

家庭防病 小百科

尹玉石 许书杰 编著



中国医药科技出版社

内 容 提 要

家庭是社会细胞、温馨乐园,同时也是传播和预防疾病的重要场所。科学实验证实,现代家庭中的致病因素很多。肠道传染病、呼吸系统传染病的散播;电器噪声、电磁污染;取暖、烹饪燃料污染;居室装饰材料污染;室内花木、宠物污染;以及家庭成员心理失衡等等,都属于家庭环境里的致病因素。此外,有些事故伤害、心血管疾患也常在家庭中突发。所以,家庭防病是社会初级预防保健工程的基础内容。本书就是在这种前提下编写的一种指导在家庭环境里如何搞预防保健的卫生科普读物。该书内容充实广泛,通俗易懂。其中介绍的防护措施,科学性好,实用性强,不失为搞好家庭防害治病的良好益友。

1994.3.18 凌晨

尹玉石

目 录

一、住宅环境与防病	(1)
现代家庭住宅的卫生学要求	(1)
现代健康观	(3)
现代生活中的污染	(5)
居室美化对健康的意义	(7)
现代高层住宅与身心健康	(8)
值得警惕的现代居室灾害	(10)
居室烟害与健康	(12)
居室养花木谨防其害	(14)
居室空调器对健康的影响	(16)
当心现代居室的环境污染	(17)
住宅通风与防病	(19)
现代家庭噪声源	(20)
现代家庭的电磁污染	(22)
家庭过敏源种种	(24)
居室排污防病设施	(27)
负离子发生器净化居室空气的功效	(28)
现代夜生活与健康	(30)
二、家庭常见病防治技能	(33)
儿童计划免疫防病知识	(33)
孩子在周岁内应接种哪些疫苗	(34)

“儿童预防接种证”的用途	(35)
百白破疫苗的防病功效及原理	(36)
小儿麻痹糖丸的防病作用与服用方法	(38)
卡介苗的由来与用法	(39)
麻疹疫苗与使用注意事项	(41)
预防“流脑”的技术措施	(42)
家庭行施预防“乙脑”的方法	(44)
丙种球蛋白不可滥用	(46)
家庭实施预防肝炎相互传染的措施	(47)
如何给新生儿接种乙型肝炎疫苗	(49)
女性患乙型肝炎不宜生育	(51)
如何预防细菌性痢疾在家中互相传染	(52)
防治伤寒病须知	(53)
疟疾防治术	(55)
心肌梗塞病人的自我保健和家庭急救	(57)
阳痿的治疗与生育	(58)
家庭外伤的初步处理	(61)
精索静脉曲张的防治术	(64)
常见的癌前病变	(65)
神经衰弱的自我治疗	(68)
三叉神经痛施治	(70)
切勿小看感冒	(71)
怎样防治慢性支气管炎	(72)
慢性胃炎的防与治	(74)
溃疡病的家庭治疗	(76)
痔疮防治法	(78)

肛裂诸问	(79)
风湿病与风湿性关节炎	(80)
尿路感染的防治	(82)
鼻窦炎咨询	(83)
妥善防治“红眼病”	(86)
肺结核病人治疗要点	(87)
常见皮肤疾患的处理	(89)
皮肤瘙痒	(89)
神经性皮炎	(90)
接触性皮炎	(90)
鹅掌风和脚气	(91)
体癣、股癣	(91)
湿疹	(91)
带状疱疹	(92)
荨麻疹	(92)
手足皲裂	(93)
白癜风	(94)
三、家庭突发急症监护	(96)
心跳骤停复苏术	(96)
窒息急救术	(98)
怎样用止血带止血	(99)
怎样缓解心绞痛	(100)
怎样救治突然昏迷者	(101)
眼睛意外损伤医治法	(102)
鼻出血的处理	(104)
怎样救护虚脱病人	(105)

对休克病人的救治方法·····	(106)
触电的急救和预防·····	(108)
急性中毒的处理·····	(109)
烫伤的处理·····	(111)
突然发生瘫痪怎么办·····	(112)
排尿困难和尿潴留怎么办·····	(113)
煤气中毒的急救·····	(114)
骨折后的急救措施·····	(115)
醉酒怎么办·····	(117)
孩子气管被卡住怎么办·····	(118)
万一吃错了药怎么办·····	(119)
溺水的现场抢救·····	(120)
防治病中的几种错误做法·····	(122)
四、心理健康维护 ·····	(126)
温柔伴侣与防病·····	(126)
家庭成员的心理相容·····	(127)
家庭结构改变与心理健康·····	(129)
家庭功能变更对心理健康的影响·····	(131)
正确对待外来“冲击波”·····	(132)
如何对待两代人的矛盾·····	(133)
婆媳矛盾处理艺术·····	(136)
独生子女的个性倾向与心理健康·····	(138)
夫妻间的身心沟通术·····	(140)
对健康有益的“宽恕”·····	(141)
风度来自心理健康·····	(143)
驾驭情绪的艺术·····	(144)

“青春期”的性心理特点.....	(146)
学会运用自我暗示.....	(149)
自我改塑不良性格.....	(151)
为什么独身危害健康.....	(153)
人际关系与心理健康.....	(154)
“人缘好”的心理因素.....	(155)
解除“多愁善感”的心理处方.....	(157)
保持心理平衡十要诀.....	(159)
坚强的信念有助于康复.....	(160)
病残者心理健康术.....	(162)
中年人的心理健康.....	(165)
老年性爱与精神健康.....	(167)
更年期的心理调节.....	(168)
对老人的“精神赡养”法.....	(170)
社会心理因素与身心疾病.....	(172)
对心理疾病应有的认识.....	(174)
现代心理治疗方法.....	(176)
五、食宿防病经	(179)
注意饮食的酸碱平衡.....	(179)
掌握科学的烹调方法.....	(181)
小儿如何补充营养.....	(183)
鸡肉与鸭肉的滋补之别.....	(185)
暴饮暴食之害.....	(186)
吃喝过饱三征兆.....	(188)
话说“淡泊甘蔬糗”.....	(188)
供给大脑的营养物质.....	(190)

大蒜的医用功效·····	(192)
食用蕈的防癌作用·····	(193)
人参调补的选择和用法·····	(194)
维生素E的十个作用·····	(196)
摒弃不良的饮食习惯·····	(199)
勿过食人工熏烤的食品·····	(201)
进食防癌的措施·····	(202)
孕妇贫血吃啥好·····	(203)
肝炎病人不宜饮酒·····	(205)
孕妇饮酒殃及胎儿·····	(206)
现代食品中的隐患——螨·····	(208)
当心可乐型饮料之弊·····	(210)
变质茶叶不宜饮用·····	(211)
勿食发霉食品·····	(212)
食物中毒及预防·····	(213)
四季进补方法种种·····	(215)
夏日贪凉之害·····	(219)
睡眠、做梦与失眠·····	(220)
睡前卫生·····	(223)
枕头种种与健康·····	(225)
选择睡床的学问·····	(226)
睡卧姿势与健康·····	(228)
孕妇不宜仰卧入睡·····	(229)
睡眠时不宜双手上举·····	(230)
趴坐入睡有碍健康·····	(232)
睡眠时不宜蒙头、不宜开灯和穿衣过多·····	(233)

睡前饮酒之害.....	(234)
科学午睡法.....	(235)
睡觉打鼾怎么办.....	(236)
做梦与疾病.....	(238)
睡懒觉有碍健康.....	(239)
警惕疾病在睡眠中发生.....	(241)
六、中老年自我防病术	(243)
中老年人应定期作健康检查.....	(243)
运动是中老年人的健康“投资”.....	(245)
太极拳与中老年人保健.....	(247)
气功抗老防病的功效.....	(248)
延年益寿的按摩法.....	(250)
有益身心健康的旅游.....	(252)
中老年人跳舞的好处.....	(254)
健脑按摩术.....	(255)
怎样运用健身球.....	(256)
日常生活中的锻炼与健康.....	(258)
劳动防病与健身.....	(259)
驱除疲劳的良方.....	(261)
脑力劳动者需要的锻炼.....	(263)
中老年人如何掌握运动量.....	(264)
适当运动对冠心病病人康复有益.....	(265)
糖尿病人运动的好处.....	(267)
糖尿病的并发症及预防.....	(268)
中老年人怎样防止肥胖.....	(270)
中年人如何预防积劳成疾.....	(272)

中年人如何注意防癌·····	(273)
中年人保健方面的常见失误·····	(275)
中风原因及预防措施·····	(277)
前列腺肥大的治疗方法·····	(279)
老年人慢性骨质增生的治疗·····	(281)
老来消瘦未必是好事·····	(283)
推迟老花眼出现的方法·····	(284)
青光眼的预防·····	(285)
白内障的防治·····	(286)
老年人的心理环境改善·····	(287)
患癌后锻炼仍可长活·····	(289)
七、生活医事咨询 ·····	(291)
当心化妆品之害·····	(291)
健美不宜用激素·····	(293)
穿紧身裤的弊端·····	(295)
女青年束胸的危害·····	(296)
整容与健美·····	(298)
雄性激素与痤疮·····	(299)
矫治“溜肩”的方法·····	(301)
女青年如何调养有益健美·····	(302)
手术美容法·····	(303)
生雀斑与蝴蝶斑的原因及防治·····	(305)
产后运动方法及受益·····	(307)
女人白带的作用·····	(308)
使用新型月经用品的卫生·····	(310)
青年人的心动过速与防治·····	(311)

为何早搏.....	(313)
当心隐形眼镜的危害.....	(314)
真假近视矫正法.....	(315)
腋臭的由来及防治.....	(317)
流白不是遗精.....	(318)
对手淫的再认识.....	(320)
医治早泄的诀窍.....	(321)
梅毒的来龙去脉.....	(323)
淋病的传播与防治.....	(325)
尖锐湿疣是什么病.....	(327)
生殖器疱疹的特点与防治.....	(328)
非淋菌性尿道炎的表现与治法.....	(330)
软下疳是什么病.....	(331)
性病性淋巴肉芽肿怎么治.....	(333)
几种常见性病的医治措施.....	(334)
二十世纪的瘟疫——艾滋病.....	(338)
世界性病蔓延的十大因素.....	(340)

一、住宅环境与防病

现代家庭住宅的卫生学要求

现代家庭住宅环境对家庭成员的身心健康具有重要的卫生学意义。家庭居室卫生与防病,日益引起预防保健及相关学科专家的深切关注。

人的一生在大约有 65% 的时间是在室内度过的。所以,居室环境卫生程度优劣与家庭成员的防病保健密切相关。就城市而言,现代居室的致病因素日趋增多。诸如居室的装饰色彩、家用电器、音响设备、生活燃料,以及灶具使用、烹调方法,直至室内动植物养殖等等,都直接或间接地影响着居室人员的心身健康。据流行病学调查统计,现代住宅内环境不符合卫生要求可引发多种疾病,甚至某些癌症的发生也与住宅卫生相关连。因而从环境卫生学角度来看对现代住宅卫生有着多方面的卫生学指标要求。这些指标实施程度如何,直接关系到家庭防病。

居室卫生学指标要求首先是“日照”。日照,是指太阳光照射在居室内的时间和强度。人的皮肤接受太阳光中紫外线照射之后能有助于机体变生维生素 D。维生素 D 可预防小儿发

生 佝偻病。太阳光还可杀死居室内某些致病微生物,同时还助于增进人体的活力,提高机体的抗病能力。因此,居室日照时间每天至少要有两小时。居室每天照射两小时阳光,是维护人体健康的最低要求。

与日照相关的居室卫生指标是“采光”。采光,是指住宅居室内能得到的光线。光线分自然光与灯光,这里主要是说自然光线。决定室内采光多少和居室进深、窗户大小有关。进深,是指从窗户到居室对面墙壁之间距离。进深长短与采光系数要求有关。卫生学要求标准是窗户的有效透光面积与房间地面面积之比不应小于 1 比 5。

居室卫生学要求中还有一项指标是“层高”。层高,是指地面至天花板的高度。人们在一定的空间里生活,由于人体呼吸造成生活空间一定高度范围内的空气层易发生空气成份的改变或污染。这个一定的空气层一般为 1.5 米的高度范围,卫生学上称之为“呼吸带”。经测定表明,呼吸带内二氧化碳和其它有害气体的含量大大高于其它地方。所以,居室层高系数大的空气卫生条件要比系数小的好。因而卫生学要求南方住宅居室层高不应小于 2.8 米;北方以 2.8 至 3.0 米较为适宜。

住宅卫生要求的再一项指标是“微小气候”。微小气候,是指居室内环境的温度、相对湿度和风速。据卫生学研究表明:理想室温是冬季不低于摄氏 12 度;夏天不高于 30 度;相对湿度不应大于 65%;风速在夏天不应小于 0.15 米/秒;冬季不应大于 0.3 米/秒。

居室“空气清洁度”,也是一项重要卫生要求指标。空气清洁度,是指室内空气中有有害气体、代谢产物、飘尘和细菌总数不能超过一定的含量。有害气体主要是二氧化碳、二氧化硫和

甲醛等。这些气体与物质对人体十分有害。其浓度过高能引起心血管系统和呼吸系统的多种疾病。住宅居室内有害气体多来源于烧饭、取暖使用的燃料,烹调菜肴产生的油烟,以及室内化学装饰材料的挥发和人及动物呼出气体、吸烟喷出的烟雾等等。特别是厨房里的油烟,其中含有致癌物质,对人体危害性较大。因此,居室(特别是设有厨房的单元住宅),应该做到通风换气。有条件的要在厨房安装排气设备,以减少对居室空气的污染,保持住宅空气的清洁度。

上述居室卫生指标,是对现代家庭住宅卫生的基本要求。实施这些卫生要求是做好家庭防病的重要措施。

现代健康观

随着社会的发展和科学技术的进步,人类对于“健康”这一概念的理解亦不断深化。什么是健康?对这一问题的回答众说纷纭。“健康”一词在古代英语中有强壮、结实和完整之意,医学界传统认为:“健康就是没有疾病。”其实这是消极的定义。有的人虽然身体强壮,能抵御感染,应付物理环境的变化,但精神却不健全,故仍然不能算作是健康。亦有人认为“主观感觉良好,没有自觉症状就是健康”。这一理解也是不全面的,很多外表健康的人,往往处于潜在的感染或某些病理状态之中,如冠心病中有 $1/4$ 未被病人自己察觉或未被医生查出,5 年之内有 $1/3$ 将会严重发作,其中一半可能致命。所以,自我感觉良好亦不等于健康。《辞海》(1980 年版)对健康下的定义是:“健康是人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并具有良好劳动效能的状态。”但这种对健康的理解还是根据传统的生物——医学模式理论,通过人体测量、

体格检查和各种生理指标来衡量健康的。

近些年来，人们对介于健康与疾病之间的“第三状态”有了科学认识，从健康到疾病是一个从量变到质变的过程，两者之间有一个过渡阶段，这就是第三状态。过去人们把健康与疾病截然分开的看法是不完整的。例如，只有在测量到生物学指标出现偏离（或体温升高，或白细胞增加等）才认为是患了病。其实，有很多人自己感觉有诸如头痛、头昏、胸闷、心悸等各种不适，但一般常规检查都正常；还有，许多人身体某一部分出现了病理性体征，如龋齿、近视眼等，却常被看作是健康人。据估计，人口中约有半数左右的人处于第三状态，这种状态可延续几年、十几年，甚至更长。处于第三状态的人，不能全部利用自己的精力和体力，工作或学习易出差错。第三状态的表现形式也多种多样，常有头痛不适、入睡困难、精神萎靡、心神不定、四肢倦怠、焦虑抑郁、注意力不易集中、记忆力减退等自觉或不自觉的异常。青春期适应障碍、应激状态、时差病、更年期综合症等生理失调和心理变异都可看成是第三状态。各种传染病的潜伏期、前驱期以及疾病的康复阶段也可出现类似第三状态的表现。

医学模式的转变——从传统的生物——医学模式转变为生物——心理——社会医学模式，使人们对健康的内涵有了更为深刻的认识。很多学者趋向形成一个整体论的健康观点，即积极的健康定义，其主要代表就是世界卫生组织（WHO）对健康的阐述：“健康不仅是没有疾病和衰弱现象，而且要有一种个体在躯体精神和社会上完全安宁的状态。”这是对健康观的发展，指出了健康不仅仅是指没有疾病和衰弱现象，而应该包括生理健康和心理健康两个方面。两者互相影响，不可分

割。心理健康又包括心理安定、安宁、社会适应良好和道德健康等内涵。世界卫生组织对健康下的定义,全面考虑到生活方式、精神因素、社会环境、人类生物因素和保健服务制度对健康的影响。因此,是比较科学而确切的定义。

现代生活中的污染

人类在日常生活中经常会不知不觉地接触到污染,某些污染严重影响和损害人们的健康,威胁人类的生存,这是值得十分警惕的。用电镀金属品、陶瓷器皿,彩色塑料容器盛放酸性食品和饮料时,应注意切勿把容器里含有的镉浸出来,而使食品受镉的污染。镉能致癌、致畸、致突变。镉对磷有很强的亲和力,可把骨质内的磷酸钙中的钙置换出来。骨骼缺少钙变得疏松、软化、变形、容易骨折。

3,4-苯并芘是一种多环芳烃类化合物。现在已知多环芳烃有 200 多种,其中很多是有致癌作用的。3,4-苯并芘主要是在煤、石油、木柴等含碳有机物燃烧时热解产生。炼焦厂、炼油厂、钢铁厂、火力发电厂排出的废气中有很多 3,4-苯并芘。汽车排放的尾气是大气中的 3,4-苯并芘重要来源,如不加控制大气将受到严重污染,危害人类健康。

食品加工过程中,比如熏鱼、肉、肠、豆制品等,也能产生 3,4-苯并芘。在日常生活中可把熏制食品改变为蒸汽烟熏和静电熏法。不吃过度油煎和焦焙的食品,炸过食品的剩油应及时更换,不要反复使用,以减少这种致癌物产生的机会。

多环芳烃、亚硝胺、黄曲霉菌是当前环境中最普遍最主要的三种致癌物。

樟脑丸(臭球)是用萘做的,是一种有机化合物,是从煤焦

油中提取的,有致癌的可能。樟脑精块的化学成分是樟脑,是一种萜烯类化合物,天然樟脑从樟树的根、干、枝、叶的蒸气蒸馏物中产生;樟脑是用松节油为原料制成的,其性易挥发逸散,有特殊的香气,有很好的消毒、防臭、防蛀性能,不会损伤化学纤维,对人体无毒害。

合成的塑料有 300~400 种,常用的聚乙烯、聚丙烯是无毒的,做食具很安全。食品袋、水壶、水碗、奶瓶、油桶都是用聚乙烯做的。聚苯乙烯塑料虽然毒性很低,但不能用这种器皿盛放湿的食品。聚氯乙烯是毒性较强的物质,特别是它的单体氯乙烯是致癌物质。在聚氯乙烯薄膜和其它制品里残留的少量氯乙烯能使动物致癌。用聚氯乙烯来盛放食品是不行的。一般塑料桌布,床单是聚氯乙烯做的,千万不能用它来包食品,也不能用聚氯乙烯的脸盆,水桶放食物。即使无毒的塑料制品,也不宜长期盛放食物。食物放久了,酸度增加,会使塑料中一些低分子化合物溶解在油中生成有害物质。

瓷餐具并非都没有问题,也会带来重金属污染,主要来自瓷器表面的釉上彩。釉的种类很多,瓷器着色一般常见的有釉上彩(釉上彩是在烧成的瓷器上着色,再经低温窑烧烤,使釉和颜色溶化在一起)。釉上彩金属溶出量比较大,极易污染食物;使用釉上彩餐食具时,切忌不要盛放酸性食品。

搪瓷的瓷釉中也含有多种金属的化合物,搪瓷器皿不宜用来盛放酸性食品,易污染。盛酸性食品还是用陶瓷制品(白釉、透明釉)为好。正确调制的半透明或透明的光泽白釉金属的溶出量十分小,不致于造成污染。

洗衣粉在正常使用情况下是安全的,对人无毒害作用。但有毒、无毒是相对的,使用不当也会带来一些副作用。例如浓