

农家防病保健指导

北京市昌平区卫生防疫站

北京市大兴县卫生防疫站

北京市通县卫生防疫站

北京市房山区卫生防疫站

编



中国医药科技出版社

前 言

做好预防保健工作是我国“八五”期间卫生工作的重点。随着农村物质文化生活水平的提高,农民群众迫切希望掌握一些简便适用的防病保健知识和技术。为适应这一需要,北京市卫生防疫站组织昌平区卫生防疫站、通县卫生防疫站、大兴县卫生防疫站、房山区卫生防疫站等单位的专业人员编写了这本书。

本书从农家防病保健的实际需要出发,介绍了传染病预防、营养与食品卫生、饮水卫生、住宅卫生、个人卫生与生活用品卫生、中小學生保健、妇幼保健、老年保健、常见非传染病的预防、意外伤害的预防与急救共十个方面的防病保健知识和技术。内容具有科学性、实用性和知识性。采用问答形式,深入浅出,通俗易懂。

书末还附录了农家防病保健中常用参考表。

之处,欢迎批评指正。

编 者

1992年7月

编 委 会

刘立骐 李宝丰 路永宽 兰士宝

穆宗元 孙贤理 邵启生

作 者 (按章节顺序)

董翠珍	李文靖	江振和	秦德良	王秀云	郑全良
刘立骐	彭智惠	邢富昆	贾树队	王洪权	庞健强
方友春	呼小云	张树旺	杨福祥	福佩礼	李尚敏
高 健	韩庆英	侯景霞	马淑鸾	樊金钟	高 洁
贾延库	邵启生	方友春	范耀中	孔庆江	邓小红
张树宽	魏向东	贾德山	原传世	马春生	陈 宏
果春香	傅西连	宋建新	葛绥荣	袁 明	吴文霞
杨树清	郑 理	蔡 魁	门效兰	谭 新	程鸿奎
解 明	郭崇友	田 华	刘 闯	李阿娣	纪福民
刘亚利	吴振铎	赵美新	王 瑛	兰士宝	冯秀岭

目 录

第一章 传染病的预防	(1)
一、基本知识	(1)
1. 传染病防治法对公民有哪些要求?	(1)
2. 为什么要进行疫情报告?	(2)
3. 法定传染病有哪些?	(3)
4. 预防传染病的主要措施有哪些?	(3)
5. 什么叫病原微生物?	(4)
6. 传染病有季节性吗?	(5)
7. 什么叫肠道传染病?	(5)
8. 呼吸道传染病有哪些?	(5)
9. 什么叫性传播疾病?	(6)
10. 什么叫寄生虫病?	(6)
11. 什么叫人畜共患疾病?	(6)
12. 什么是传染病的潜伏期?	(7)
13. 在家庭中预防传染病应注意哪些环节?	(8)
二、计划免疫与预防接种	(8)
14. 什么叫计划免疫?	(8)
15. “四苗”防“六病”是怎么回事?	(9)

16. 预防接种证有什么用途, 怎样使用,
保存多长时间? (9)
17. 在户口变动时怎样办理预防接种手续?
不办行吗? (9)
18. 学龄前儿童应做哪些接种? (10)
19. 预防接种后, 小孩会出现哪些反应,
怎样护理? (10)
20. 农村实行儿童计划免疫保偿制是
怎么回事? (10)
21. 参加儿童计划免疫保偿制有什么好处? (11)
22. 预防接种为什么要到接种门诊集中接种? ... (11)
23. 打预防针能防病, 是否打的越多越好? (11)
24. 打预防针后是否可以洗澡? (12)
25. 打预防针后为什么不能做剧烈活动? (12)
26. 麻疹疫苗为什么能够预防麻疹, 出过麻疹的
人是否还要打麻疹疫苗? (12)
27. 为什么麻疹疫苗接种对象规定在出生8个月以
上的易感儿童? (12)
28. 打过一次麻疹疫苗后是否就不得
麻疹了? (13)
29. 打过麻疹疫苗的儿童如果接触了麻疹
病人怎么办? (13)
30. 局部地区出现麻疹病例, 为什么对周围人群
做麻疹疫苗接种? (13)
31. 成人为什么会出麻疹, 怎样预防? (14)
32. 打麻疹疫苗时, 是否可同时注射
其他疫苗? (14)

33. 预防小儿麻疹应服几次小儿麻疹疫苗, 服用疫苗应注意哪些问题? (15)
34. 为什么不能将小儿麻疹疫苗带回家服用? (15)
35. 患腹泻的儿童可以服糖丸吗? (15)
36. 什么叫“三联”疫苗, 其免疫程序如何? (15)
37. 哪些人不能注射“三联”疫苗? (16)
38. 打“三联”疫苗后为什么会发烧? 为什么局部可能会出现硬结? (16)
39. 流脑苗为什么要实行季节接种? (17)
40. 打过流脑苗以后就一定不得流脑吗? (17)
41. 怎样预防乙型脑炎? (17)
42. 乙脑疫苗应注射几次? 打乙脑疫苗会出现哪些反应? (18)
43. 卡介苗能预防什么病? 接种卡介苗的正常反应有哪些? (18)
44. 乙肝疫苗可以预防肝炎吗? (18)
45. 得过甲型肝炎的人是否还需要注射乙肝疫苗? (18)
46. “澳抗”阳性的人能注射乙肝疫苗吗? (19)
47. “澳抗”阳性的孕妇所生小孩为什么要尽早注射乙肝疫苗? (19)
48. 打乙肝疫苗同时可以注射其他疫苗吗? (19)
49. 丙种球蛋白可以预防哪些病? (20)
50. 使用丙种球蛋白应注意哪些事项? (20)
51. 打丙种球蛋白以后1个月内为什么不能做其他疫苗接种? (21)

三、常见传染病的预防.....(21)

52.病毒性肝炎分几型?是怎样传染的?.....(21)

53.怎样预防病毒性肝炎?.....(22)

54.病毒性肝炎病人怎样隔离消毒?.....(23)

55.乙型肝炎表面抗原是怎么回事?.....(23)

56.发现自己是乙肝表面抗原阳性怎么办?.....(24)

57.肝炎病人能结婚生孩子吗?.....(25)

58.肝炎病人饮食起居应注意什么?.....(25)

59.痢疾是怎样传染的?如何预防?.....(26)

60.得了痢疾为什么要彻底治疗?.....(28)

61.什么叫感染性腹泻?如何预防?.....(28)

62.怎样预防霍乱?.....(28)

63.肺结核病是怎样传染的?如何预防?.....(29)

64.肺结核排菌者在家怎样隔离?.....(30)

65.伤寒、副伤寒有何区别?如何预防?.....(30)

66.什么叫斑疹伤寒?如何预防?.....(31)

67.怎样预防脊髓灰质炎?.....(32)

68.怎样护理麻疹病儿?.....(33)

69.怎样预防麻疹?.....(34)

70.狂犬病是怎样传染的?怎样辨认狂犬?.....(35)

71.被犬咬伤后怎么办?.....(36)

72.被犬以外的动物咬伤是否也要注射

狂犬疫苗?.....(36)

73.如何预防炭疽病?.....(37)

74.如何预防流行性感冒?.....(38)

75.流感与普通感冒有何区别?.....(39)

76.怎样预防黑热病?.....(39)

77.怎样预防风疹?	(40)
78.如何预防流行性腮腺炎?	(41)
79.怎样预防新生儿破伤风?	(42)
80.怎样预防猩红热?	(43)
81.怎样预防红眼病?	(43)
82.怎样预防钩虫病?	(44)
83.怎样预防囊虫病?	(45)
84.怎样预防疥疮?	(46)
85.怎样预防艾滋病?	(47)
86.怎样预防阴道滴虫病?	(48)
87.怎样预防淋病?	(49)
88.梅毒病分几期? 哪期传染性最强?	(50)
89.怎样预防梅毒?	(52)
四、消毒防病	(52)
90.常用消毒方法有几种? 各有何特点?	(52)
91.常用化学消毒剂有几种?	(53)
92.如何正确选用化学消毒剂?	(54)
93.用物理方法消毒应注意什么?	(55)
94.怎样进行病家消毒?	(56)
95.病人衣物、粪便、呕吐物如何消毒?	(56)
96.水果、蔬菜怎样消毒?	(57)
97.农村使用火炕的卫生要求有哪些?	(57)
98.农村托幼儿园的日常消毒方法有哪些?	(58)
99.迁居新室如何进行清洗和消毒?	(59)
五、消灭病媒昆虫	(60)
100.常见病媒昆虫有哪些? 传染哪些疾病?	(60)
101.防治病媒昆虫的方法有几种?	(60)

102. 家庭使用和保存杀虫药应注意哪些问题? (61)
103. 常用灭蝇方法有哪些? (62)
104. 常用灭蚊方法有哪些? (63)
105. 常用灭臭虫方法有哪些? (63)
106. 常用灭虱方法有哪些? (64)
107. 常用灭蟑螂方法有哪些? (65)
108. 常用灭蚤方法有哪些? (65)
109. 怎样杀灭白蛉? (66)
110. 怎样灭蜚? (67)
111. 室内灭蚊蝇应注意哪些事项? (67)
112. 怎样使用溴氰菊酯? (68)
113. 怎样使用敌敌畏? (69)
114. 杀虫药剂稀释怎么快速查算? (70)
- 附: 几种常用施药器械的使用与保养方法 (71)

第二章 营养与食品卫生 (77)

- 一、营养卫生 (77)
115. 人体需要哪些营养素? 其功能是什么? (77)
116. 怎样做到膳食平衡? (78)
117. 暴饮暴食对健康有什么害处? (79)
118. 食物中主要营养成分有哪些? (79)
119. 如何在加工、烹调过程中保存食物中的营养成分? (80)
120. 维生素对人体健康有何影响? (80)
121. 膳食中缺乏食物纤维对健康有何影响? (81)
122. 癌症与饮食有关吗? (81)

123. 哪些食物有防癌作用?	(82)
124. 为什么说天然矿泉水是一种营养饮料?	(82)
125. 为什么说常吃方便面不利于健康?	(83)
126. 心血管病与食物有关吗?	(83)
127. 吃盐过多对人体有什么害处?	(84)
128. 为什么吃糖过多不好?	(84)
129. 什么叫酸性食品和碱性食品?	(85)
130. 胃酸过少的人在饮食方面应注意什么?	(85)
131. 腹泻病人饮食应注意什么?	(86)
132. 肝炎患者饮食方面应注意什么?	(86)
133. 夏天在饮食方面应注意什么?	(86)
二、预防食物中毒和食源性疾患	(88)
134. 食品包括哪些?	(88)
135. 《食品卫生法》给人民群众哪些权利?	(88)
136. 违反《食品卫生法》的行为有哪些?	(89)
137. 《食品卫生法》对食品生产经营者 有哪些卫生要求?	(90)
138. 世界卫生组织为保证食品卫生提出的 10条要求是什么?	(91)
139. 购置食品应注意什么?	(92)
140. 什么叫食品污染?	(92)
141. 什么叫食物中毒和食源性疾患?	(93)
142. 举办家庭宴席应注意哪些卫生问题?	(94)
143. 如何预防扁豆中毒?	(94)
144. 怎样预防细菌性食物中毒?	(95)
145. 食物中毒与季节有关系吗?	(96)
146. 常见的化学性食物中毒有哪些?	(96)

147.家庭中发生食物中毒如何应急处理?	(97)
148.霉变的甘蔗为什么不能吃?	(97)
149.吃剩米饭会引起食物中毒吗?	(98)
150.什么叫痘猪肉? 为什么不能吃?	(98)
151.吃狗肉应注意什么?	(90)
152.冰箱里为什么不可长时间存放食品?	(100)
153.吃变质油为什么会引起食物中毒?	(100)
154.哪些蘑菇可以引起食物中毒?	(101)
155.食用动物甲状腺为什么会引起中毒?	(101)
156.吃黄花菜引起中毒是怎么回事?	(102)
157.喝酸奶引起中毒是怎么回事?	(103)
158.喝豆浆引起中毒是怎么回事?	(103)
159.食用发芽土豆会引起食物中毒吗?	(104)
160.酒中含有哪些有害物质? 喝醉酒有 什么危害?	(105)
161.吃生蜜发生中毒是怎么回事?	(106)
162.生棉籽油为什么不能吃?	(106)
163.吃新腌菜对健康有害吗?	(107)
164.误食工业用盐为什么会中毒?	(107)
165.毛蚶为什么能传播甲型肝炎?	(108)
166.熟肉冷荤为什么容易造成食物中毒?	(108)
167.河豚鱼为什么不能吃?	(109)
168.怎样预防由家禽污染引起的食物中毒?	(109)
169.吃生鸡蛋会引起食物中毒吗?	(110)
170.如何用感官检查劣质酒?	(110)
171.苦杏仁为什么不能吃?	(111)
172.什么叫迷昏麦中毒?	(111)

- 173.吃蛙肉会得寄生虫病吗?(111)
- 174.如何预防柿石症?(112)
- 175.通过饮食传播的传染病有哪些?(112)
- 176.反复使用煎炸油对人体有何危害?(113)
- 177.吃生鱼会传染哪些疾病?(114)
- 178.怎样预防吃野菜中毒?(114)

第三章 饮水卫生.....(116)

- 179.为什么说没有水便没有生命?(116)
- 180.正常人每天喝多少水适宜?(117)
- 181.通过饮水传播的疾病有哪些?(117)
- 182.对生活饮用水的卫生要求是什么?(120)
- 183.什么叫硬水和软水? 水的硬度对
健康有何影响?(120)
- 184.饮水为什么要消毒? 深井水也需要
消毒吗?(121)
- 185.如何防止垃圾粪便对饮用水源的污染?(121)
- 186.如何防止农药化肥对饮用水水源的污
染?(122)
- 187.怎样防止大口井受污染?(123)
- 188.怎样防止手压机井井水污染?(124)
- 189.大口井如何消毒?(124)
- 190.缸水如何消毒?(125)
- 191.用漂白粉消毒过的水为什么有气味?
这种气味对人体有害吗?(126)
- 192.为什么说宜饮用存放时间过长的水?(126)
- 193.口渴时为什么不宜大量饮水?(127)

- 194. 什么样的水源水需要净化处理?(128)
- 195. 常用的饮水消毒方法有哪几种?(128)
- 196. 使用塑料做自来水管对人体有害吗?(129)

第四章 住宅卫生.....(131)

- 197. 什么样的住宅环境对人体健康有利?(131)
- 198. 农家垃圾粪便怎样进行无害化处理?(132)
- 199. 怎样搞好猪圈鸡舍的卫生?(133)
- 200. 对居室采光照明有哪些要求?(134)
- 201. 庭院绿化应注意哪些卫生问题?(135)
- 202. 怎样搞好沼气池的卫生?(136)
- 203. 居室内的温度、湿度对健康有何影响?(136)
- 204. 怎样保持室内空气清洁新鲜?(137)
- 205. 噪声对人体有哪些危害?(138)
- 206. 为什么说不能忽视家庭噪声对健康
的影响?(138)
- 207. 如何预防家用化学品对健康的危害?(139)
- 208. 居室内存放化肥有什么害处?(140)
- 209. 如何消除装饰材料对居室的污染?(140)
- 210. 铺化纤地毯应注意哪些卫生问题?(141)
- 211. 使用火炉取暖怎样防止煤气中毒?(142)
- 212. 发生煤气中毒应该怎么办?(143)
- 213. 安装烟筒的火炉就不会发生煤气中毒吗?
.....(143)
- 214. 农村旧式地炉取暖易发生哪些卫生问题?
.....(144)
- 215. 使用土暖气有哪些好处?(144)

216. 统一规划建设住宅有什么好处?(145)
217. 居室内空气污染物有哪些?(146)

第五章 个人卫生与生活用品卫生.....(147)

218. 怎样注意手的卫生?(147)
219. 如何搞好口腔卫生?(147)
220. 如何注意鼻的卫生?(148)
221. 如何注意外生殖器卫生?(149)
222. 为什么禁止随地吐痰?(149)
223. 为什么说挖耳朵是一种不良卫生习惯?(150)
224. 如何注意睡眠卫生?(150)
225. 如何注意洗浴卫生?(151)
226. 如何注意理发美容的卫生?(151)
227. 个人如何做好劳动保护?(152)
228. 如何预防化妆品对人体的危害?(152)
229. 为预防癌症个人应注意什么?(153)
230. 使用锡壶酒具、紫铜火锅、彩瓷
餐具应注意什么?(153)
231. 使用卫生球应注意什么?(154)
232. 使用清洁剂应注意什么?(154)
233. 用塑料薄膜垫床有什么害处?(155)
234. 穿化纤服装应注意什么?(155)
235. 玩具对儿童健康有何影响? 如何搞好
玩具卫生?(156)
236. 孕妇使用电热毯应注意什么?(158)
237. 戴仿金首饰对健康有害吗?(158)
238. 使用染发香波应注意什么?(158)

239. 可乐瓶为什么不宜盛装酒类和食油？	(159)
240. 怎样安全使用消毒剂？	(159)
241. 怎样安全使用杀虫剂？	(160)
242. 如何正确使用洗衣粉和洗涤剂？	(161)
243. 怎样安全使用灭鼠药？	(162)
244. 家庭存放有毒有害物怎样保证安全？	(163)
第六章 中小學生保健	(164)
245. 为什么要对中小學生定期进行健康检查？	(164)
246. 中小學生常見病有哪些？	(165)
247. 影响學生生长发育的因素有哪些？	(165)
248. 中小學生常見的营养缺乏病有哪些？	(166)
249. 为什么要讲究青春朞卫生？	(167)
250. 如何保证青春发育期的营养？	(168)
251. 为什么要保证學生早餐营养？	(169)
252. 怎样防治沙眼？	(169)
253. 如何注意學生考試期间的用脑卫生？	(170)
254. 怎样消除学习疲劳？	(171)
255. 如何預防龋齿？	(172)
256. 脸上粉刺为什么不能用手挤？	(173)
257. 中學生心理特点有哪些？	(174)
258. 为什么说吸烟有害？	(175)
259. 为什么说青少年吸烟危害更大？	(175)
260. 怎样預防中小學生近视眼？	(176)
261. 怎样預防學生脊柱弯曲？	(177)

第七章 妇幼保健.....(178)

262. 青春期的女性保健应做些什么?(178)
263. 如何搞好经期卫生?(179)
264. 为什么会发生痛经, 怎么办?(179)
265. 什么叫闭经, 怎么办?(181)
266. 有白带就是有病吗?(181)
267. 妇女如何选用化妆品?(182)
268. 为什么要做婚前检查?(183)
269. 什么叫晚婚晚育和优生优育?(183)
270. 怎么知道自己怀孕了?(185)
271. 哪些妇女不适合怀孕?(185)
272. 外阴瘙痒是怎么回事儿?(186)
273. 更年期保健应注意哪些问题?(196)
274. 妇女如何过好一生中的性生活?(188)
275. 哪种避孕方法最好?(190)
276. 人工流产有危害吗?(190)
277. 为什么要做孕早期检查? 孕期应做
 几次检查?(191)
278. 孕妇可以参加哪些劳动与活动?(192)
279. 如何保证孕妇和胎儿的营养?(193)
280. 孕妇穿戴应注意什么?(193)
281. 如何判断是否高危妊娠?(194)
282. 孕妇阴道出血是病吗?(195)
283. 孕妇饮食营养越丰富越好吗?(195)
284. 容易导致胎儿畸形的药物有哪些?(196)
285. 孕妇不宜接触哪些化学物质?(197)

286.为什么应到医院生孩子?	(197)
287.产妇应注意什么?	(298)
288.为什么提倡妇女产后及早活动?	(298)
289.为什么说母乳喂养好?	(299)
290.如何做好新生儿保健?	(200)
291.婴幼儿保健应注意什么?	(201)
292.什么时候断奶好?	(202)
293.没有母乳如何喂养婴儿?	(203)
294.如何保证乳母和婴儿的营养?	(204)
295.怎样预防乳腺炎?	(204)
296.学龄前儿童保健的重点是什么?	(205)
297.如何保证学龄前儿童的营养?	(206)
298.学龄期儿童保健的重点是什么?	(207)
299.佝偻病是怎么回事?	(208)
300.儿童怎样加强体育锻炼?	(209)
301.怎样开发和培养儿童智能?	(210)
302.为什么说预防上呼吸道感染对儿童 健康十分重要?	(211)
303.怎样预防小儿腹泻?	(212)

第八章 老年保健.....(213)

304.什么是人体的老化和衰老?	(213)
305.人类的寿命到底有多长?	(214)
306.老年人穿戴应注意什么?	(215)
307.喝酒对老年人有益吗?	(215)
308.常吃油炸食品对身体有何影响?	(216)
309.老年人吃粗粮好吗?	(217)