



农村奔小康丛书

李鑫 刘瑞华 编著

农村卫生保健 知识问答

NON-URBAN MEDICINE KNOWLEDGE
QUESTIONS AND ANSWERS



27

黑龙江科学技术出版社

《农村奔小康丛书》工作委员会

主 任：潘恒祥

副 主 任：靳国君 张伟民 田兆民 任 和

姜 影 肖尔斌

委 员（按姓氏笔画为序）：

王忠诚 王惠民 王殿双 李庆华

李禹河 张文达 张丽萍 陈 澈

赵立程 席德坤 常瀛莲 赖兆钧



前 言

伴随着亿万农民从温饱奔向小康的铿锵脚步,《农村奔小康丛书》问世了。这是12家出版社联手协作奉献给农村现代化建设的系列普及读物。它凝聚了黑龙江出版界对农村发展的深切关注。

实现从温饱到小康的跨越,是我国社会主义农村变迁中的重要里程碑。在这个历史性变革中,必须加速科学技术普及的步伐,提供生产发展的动力因素,注入改革开放的全新观念,形成科学文明的生活方式。《农村奔小康丛书》正是带着这样的关切,适时地走向农村千家万户的。

以科技兴农、科教结合为指导方针的《农村奔小康丛书》,包容了农业科技、经济信息、农村生活、科普读物、文化教育、政策法规、文化娱乐等7个系列,涵盖了农民生产、生活的各个领域,从农村实际需要出发,与经济发展同步。全套丛书将按近期(1992~1993年)、中期(1994~1996年)、远期(1997~2000年)三步规划,陆续出版。近期以传播信息、引导致富的实用科技为主。期望这套丛书能成为农民的致富之友。

作为我国农民奔小康活动的伴生工程,《农村奔小康丛书》将随着农村的进步而深入拓展。为此,真诚地希望得到农民读者、科技人员及各级有关部门的支持和帮助,让我们

目 录

一、农业劳动卫生保健知识

1. 春耕季节卫生保健应注意什么? (1)
2. 夏忙时节应做好哪些卫生保健工作? (2)
3. 秋收季节卫生保健应注意哪些事项? (2)
4. 农药中毒有哪些表现? (3)
5. 使用农药应注意什么? (4)
6. 怎样预防农业机械操作者的振动病? (4)
7. 被牲畜踢伤怎么办? (5)
8. 被牛角顶伤怎么办? (5)
9. 农业劳动中手部刺伤怎么办? (6)
10. 手部受切割外伤怎么办? (7)
11. 在农业生产中容易发生哪些眼外伤? (7)
12. 怎样预防农业生产劳动中的眼外伤? (8)
13. 何谓农民肺? 怎样预防农民肺的发生? (9)
14. 稻田皮炎的哪些表现? 怎样预防稻田皮炎?
..... (9)
15. “风寒腿”是怎么回事? (9)
16. “风寒腿”咋治疗? (10)
17. 怎样能够减轻天气变化对关节疼痛的影响?
..... (11)

18. 有哪些因素可引起慢性腰痛? (11)
19. 腰肌劳损具有哪些特点? (12)
20. 怎样预防腰肌劳损? (12)
21. “专业户”如何预防“专业病”? (13)
22. 发生窖内有害气体中毒怎么办?
 如何预防窖内有害气体中毒? (14)

二、农村妇女卫生保健知识

23. 在月经期间应注意什么? (15)
24. 怎么知道怀孕了? (15)
25. 怎样推算预产期? (16)
26. 怀孕后要注意哪些卫生问题? (16)
27. 怀孕以后怎样避免致畸因素的影响? (17)
28. 孕妇怎样监测胎儿的生长发育? (18)
29. 孕产妇怎样防痔疮? (18)
30. 孕妇从事农业劳动应注意什么? (19)
31. 在家里生小孩应做好哪些准备工作? (20)
32. 接生员没到就要生孩子怎么办? (20)
33. 坐“月子”应注意哪些卫生问题? (21)
34. 哺乳期需做好哪些卫生保健工作? (22)
35. 妇女更年期有哪些症状? (22)
36. 妇女更年期保健应注意什么? (23)
37. 何谓葡萄胎? (24)
38. 什么是附件炎? (24)
39. 成年女子怎样自查乳房? (25)
40. 女性生殖器官恶性肿瘤的危险信号有哪些?
 (26)
41. 什么叫计划生育? (26)

42. 近亲结婚有什么害处? (27)
43. 为保证优生, 哪些情况下不宜受孕? (27)
44. 哪些情况不准结婚? 哪些情况不宜生育? ... (28)
45. 避孕与节育的原理是什么? (28)
46. 何谓人工流产?
 怀孕多长时间做人工流产合适? (29)
47. 人工流产要注意什么问题? (30)
48. 小儿要接种哪些疫苗? (30)
49. 小儿预防接种后有哪些反应? (31)
50. 新生儿长“马牙子”怎么办? (32)
51. 小儿贫血有哪些表现, 怎么预防? (32)
52. 家庭怎样能有效预防小孩缺钙? (33)
53. 怎样发现儿童早期近视? (34)
54. 小孩吃错药该怎么办? (34)
55. 得了头癣怎么办? (35)
56. 儿童生长痛是怎么回事? (35)
57. 小儿包茎需要手术治疗吗? (36)

三、农村日常生活中的卫生保健知识

58. 如何保持居室卫生? (33)
59. 修建畜圈禽舍的卫生要求有哪些? (39)
60. 什么是卫生厕所, 具体的卫生要求有哪些?
 (39)
61. 怎样防治煤气中毒? (40)
62. 饮水污染能引起哪些疾病? (40)
63. 饮水的卫生要求有哪些,
 对于不符合卫生要求的水怎么处理? (41)
64. 您知道饮水的卫生知识吗? (42)

65. 日常膳食的原则包括哪些内容?	(42)
66. 怎样防止病从口入?	(43)
67. 怎么区别塑料制品是否有毒?	(44)
68. 食用肉类食品应注意什么?	(44)
69. 贮存粮、油应注意什么?	(45)
70. 选择和食用蔬菜应注意什么?	(45)
71. 家庭办酒席有哪些卫生方面的要求?	(46)
72. 何谓“绿色食品”?	(46)
73. 如何选购保健食品?	(47)
74. 为什么不要暴饮暴食?	(48)
75. 生鱼片为何吃不得?	(48)
76. 纯人造纤维织物为何不宜做内衣?	(49)
77. 选用化妆品应注意什么?	(49)
78. 男性农民应该怎样保护自己的皮肤?	(50)
79. 洗脸要注意什么?	(51)
80. 为什么要养成饭前便后洗手的好习惯?	(51)
81. 经常洗澡对人有什么好处?	(52)
82. 为什么要经常洗下身?	(52)
83. 为什么不要随地吐痰?	(52)
84. 何时刷牙好? 怎么刷牙?	(53)
85. 为什么要选用含氟牙膏?	(54)
86. 吸烟会引起哪些疾病?	(54)
87. 如何防止吸烟的危害?	(54)
88. 如何防止酗酒的危害?	(55)
89. 打麻将成瘾对人体有什么不良影响?	(55)
90. 看电视应注意什么?	(56)
91. 哪些人不宜跳舞?	(57)

92. 什么情况下避免性生活? (57)
93. 性生活卫生包括哪些内容, 要注意些什么?
..... (58)

四、农村常见病防治知识

94. 患病求医忌什么? (59)
95. 怎样进行口对口人工呼吸?
人工呼吸时应注意什么? (60)
96. 怎样进行胸外心脏按压?
操作过程中应注意什么? (60)
97. 遇到触电事故怎么办? (61)
98. 怎样抢救溺水者? (61)
99. 发现急性中毒病人怎样进行抢救? (62)
100. 被狗咬伤了怎么办? (63)
101. 腰穿检查会不会留后遗症? (63)
102. “岔气”了怎么办? (64)
103. 患了急性胃肠炎怎么办? (64)
104. 中风是怎么回事? 中风有几种? (65)
105. 中风发生前有哪些先兆症状? (65)
106. 中风发作后怎么办? (66)
107. 高血压诊断标准是什么?
高血压患者应注意什么? (67)
108. 何谓心绞痛? 何谓心肌梗塞? (68)
109. 心肌梗塞者出院后应注意什么? (69)
110. 病毒心肌炎有哪些表现, 如何进行防治?
..... (69)
111. 哪些症状被看成是肿瘤的信号? (70)
112. 怎样积极防治肺气肿? (70)

- 113. 患慢性胃炎怎么办? (71)
- 114. 哪些头痛应去医院诊治? (72)
- 115. 怎样防治痔? (73)
- 116. 受伤后如何区别骨折与软组织损伤? (73)
- 117. 何谓地方病? 地方病有什么特点? (74)
- 118. “攻心翻”是怎么回事? (75)
- 119. “水土病”是咋回事, 如何进行预防? (76)
- 120. “地区性大黄牙”是咋回事, 如何进行预防?
..... (76)
- 121. “粗脖根”是咋回事, 怎样进行预防? (77)
- 122. 什么是传染病? 传染病的传播途径
有几种? (77)
- 123. 怎样预防呼吸道传染病? (78)
- 124. 怎样预防消化道传染病? (79)
- 125. 得了肺结核能在家治疗吗? (79)
- 126. 怎样防治沙眼? (80)
- 127. 流鼻血怎么办? (81)
- 128. 牙龈出血是由于什么原因引起的? (81)
- 129. 人老就该掉牙吗? (82)
- 130. 老年人患病有什么特点? (82)
- 131. 老年人在哪些情况下应该及时检查眼睛?
..... (83)
- 132. 老年人用药应遵循哪些原则? (83)
- 133. 为什么用铁锅煎中药不好? (84)
- 134. 使用“偏方”治病应注意什么? (84)
- 135. 滥用解热镇痛药的危害有哪些? (85)
- 136. 家庭选择和备置药物应注意什么? (85)

一、农业劳动卫生保健知识

1. 春耕季节卫生保健应注意什么？

春耕时节农活繁忙，人的体力消耗也大，加之天气时冷时热、温差大，使人容易患病。因此，农村居民要了解和掌握必要的卫生知识，做到防患于未然。

(1) 春季的气候条件，会使人呼吸道的抵抗力降低，各种呼吸道疾病，如流感、肺炎等容易发生和流行，所以要随着天气的冷热变化和劳动强度的大小，随时注意增减衣服，防止着凉而引起呼吸道疾病或老病复发。

(2) 春耕季节，人们要经常接触人畜粪便，粪土和尘埃中往往含有多种病菌和寄生虫卵，可传播多种传染病和寄生虫病。因此，在劳动中不要用脏手擦眼睛、掏耳朵和挖鼻孔。在吃饭和喝水前，以及下工以后，一定要用肥皂把手洗干净。

(3) 要认真做好化肥和农药的安全使用工作，在配药、拌种、撒种、施化肥过程中要千方百计防止危害人体健康的农药侵入或接触人体，堵塞一切可能发生的漏洞，严防中毒。

(4) 对春耕生产中需要使用的农具要彻底检修，防止破旧松动而发生意外伤人。使用锋刃的农具，要注意安全，防止划伤和切伤。

(5) 使用牲畜耕地时，要注意拴好缰绳，防止使用过程中牲畜踢伤或顶伤人。

(6) 在紧张的劳动过程中，还要注意劳逸结合，适当休息不但能恢复疲劳，增强体力，而且还能提高劳动效率。

2. 夏忙时节应做好哪些卫生保健工作？

夏忙时节不但农活紧张、劳动时间长、劳动强度大，而且天气炎热，劳动者消耗也比较大，卫生保健应注意以下几点：

(1) 要防中暑。在烈日下进行农业劳动，可以引起人体过热，同时在劳动中还经常大量排汗丧失大量盐分，易发生农田中暑。劳动要采取早出工、晚收工、中午多休息的方法，减少烈日和高温的影响。在烈日下劳动要注意头部的保护，要戴草帽，避免太阳直接照射头部。夏天在田间劳动前，应带足开水，开水中应加入少量食盐，以补充体内损失的盐分。

(2) 要防雷击。夏季雷雨较多，在田间劳动时，遇到雷雨千万不要在衣服潮湿后站在大树下避雨，要远离高压架空电线，要放下手中的金属工具，以避免雷击。

(3) 夏秋季节，容易发生和流行各种肠道传染病，如伤寒、副伤寒、痢疾、肠炎等疾病，要认真搞好个人卫生、饮食卫生，预防传染病的发生和流行。

(4) 天气炎热，人体消耗比较大，要保证睡眠和适当注意休息。年老体弱和有慢性病的患者更应注意，不要过劳。

3. 秋收季节卫生保健应注意哪些事项？

(1) 注意安全，防止外伤。秋收期间，各种农活比较多，劳动强度大，使用工具多，出动多种牲畜和车辆，容易发生外伤，如刀割伤、挤压伤、牲畜顶伤或踢伤、车辆压伤等。因此，要做好各种工具的检修工作。劳动时，要尽量减少体表的暴露部位。注意安全，防止外伤。

(2) 要注意手和手腕部的保护。秋收时手和手腕部因收

割庄稼容易受到不良影响，应注意休息时多进行手指和手腕的屈伸活动，双手要经常进行对掌摩擦，以改变手和手腕部的单一活动方式，以保持手指和腕关节屈伸旋转的灵活性。一旦手上发生水泡和血泡，要及时处理。

(3) 收割庄稼是一个长时间弯腰的农活，容易伤腰，因此劳动过程中，要安排一定休息时间，以改变体位，恢复腰部软组织的疲劳，防止劳损。

(4) 进入秋季，天气变化较大，昼热夜寒，昼夜温差大，容易着凉，而发生感冒、气管炎等病。因此，要注意个人防护，随气候变化增减衣服，田间休息时不要直接躺在或坐在地上。

(5) 进入菜窖储存蔬菜和薯类前，要打开窖口，经过一定时间的通风换气之后，才能进入菜窖，以防有窖气体中毒。

4. 农药中毒有哪些表现？

目前，农村使用比较广泛的农药包括有机磷农药和氨基甲酸酯类农药两大类。这两种农药在使用过程中，都对人体健康有一定的影响。

有机磷农药毒性比较大，接触微量农药，能引起局部症状，如眼睛不适，视力模糊等。吸入大量农药气雾，则引起流涕、多汗、胸闷、气喘等症状。发生有机磷农药中毒时，常有头昏、头痛、多汗、食欲不振、腹痛、腹泻等症状；重者全身肌肉颤动，出现意识障碍，直至昏迷、抽搐；甚至死亡。

氨基甲酸酯类农药中毒的临床表现和有机磷农药中毒时症状完全相同。所不同的是其临床症状出现较有机磷农药中毒时急剧而严重，重度中毒者，除出现呼吸困难、昏迷及抽搐外还有心肌的损伤。

预防农药中毒的关键在于加强个人卫生防护，配制和使

用农药要戴风镜、口罩、手套，穿长袖长裤，必要时戴风镜，皮肤上要涂些肥皂液以减少药液经皮吸收。在使用农药过程中，若出现早期中毒症状，应立即停止工作，并设法迅速离开工作场所，并及时去当地医院诊治。

5. 使用农药应注意什么？

(1) 在使用化学农药制剂时，要认真地按说明书的浓度配制；装农药的容器决不能改作他用。

(2) 不能让儿童接触农药和除草剂；亦不允许儿童在近期用过农药的地方散步或玩耍。

(3) 当喷雾农药和除草剂时，穿戴的衣服应将全身覆盖住。

(4) 不要在刮风天喷撒农药，因为农药可借风势污染下风侧的人、动物或邻近的住宅。人和动物也不要靠近新喷撒过农药的田地。

(5) 喷撒农药的人在喷撒农药后，要彻底进行清洗，直至将衣服上所有的污染物清除干净，才能进家门。新撒过农药的蔬菜和水果一定不要立即食用。

(6) 不要用裸手抓取农药，亦不要用和胳膊插入药液中直接进行搅拌。

6. 怎样预防农业机械操作者的振动病？

农业生产使用的收割机、脱粒机、拖拉机等属于振动机械，振动是物体在外力作用下，以中心位置为基准呈往复振动的现象。振动机械工作时，操作者，如拖拉机驾驶员的手，便受到比较厉害的振动。这种振动常使手臂感到疲劳、发麻、僵硬，有时夜间隐隐作痛。手部可出现苍白、青紫，重者可出现骨关节病损、肌肉酸痛、无力，甚至出现手萎缩现象。有的伴有失眠、眩晕、恶心、呕吐等症状。

预防的主要措施是：尽量缩短接触振动机械的时间；使用劳动保护用品，如工作时戴手套，加海绵坐垫等；平时手部多活动，或经常用热水洗手，适量吃些维生素C和维生素B₁等药物，促进手部血液循环，减轻血管痉挛，对本病也有一定的预防作用。

7. 被牲畜踢伤怎么办？

在我国北方广大农村，被马、骡、驴等牲畜踢伤的事件比较多见，这种外伤属于钝性暴力伤，多伤及胸部和腹部，重者可危及生命，应引起重视。

腹部遭受牲畜踢伤后，要弄清受伤的部位，并根据伤情、呼吸、脉搏、血压有无明显变化判断伤情轻重。一般单纯腹壁挫伤，伤后腹部疼痛较轻，压痛点和腹肌紧张仅限于受伤的局部组织，呼吸、脉搏、血压无明显变化，并无全身反应。单纯性腹壁挫伤，给予止痛并适当注意休息即可。腹部踢伤后，可引起腹内脏器破裂，发生严重的内出血和急性弥漫性腹膜炎。伤后患者常出现面色苍白、四肢发凉、呼吸急促、脉搏细微、血压下降等内出血征象，或者满腹剧烈疼痛，全腹有明显压痛、反跳痛和肌紧张等急性腹膜炎的表现。发现或怀疑有腹内脏器破裂，要尽量快送医院进行抢救治疗。

胸部牲畜踢伤，大多数属于闭合性损伤。轻者仅出现局部肌肉组织发生挫伤，无重要脏器损伤。严重的胸部踢伤，除了软组织发生挫伤外，还常有肋骨骨折，或骨折合并气胸、血胸，要尽快送患者去有条件的医院诊治。

8. 被牛角顶伤怎么办？

被牛角顶伤，在农村屡有发生。牛角顶伤多发生在会阴以上的躯干部分，以胸腹部为最多。牛角顶伤，是一种特殊的创伤，开放性牛角顶伤比较多见，牛角顶人的时候，有前

冲、上挑和左右侧摆三种力量，使伤道弯曲潜在，距体表很深，从表面上看好像是一个不大的伤口，但很难估计到伤情的严重性。另外，牛角经常和泥土、畜粪以及其他脏物接触，除了有普通化脓性细菌外，还有多量的厌氧菌，如破伤风杆菌、气性坏疽杆菌等，因此牛角顶伤应作为一种特殊的创伤认真对待。

牛角顶伤腹部比较多见，顶伤时，对腹腔内的脏器都有不同程度的损伤。要尽快送医院治疗。如顶伤后腹部内脏脱出，不要强行还纳，可固定在伤口周围，进行包扎，急诊护送病人去医院。

胸部顶伤多为胸壁的损伤，可对症治疗，如有开放性胸前顶伤，应注意是否形成气胸，若出现气胸，应尽快用清洁的厚敷料包扎伤口，防止胸腔与外界相通，并尽快送患者去医院治疗。

牛顶人以公牛伤人最多，多在下列情况下发生：一是生人接触，牛见生人，狂发脾气，任意顶撞伤人。二是牛在发情期，性情激动，触动后容易顶人。三是平素性情暴躁的牛，在耕田、拉车、卸套等使役过程中，出人不意，发生狂顶伤人。应针对以上原因，采取有效措施，积极预防牛角顶伤。

9. 农业劳动中手部刺伤怎么办？

在农业劳动中，手经常接触草刺、作物的秧杆、木刺以及钉尖等尖锐的东西，容易被刺伤。刺伤多发生在指甲侧缘、指端、手掌面等。对于手部刺伤要认真处理，以免引起化脓感染。

发生刺伤后，要细心检查，若有异物存在，要按照异物刺入的方向，用消过毒的镊子或针头，小心地将异物拨出。异物拨出后，局部要用盐水冲洗，然后用酒精消毒，用纱布包

扎。二三天内不要让患处沾水，以免脏水进入伤口。

手部刺伤，伤口往往深而口小，容易形成缺氧环境，感染破伤风杆菌，因此，应注射破伤风抗毒素，预防破伤风。手部刺伤一旦发生化脓性感染。应去医院根据感染的情况进行妥善处理。

10. 手部受切割外伤怎么办？

在农业生产中，手部易被镰刀、秫秸皮、铡刀等刃器切割受伤。切割外伤的伤口，一般都清洁整齐，组织损伤范围较小，容易愈合。

轻型的切割伤，只是切破手部皮肤和表浅的皮下软组织，受伤后仅有轻度疼痛和少量出血，手指屈伸正常。如果伤口小，可消毒后包扎，如伤口大，可在局麻下行消毒缝合。

切割伤后，手指不能屈伸说明肌肉、肌腱、神经断裂，可视为严重的损伤，当地不能处理时，要以最快的速度，护送到就近条件较好的医院进行手术治疗。对于断指、断手的损伤，一定要做好离体肢体的保存，最好是用消毒或清洁的敷料包好，放在塑料袋中，袋口要扎紧，袋内不要放任何液体，然后周围放些冰块，冷藏保存并和患者一起尽快送入医院，以便进行断指、断手再植手术。在送护前要对伤者做好止血、止痛、预防感染等紧急处理。

11. 在农业生产中容易发生哪些眼外伤？

在农业生产中，农具、作物秸杆、木棍、利器、刀具等物体，可以直接、间接地损伤眼睛，造成眼外伤，如挫伤、裂伤、刺伤、擦伤以及眼异物等。眼外伤和眼异物可以发生在眼的任何部位。

对于眼睑也就是眼皮的损伤，轻的可对症治疗。若为开放性外伤，要进行细致地逐层缝合，不作广泛切除，防止发

生眼睑外翻成其他眼睑畸形。对于角膜损伤和眼球穿透伤应作为急珍，伤后立即送医院眼科处理。

异物入眼内以后，患者有明显的异物感，眼球转动时摩擦感加重，出现轻度疼痛、酸胀、流泪、怕光等症状。异物入眼后，千万不要用手揉。浅表的异物，可被泪水自动冲掉。如嵌在结膜一般不能自行脱落，可翻开眼皮，用清洁的棉签，轻轻地将异物擦去。如果异物附着紧擦不掉，或者经简单处理眼内仍有异物感，怀疑有角膜异物，应到医院眼科，请医生做进一步的处理，尽早取出异物，并用抗菌眼药，以防感染。

12. 怎样预防农业生产劳动中的眼外伤？

在各种农业生产劳动中，容易发生眼内异物和外伤。眼睛不同于其他器官，它的构造复杂精细而脆弱，伤后可导致严重的后果，甚至失明。因此，在劳动中要提高警惕，采取必要的防护措施，预防眼的损伤。

(1) 凡是从事容易发生眼外伤的劳动，都要戴防护眼镜。在接触粉末、灰尘、砂粒等劳动或在刮风天干活，要戴风镜，防止发生角膜异物。

(2) 凡是容易发生眼外伤的劳动，一定要放在光线明亮的条件下进行，以免误伤。

(3) 使用容易刺伤、碰伤眼部的各种工具，要注意安全，防止发生眼外伤。要教育儿童，不要玩弄锐利的用具，如剪子、锥子、叉子、尖刀等物品，以防发生意外眼外伤。

(4) 使用化肥或农药时，要防止药液溅入眼内，并要准备一脸盆清水，一旦药液溅入眼内，要用清水彻底冲洗，可把脸浸入清水中，眼睛在水中不停转动，把溅入眼内的药液洗出来。