



疾病与健康

武汉人民广播电台文教部编

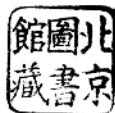
R16
B-1
B

R16
22
B

疾病与健康

武汉人民广播电台文教部编

R16
B-1
B



湖北科学技术出版社

B065523

疾病与健康

武汉人民广播电台文教部编

湖北科学技术出版社出版 湖北省新华书店发行

湖北省新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 7.155印张 145,000字

1983年8月第1版 1983年8月第1次印刷

印数：1—15,200

统一书号：14305·5 定价：0.75

编者的话

本书是一本以普及医药卫生知识为主的书。它是从我台《体育与卫生》(原为《科学与卫生》)节目广播的医药卫生保健知识稿选编而成的。本书内容比较广泛,有女孩青春期卫生,妇女生儿育女,多发病、常见病、季节性流行病的防治,劳动保护,体育与卫生,营养与饮食卫生。参加撰写广播稿的,大都是武汉地区富有临床医疗经验的专家、教授和医务工作者。

为了普及医药卫生知识,根据广大听众的要求,我们从广播的稿件中选了116篇汇集出版,定名为《疾病与健康》。这些稿件经作者作了进一步的修订,力求做到科学性、实用性和通俗性,使具有一般文化水平的读者能看得懂,用得上。借这本书出版的机会,我们谨向作者表示衷心感谢。

由于我们的水平有限,所选编的稿件难免存在缺点和错误,欢迎大家指正。

武汉人民广播电台文教部

一九八一年四月

目 录

什么是围产期医学·····	(1)
妇女孕期的卫生·····	(2)
妇女产期和产后的卫生·····	(4)
妊娠期影响胎儿发育的因素·····	(6)
孕妇服药要慎重·····	(7)
什么是功能性子宫出血·····	(8)
遗传性疾病与优生学·····	(10)
奶癣的防治·····	(14)
夏天怎样预防小孩生痱子·····	(16)
怎样使婴幼儿养成良好的卫生习惯·····	(17)
怎样护理有病的孩子·····	(19)
小孩发烧怎么办·····	(20)
什么是儿童风湿热·····	(21)
小儿惊厥的预防和处理·····	(23)
婴幼儿腹泻的防治·····	(25)
注意预防小儿暑热症·····	(27)
小儿疳积的防治·····	(28)
谈谈儿童轻微脑功能失调·····	(30)
冬季要注意预防小儿呼吸道疾病·····	(33)
小儿急性喉炎要早治·····	(35)
谈谈小儿上呼吸道感染·····	(36)

春季要预防流行性脑脊髓膜炎·····	(37)
怎样预防流行性腮腺炎·····	(39)
小儿肘关节半脱位后应该注意什么·····	(40)
小儿佝偻病的防治·····	(41)
女孩在青春期应注意些什么·····	(44)
谈谈妇女月经失调·····	(46)
痛经应注意什么·····	(49)
白带是不是病·····	(51)
谈谈妇女老年性阴道炎·····	(53)
怎样防治滴虫性阴道炎·····	(54)
霉菌性阴道炎的防治·····	(56)
怎样防治慢性宫颈炎·····	(57)
怎样早期发现子宫癌·····	(59)
怎样早期发现乳腺癌·····	(60)
中风的防治·····	(64)
中风病人的护理·····	(65)
中老年人要注意预防冠心病·····	(67)
急性心肌梗塞病人出院后应注意的几个问题·····	(70)
谈谈心肌梗塞·····	(72)
心律失常是怎么回事·····	(74)
早搏是怎么回事·····	(77)
怎样预防高血压·····	(79)
冠心病病人能参加体育活动吗·····	(81)
高血压病人怎样进行体育锻炼·····	(84)
血小板减少是怎么回事·····	(86)
血液由哪几种成分组成·····	(87)

红细胞和它的功能.....	(90)
患肝脏疾病的人为什么要查谷丙转氨酶.....	(93)
什么是贫血.....	(95)
胃病的发生和治疗.....	(96)
贲门痉挛的防治.....	(99)
胃穿孔的预防	(100)
急性胰腺炎是一种什么病	(101)
浅谈引起尿毒症的病因	(103)
谈谈肾盂肾炎	(105)
怎样预防肝硬化	(107)
甲型肝炎跟乙型肝炎有什么区别	(109)
风湿性心脏病的预防	(110)
吃鱼虾要防止感染肝吸虫病	(112)
低血糖是怎么回事	(113)
咳血和呕血是怎么回事	(115)
慢性气管炎的预防和治疗	(117)
怎样早期发现肺癌	(119)
肝癌的可能病因、早期诊断和预防	(121)
为什么要空腹验血	(123)
为什么有的人有腋臭	(124)
疖肿为什么不能挤	(126)
脉管炎有哪些症状, 怎样治疗	(126)
怎样预防破伤风	(129)
脱臼是怎么回事	(130)
怎样预防青少年脊柱畸形	(133)
生产性粉尘的危害和预防	(136)

怎样防止苯中毒	(137)
怎样预防硫化氢中毒	(138)
电焊作业对人体健康的影响和防护	(140)
氢氟酸灼伤的应急处理	(142)
什么是近视、远视和散光	(143)
怎样防治急性结膜炎	(145)
谈谈口腔卫生	(147)
牙齿的四环素着色	(148)
智齿冠周炎是怎么回事	(150)
牙齿为什么会松动	(151)
牙齿为什么长得不整齐	(153)
桃花癣的起因和治疗方法	(155)
夏季要预防食物中毒	(156)
夏季晚上乘凉要注意预防虫咬皮炎	(157)
注意皮肤卫生, 预防皮肤疾病	(159)
人的皮肤为什么会有不同的肤色	(161)
谈谈脂溢性皮炎	(163)
天热要注意预防脓疱疮	(165)
中医对红斑性狼疮的认识和治疗	(168)
什么是鱼鳞病	(171)
什么是同种异体鼓膜听骨移植术	(172)
谈谈咽异感症	(173)
什么是美尼尔氏病	(175)
怎样防治鼻炎	(177)
酒渣鼻与毛囊虫感染	(179)
呼吸器官和呼吸运动	(180)

头痛是不是脑子里长瘤子	(184)
谈谈脑动脉瘤	(186)
癫痫是怎么回事	(188)
人为什么会做梦	(191)
维生素与人体健康	(195)
肝炎病人吃什么样的食物最好	(196)
谈谈变态反应	(198)
偏瘫病人怎样进行功能锻炼	(200)
什么样的睡眠姿势有利健康	(203)
老年人多吃素菜有什么好处	(204)
老年人便秘的防治	(206)
掐人中穴抢救虚脱、昏厥病人	(207)
谈谈肩关节周围炎	(208)
中医的补法	(209)
落枕的防治	(212)
情绪与疾病	(214)
治疗脚气的验方	(217)

什么是围产期医学

以前，妇女从怀孕到生孩子，这中间如果得了病，就由产科诊断治疗；孩子生下来以后，如果孩子得了病，就由儿科诊断治疗。随着医学科学的发展，现在认为，妇女从怀孕起到生孩子，一直到孩子出生以后的一段时间，如果妇女和孩子得了病，都应该由产科和儿科共同会诊，同时还必须有妇幼保健、遗传、免疫、生理、生化等十多个学科的医务人员参加诊断，这就是近二十年来日益发展起来的一门新的医学——围产期医学。

什么是围产期呢？围产期是指从妇女怀孕八个星期到新生儿出生以后一个星期这一段时间。围产期这一段时间跟一个人的一生相比，时间虽然不长，但是它是小儿生命存亡的关键时期，容易受内外许多因素的影响。为了保护围产儿的健康，降低产儿的发病率和死亡率，保证生一个、活一个、壮一个，加强对围产期医学的研究，就显得十分重要了。

目前，国际上对围产期医学十分重视，把围产期死亡率作为反映一个国家的经济、文化、生活、卫生水平的主要标志之一。世界上围产期保健工作开展得最好的是瑞典。他们的围产期儿童死亡率最低。世界上寿命最长的国家是日本，其次是瑞典。而这两个国家的围产期医学都搞得比较好。

我国也很重视围产期医学。全国基本上普及了产前、产后检查和新生儿健康检查，成立了各级妇幼保健机构，使产妇死亡率和围产儿死亡率大幅度下降。

围产期小儿的死亡原因很多，主要是由于早产、缺氧、肺部疾患、颅内出血、畸形等引起的。加强围产期的保健，可以及早发现产妇和胎儿的问题，及早治疗。

那么，围产期的保健工作包括哪些内容呢？围产期的保健，归纳起来，主要是抓好三个环节：就是产前期、临产期和产后期。产前期，严格说应该从结婚前就开始，这除了结婚年龄以外，还要避免近亲结婚。调查的材料表明，父母的血缘关系越近，胎儿畸形发生率越高。妇女产前期，主要是加强孕妇的保健工作，加强产前检查，进行宫内胎儿的诊断，预防胎儿先天性畸形和遗传性疾病；预防早产、死产的发生以及预防感染和胎儿营养不良。在产前期，对孕妇的要求是：前三个月要特别注意个人卫生，预防病毒性感染，不要滥用药物，避免X线照射，戒烟戒酒，注意增加营养。临产期，也就是孕妇快到了分娩的时候。这个时期，要严格执行新法接生，提高助产技术水平，注意防止新生儿窒息、感染和产伤。

产后期的保健，主要是加强早期新生儿的保健工作，也就是要加强早期新生儿的护理、喂养，仔细观察新生儿的表现，以便早期发现疾病，及时进行处理。

（邓琴英）

妇女孕期的卫生

怀孕生小孩，是已婚妇女要经历的一段过程。搞好这段时期的生活和卫生，对于妇女和婴儿的健康有着密切的关

系。

妇女在怀孕期间应该注意些什么呢？怀孕是已婚妇女的自然生理现象。胎儿在母体中要经过九个月生长。随着胎儿的生长，母体有一系列的变化。体质健康的妇女，是完全能够胜任这种生理变化的。在怀孕期间，为了供应胎儿的营养，孕妇适当地多吃一些营养丰富的食物是可以的。但是，不能过多地吃营养高的食物。如果在怀孕期间，过多地吃肉类、油脂、蛋类和牛奶等食物，身体吸收不好，反而会造成营养不协调，甚至会引起一些妊娠期的疾病，如高血压、水肿等。医学上把妊娠期的这类疾病叫做“妊娠中毒症”。妊娠中毒症如果处理不及时，或是处理得不好，有可能造成产妇和婴儿的生命危险。如果妊娠期吃富有营养的食物过多，饮食过量，会使胎儿过大，到生产的时候，特别是头胎，有可能造成难产。因此，妇女在妊娠期间的饮食，要有多种营养成分，多吃些青菜和水果，多喝开水。在怀孕末期可以吃少量的钙片、维生素乙和维生素丙，不要吃不容易消化和有刺激性的食物。

妇女在怀孕期间，特别是妊娠早期和末期，应该注意劳逸结合，避免重体力劳动或者过度疲劳，以免引起流产或早产。

妇女怀孕初期，三个月以内，除了极少数孕妇完全没有反应以外，一般都有轻度的反应，如头昏、疲倦、想睡、恶心、呕吐和择食等。反应严重的孕妇需要住院治疗，大多数孕妇都能坚持一般工作和日常的家务劳动。

妇女在怀孕期间，衣着应当宽大一些，腰带不可束得太紧，以免影响血液循环。孕妇出汗多，要勤洗澡。但是在怀

孕七个月以后，禁止在盆内坐浴。

妇女在怀孕期间，性生活要加以限制，特别是怀孕三个月内和七个月以后，应该绝对禁止，以免引起流产、早产和感染。

妇女在怀孕期间生病，服药要慎重。凡是能影响胎儿的药物都要禁止服用。最好在医生的指导下用药。

怀孕六个月以后，应定期到医院作产前检查。如果有阴道流血、流水、腹痛、头昏、头痛、眼花、胸闷和胎儿不动等情况，应当立即到医院就诊。到妊娠末期要经常用肥皂洗净乳头，凹陷的乳头要慢慢牵出，为产后喂奶做好准备。

妇女在怀孕期间，应适当地参加一些轻微劳动和运动，可以促进机体的新陈代谢和血液循环，对增进母体和胎儿健康是有好处的。

(涂炳英)

妇女产期和产后的卫生

产妇生孩子的时候，子宫颈口暂时开放，子宫内胎盘剥离后留下了创面，产后又有少量流血，身体机能抵抗力降低，容易受细菌感染。因此，做好妇女产期和产后的保健工作，对确保母亲和婴儿健康十分重要。

分娩是自然的生理现象，绝大部分产妇都能顺利渡过。所以，产妇临产的时候，不要害怕，不要紧张。分娩应该到医院去，或者请助产士、接生员到家里来，采用新法接生。分娩的时候，产妇要保持安静，不能大喊大叫，消耗精力，

不要捶腰揉腹，不要过早用劲，要听从助产士的指导。

胎盘娩出以后，就进入产褥期，通常叫做“坐月子”。产褥期大约 6~8 个星期，产妇的身体要从怀孕状态逐渐恢复常态。在这个时期，产妇住的房子要清洁、安静，保持空气流通，让产妇充分休息。在春秋季节，要预防产妇着凉，在炎热的夏天，要预防产妇中暑。在饮食方面，产后第一天可以吃些汤水或者面条。饮食以容易消化、富有营养的食品为主。为了保证乳汁的需要，饮食中应含有足够的蛋白质、矿物质、维生素和水分。但是，不宜吃过多的油腻食品，夜间可以增加一餐面条或稀饭。不要发奶过早，以免乳汁淤积，发生乳腺炎。

分娩以后，产妇的皮肤排泄机能旺盛，体内大量多余的液体通过皮肤排出，出汗比较多，要勤换内衣、被单，酌情擦浴，擦浴以后要用干毛巾擦干，预防感冒。在四个星期以内，产妇不能盆浴，每天可以用温开水洗下身 1~2 次。

产后充分休息，并不意味着完全不活动。产妇根据身体情况，适当的、得法的活动是必要的。一般产后 2~3 天就可以起床轻微活动，但是不宜过累。起床活动有利于产妇子宫复旧，恶露容易排出，防止便秘，增加食欲。

产后要用热肥皂水或者干净的水洗乳头，作好哺乳的准备。乳腺开始分泌乳汁 1~2 天内，如果感到乳房硬胀，用冷敷或热敷后吸出奶汁。如果乳头破裂，要及时治疗，以预防乳腺炎。

产褥期常见的病理现象，有晚期产后流血，就是产后 24 小时发生大量出血，或者产后 1~3 周内发生大出血。发现这种情况，要立即送医院检查原因，及时治疗，切勿耽误时间。

产后感染，一般在产后 3~4 天，会出现头痛、发热、食欲不好、下腹痛、阴道排出液有臭味等，经过抗感染治疗，10 天左右就会好。但是，如果诊治不及时，可能发展成盆腔炎、腹膜炎、败血症，甚至发生中毒性休克，危及生命。

初产妇还往往容易发生乳腺炎，出现乳房疼痛、发冷、发热、全身不适，要及时治疗，注射抗菌素，以控制炎症的发展。

为了确保产妇和婴儿的健康，产后 42 天，母亲和婴儿都要到医院或者妇幼保健所作产后检查。

(杨秀森)

妊娠期影响胎儿发育的因素

新生儿畸形是由许多复杂的原因造成的。其中，有先天的遗传因素，有妊娠初期用药不当，有孕妇感染发烧等因素。一般认为，新生儿畸形占新生儿的 0.5~1%，也就是说，两千个新生儿中，大约有 1~2 畸形婴儿。从畸形婴儿发生的原因来看，一般认为遗传因素的占 25%，药物原因占 5~10%。

胎儿在母体的发育过程，可以分为三个时期：一是受精卵植入期。这个时期从受孕到第 17 天。这一时期受毒性药物的影响很大，容易造成胚胎死亡。二是胚胎期。这个时期是指受孕后第 18~55 天。这个时期到胚胎发育成形，毒性药物容易造成胚胎功能障碍，或者形态上的畸形。三是胎儿期。这一时期是指受孕后 56 天到分娩。这个时期是胎儿生长发育时期，对毒性药物有一定的抵抗性。

毒性药物对细胞的影响，主要表现为细胞的体积变小和细胞数目减少。

从药物对胚胎、胎儿的影响来看，妇女在怀孕两个月内，是胚胎对药物毒性反应最敏感的时期。此外，怀孕四个月，如果母体感染发高烧，胎儿可能发生脑功能障碍、小眼症和癫痫等疾病。有这些情况的孕妇，应该及早作孕期检查，确定胎儿是不是发育正常，以便采取必要的措施。

(张泽涛)

孕妇服药要慎重

孕妇吃药打针以后，药物可以通过胎盘血液循环到胎儿的血液中。因此，孕妇吃药要严格按医生的嘱咐，不可乱服药。

那么，在药物中，哪些药物对胎儿有不良影响呢？

一般来说，有以下几种：

(1) 化学抗癌药物。比如氮甲嘌呤、6—巯基嘌呤、溶肉瘤素、环磷酰胺等，都有可能致胎儿畸形。

(2) 雄性素和人工合成的孕酮类药物。妊娠时继续服用，有可能形成胎儿性器官的畸形。

(3) 癫痫病人长期用苯妥英钠和其它大量镇静剂，糖尿病孕妇服用降糖药D—860。这些药物，也可能导致胎儿的畸形。

(4) 其它药物。比如四环素、链霉素、氯霉素，对胎儿也有影响。四环素对孕妇妊娠早期影响比较大，药物蓄积在

骨质中，既影响胎儿发育，也影响孕妇的肾脏功能。在怀孕期间如果服用链霉素的时间过长，可能会引起孕妇神经性耳聋，也可能造成胎儿先天性耳聋。

(5) 大量服用阿斯匹林、奎宁、磺胺药、安定药，以及大量服用镇静药物如冬眠灵等，都可能影响胎儿将来智力的发育。

总之，妊娠的时候有了疾病，要在医生指导下，合理地正确地使用药物，切忌乱用药物。

(罗庆云)

什么是功能性子宫出血

功能性子宫出血是由于卵巢功能失调引起的月经周期和月经量的异常，经检查无明显的生殖系统器质性病变的，叫做功能性子宫出血。这是妇科常见病之一，多发生在青春期和更年期，也发生在生育期。精神刺激、环境改变、过度劳累和营养不良等是功能性子宫出血的诱发原因。

功能性子宫出血分有排卵和无排卵两类：

(1) 无排卵型功能性子宫出血：比较常见，以青春期和更年期为多见。由于青春期卵巢功能还没有发育成熟，更年期卵巢功能逐渐衰退，在临床上表现为不规则的子宫出血。一种类型是，月经周期缩短，经期延长，有时流血时间长达一个多月，月经量多少不等。另一种类型是，停经两三个月后，还持续不断地流血，有时甚至于大量出血。功能性子宫出血发生之后，有的经过一定时间，可以自愈；有的如果不