

出国人员保健手册

武星广 高永林 主编

出国 人员 保健 手册



战士出版社

内 容 提 要

近年来,随着对外开放的不断发展,出国求学、援外、考察、贸易及旅游的人越来越多。出国前在卫生保健方面应做哪些准备,怎样体检及办理“黄皮书”,旅途中要注意什么,世界各地有哪些特殊疾病及如何防治,在国外遇到身体不适时如何初步判断是否正常,可能是哪些疾病以及小病小病如何防治,特别是应如何在饮食、起居等方面进行自我保健等,本书基本能满足读者这些方面的要求。本书提供了人体正常数据、出国保健须知、世界疫情、知症疾病、自救互救、常见疾病、性与性病、药物、饮食起居、自我保健、简易疗祛等方面的知识。

本书对广大出国人员和准备出国人员都是一本内容广泛、实用、易懂的卫生、保健指南,对厨有关出国人员保健问题的社会各界人士,也具有重要参考价值。

出国人员保健手册

武星户 黄少林 主编

航空工业出版社出版发行

(北京市和平里小关东里14号)

一部政唯码:100029-00

全国各地新华书店经售

河北省香河印刷厂印刷

1991年4月第1版

(1991年4月第1次印刷)

开本:787×1092毫米1/32 印张:9.25

印数:1—3000

字数:205千字

ISBN 7-80046 331-1/R·001

定价:4.00元



前 言

随着我国对外开放政策的进一步实施,与国外的交往越来越频繁。不仅有大批留学生到国外求学深造,还有许多援外、考察、讲学、贸易、交流及旅游观光的人到世界各地去。总之,不论是出国人员的数量,还是所到达的国家或地区都比以前大大增多。这是社会发展的必然趋势,对我们国家和民族的发展,对世界的发展将起到巨大的促进和推动作用。

到异国他乡去,长途乘坐飞机、轮船、火车的颠簸辛劳;到达目的地后,风俗、人情、水土、时差、疫病等都对人体健康有很大影响。另外,我国的出国人员中,绝大多数保持艰苦朴素的传统,而工作、学业繁忙、劳累,这就更需要注意身体,加强自我保健的意识和能力,才能保证健康,有充沛的精力去完成出国重任。然而,出国人员在工作的专业上都各有专长,但却缺乏医疗、保健、卫生方面的知识,迫切需要出国前在卫生保健方面应做些必要的准备,例如,怎样办理体检及“黄皮书”,旅途中要注意什么,世界各地有哪些特殊疾病及如何防治等,都需要加深了解,以增强出国后的健康保障。本书正是为满足广大出国人员及有关服务工作人员在这些方面的需求,特请多年从事医疗、保健工作的主任医师、主治医师而编写的,可供出国人员在身体出现某些征兆时,初步判断是否正常,可能是什么病。尤其对小伤小病的防治,以及如何在饮食、起居等方面进行自我保健等提供了咨询与指导。

本书由于编写仓促,难免有错及挂一漏万之处,敬请广大读者批评指正。

编者 1990年11月

主 编

武星户 黄少林

作者 (按书中出现顺序)

武星户 郑 洁 范正定 黄少林 李欲晓 方 一
杜敏阳 王京京 李志辉 谷 生 李林可 崔振宇
曹玉祥 谢惠民 邵启生

目 录

- 一、正常数据..... (1)
 - 1. 体温 (1) 2. 脉搏 (3) 3. 心率 (3) 4. 呼吸 (3)
 - 5. 血压 (4) 6. 身高 (5) 7. 体重 (5) 8. 小便 (5)
 - 9. 大便 (6) 10. 化验正常值 (6)
- 二、保健须知..... (13)
 - 1. 预防接种证书 (13) 2. 预防疟疾 (14) 3. 办理健康体检证书 (17) 4. 一些国家对防止艾滋病传入的规定 (17) 5. 旅途中的保健 (17) 6. 我国国境卫生检疫所分布 (22)
- 三、世界疫情..... (27)
 - 1. 北非 (27) 2. 撒哈拉以南非洲 (27) 3. 南部非洲 (28)
 - 4. 北美洲 (28) 5. 中美大陆 (29) 6. 加勒比海地区 (29)
 - 7. 南美洲 (29) 8. 东亚 (30) 9. 东南亚 (31) 10. 中部南
亚 (31) 11. 北欧 (32) 12. 南欧 (32) 13. 澳大利亚、
新西兰和南极区 (32) 14. 美拉尼西亚和密克罗尼西亚—
玻利尼西亚 (32)
- 四、知症辨病..... (34)
 - 1. 发烧 (34) 2. 呕吐 (35) 3. 头痛 (36) 4. 咳嗽 (37)
 - 5. 黄疸 (38) 6. 呕血 (38) 7. 咯血 (39) 8. 尿血 (40)
 - 9. 便血 (41) 10. 贫血 (42) 11. 胸痛 (43) 12. 腹痛 (44)
 - 13. 腰背痛 (45) 14. 水肿 (46)
- 五、自救互救..... (48)
 - 1. 人工呼吸 (48) 2. 心脏挤压术 (50) 3. 止血 (51) 4.
骨折急救 (53) 5. 关节脱位急救 (54) 6. 一氧化碳中毒

急救(56)7.溺水急救(56)8.触电急救(58)9.中暑急救(59)

六、常见疾病……………(62)

1.感冒(62)2.扁桃体炎(62)3.气管炎(63)4.肺炎(63)5.支气管哮喘(64)6.胃炎(65)7.消化性溃疡(66)8.胰腺炎(68)9.胆囊炎及胆道感染(69)10.高血压病(70)11.冠心病(71)12.充血性心力衰竭(72)13.心律失常(73)14.风湿热和风湿性心脏病(75)15.病毒性心肌炎(77)16.贫血(78)17.血小板减少性紫癜(79)18.过敏性紫癜(79)19.单纯性甲状腺肿(80)20.甲状腺功能亢进症(81)21.糖尿病(82)22.肾炎(83)23.三叉神经痛(84)24.坐骨神经痛(84)25.神经衰弱(85)26.恐怖症(86)27.强迫性神经症(87)28.癔(88)29.癩(89)30.急性淋巴管、淋巴结炎(89)31.甲沟炎(90)32.破伤风(91)33.急性阑尾炎(92)34.胃、肠穿孔(92)35.肠梗阻(93)36.急性腹膜炎(94)37.胆结石(94)38.胆道蛔虫(95)39.腹股沟斜疝(96)40.肛裂(96)41.痔(97)42.肛痿(98)43.直肠脱垂(98)44.泌尿系统感染(99)45.泌尿系统结石(99)46.前列腺炎(100)47.颈椎病(101)48.肩周炎(102)49.网球肘(102)50.外阴瘙痒症(103)51.阴道炎(104)52.盆腔炎(105)53.功能失调性子宫出血(106)54.痛经(108)55.经前期紧张征(109)56.脓疱疮(110)57.湿疹(111)58.体癣与股癣(112)59.手足癣及甲癣(113)60.疥疮(114)61.带状疱疹(115)62.痤疮(116)63.手足皲裂(117)64.荨麻疹(117)65.神经性皮炎(118)66.瘙痒症(119)67.

脂溢性皮炎(120)68.药物性皮炎(120)69.腋臭(121)
70.麦粒肿(122)71.霰粒肿(123)72.睑缘炎(123)73.
红眼病(124)74.角膜炎(124)75.青光眼(125)76.电
光性眼炎(126)77.角膜、结膜异物(127)78.外耳道
疳(127)79.外耳道异物(128)80.中耳炎(128)81.美
尼尔氏病(130)82.耳机病(131)83.鼻痔(132)84.鼻
炎(132)85.鼻窦炎(133)86.鼻息肉(134)87.鼻出
血(134)88.咽炎(135)89.急性喉炎(136)90.龋齿(136)
91.牙髓炎(137)92.牙龈炎(138)93.牙周病(139)94.
牙本质过敏症(140)95.口疮(141)96.流行性感冒(142)
97.流行性脑脊髓膜炎(143)98.猩红热(144)99.细菌
性痢疾(145)100.霍乱与副霍乱(146)101.伤寒与副伤
寒(147)102.流行性乙型脑炎(148)103.疟疾(148)104.
狂犬病(149)105.钩端螺旋体病(150)106.丝虫病(151)
107.蛔虫病(152)108.血吸虫病(152)109.肺吸虫
病(153)110.绦虫病(154)111.囊虫病(154)112.华枝
睾吸虫病(155)113.姜片虫病(156)114.钩虫病(156)
115.黄热病(157)116.军团病(158)117.登革热(159)
118.锥虫病(160)119.黑热病(162)120.拉沙热(163)
121.马尔堡及埃波拉病毒病(164)122.沙漠溃疡(165)
123.日光性皮炎(165)124.胁痛(166)125.手足冰
凉(166)126.手足心热(167)127.口中异味(167)128.
多梦(169)129.背冷(170)130.怕冷(171)131.有毒动
物蜇咬的防治(172)

七、性与性病.....(177)

- 1.遗精(177)2.早泄(177)3.手淫(178)4.阳痿(180)
- 5.淋病(180)6.梅毒(181)7.软性下疳(182)8.腹股沟

肉芽肿 (183) 9. 艾滋病 (183)

八、药物知识 (185)

1. 个人存放药品注意事项 (185)
2. 药物的有效期 (186)
3. 服药时间有讲究 (186)
4. 服药应当用水送 (187)
5. 中西药能否同时吃 (188)
6. 药物引起的不良反应 (188)
7. 合理使用抗生素 (190)
8. 怎样选用解热镇痛药 (191)
9. 抗生素的基本作用 (192)
10. 能否同时服用多种药物 (194)
11. 打针与吃药 (195)
12. 吃错了药怎么办 (药物中毒与急救) (196)
13. 服用营养滋补药也得注意 (197)
14. 怎样正确使用维生素 (198)
15. 常用药物介绍 (表) (200)
16. 常用中成药表 (206)

九、饮食起居 (208)

1. 平衡膳食 (208)
2. 一日三餐巧安排 (209)
3. 荤素怎样搭配 (210)
4. 油炸熏烤食品不宜多吃 (211)
5. 饮食宜淡不宜咸 (212)
6. 不要过多吃油腻食物 (214)
7. 不要用报纸包食物 (215)
8. 生熟食品要分开 (216)
9. 冷食冷饮不能过量 (217)
10. 防止营养不足与过量 (218)
11. 每天锻炼不少于1小时 (219)
12. 怎样掌握运动量 (220)
13. 运动前应做准备活动 (221)
14. 运动后应做整理活动 (222)
15. 常见运动损伤防治 (223)
16. 运动后尿血怎么办 (224)
17. 散步的好处 (225)
18. 跑步可医病强身 (226)
19. 良好的饮食习惯 (227)
20. 戒烟少饮酒 (229)
21. 睡眠习惯 (230)
22. 手的卫生 (231)
23. 定时大小便 (232)
24. 室内空气污染物 (233)
25. 室内温湿度 (234)
26. 室内噪声 (236)
27. 室内采光与照明 (237)
28. 空调综合症 (238)
29. 减少环境致癌物接触量 (239)
30. 色觉环境与健康 (240)
31. 注意消除室内静电 (241)
32. 正确使用负离子发生

器(242) 33.安全使用杀虫药(243)

十、自我保健 (245)

- 1.怎样保护牙齿(245)
- 2.怎样保护头发(246)
- 3.怎样保护大脑(248)
- 4.怎样保护眼睛(249)
- 5.怎样保护耳朵(250)
- 6.怎样保护皮肤(252)
- 7.怎样保护心脏(253)
- 8.怎样保护呼吸道(254)
- 9.怎样保护胃肠(255)
- 10.怎样保护乳房(256)
- 11.怎样选择衣服和鞋(257)
- 12.妇女五期保健(258)
- 13.乘飞机的安全知识(262)

十一、简易疗法 (265)

- 1.刮痧疗法(265)
- 2.艾灸疗法(266)
- 3.熏洗疗法(266)
- 4.火罐疗法(267)
- 5.放血疗法(268)
- 6.指压与指拨(269)
- 7.按摩疗法(270)
- 8.捏脊疗法(272)
- 9.坐浴法(273)
- 10.挑治疗法(273)
- 11.梅花针(274)
- 12.耳针疗法(275)
- 13.冷敷(276)
- 14.热敷(278)
- 15.蒸气吸入(279)
- 16.简易通便法(279)
- 17.氧气袋的使用(280)
- 18.注射(281)

一、正常数据

1. 体温

正常体温：舌下 36.5~37℃

腋下 36~37℃

肛内 36.5~37.5℃

发烧：低烧 37~38℃

中等发烧 38.1~39℃

高烧 39.1~41℃

超高烧 >41℃

长期发烧 发烧持续两周以上。

稽留热 高烧39℃以上，持续数日或数周，每天体温波动在1℃范围以内。

弛张热 体温高低不一，上下差1℃以上。

间歇热 体温突然升高，达39℃以上，若干小时后恢复正常。数小时后又突然上升，反复发作。

消耗热 体温变动范围在3~5℃之间。

回归热 突然高烧在39℃以上，持续一段时间后降到正常，过一段时间后重新发烧，持续数日又下降。

波状热 体温逐渐升高又逐渐下降，体温曲线呈波浪状。

逆行热 早晨发烧较高，傍晚降低。

不整热 体温变动极不规则，持续时间也不稳定。

双峰热 体温曲线图，每天都有两个高峰。

体温变化：口腔温度比腋下温度平均高 $0.2\sim0.5^{\circ}\text{C}$ ；肛门直肠内温度比腋下温度平均高 $0.4\sim0.6^{\circ}\text{C}$ 。儿童体温高于成年人；成年人体温高于老年人；女性体温高于男性。笑、哭、饮食或运动后体温升高；妇女月经前一周及妊娠期体温偏高于月经期。在同一天内，清晨4~5点或2~6点体温最低，晚6~8点或5~8点体温最高，早晚变动不超过 1°C 。

测量方法：测体温前，应用拇、食指握紧体温表上端，手腕急速向下向外甩动，将水银柱甩到 35°C 以下。甩时要注意四周，避免将体温表碰碎。腋下和口腔测体温用口表，先用棉球蘸酒精擦拭消毒后再使用。腋下测温时先擦干腋窝汗水，把体温表的水银端放入腋窝深处，水银端不能伸出腋窝外，屈臂夹紧体温表10分钟取出。注意洗澡后隔20分钟才能测腋下体温。体温表与皮肤之间不能夹有内衣，否则影响效果；测肛门内温度使用肛门体温表，先在水银端涂少量油类，再慢慢将肛表的水银端插入肛门内3~5厘米，并用手握住体温表上端，防止脱入肛门内或折断，3分钟后取出，用手纸擦净看度数；测口腔温度，应在进食、喝水或吸烟后30分钟，冬季需进入室内15分钟后再测量。先将体温表放在舌下闭紧口唇，但牙齿不要啮合，3分钟后取出。测完体温应用冷水、肥皂将表洗净，插入套中备用。传染病人体温表专用，用后应消毒，但切忌高温消毒。如不慎将口表咬断吞下水银，可立即服用两只新鲜生鸡蛋的蛋白解毒。

2. 脉搏

正常值：儿童 每分钟100~120次

成人 每分钟60~100次

脉搏与体温关系：体温升高1℃，脉搏增加10~20次/分。

测量方法：用食、中、无名指并排放置在桡动脉上，也可放在颈动脉（脖子的侧面）、颞浅动脉（靠近耳轮处）或足背动脉上，压力大小以能摸清楚动脉搏动为限。不能只用拇指数脉搏，因拇指本身的动脉表浅，易与被测者脉搏混淆。每次数0.5~1分钟。注意运动、劳动、情绪紧张、激动都可使脉搏跳动增快，数脉搏时必须避开这些时候，待平静时方可进行。

3. 心率

正常值：心率正常时与脉搏数一致。儿童100~120次/分，成人60~100次/分。

心动过缓：心率低于60次/分。

心动过速：心率高于100次/分。

测量方法：在心尖部位（仰卧，胸壁左下方，有搏动的地方）数15秒的次数乘以4即可。

4. 呼吸

正常值：儿童 30~40次/分

成人 14~18次/分

肺活量：男 3470ml，女 2440ml

呼吸测法：观察胸壁起伏，一起一伏为一次。或者

用羽毛、细纤维置鼻孔处，每动一次为呼吸一次。

5. 血压

正常值：

儿童 6.7~8.0/4.0~5.3 kPa

(50~60/30~40mmHg)

成人 12.0~17.3/8.0~11.3 kPa

(90~130/60~85mmHg)

40岁以上者，每增加1岁，收缩压增加

1.3kPa (10mmHg)

高低压之差 4.0~5.3kPa (30~40mmHg)

血压变化 右臂比左臂高0.7~1.3kPa

(5~10mmHg)

上肢比下肢低2.6~5.3kPa

(20~40mmHg)

运动、紧张、激动、寒冷均可使血压升高

测法：常用血压计有两种，水银柱血压计和弹簧血压计。测量前应先检查血压计是否准确，水银柱平面、指针起点应在“0”位。被测量者坐卧均可，露出一侧上臂，衣袖太紧应脱下，伸直肘部，手掌向上平放，使血压计水银柱“0”点与被测人腋中线在同一水平。将血压计袖带中的气体排净，平整松紧适宜地缠绕在肘上3厘米的胳膊上，塞好袖带末端，在肘窝内摸到肱动脉搏动后，将听诊器放在搏动处，关紧气门。捏皮球打气，见水银或指针上升到180左右，然后轻轻放开气门，使水银柱或指针缓慢下降，当听到第一声

搏动，水银柱上端或指针所指的刻度，即收缩压。继续放开气门，直到搏动声音突然变弱或消失，水银柱顶端或指针所指刻度为舒张压。没有听清楚，可将水银柱降至“0”位，重新打气测量。测完关闭水银柱开关，以防汞外溢，并将气球袖带按位放好，以防损害血压计。

6. 身高

1岁后儿童身高(cm) = 年龄 × 5 + 75

成人身高(cm) = 体重(kg) + 100

身高大于或小于标准的10%为异常。儿童低于正常儿童30%，成年人身高不足1.3米为侏儒症。

7. 体重

儿童体重(kg) = 年龄 × 2 + 7

成人体重(kg) = 身长(cm) - 100

体重大于或小于标准体重25%为异常。

大于标准体重10%为偏重，大于20%为肥胖。

8. 小便

尿量：儿童400~1400ml/24h

成人1500~2000ml/24h

夜尿：多于日尿500ml

多尿：超过2500~3000ml/24h

少尿：400~500ml/24h

无尿：完全停止排尿

尿闭：每日少于50~100ml

颜色：淡黄、琥珀或灰白色

透明度：清彻透明，放置后混浊

9. 大便

粪量：100~300g/24h，干重23~32g

颜色：黄色至棕黄色

气味：臭味

性状：软柱状

10. 化验正常值

血液

总血量：65~90ml/kg体重

比重：全血 男1.054~1.062

女1.048~1.059

血浆 1.024~1.029

红细胞数：男性 $4\sim5.5\times10^{12}/l$ (400万~550万/ mm^3)

女性 $3.5\sim5\times10^{12}/l$ (350万~500万/ mm^3)

血红蛋白：男性120~160g/l(12~16%)

女性110~150g/l(11~15%)

白细胞总数： $4\sim10\times10^9/l$ (4000~10000/ mm^3)

白细胞分类计数：中性粒细胞50~70%

嗜酸粒细胞0.5~3%

嗜硷粒细胞0~0.75%

淋巴细胞20~40%

单核细胞1~8%

血小板数：10万~30万/ mm^3

出血时间：(Duke法)1~3分钟

(Ivy法)0.5~6分钟

凝血时间：(毛细管法)3~7分钟

(玻片法) 2~8分钟

(试管法) 4~12分钟

凝血酶原时间(Quik一期法): 11~13秒(80~100%)

凝血酶时间: 13~17秒

红细沉降率(ESR): 即血沉长管法

男性一小时0~15mm

女性一小时0~20mm

血糖: 邻甲苯胺法 70~100mg%

福林—吴氏法 80~120mg%

非蛋白氮(NPN): 20~35mg%

尿素氮(BUN): 9~20mg%

尿酸: 2~4mg%

肌酐: 1~2mg%

肌酸: 3~1mg%

丙酮酸: 0.4~1.23mg%

血氨(Nessler试剂显色法): 10~60 μ g%

(酚一次氯盐酸法): 46~139 μ g%

胆碱脂酶(ChE): 比色法 男38~57u

女34~53u

血浆二氧化碳结合力(CO_2CP): 50~70V%(容积%)

血清钠: 136~145Eq/L (310~330mg%)

血清钾: 3.5~5.3Eq/L (16~22mg%)

血清钙: 4.5~5.5Eq/L (9~11mg%)

与蛋白结合部分 4.0~4.5mg%

不与蛋白结合部分 不游离钙0.5~1mg%

游离钙4.5~5.5mg%

血清磷：成人1.7~2.9mEq/L (3.0~5.0mg%)

儿童2.3~3.4mEq/L (4~6mg%)

血清蛋白结合碘：4.0~8.0μg%

血清铜：90~124μg%

血清镁：2~3mg%

血清锌：716±60μg%

血清铅：30~50μg%

血清硒：15~25μg%

锰：0.05mg%

钴：1~3μg%

氯化物：98~106mEq/L (570~620mg%)

淀粉酶：40~180u (Somogyi法)

8~64u (Winslow法)

脂肪酶：1.0~1.5u

碱性磷酸酶 (AKP)：Bodansky法1.5~4.0u

King-Armstrong法5~13u

酸性磷酸酶 (ACP)：Bodansky法0~1.1u

King-Armstrong法1~4u

乳酸脱氢酶 (简称LDH)：150~450u

总胆红素：0.1~1.0mg%

黄胆指数：4~6u

血脂：总脂 450~700mg%

胆固醇 110~230mg%

胆固醇脂 占总胆固醇的70~75%

磷脂 110~210mg%

甘油三脂 (TG) 20~110mg%

β脂蛋白定量 <700mg%