照射5小时为88.6%。(3)阳光有抗儿童佝偻病的作用。佝偻病俗称软骨病,是由于人体缺乏维生素 D_2 而引起的。因为阳光中波长为275~310毫微米的紫外线照射人体时,可使人皮肤中的7-脱氢胆固醇转化成维生素 D_2 ,所以日光照射可以预防佝偻病的发生。据实际调查证明,佝偻病发病率的高低也与住房日照条件的好坏有关。(4)直射日光对居室的室温具有一定的影响。在我国北方,冬季室内多靠人工采暖保温,但在采暖期前后,日光的温热作用也是保持室温的一种因素。在我国南方不进行人工采暖的地区,冬季日照的温热作用,更是保持室内良好微小气候的主要自然因素。

以上事实说明,适量的日照对居民的保健防病是有重