

农村健康教育读本

NONGCUN JIANKANG JIAOYU DUBEN

孙翠娣 主编



49

上海医科大学出版社

(沪)新登字 207 号

责任编辑 倪如晶

责任校对 袁 庆

封面设计 樊步余

农村健康教育读本

主编 孙翠娣

上海医科大学出版社出版、发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

上海医科大学印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5 字数 91 000

1992 年 4 月第 1 版 1992 年 4 月第 1 次印刷

印数 1--120 000

ISBN 7-5627-0124-5/R·115

定价:1.60 元

前 言

世界卫生组织提出“2000年人人享有卫生保健”的全球战略目标,我国政府对此已作出承诺,并正在为实现这一战略目标进行不懈的努力。我国有8亿农村人口,在农村中开展健康教育,是贯彻预防为主方针,提高农民自我保健能力的重要措施,是一项投入少、收益大的重要工作,也是社会主义精神文明建设的组成部分。农村通过开展系统健康教育,可以提高广大农民健康意识,养成良好的卫生行为和习惯,消除或降低危害健康的因素,提高健康水平,并可促进农村“初级卫生保健”的实施。为此,编者组织长期从事农村预防保健工作的同志编写了本书。

本书按照上海市《健康教育读本》的基本精神,从农村实际情况出发,力求理论联系实际,深入浅出,通俗易懂。在内容上尽量选择农民最需要的知识,力求达到农民能够理解、易于接受的目的,使本书能适应农村开展系列健康教育的需要。

本书在编写过程中,得到上海市健康教育所的指导和帮助,谨此表示谢意。由于编者水平有限,编写时间仓促,错误缺点在所难免,恳切希望从事农村健康教育工作的同志及广大读者批评指正。

编 者

1992年2月

序

继《健康教育读本》之后,又一本以针对农村居民为对象的《农村健康教育读本》又出版了,甚为喜悦。

该书是基于《健康教育读本》为蓝本,并密切结合农村的特点,由熟悉农村医疗保健工作的有关专家编写而成。因而,全书内容科学、翔实,更加深入浅出、通俗易懂,是一本适合农村健康教育需要的基本教材。它的出版将有助于推动农村健康教育的开展,必定会受到农村广大干部和群众的欢迎。

健康教育是一项利国利民、增进人民健康的重要保健对策,也是卫生事业的基础工作。以“读本”作为教材,进行系列的健康教育是落实保健任务的具体措施。《健康教育读本》的实践证明,这是增强人们的自我保健意识、建立良好的健康的生活方式和行为的行之有效的方法。因而,必须锲而不舍地把这项工作开展下去,为实现“2000年人人享有卫生保健”的目标而努力。

为此,上海市爱国卫生委员会规划:从今年起,在全市范围内逐步向市民普及《健康教育读本》的工作。《农村健康教育读本》的出版,无疑将是对农村普及健康教育工作的一大推动,也将为实现农村初级卫生保健任务和预防疾病工作带来不可低估的影响。

愿《农村健康教育读本》成为农村干部和群众的良师益友。

袁惠章

1992年2月

目 录

第一章 人人享有卫生保健

第一节 2000年人人享有卫生保健	(1)
一、健康的概念	(1)
二、2000年人人享有卫生保健	(2)
三、我国2000年人人享有卫生保健的主要目标	(3)
第二节 初级卫生保健	(4)
一、初级卫生保健的概念	(4)
二、初级卫生保健的主要内容	(5)
第三节 农村三级医疗预防保健网	(5)
一、农村三级医疗预防保健网的概念	(5)
二、农村三级医疗预防保健网的作用与任务	(6)
三、农村合作医疗保健制度	(7)

第二章 生活起居卫生

第一节 营养与饮食卫生	(8)
一、营养卫生	(8)
二、食品质量的鉴别	(9)
三、饮食习惯	(10)
四、自办酒席要注意卫生	(11)
五、预防食物中毒	(11)
第二节 饮水卫生	(13)
一、水与健康	(13)
二、饮水消毒	(14)

三、井水消毒	(14)
四、饮用清洁卫生安全水	(15)
第三节 生活卫生	(16)
一、卫生习惯	(16)
二、使用家用电器的卫生知识	(18)
三、正确使用化妆品	(20)
第四节 居住卫生	(21)
一、朝向	(21)
二、间距	(21)
三、室内照明	(21)
第三章 常见传染病及寄生虫病的预防	
第一节 传染病的基本特征	(23)
一、传染病的概念	(23)
二、传染病的基本特征	(24)
三、传染病的预防	(25)
四、法定管理的传染病	(25)
第二节 管理传染源	(26)
一、传染病人的管理	(26)
二、发现和管理带菌者	(27)
三、接触者的处理	(27)
四、动物传染源的处理	(27)
第三节 切断传播途径	(28)
一、常见传染病的传播途径及切断方法	(28)
二、传染病的家庭消毒	(29)
第四节 保护易感人群	(30)
一、预防接种	(30)
二、儿童预防接种的种类	(31)

三、丙种球蛋白的应用	(32)
四、药物预防	(32)
第五节 常见传染病	(32)
一、细菌性痢疾	(32)
二、伤寒、副伤寒	(33)
三、病毒性肝炎	(33)
四、流行性脑脊髓膜炎	(34)
五、流行性乙型脑炎	(35)
六、流行性感冒	(35)
七、流行性急性结膜炎	(36)
八、疟疾	(36)
九、流行性出血热	(37)
十、狂犬病	(37)
十一、艾滋病	(38)
十二、淋病	(39)
十三、梅毒	(39)
第六节 常见寄生虫病的防治	(40)
一、蛔虫病	(40)
二、钩虫病	(40)
三、蛲虫病	(41)
第四章 妇幼保健与计划生育	
第一节 妇女保健	(42)
一、青春期保健	(42)
二、生育期保健	(43)
三、更年期保健	(45)
第二节 婴幼儿保健	(45)
一、婴儿期保健	(46)

二、幼儿期保健	(48)
第三节 我国的人口政策和计划生育政策	(48)
一、人口政策	(48)
二、计划生育政策	(49)
第四节 婚前检查	(50)
第五节 优生优育	(51)
第六节 避孕与节育	(52)
一、避孕方法选择	(52)
二、常用避孕方法介绍	(52)
第五章 心理卫生	
第一节 心理障碍	(56)
一、智力低下	(57)
二、精神病	(57)
三、焦虑性障碍	(57)
四、品行与人格障碍	(57)
五、心身障碍	(58)
第二节 心理健康	(58)
一、心理健康的标准	(58)
二、生活事件与心理健康	(59)
三、健康心理的培养	(60)
第三节 心身疾病的防治	(61)
一、心身疾病的概念	(61)
二、防治心身疾病的注意点	(62)
三、心身疾病的治疗	(63)
第六章 老年保健	
第一节 老年与人口老龄化	(65)
第二节 老年人的生理变化	(65)

一、外表变化	(66)
二、功能下降	(66)
第三节 老年人的心理保健	(67)
一、老年人的心理变化	(67)
二、老年人的心理保健	(67)
第四节 老年人的生活卫生保健	(68)
一、合理的生活起居	(68)
二、运动与健康	(69)
第五节 老年人常见病的预防	(70)
一、恶性肿瘤	(70)
二、中风	(73)
三、肺气肿	(74)
四、胆囊炎与胆石症	(74)
五、前列腺肥大	(75)
六、老年性白内障	(76)
七、老年性痴呆	(76)
第七章 环境卫生与公共场所卫生	
第一节 环境卫生	(78)
一、粪便的卫生管理	(78)
二、家畜禽的卫生管理	(80)
三、水源保护	(81)
四、绿化	(82)
第二节 公共场所卫生	(83)
一、公共场所卫生与健康的关系	(83)
二、公共场所卫生的要求	(83)
三、维护公共场所卫生是每个公民的义务	(84)
第三节 消灭“四害”	(84)

一、灭鼠	(85)
二、灭臭虫	(86)
三、灭蟑螂	(87)
四、灭蚊	(88)
五、灭蝇	(89)
第四节 公共卫生道德与卫生法规	(90)
一、公共卫生道德的基本要求	(90)
二、主要卫生法规	(92)
第八章 劳动卫生	
第一节 生产性粉尘	(96)
一、生产性粉尘的来源	(96)
二、粉尘对人体健康的影响	(96)
三、防尘措施	(97)
第二节 刺激性气体	(97)
一、常见的刺激性气体	(97)
二、刺激性气体对人体的损害	(98)
三、预防措施	(98)
第三节 窒息性气体	(99)
一、常见的窒息性气体	(99)
二、不同浓度的窒息性气体对人体影响	(100)
三、预防措施	(101)
第四节 噪声与振动	(102)
一、噪声与振动的来源	(102)
二、噪声与振动对人体的影响	(103)
三、预防措施	(103)
第五节 高温作业	(104)
一、高温作业的类型	(104)

二、高温作业环境对人体的影响	(105)
三、中暑的防治	(105)
第六节 生产性农药中毒与防治	(106)
一、生产性农药中毒	(106)
二、生产性农药中毒的症状	(106)
三、生产性农药中毒的防治	(107)
第九章 农村常见疾病的防治	
第一节 内科疾病	(108)
一、高血压病	(108)
二、冠心病	(109)
三、慢性支气管炎	(109)
四、胃、十二指肠溃疡	(110)
五、慢性胃炎	(111)
六、糖尿病	(112)
第二节 妇科疾病	(112)
一、尿路感染	(112)
二、阴道炎	(113)
三、宫颈糜烂	(113)
第三节 皮肤及关节疾病	(114)
一、癣	(114)
二、湿疹	(114)
三、肩周炎	(115)
四、腰肌劳损	(115)
五、腰椎间盘突出症	(116)
第四节 家庭常用药品及器材	(116)
一、常用药品	(116)
二、常用卫生器材	(118)

第十章 农村常见意外事故的急救

一、异物入眼处理	(119)
二、鼻腔异物处理	(119)
三、呼吸道异物急救	(120)
四、触电急救	(120)
五、溺水急救	(122)
六、毒蛇咬伤急救	(122)
七、煤气中毒急救	(123)
八、沼气中毒急救	(123)
九、创伤出血急救	(124)
十、骨折急救	(124)
附 录	
农村居民卫生知识应知应会三十题及答案要点	(126)

第一章 人人享有卫生保健

第一节 2000 年人人享有卫生保健

一、健康的概念

旧的观点认为,健康就是不生病。俗话说:“健康是福,无病为乐”,这种看法是片面的。世界卫生组织在它的宪章中对健康下了完整的定义,即“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会幸福的总称。”这就告诉我们,健康不仅是不生病或不虚弱,而是包含生物、心理和社会关系三个方面。即人的健康体现在精神上、身体上对生活、工作、社会都处以完满的适应状态。影响健康的因素,有生物因素、心理因素和社会因素。生物因素:如细菌、病毒、寄生虫等能引起传染病、寄生虫病;通过预防接种可以预防许多传染病,做好传染病人隔离消毒可以控制传染病的传播。心理因素:许多疾病是由精神因素引起的,是人与生活环境之间的不协调、不平衡,如高血压、溃疡病、神经衰弱等被称为心身疾病。人们在日常生活、工作中常因挫折、忧虑和长期精神紧张等导致一些疾病或精神上的不健康而影响身体健康。社会因素:是指家庭、居住环境、人与人之间关系,直至社会政治、经济、文化和社会环境等对人的健康产生明显的影响。

健康是人的一项基本要求和权利,身体强壮、延年益寿是每个人的需求,是社会进步的一个重要标志,也是物质文明和

精神文明建设的重要内容。因此,大家都应关心健康,认真学习卫生科学知识,提高保护自己健康和控制疾病的能力,树立“健康为人人,人人为健康”的观念。每个人不仅要对自己的健康负责,而且还要自觉地对他人的健康负责,为自己和他人创造一个健康、幸福、文明的社会。

二、2000 年人人享有卫生保健

“2000 年人人享有卫生保健”是 1977 年世界卫生组织通过的决议,提出了到 2000 年全世界所有居民都能达到一种按社会 and 经济发展所能达到的最高健康水平。简单地说,就是人人达到最高可能的健康水平。也就是实现人人能够有效地进行工作,能积极参加社会活动,享受基本的卫生保健,消除影响健康的各种因素。它的含义是:

1. 人们在家庭、工厂工作和生活环境中保持身心健康;
2. 人们将运用更有效的办法去预防疾病,减轻不可避免的疾病和伤残的痛苦,健康地步入成年、老年,最后安乐地死去;
3. 每个人能均匀地享有社会卫生资源;
4. 所有个人和家庭都能享受到基本的卫生保健;
5. 人们将懂得自己有能力摆脱疾病束缚,创造自己以及家庭健康幸福的生活。

概括地说,人人都有享受健康的权利,人人都有维护自身和他人健康的义务。

“2000 年人人享有卫生保健”是全球性的伟大战略目标,是当今世界各国共同关心、符合各国人民根本利益的一件大事。1983 年我国政府就明确表示了对这一目标的承诺。1991 年曾再次重申:“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。早在 1983 年中国政府对此已作承诺，现在正在为实现这一战略目标进行不懈的努力……我们有责任对世界做出应有的贡献，积极促进‘2000 年人人享有卫生保健’在我国的实现。”“搞好农村的初级卫生保健，使人民健康达到较高的水平，是我国本世纪最后 10 年的重要任务之一。我国政府将进一步组织全社会各个部门和所有成员关心、支持和参与初级卫生保健，共同为‘2000 年人人享有卫生保健’在我国的实现作出贡献。”

三、我国 2000 年人人享有卫生保健的主要目标

1. 有一个不同层次的、布局合理的医疗预防保健网，其中农村卫生保健服务得到完善和提高。

2. 农村居民都能得到合理的营养，能有安全的饮用水和环境卫生设施。

3. 更好地贯彻预防为主方针，实施预防接种的疾病将控制暴发流行；基本消灭儿童传染病，其他传染病的发病率和死亡率得到有效控制。

4. 完善和严格执行卫生法规及各项条例，使环境、劳动、妇幼、营养、食品、放射卫生等得到更好的监督和指导。

5. 提供足够有效的避孕药、节育方法及工具；普遍开展婚前健康检查、遗传咨询、围产期保健等卫生服务，使围产儿死亡率和新生儿死亡率降低到发达国家 80 年代水平。

6. 卫生知识得到普及，人人有良好的卫生习惯，使增进身心健康成为每个人的自觉行动。

7. 有一支数量相当、结构合理、质量适中、分布适度的卫生保健队伍；医药科技有较大发展；中医中药在防病治病、卫生保健中发挥更大的作用。

8. 出生率、总死亡率、人口自然增长率和婴儿死亡率分别降低到 14.2%、6.8%、7.3% 和 10%~15%。期望寿命达到男性 70 岁,女性 73.5 岁。

第二节 初级卫生保健

一、初级卫生保健的概念

1978 年世界卫生组织通过了初级卫生保健宣言。这是实现“2000 年人人享有卫生保健”战略目标的基本途径和保证措施。

初级卫生保健,就是指通过个人、家庭、团体的参与,向居民提供医疗、预防、保健、康复等卫生保健服务。这是最基本的,人人都能得到的,体现社会平等权利的,人民群众和政府都能负担得起的保健措施。具体来说包括四方面含义。

1. 从人民群众需要来看,它是必不可少的,全体居民都能得到的,而且乐于接受,乐于参加,费用负担得起的卫生保健;

2. 从在卫生系统的地位和作用来看,它是最基层的卫生组织,是卫生系统最核心、最基本的卫生保健;

3. 从政府的职责来看,是各级政府的责任,关心人民生活疾苦的重要体现,是各级政府组织有关部门和全体居民参与卫生保健活动的有效形式;

4. 从与经济发展的关系来看,它是社会经济全面发展的重要组成部分。

二、初级卫生保健的主要内容

初级卫生保健的主要内容,可分为四个方面,有八项任务。

(一) 四个方面

1. 增进健康:加强自我保健,增进心理健康,增强体质;
2. 预防:采取各种有效的预防措施,以防止各种疾病的发生;
3. 治疗:在疾病刚发生的时候,及早进行有效的治疗,以使疾病早日治愈;
4. 康复:防止因疾病而导致的残废,使病人恢复健康。

(二) 八项任务

1. 开展健康教育,懂得维护健康的基本知识;
2. 获得合理的营养和提供安全、清洁的饮用水;
3. 提供清洁的卫生环境;
4. 加强妇幼保健和计划生育工作,实行优生优育;
5. 对主要传染病的预防接种;
6. 预防和控制地方病;
7. 常见病和创伤得到及时治疗;
8. 基层医疗保健机构能提供基本的药物。

第三节 农村三级医疗预防保健网

一、农村三级医疗预防保健网的概念

县、乡、村三级医疗预防保健网是我国农村于建国后逐步形成的一种比较完整的医疗、预防、保健组织。建立与健全三