

家庭防病

全书



武星月 / 邵启生 / 主编

北京科学技术出版社

家庭防病全书

武星户

邵启生

主编

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭防病全书/武星户, 邵启生主编. —北京: 北京科学技术出版社, 1998. 2

ISBN 7-5304-1912-9/R · 389

I. 家… II. ①武… ②邵… III. 家庭保健-手册 IV. R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 08779 号

北京科学技术出版社出版
(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码: 100035

各地新华书店经销

腾飞胶印厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 14.375 印张 322 千字

1998 年 2 月第一版 1998 年 2 月第一次印刷

印数 1—8000 册

定价: 18.00 元

前 言

做好预防保健工作是我国“九五”期间卫生工作的重点。随着“预防为主”卫生工作方针的深入人心和人民物质生活水平的提高，城乡居民均渴望掌握一些简便、适用的防病保健知识和技术。为适应这一需要，在京的卫生防疫和医疗单位的专家编写了这本普及型读物。

本书从家庭防病保健实际需要出发，介绍了传染病防治、常见非传染病预防、家庭护理及急救、食品卫生、饮水卫生、居住卫生、个人卫生、生活用品卫生、心理卫生等几个方面的防病知识。内容具有科学性、实用性、知识性、趣味性。写法上采用问答形式，深入浅出、通俗易懂。

由于编作者水平有限，书中有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

作 者

1996年1月

主编 武星户 邵启生

作者	丁秀一	方 一	蔡德香
	王安	仁边柱	石为一
	孙元培	李兴居	李放光
	谷 生	武星户	邵启生
	吴贵坤	杜 敏	陈立敏
	周端跃	高 兰	郭铁兵
	黄少林	崔振宇	谢家胥
	裴绍民	辜荫华	

目 录

第一章 传染病防治

一、基本知识

- 1 传染病流行有哪些基本条件? (1)
- 2 什么是传染源? (2)
- 3 什么是传播途径? (3)
- 4 怎样控制传染源? (4)
- 5 切断传播途径有哪些措施? (4)
- 6 如何提高人体免疫力? (6)
- 7 为什么要进行疫情报告? (7)
- 8 为什么说“报告疫情”人人有责? (8)
- 9 《传染病防治法》对公民有哪些要求? (8)
- 10 《传染病防治法》对传染病病人管理有哪些规定? (9)

二、甲类传染病

- 11 鼠疫是怎样传染的? (9)
- 12 预防鼠疫应做好哪些工作? (10)
- 13 霍乱为什么常常大流行? (12)
- 14 治疗霍乱的关键是什么? (12)
- 15 怎样预防霍乱? (13)

三、乙类传染病

- 16 病毒性肝炎分几型? (14)
- 17 甲型肝炎是怎样传染的? (14)
- 18 乙型肝炎是怎样传染的? (15)
- 19 慢性肝炎的危害是什么? (16)
- 20 “澳抗”是怎么回事? (16)

21	“澳抗”阳性者可以结婚怀孕吗？怎样防止乙肝的母婴传播？	(17)
22	丙型肝炎有什么特点？	(18)
23	丁型肝炎是怎样传染的？	(19)
24	得了病毒性肝炎怎样治疗？	(20)
25	家有病毒性肝炎患者怎样隔离消毒？	(20)
26	农村、厂矿、学校、托幼单位发生了肝炎病人怎么办？	(21)
27	痢疾为什么叫“脏手病”？	(23)
28	得了痢疾为什么要彻底治疗？	(24)
29	阿米巴痢疾与菌痢有何不同？	(24)
30	为什么预防痢疾要把住“病从口入”关？	(25)
31	伤寒与副伤寒有何区别？	(26)
32	“伤寒玛丽”事件说明了什么？	(27)
33	怎样预防伤寒、副伤寒？	(28)
34	为什么说艾滋病是 20 世纪新瘟疫？	(28)
35	艾滋病是怎样传染的？	(29)
36	预防艾滋病应注意什么？	(30)
37	淋病对人体有哪些危害？	(31)
38	怎样预防淋病？	(32)
39	梅毒的发病过程是怎样的？	(33)
40	先天性梅毒是怎么回事？	(34)
41	预防梅毒的关键措施是什么？	(34)
42	如何预防脊髓灰质炎？	(35)
43	怎样护理麻疹患儿？	(36)
44	麻疹为什么必须密切接触才能传染？	(37)
45	百日咳患儿一定咳 100 天吗？	(37)
46	治疗白喉只用抗生素可以吗？	(38)
47	为什么要早期治疗流行性脑膜炎的“苗头病人”？	(39)
48	猩红热患者痊愈后为何还要化验尿？	(40)
49	怎样预防猩红热？	(41)
50	怎么区别各种出疹性疾病？	(42)
51	流行性出血热是怎样传染的？	(44)

52	怎样预防流行性出血热?	(45)
53	预防狂犬病的关键措施是什么?	(46)
54	哪些动物能传染狂犬病?	(47)
55	怎样辨认狂犬?	(47)
56	“打谷黄”是什么病,它怎样传染给人?	(48)
57	预防钩端螺旋体病有疫苗吗?	(49)
58	布氏杆菌病患者有哪些症状?	(50)
59	布氏杆菌病怎样传染给人?	(50)
60	怎样预防布氏杆菌病?	(51)
61	炭疽病有哪些危害?	(53)
62	怎样预防炭疽病?	(54)
63	流行性和地方性的斑疹伤寒是怎样传染的?	(55)
64	为什么说猪是脑膜炎的主要传染源?	(56)
65	哪些人容易得脑膜炎?	(57)
66	脑膜炎是怎样传染的?	(57)
67	怎样防止蚊子叮咬?	(58)
68	黑热病的传染源是什么?	(59)
69	怎样预防黑热病?	(60)
70	疟疾有几种?	(61)
71	疟疾怎样传染?	(62)
72	怎样预防疟疾?	(63)
73	“登革热”是什么病?	(64)
74	怎样预防登革热?	(64)

四、丙类传染病

75	肺结核病是怎样传染的?	(65)
76	怎样早期发现肺结核病?	(66)
77	种了卡介苗就能预防肺结核病吗?	(66)
78	血吸虫病怎样传染,如何预防?	(67)
79	丝虫病给人的危害是什么?	(68)
80	怎样预防丝虫病?	(68)
81	麻风病遗传吗?	(69)
82	风疹的危害有多大?	(69)

83	得了流行性腮腺炎会影响生育吗？	(70)
84	新生儿破伤风是怎样引起的？	(70)
85	感染性腹泻是怎样引起的？	(71)
86	流行性感为什么常暴发世界性大流行？	(71)
87	流行性感冒与普通感冒有何区别？	(72)
88	怎样预防流感？	(73)

五、其它类传染病

89	出水痘要注意什么？	(74)
90	怎样预防森林脑炎？	(74)
91	怎样防治恙虫病？	(75)
92	肝吸虫病是怎样传染的？	(76)
93	怎样预防肝吸虫病？	(76)
94	怎样预防姜片虫病？	(77)
95	钩虫病的危害是什么？	(77)
96	防治钩虫病的主要方法有哪些？	(78)
97	“十人九蛔”的说法对吗？	(79)
98	怎样预防蛔虫病？	(79)
99	为什么蛲虫病不易根治？	(79)
100	囊虫病有哪些危害？	(80)
101	怎样防治绦虫病？	(80)
102	怎样预防阴道滴虫病？	(81)
103	怎样预防疥疮？	(82)
104	鹦鹉热是怎么回事？	(82)
105	什么是软下疳？	(84)
106	性病淋巴肉芽肿如何防治？	(85)
107	腹股沟肉芽肿是怎么回事？	(86)
108	怎样防治生殖器念珠菌病？	(88)
109	生殖器疱疹病是怎样传染的？	(90)
110	尖锐湿疣如何防治？	(92)
111	传染性软疣有哪些特点？	(94)
112	怎样防治阴虱病？	(95)
113	什么是非淋菌性尿道炎？	(96)

- 114 怎样预防性病? (97)
- 115 家里有了性病病人该怎么办? (98)
- 116 怀疑自己得了性病怎么办? (99)
- 117 得了性病可以结婚吗? (100)
- 118 性病治愈后影响生育吗? (101)

六、计划免疫

- 119 什么叫免疫和免疫力? (102)
- 120 免疫力有几种? (103)
- 121 为什么要打防疫针? (104)
- 122 什么叫计划免疫? (105)
- 123 什么叫基础免疫和加强免疫? (106)
- 124 怎样打好防疫针? (106)
- 125 打防疫针的途径和部位有哪些? (107)
- 126 打防疫针越多越好吗? (108)
- 127 打防疫针后红肿越重越有效吗? (109)
- 128 打防疫针后会出现哪些正常反应? (110)
- 129 打防疫针可能发生哪些意外? (110)
- 130 打防疫针要注意什么? (112)
- 131 哪些人不宜打防疫针? (113)
- 132 有过敏体质的人为何不宜打防疫针? (114)
- 133 对青霉素过敏的人可以打防疫针吗? (114)
- 134 有慢性病的儿童可以打防疫针吗? (115)
- 135 发烧时可以打防疫针吗? (116)
- 136 孕妇、哺乳、经期的妇女可以打防疫针吗? (117)
- 137 打防疫针后需要忌口吗? (117)
- 138 打完防疫针需要吃“发物”吗? (118)
- 139 怎么知道打防疫针有无效果? (119)
- 140 疫苗为什么要冷藏? (120)
- 141 卡介苗能预防哪种病? (120)
- 142 卡介苗的接种方法有几种? (121)
- 143 哪些人应该接种卡介苗? (122)
- 144 哪些人不宜接种卡介苗? (122)

145	接种卡介苗后有哪些反应？	(123)
146	接种卡介苗后出现疤痕怎么办？	(124)
147	接种卡介苗可以同时打其它防疫针吗？	(124)
148	“OT”试验是怎么回事？	(125)
149	“OT”试验阳性反应怎么办？	(126)
150	接种卡介苗前为什么要做“OT”试验？	(126)
151	卡介苗溅入眼睛怎么办？	(126)
152	哪些人应注射大脑炎疫苗？	(127)
153	什么时候注射大脑炎疫苗好？	(127)
154	哪些人不可以注射大脑炎疫苗？	(128)
155	流脑多糖体菌苗适合给哪些人注射？	(128)
156	哪些人不应接种流脑多糖体菌苗？	(129)
157	乙型肝炎疫苗能预防哪种病？	(129)
158	哪些人应注射乙型肝炎疫苗？	(129)
159	哪些人应在接种乙肝疫苗的同时注射乙肝高价免疫球蛋白？ ...	(130)
160	丙种球蛋白能预防甲型肝炎吗？	(130)
161	“百白破”三联疫苗能预防哪几种病？	(131)
162	怎样接种“百白破”三联疫苗？	(131)
163	“百白破”三联疫苗的基础免疫为什么要连续注射三针？ ...	(132)
164	接种“百白破”三联疫苗可能出现哪些反应？ 哪些人不宜接种？	(132)
165	成年人可以接种白喉类毒素吗？	(133)
166	注射过“百白破”三联疫苗的人受外伤后还用 注射破伤风抗毒血清吗？	(134)
167	预防小儿麻痹症最有效的措施是什么？	(134)
168	小儿麻痹疫苗要服多少次？怎样服用？	(135)
169	服用小儿麻痹糖丸疫苗有哪些反应？	(135)
170	为什么孩子出生满8个月才能初种麻疹疫苗， 以后还需要复种吗？	(136)
171	接种麻疹疫苗需要注意什么？	(136)
172	得过麻疹的人还用接种麻疹疫苗吗？	(137)
173	被狂犬咬伤了该怎么办？	(137)

- 174 除被疯动物咬伤者外,还有哪些人需要注射狂犬病疫苗?
..... (137)
- 175 怎样接种狂犬病疫苗? (138)
- 176 为什么要联合使用狂犬病疫苗和抗狂犬病血清? (138)
- 177 怎样正确使用抗狂犬病血清? (139)

七、隔离与消毒

- 178 传染病隔离有哪些原则? (140)
- 179 传染病隔离有几种形式? (140)
- 180 传染病隔离期限怎样确定? (141)
- 181 什么叫消毒? (142)
- 182 消毒分多少类? (143)
- 183 物理消毒法有几种? (144)
- 184 常用化学消毒剂有几种? (146)
- 185 常见传染病怎样消毒? (148)
- 186 水果、蔬菜怎样消毒? (149)
- 187 餐具、茶具怎样消毒? (150)
- 188 乔迁新居需要消毒吗? (150)

八、杀虫与灭鼠

- 189 病媒昆虫的杀灭原则是什么? (151)
- 190 杀灭病媒昆虫有几种方法? (151)
- 191 常用灭蚊方法有哪些? (152)
- 192 常用灭蝇方法有哪些? (153)
- 193 常用灭蚤方法有哪些? (154)
- 194 常用灭臭虫方法有哪些? (154)
- 195 常用灭虱方法有哪些? (155)
- 196 常用灭白蛉方法有哪些? (156)
- 197 常用灭蟑螂方法有哪些? (156)
- 198 常用灭蠓方法有哪些? (157)
- 199 鼠的危害有哪些? (158)
- 200 灭鼠为什么需知鼠性? (159)
- 201 常用灭鼠方法有多少种? (160)
- 202 怎样配制灭鼠毒饵? (161)

第二章 常见非传染性疾病的预防

203	怎样预防农药中毒?	(163)
204	怎样预防脚气病?	(164)
205	坏血病是怎么得的?	(165)
206	预防过敏性疾病应注意什么?	(166)
207	人为什么会反复感冒?	(167)
208	怎样减少和防止慢性支气管炎的发生?	(168)
209	预防支气管哮喘有哪些措施?	(168)
210	怎样预防肺心病?	(169)
211	怎样预防冠心病?	(170)
212	怎样防止心力衰竭?	(171)
213	预防风湿病的关键措施有哪些?	(171)
214	预防高血压要采取哪些综合性措施?	(172)
215	消化性溃疡患者怎样防止胃肠出血和穿孔?	(173)
216	怎样预防急性胰腺炎?	(173)
217	贫血是哪些原因引起的?	(174)
218	怎样预防急性肾炎?	(175)
219	怎样预防泌尿系感染?	(175)
220	泌尿系统结石能预防吗?	(176)
221	怎样预防地方性甲状腺肿大?	(177)
222	预防氟中毒的综合性措施有哪些?	(177)
223	什么是克汀病?	(178)
224	糖尿病能预防吗?	(179)
225	怎样防止脑中风?	(180)
226	下肢静脉曲张有什么危害?	(181)
227	怎样防止便秘?	(182)
228	“十人九痔”的说法对吗?	(182)
229	包皮龟头炎可预防吗?	(183)
230	网球肘是怎么回事?	(184)
231	为什么说坐骨神经痛的关键在于预防?	(184)
232	患颈椎病应注意什么?	(185)

233	癌症的早期信号有哪些?	(186)
234	癌症能预防吗?	(187)
235	预防佝偻病应从何时开始?	(189)
236	怎样预防脊柱弯曲?	(190)
237	怎样预防“自行车病”?	(191)
238	为什么妇女要注意“五期保健”?	(191)
239	怎样预防妇女外阴炎、阴道炎?	(196)
240	经前期紧张综合症是怎么回事?	(197)
241	怎样减轻或防止更年期综合症?	(198)
242	乳腺炎能预防吗?	(199)
243	异常胎位是怎么回事?	(199)
244	胎位异常如何调整?	(200)
245	孕期应进行哪些自我监测?	(201)
246	弱视与斜视为什么要早治?	(202)
247	角膜有异物怎么办?	(204)
248	怎样预防红眼病?	(205)
249	怎样预防沙眼?	(205)
250	得了针眼怎么办?	(206)
251	外耳道进入异物该怎么办?	(207)
252	预防耳聋的措施有哪些?	(207)
253	为什么不可轻视中耳炎?	(208)
254	怎样预防耳机病?	(209)
255	怎样防止鼻出血?	(209)
256	同患鼻窦炎为什么头痛部位不一样?	(210)
257	怎样预防龋齿?	(211)
258	痤疮要不要治疗?	(212)
259	手足癣能否根治?	(213)
260	怎样防止鸡眼复发?	(214)
261	怎样防治手足皸裂?	(215)
262	怎样纠正遗尿症?	(215)
263	怎样防治“打嗝”?	(216)
264	精索静脉曲张对人体有什么影响?	(217)

265	皮肤瘙痒症是怎么引起的?	(217)
-----	--------------------	-------

第三章 家庭护理与急救

266	家有病人怎样观察病情?	(219)
267	怎样使用氧气袋?	(220)
268	怎样进行冷敷、热敷?	(220)
269	怎样鼻饲病人?	(222)
270	什么叫蒸气吸入疗法?	(223)
271	简易通便有几种方法?	(223)
272	病人在家里怎样导尿?	(224)
273	病人在家里怎样换药?	(225)
274	怎样护理呼吸系统疾病患者?	(226)
275	怎样护理心血管疾病患者?	(226)
276	怎样护理昏迷病人?	(227)
277	怎样护理手术前后的病人?	(228)
278	怎样选择人工呼吸方法?	(229)
279	什么情况下进行心脏挤压?	(230)
280	止血应注意什么?	(231)
281	怎样为外伤病人包扎?	(232)
282	怎样为骨折病人固定折骨?	(233)
283	脱臼怎么办?	(235)
284	怎样搬运病人?	(236)
285	怎么急救触电者?	(237)
286	急救溺水者应注意什么?	(238)
287	发生烧烫伤怎么办?	(239)
288	怎样抢救煤气中毒者?	(240)
289	被毒蛇咬伤该怎么办?	(240)
290	发生气管异物该怎么办?	(242)
291	怎样防治冻伤?	(243)
292	怎样防治中暑?	(244)
293	鱼刺卡喉怎么办?	(245)
294	怎样才算科学用药?	(246)

295	“服药时间”有什么学问？	(247)
296	哪种服药姿势正确？	(248)
297	服药时为什么要多饮白开水？	(248)
298	为什么有些药不可同时吃几种？	(249)
299	中西药可以同服吗？	(250)
300	服药后用忌口吗？	(251)
301	怎样防止药物的毒性及副作用？	(251)
302	为什么有些药应联合使用？	(252)
303	万一吃错了药怎么办？	(253)
304	怎样预防药物过敏反应？	(254)
305	常引起过敏反应的药物有哪些？	(255)
306	打针能不能代替吃药？	(256)
307	小儿用药要当心什么？	(257)
308	婴幼儿为什么不能用四环素族药物？	(258)
309	老人用药应注意什么？	(259)
310	妇女用药应注意什么？	(262)
311	怎样安全使用外用药？	(263)
312	怎样安全使用中药？	(264)
313	服药后怎样进行自我监测？	(265)
314	哪些药不宜骤然停用？	(268)
315	常用哪些药易成瘾？如何预防？	(269)
316	为什么不可用过期、变质的药及淘汰药？	(270)
317	哪些药物对性功能有影响？	(270)
318	家庭存药应注意什么？	(272)
319	家庭应常备些什么药？	(273)
320	刮痧对哪些病有疗效？	(275)
321	怎么进行艾灸？	(276)
322	应用熏洗疗法应注意什么？	(276)
323	拔火罐治疗哪些病效果好？	(277)
324	放血疗法能治什么病？	(278)
325	按摩疗法适合治疗哪些病？	(278)
326	捏脊应注意什么？	(279)

327	梅花针能治哪些病?	(280)
328	指压与指拨疗法能治哪些病?	(281)
329	挑治疗法治哪些病?	(282)
330	耳针治病的原理是什么?	(283)

第四章 食品卫生与防病保健

一、营养与健康

331	为什么要重视营养?	(284)
332	营养缺少或营养过多有哪些危害?	(285)
333	是否只有吃好的才能满足营养需要?	(285)
334	人体热量是哪儿来的?	(286)
335	哪种食物中的蛋白质营养价值最高?	(286)
336	为什么说常吃方便面不利于健康?	(288)
337	喝牛奶会引起腹泻吗?	(288)
338	一日三餐如何安排好?	(288)
339	人体必需元素和非必需元素各有哪些?	(289)
340	哪些元素与衰老有关系?	(289)
341	接触各种毒物的人需要增加哪些营养?	(290)
342	哪些食品有益于增强记忆力?	(291)
343	怎样做到合理烹调?	(291)
344	人不吃油可以吗?	(292)
345	为什么吃糖过多不好?	(293)
346	什么叫维生素?	(293)
347	维生素 A 与“雀矇”眼有何关系?	(294)
348	钙与人体健康有何关系?	(295)
349	只吃钙片能预防佝偻病吗?	(295)
350	维生素 C 的功劳何在?	(296)
351	你知道维生素 B ₁ 、B ₂ 吗?	(297)
352	癞皮病是缺乏什么引起的?	(297)
353	与美容有关的维生素有哪些?	(298)
354	叶酸与贫血有何关系?	(299)
355	什么叫缺铁性贫血?	(300)