



健康 教育

丁
JIAN KANG JIAO YU
XUANCHUAN SHOUCHE

宣
传
手
册

3

云南省健康教育所
编

编写人员



主 编：李晓园

副 主 编：段 勇

编写人员：白 杨 李丰睿 李晓园

赵 丁 段 勇 熊春梅

(按照姓氏笔画排)

插 图：李晓园 李丰睿

序



健康教育是疾病预防工作的重要手段，是卫生工作的先驱与基础。健康教育工作者通过卫生信息的传播和行为干预手段，帮助人民群众掌握卫生保健知识，树立健康观念，形成健康生活行为习惯，从而达到预防疾病、促进健康、提高全民健康素质的目的。

为了更好地向广大人民群众普及疾病预防知识，传播科学、卫生健康信息，开展健康教育及健康促进工作，我们组织有关专家编写了这套手册。这套书针对人民群众普遍关心，与人民群众健康息息相关的各种常见疾病、多发疾病，系统地阐述了基本知识、预防措施、行为指导方法，着重突出了每种疾病的健康教育核心信息。既是向广大人民普及卫生知识的科普读物，也为各基层、各行业的健康教育工作者在开展工作时提供参考和指导。

编者

二〇一八年七月

C 目 录 CONTENTS



碘缺乏病·····	1
血吸虫病·····	8
疟疾·····	13
燃煤污染型地氟病·····	18
地方性砷中毒·····	21
克山病·····	24
脑卒中·····	27
老年痴呆·····	33
意外伤害·····	39
合理用药·····	54
科学就医·····	74



碘缺乏病

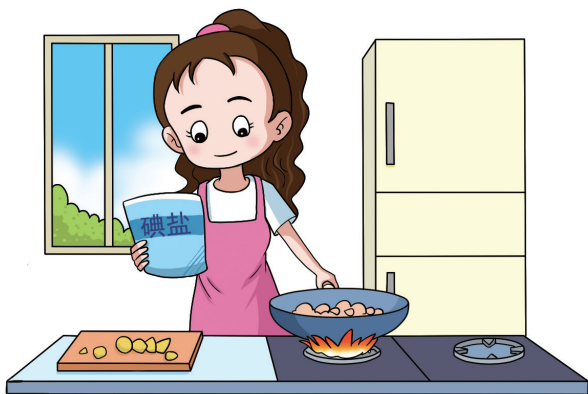


一 基本知识

碘缺乏病是由于自然环境缺碘，使机体因摄入碘不足而产生的一系列损害，得了这种病，早期除脖子粗外，没有什么不舒服，但日子久了，就会出现心跳、气短、头痛、眩晕，劳动时加重。

碘缺乏病主要引起地方性甲状腺肿、地方性克汀病。对儿童智力发育的潜在损伤，如：儿童可出现聋哑、呆傻、身材矮小、智力下降、学习能力低下。孕妇出现早产、流产、胎儿畸形、死胎等。

预防碘缺乏最安全，最有效，又省钱的方法是吃合格碘盐。要长期坚持，最需要补碘的人群



是育龄妇女，孕妇、哺乳期妇女、学龄儿童和新生儿。做菜时应在菜快出锅时放碘盐。

二 防治碘缺乏病宣传核心信息

① 碘是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素

★ 碘是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素，是人体合成甲状腺激素的主要原料。

★ 甲状腺激素参与身体新陈代谢，维持所有器官的正常功能，促进人体，尤其是大脑的生长发育。

★ 孩子大脑发育从母亲怀孕就开始了。胎儿期和婴幼儿期（1~3岁）是孩子大脑发育的关键时期。如果孩子在胎儿期和婴幼儿期缺碘，会影



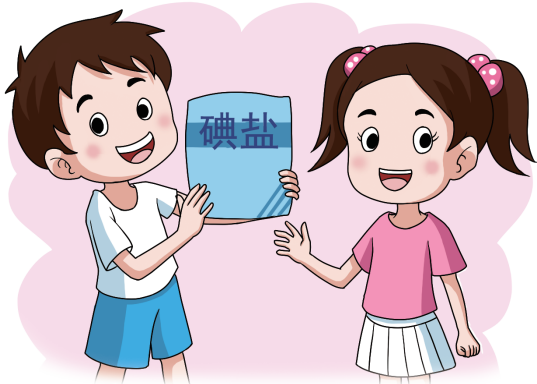
响大脑正常发育，严重的造成克汀病、聋哑、智力损伤等。

★ 胎儿所需要的碘全部来自母亲，因此，孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。如果孕期严重缺碘会出现流产、早产、死产和先天畸形。

★ 妊娠期和哺乳期妇女对碘的需要量明显多于普通人群，需要及时补充适量的碘。

★ 成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下，容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。





② 食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式

★ 碘缺乏病是由于外环境缺碘，造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。我国2000年以前，碘缺乏病区的儿童中5~15%有轻度智力障碍（智商50~69个点），6.6‰的人患地方性克汀病（呆傻症），严重影响当地人口素质。

★ 碘缺乏病是可以预防的，最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。

★ 我国大部分地区外环境（水、土壤等）几乎都缺碘，尤其山区、丘陵、河谷地带、荒漠化

地区和河流冲刷地区缺碘较为严重。外环境缺碘的现状很难改变，如果停止补碘，人体内储存的碘最多能维持3个月，因此要长期坚持食用碘盐。

★ 自2000年以来，我国完成的各类监测或调查（碘缺乏病监测、碘盐监测、高水碘地区调查和高危地区调查）结果显示，人群碘营养总体处于适宜范围。

③ 目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关

★ 近年来，全球主要国家无论是否采取补碘措施，无论碘摄入量是增加、稳定或下降，甲状腺癌的发生率都增加，并且主要以直径小于1.0厘米



米的微小癌增加为主。

★ 相当一部分甲状腺微小癌具有惰性进展特点，恶性度低，预后良好。患者要听从临床医生要求，进行正确治疗或跟踪观察。

★ 甲状腺微小癌在人群中患病率较高，隐匿性大且不易被发现，可能陪伴终身。据很多发达国家的尸检报告，生前未被发现的甲状腺癌患病率高达5.6%~35.6%，其中微小癌占到67%。

★ 有研究提示，当前甲状腺癌的“流行”部分归因于甲状腺筛查，并与高分辨率B超的广泛应用而产生的对隐匿癌或微小癌的过度诊断相关。



血吸虫病



血吸虫病（俗称“大肚子病”）是由于感染血吸虫而引起的一种严重危害人体健康的寄生虫病。血吸虫病的危害主要是损害感染者的肝、脾，使肝、脾功能严重受损，病人往往失去劳动能力。晚期病人出现肝硬化、腹水、脾肿大、上消化道出血、肝昏迷，甚至死亡。

【传播方式】

任何人只要接触含有血吸虫尾蚴的疫水，就有感染血吸虫病的可能。

感染血吸虫病的方式主要是在有血吸虫尾蚴的疫水中作业劳动（如插秧、打湖草、放牧、防

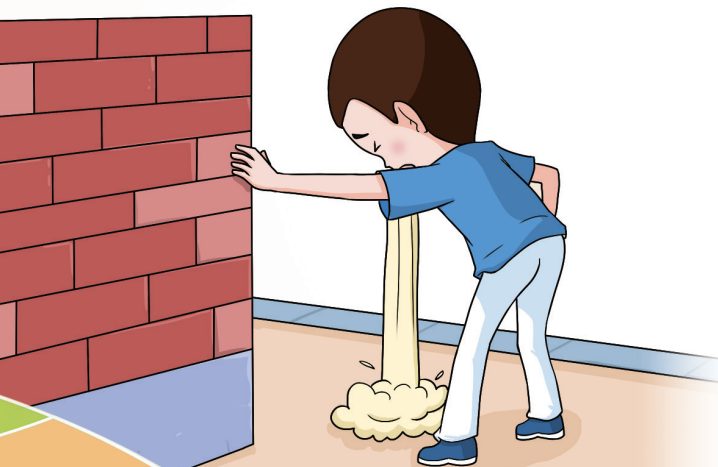


汛、抗洪抢险、测量、勘测、施工，以及捕鱼捞虾等）或是游泳、戏水、过河、洗衣、洗手、洗脚及饮用疫水等。

血吸虫尾蚴侵入人体的主要途径是皮肤。接触疫水机会越多，身体暴露在疫水中的时间越长、面积越大，感染的机会越大。

【血吸虫病的症状】

急性期可以不出现症状，也可有皮炎、发热、腹痛、腹泻、大便带血和乏力等症状。如果得不到及时的治疗，逐渐转为慢性血吸虫病。慢性晚期血吸虫病患者最常见症状为慢性腹泻，严重者出现腹水，肝脾肿大，有的还会出现大呕血。



【防治血吸虫病宣传要点】

血吸虫病的防治，首先是防，其次是治。防，就是防止人和牲畜感染血吸虫；治，就是治疗已经患血吸虫病的人和畜。

① 使用卫生厕所，管理好牲畜粪便，不能将人畜粪便直接排放到江河湖塘中。

② 人体要避免直接接触有血吸虫尾蚴生存的疫水。在血吸虫病流行季节（4~10月），不要到有钉螺的河、湖、沟渠、池塘等处洗衣物，中、小学生特别要注意不要到这些地方游泳、戏水、洗澡。

③ 在有钉螺的环境劳动生产，应采取一定



的防护措施，如穿胶靴、戴手套或在身上涂抹防蚴霜等，避免皮肤与水直接接触，也可采取预防性服药。

④ 积极消灭钉螺。消灭钉螺是预防血吸虫感染最根本的措施，一是药物杀灭；二是结合农田水利基本建设，开新沟，填有钉螺旧沟。

⑤ 积极检查、治疗血吸虫病。如果接触过疫水，就应主动到血防机构检查。经过检查确诊患有血吸虫病后，无论有无症状或体征，均要按医生要求进行治疗。

⑥ 改水改厕，防止粪便污染水源，保证生活饮用水安全卫生。

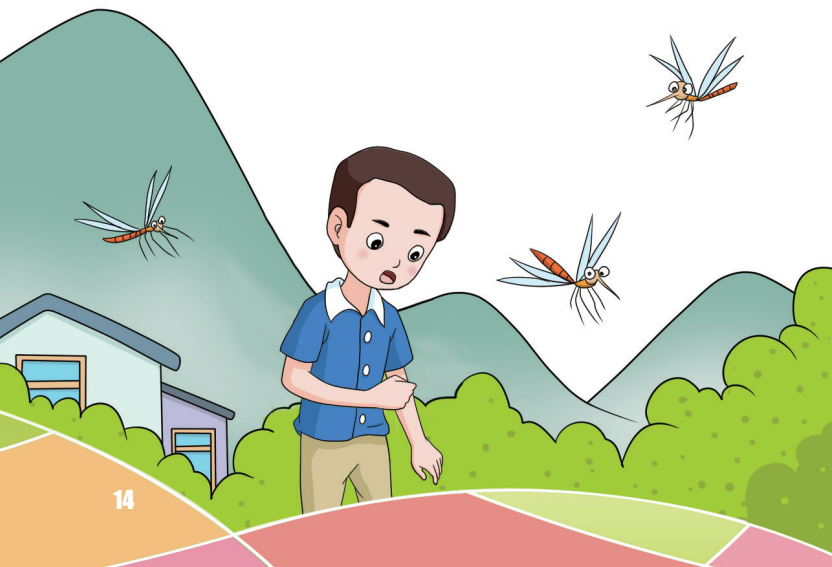


疟疾



一 疟疾的基本知识

疟疾是疟原虫寄生于人体所引起的传染病，经疟蚊叮咬或输入带疟原虫者的血液而感染，不同的疟原虫分别引起间日疟、三日疟、恶性疟及卵圆疟，本病主要表现为周期性规律发作，全身发冷、发热、多汗、长期多次发作后，可引起贫血和脾肿大，疟疾流行于102个国家和地区，据世界卫生组织（WHO）估计，有20亿人口居住在流行区，特别是在非洲、东南亚和中、南美洲的一些国家，恶性疟死亡率极高。



二 疟疾防治宣传核心信息

① 面向所有人群的核心信息

- ★ 疟疾是一种可防可治的寄生虫病。
- ★ 疟疾是通过蚊子叮咬传播的。
- ★ 疟疾的主要症状是发冷、发热、出汗。
- ★ 预防疟疾最好的办法是防止蚊子叮咬。
- ★ 非洲和东南亚是疟疾高度流行区。
- ★ 重症疟疾会危及生命。

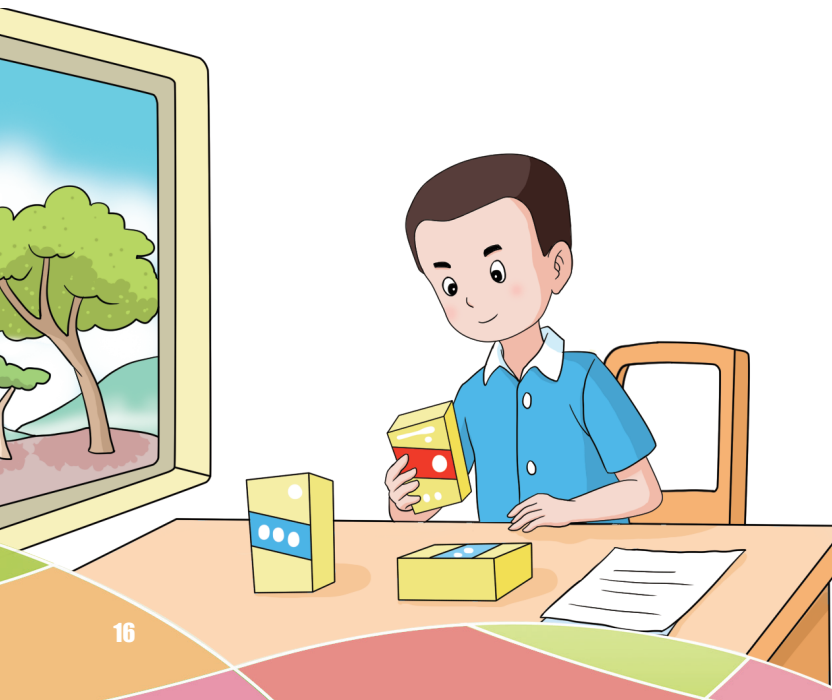
② 面向医务人员的核心信息

- ★ 从非洲和东南亚回国的发热病人，须查疟原虫。
- ★ 医疗机构如无治疗疟疾药品，可与当地疾病预防控制机构联系。



③ 面向出入境人员的核心信息

- ★ 出国前应当了解目的地疟疾流行状况。
- ★ 在疟疾流行区，要防止蚊虫叮咬。
- ★ 企业派驻非洲、东南亚等地的随队医生应当具备疟疾诊治能力，并储备足量疟疾治疗药物。
- ★ 出现发热、发冷、头痛等症状，应当及时就医，主动告知旅行史。



三 如何预防疟疾

预防疟疾最有效的办法是防止蚊虫叮咬。

★ 尽量避免在蚊虫活动高峰期（黄昏和夜晚）到野外活动；如必须在户外作业，可穿长袖衣和长裤，皮肤暴露处可涂抹驱蚊剂，防蚊叮咬。

★ 睡前可在卧室喷洒杀虫剂或点蚊香；睡觉时使用蚊帐。

房屋安装纱门、纱窗。



燃煤污染型 地氟病

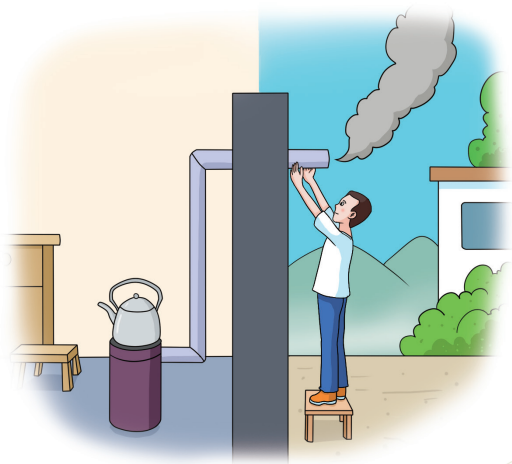


一 基本知识

燃煤污染型地氟病，是由于人吸、食了含氟高的煤烟及食物导致的机体氟中毒，发病机理还不完全清楚，目前没有有效的治疗方法。因此，避免地氟病的关键在于预防。预防燃煤型地氟病的关键在于切断煤在燃烧过程中释放出来的氟污染空气直接被人吸入，或避免氟煤烟污染的食物直接食用。因此对燃煤污染型地氟病的预防，应采取以改炉改灶为主的综合性防制措施。

二 预防要点

- ① 改良炉灶，烟囱出屋，密闭使用。

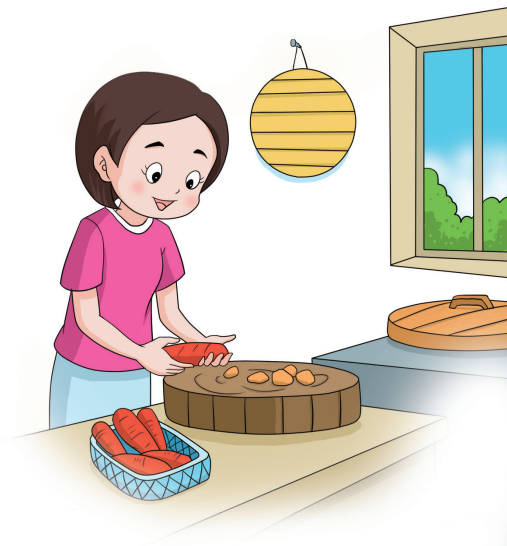


②不用敞炉灶煤火烘烤粮食和辣椒，而用自然日晒、晾干或用烤烟房烘烤干燥。

③粮食和辣椒干燥后应放在远离厨房或炉灶火或煤烟熏不到的地方，最好放在容器内或袋子内密闭储存。

④粮食和辣椒在烹调、煮前淘洗干净，洗去其表面含氟的污染物。

⑤居室应与厨房或炉灶分隔开，各占一室。



地方性砷 中毒



地方性砷中毒是在特定地理环境下的居民长期通过饮水、空气、食物摄入过多的砷，而引起的以皮肤色素脱失、着色、角化及癌变为主的全身性的慢性中毒性疾病。

地砷病的治疗，目前尚无特效药物，主要靠预防，预防方法如下：

- ① 改饮低砷水是预防饮水型地砷病最有效的措施。
- ② 改造水源、寻找低砷水源作为居民的生活水源。



③ 改炉改灶、燃用低砷煤是预防燃煤型地砷病的主要措施。

④ 燃煤烘烤的食物采用清洗的方法可洗去表面吸附的含砷烟尘，减少砷的摄入量。

防治原则为：减少机体对砷的吸收；促进机体内砷的排泄；改善生活条件，增强机体抵抗力；缓解症状和对症治疗。



克山病

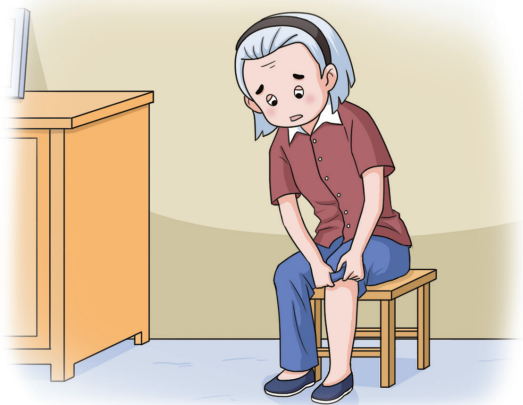


一 基本知识

克山病是一种病因迄今不明的心肌病，亦称地方性心肌病。是1935年首先在我国黑龙江省克山县发现，因病因不清而以地名命名的疾病。克山病在我省楚雄州、大理州、昆明市等10个州（市）的42个县（市、区）都有不同程度流行。

克山病病因目前尚不太清楚。该病主要侵犯病人心肌，病理表现为心肌的变性、坏死、修复等改变。

克山病的临床表现有全身不适、“心口”难受（心律失常）、胸闷、恶心、脸色苍白、下肢浮肿、心脏扩大等症状及体征。



二 预防及治疗要点

① 克山病多发生在病区农村粮食自给自足人群，与膳食营养关系密切，膳食结构单一、营养低下和低硒会使发病增加。

② 食用非病区粮食能减少克山病发病。

③ 治疗急型克山病的关键是要做到早发现、早诊断、早治疗。该病流行地区的居民一旦出现上述症状要及时就医。

④ 克山病是可以预防的，提高生活水平，改善膳食结构，加强营养，重病区的居民可采取食用碘盐或服用亚硒酸钠片等措施预防克山病。



脑卒中



脑卒中（脑中风）是指急性脑血管病，是由各种血管性病因（包括出血和缺血）引起的急性或局灶性脑功能障碍，持续时间超过24小时。通常指包括脑出血、脑梗死、蛛网膜下腔出血等在内的一组疾病。脑卒中具有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率及经济负担重的特点。

一 致病因素和防控要点

脑卒中的致病危险因素主要包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、不健康的生活方式（酗酒、吸烟、睡眠不足、缺乏运动等）等。另外，心源性脑梗死、偏头痛、口服避孕药、脑动脉

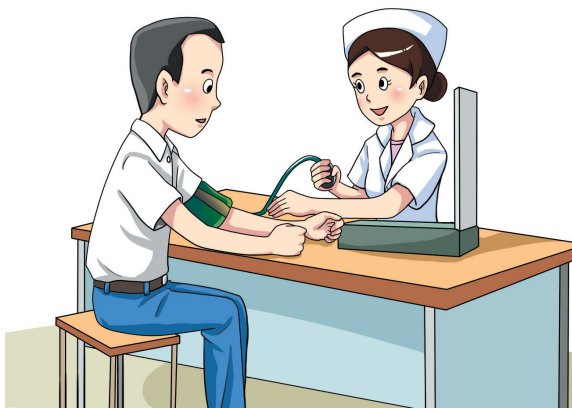


炎、遗传性脑血管病也是脑卒中的危险因素。防控措施应主要针对高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、不健康生活方式等进行积极干预。其中纠正不健康的生活方式，积极治疗、控制危险因素是远离脑卒中的关键。

二 中老年人发生卒中的主要危险因素

① 高血压、高脂血症

中老年高血压控制不良者多见，长期高血压主要损伤小动脉，而且无论是收缩压还是舒张压增高，都可增加脑出血或脑梗死的危险性。血脂以甘油三酯升高为主，年轻人对甘油三酯升高





更敏感，血中浓度稍有变化即可加速动脉硬化发展。

② 糖尿病

我国糖尿病低龄化呈明显上升趋势，随着国民生活水平提高，外出就餐次数增加、高糖、高脂饮食、运动减少等都是导致中年糖尿病人高发的主要原因。

③ 过量饮酒

酒精可直接作用于脑血管平滑肌引起血管痉挛，还可通过使血小板增多导致脑血流调节不良、心律失常、高血压、高血脂，这些均可增加脑血管病的发生。

④ 吸烟

动脉内有反应过强性内皮细胞，烟雾中的一氧化碳可以使这种细胞肌球蛋白收缩，血管通透性升高，加速动脉硬化，增加发生卒中的危险性。

⑤ 不良饮食习惯、生活方式与脑卒中关系密切，频繁在外就餐、肥胖均为脑梗死的危险因素。随着我国国民生活水平的不断提高，高糖、高脂饮食及酗酒、吸烟、睡眠不足、久坐缺乏运动等不健康的生活方式在群众中特别是在中年人群中普遍存在，都是导致脑卒中病人增加的重要诱因。

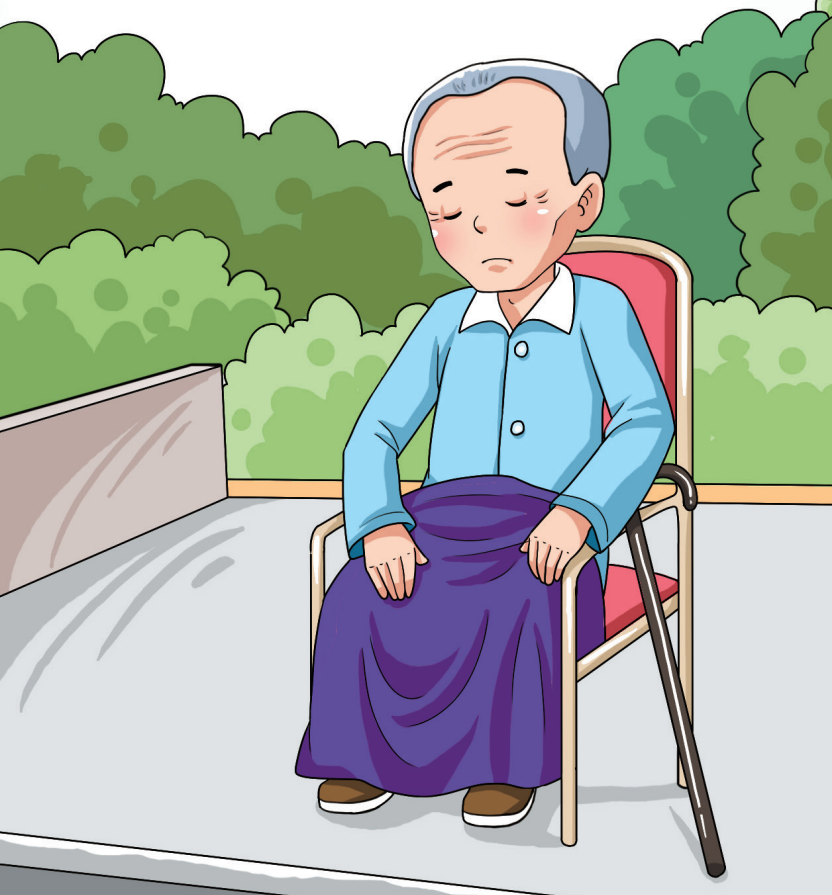




三 卒中防控知识

对于危险因素的防控，特别是将卒中防治措施个体化，实现共性与个性措施的结合，才能达到最佳防治效果。具体措施包括：积极治疗控制高血压；加强对糖尿病、心脏病、血液系统疾病的治疗；加强体育锻炼；合理饮食，适量摄入动物蛋白质，如瘦肉、鱼类、禽类等；降低食盐摄入量，每天控制在6克以内；增加新鲜蔬菜水果，以提高钾摄入量；提倡戒烟，控制体重，杜绝不良生活方式。

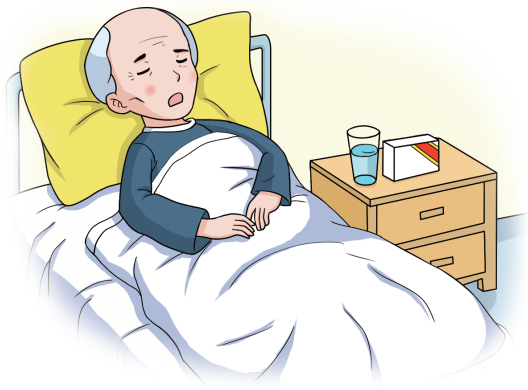
老年痴呆



一 基本知识

通常把发生在老年时期的痴呆称为老年痴呆，或老年痴呆症。老年期发生的痴呆是一种进行性发展的中枢神经系统疾病，是由于等多种原因引起的一组症候群，致残率高，病死率高。老年痴呆最常见是阿尔兹海默病（俗称“老年性痴呆”）。

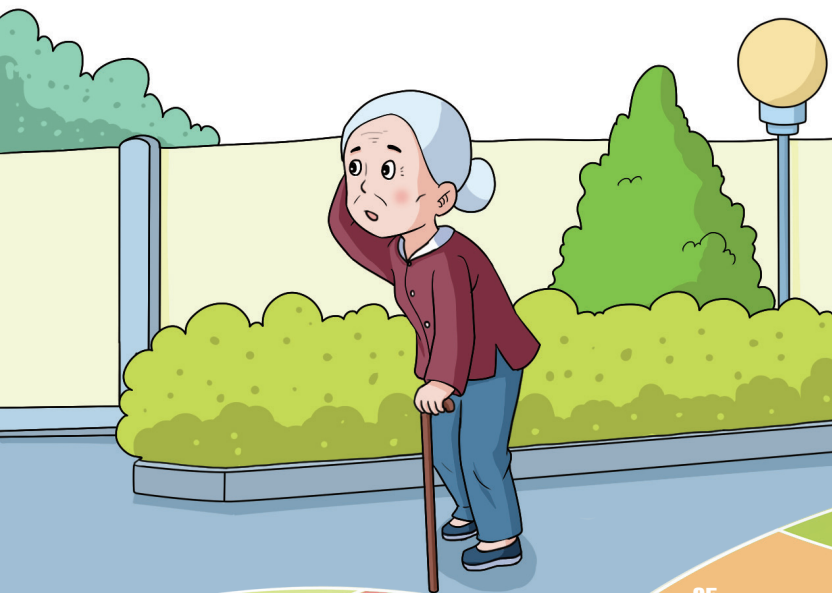
阿尔茨海默病作为老年期痴呆最常见的一种类型，由于病因不明确、起病隐袭，故中晚期病人多、治疗效果差、治疗费用昂贵、长期照料需求给家庭带来沉重的精神和经济负担，已被称为



继癌症和心脑血管疾病之后，影响老年健康的第三大“杀手”。

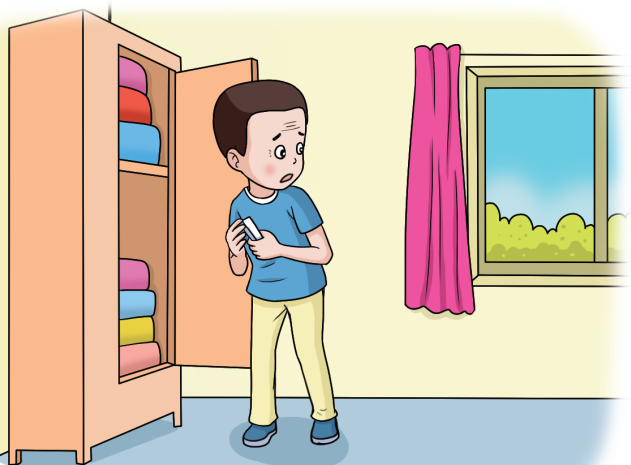
二 主要症状

阿尔茨海默病主要表现为，记忆力、智力呈慢性进行性减退。记忆力减退的明显特征是近事记不住，但很早以前的事却能想起来。同时还会伴有计算力降低，简单的算术有困难；空间辨别能力减退，在自家附近会迷路；性格和情感的改变，固执、多疑等。



排除脑变性疾病、脑血管疾病、脑外伤、肿瘤、感染性疾病等，如果家中的老年人除了有记忆力下降问题，还有下面某一种或多种问题出现，则要引起家属的注意，应带老人到医院做检查：

- ① 性格突然大变，变得多疑、淡漠、焦虑或粗暴，对生活的热情丧失，昏昏欲睡。
- ② 开始喜欢收藏废品，把破烂捡回家当珍宝。
- ③ 有被窃妄想，总怀疑别人偷了自己的钱物。



④ 反复重复一句话或反复说同一件事情，语言用词贫乏空洞。

⑤ 做菜总忘记放盐还是没放盐，经常把盐放的太多，或者经常忘记关火。

⑥ 记不清家庭住址，常在自己家附近迷路等。

三 预防措施

虽然阿尔兹海默病目前没有根治方法，但是，有证据表明，对慢病危险因素的干预和控制，不仅是降低慢病风险的初级预防措施，同时



也对预防痴呆的发生有所帮助，措施包括提倡健康生活方式，控制血糖血脂，预防中年高血压、中年肥胖等。有研究表明，最可能有效地预防痴呆方法是减少体力活动不足（可预防12.7%的阿尔茨海默病）。对于阿尔兹海默病，除了药物治疗、健康维护活动之外，临床医师与家庭成员及看护人员的联合治疗和看护对延缓疾病的发展有积极作用。



意外伤害



一 安全使用煤气

① 认真阅读燃气器具等的使用说明书，严格按照说明书的要求操作、使用。

② 使用人工点火的燃气灶具，在点火时，要坚持“火等气”的原则，即先将火源凑近灶具然后再开启气阀。

③ 经常保持燃气器具的完好，发现漏气，及时检修；使用过程中遇到漏气的情况，应该立即关闭总阀门，切断气源。

④ 燃气器具在工作状态中，人不能长时间离开，以防止火被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭，造成煤气大量泄漏而发生火。

⑤ 使用燃气器具（如煤气炉、燃气热水器等），应充分保证室内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。



二 安全用电

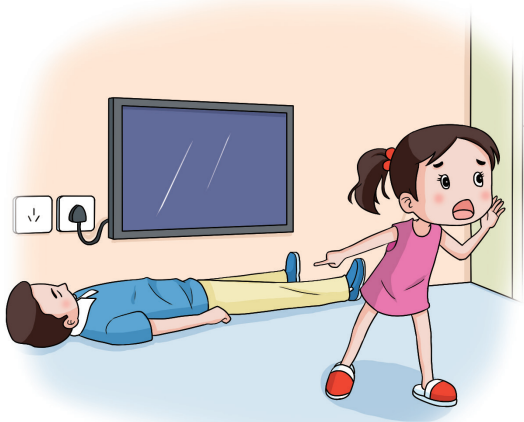
① 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断总电源。

② 不用手或导电物（如铁丝、钉子、别针等金属制品）去接触、探试电源插座内部。

③ 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。

④ 电器使用完毕后应拔掉电源插头；插拔电源插头时不要用力拉拽电线，以防止电线的绝缘层受损造成触电；电线的绝缘皮剥落，要及时更换新线或者用绝缘胶布包好。





⑤ 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人；年龄小的青少年遇到这种情况，应呼喊成年人相助，不要自己处理，以防触电。

⑥ 不随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等。哪怕安装灯泡等简单的事情，也要先关断电源，并在家长的指导下进行。

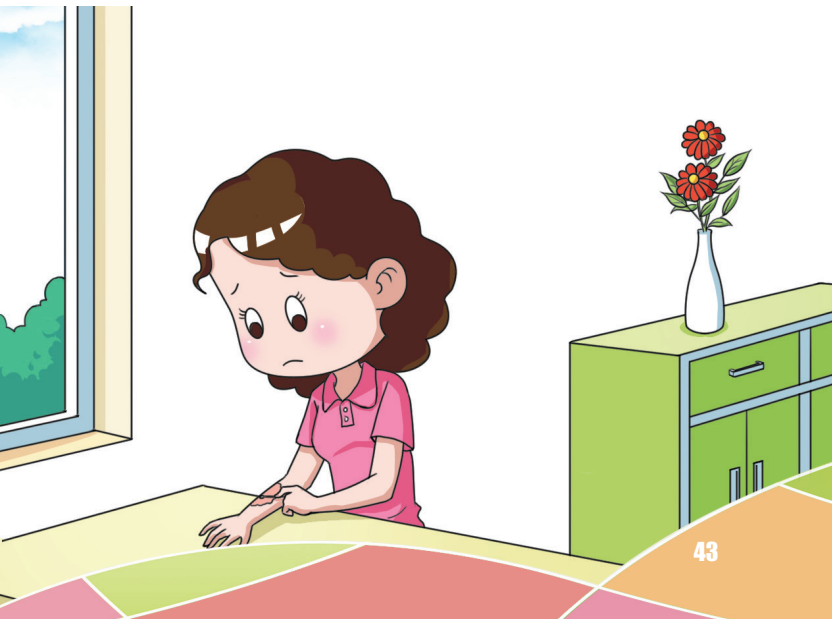
触电急救办法

① 切断电源。

- ② 采用短路法，使电源开关跳闸。
- ③ 救护人员穿着绝缘鞋，戴上绝缘手套，使用绝缘棒使触电者脱离电源。
- ④ 在切断电源的同时要防止触电者再次摔倒。
- ⑤ 未断电前不可赤手直接与触电者的身体接触。

四 烫伤

- ① 对只有轻微红肿的轻度烫伤，可以用冷水反复冲洗，再涂些清凉油就行了。
- ② 烫伤部位已经起小水泡的，不要弄破





它，可以在水泡周围涂擦酒精，用干净的纱布包扎。

③ 烫伤比较严重的，应当及时送医院进行诊治。

④ 烫伤面积较大的，应尽快脱去衣裤、鞋袜，但不能强行撕脱，必要时应将衣物剪开；烫伤后，要特别注意烫伤部位的清洁，不能随意涂擦外用药品或代用品，防止受到感染，给医院的治疗增加困难。正确的方法是脱去患者的衣物后，用洁净的毛巾或床单进行包裹。

五 食物中毒

① 养成吃东西以前洗手的习惯。人的双手每天干这干那，接触各种各样的东西。会沾染病菌、病毒和寄生虫卵。吃东西以前认真用肥皂洗净双手。

② 生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵，还有残留的农药、杀虫剂等，如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。

③ 不随便吃野菜、野果。野菜、野果的种类很多，其中有的含有对人体有害的毒素，缺乏



经验的人很难辨别清楚，只有不随便吃野菜、野果，才能避免中毒，确保安全。

④ 不吃腐烂变质的食物。食物腐烂变质，就会味道变酸、变苦；散发出异味儿，这是因为细菌大量繁殖引起的，吃了这些食物会造成食物中毒。

⑤ 不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格，食用、饮用会危害健康。

⑥ 不喝生水。水是否干净，仅凭肉眼很难分清，清澈透明的水也可能含有病菌、病毒，喝开水最安全。

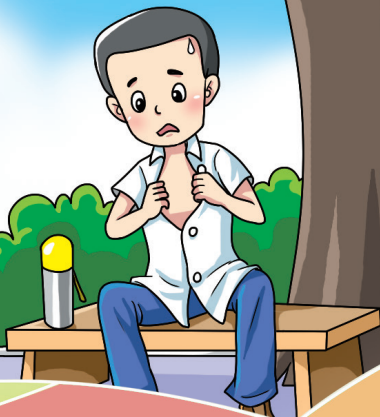


六 防中暑

① 喝水。大量出汗后，要及时补充水分。外出活动，尤其是远足、爬山或去缺水的地方，一定要带够充足的水。条件允许的话，还可以带些水果等解渴的食品。

② 降温。外出活动前，应该做好防晒的准备，最好准备太阳伞、遮阳帽，着浅色透气性好的服装。外出活动时一旦有中暑的征兆，要立即采取措施，寻找阴凉通风之处，解开衣领，降低体温。

③ 备药。可以随身带一些仁丹、十滴水、藿香正气水等药品，以缓解轻度中暑引起的症状。如果中暑症状严重，应该立即送医院诊治。



七 游泳时遇到意外

① 遇到意外要沉着镇静，不要惊慌，立即拨打120，一面呼唤他人相助，一面设法自救。

② 游泳发生抽筋时，如果离岸很近，应立即出水，到岸上进行按摩；如果离岸较远，可以采取仰游姿式，仰浮在水面上尽量对抽筋的肢体进行牵引、按摩，以求缓解；如果自行救治不见效，就应尽量利用未抽筋的肢体划水靠岸。

③ 游泳遇到水草，应以仰泳的姿式从原路游回。万一被水草缠住，不要乱蹦乱蹬，应仰浮在水面上一手划水，一手解开水草，然后仰泳从原路游回。



④ 游泳时陷入漩涡，可以吸气后潜入水下，并用力向外游，待游出漩涡中心再浮出水面。

⑤ 游泳时如果出现体力不支、过度疲劳的情况，应停止游动，仰浮在水面上恢复体力，待体力恢复后及时返回岸上。

八 狗咬伤

① 一般情况下很难区别是否被疯狗咬伤，所以一旦被狗咬伤，都应按疯狗咬伤处理。

② 被狗咬伤后，要立即处理伤口，首先在伤口上方扎止血带（可用手帕、绳索等代用），防止或减少病毒随血液流入全身。



③ 迅速用洁净的水或肥皂水对伤口进行流水清洗，彻底清洁伤口。对伤口不要包扎。

④ 迅速送往医院进行诊治，在 24 小时内注射狂犬病疫苗和破伤风抗毒素。

九 遭遇火灾

① 不入险地，不贪财物。生命最重要，不要因害羞和顾及财产而把宝贵的逃生时间浪费在穿衣寻物上。

② 简易防护，不可缺少。要备有防烟面罩，也可用毛巾、口罩蒙鼻，用水浇身，匍匐前进。因为烟气较空气轻而飘于上部，贴近地面逃





离是避免烟气吸入的最佳方法。

③ 缓降逃生，滑绳自救。不要盲目跳楼，可利用疏散楼梯、阳台、水管等逃生。也可用绳索、床单、衣服自制简易救生绳，并用水打湿，紧拴在固定物上，用毛巾等保护手心顺绳滑下。

④ 当机立断，快速撤离。受火势威胁时，要迅速披上浸湿的衣物、被褥等向安全出口方向冲，不要相互拥挤、乱冲乱撞，要注意朝明亮或空旷处跑。火势不大时，要往楼下跑，若通道被烟火封阻，则应背向烟火方向逃离。

⑤ 善用通道，莫入电梯。遇火灾时不可乘坐电梯，要向安全出口方向逃生。

⑥ 大火袭来，固守待援。如手摸房门已感发烫，应关紧门窗，用湿毛巾、湿布塞堵门缝，用水浸湿棉被，蒙上门窗，防止烟火渗入，等待救援。

⑦ 火已烧身，切勿惊跑。身上着火，千万不要奔跑，可就地打滚或用厚重的衣物压来火苗。

⑧ 发出信号，寻求救援。若所有逃生线路被大火封锁，要立即退回室内，用打手电筒、挥



舞衣物、呼叫等方式向外发送求救信号，引起救援人员的注意。

⑨ 熟悉环境，暗记出口。无论在哪里都要留心疏散通道、安全出口及楼梯方位等，当大火燃起、浓烟密布时，便可摸清道路，尽快逃离现场。



合理用药



一 什么是合理用药

合理用药是指安全、有效、经济地使用药物。优先使用基本药物是合理用药的重要措施。不合理用药会影响健康，甚至危及生命。

药品是能用来预防、治疗、诊断人的疾病，或者能有目的地调节人的生理功能的物质。

合理用药包括安全、有效、经济三个方面。用药首先是安全，安全的意义在于使患者承受最小的治疗风险，获得最大的治疗效果。其次是有效，这是合理用药的关键。药物的有效性表现在不同的方面，如根除病源治愈疾病、延缓疾病进程、缓解临床症状、预防疾病发生、调节人体生理机能等。第三是经济，经济是指以尽可能低的





医疗费用达到尽可能大的治疗效益，降低社保和病人的经济支出，但不能简单地理解为价格越低的药品越经济。

基本药物是指由国家制定的《国家基本药物目录》中的药品，是从我国目前临床应用的各类药物中遴选出的适应基本医疗卫生需求，剂型适宜，价格合理，能保障供应，公众可公平获得的药品。优先使用基本药物是合理用药的重要措施。

药品是一把双刃剑，药物用得合理，可以防治疾病；反之，不但不能治病，还会影响身体健康。轻则可增加病人痛苦、提高医疗费用，重则可能使病人致残甚至死亡。只有正确合理地使用药物，才能避免和减少这些情况的发生。

二 合理用药的原则

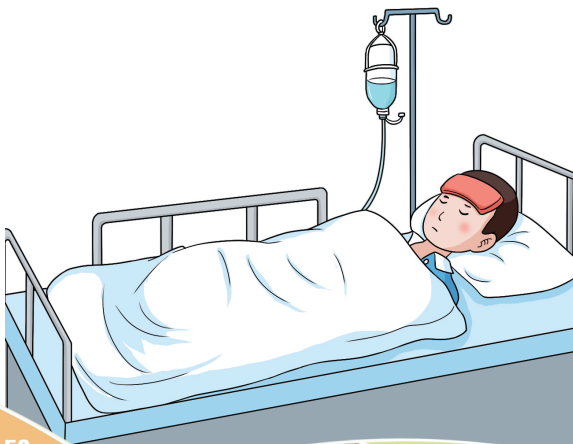
用药要遵循能不用就不用、能少用就不多用，能口服不肌注、能肌注不输液的原则。

任何药物都有不良反应，所以要谨慎用药。有些疾病并不需要服用药物，例如普通感冒，只要注意休息、戒烟、多饮开水、保持口腔和鼻腔清洁、进食易消化食物，同时经常开窗，保持室内空气清新，一般5—7天即可自愈。服药时应避免同时服用多种药物，药物的不同成分之间有可能会发生相互作用，有些药物也许会因此而失效，不仅影响原有的疗效，而且可能会危害身体



健康。所以用药要遵循能不用就不用、能少用就不多用的原则。

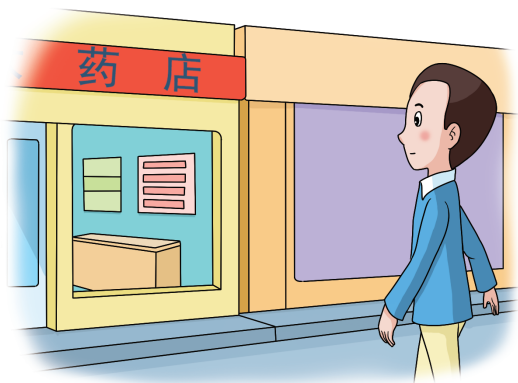
不同的给药方式各有其优缺点。输液的优点在于见效快，主要用于危重病人或特殊病人的治疗；缺点在于将药物直接输入血液，不良反应的发生率和严重程度要高于其他给药途径，严重者可导致休克，甚至危及生命。肌肉注射其药物吸收比输液慢，比口服快，缺点是引起局部疼痛等损害。口服是最常用，也是最安全、最方便、最经济的给药方法；缺点在于起效相对较慢，有些药品还可能会引起胃肠道不适等症状。选择给药途径时应遵循国际公认的原则，即根据病情能口服的就不注射，可以皮下或肌肉注射的就不静脉注射或输液。



三 注意事项

购买药品要到合法的医疗机构和药店，注意区分处方药和非处方药，处方药必须凭执业医师处方购买。

购买药品要到合法的医疗机构和具有《药品经营许可证》和《营业执照》的药店。



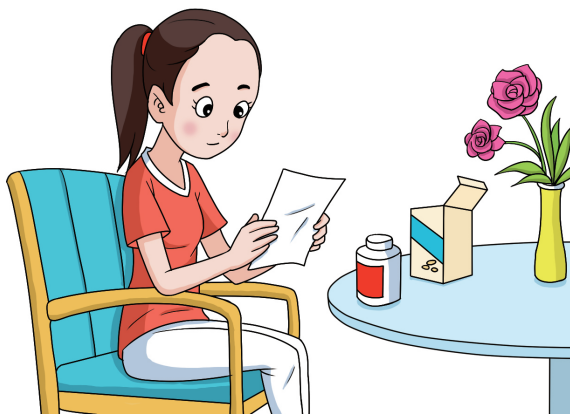
处方药是必须凭执业医师处方才可调配、购买和使用的药品。目前，大部分药品都属于处方药，如所有的注射剂、抗菌药物、毒麻药品等。

非处方药是指不需要凭执业医师处方即可自

行判断、购买和使用。这些药物在临床应用时间较长，药效明确，不良反应较少。非处方药根据其安全性又分为甲类和乙类两种。甲类非处方药包装盒上“OTC”标志的底色为红色，只能在具有《药品经营许可证》，并配有执业药师或药师以上药学专业人员的社会药店、医疗机构药房购买。乙类非处方药包装盒上“OTC”标志的底色为绿色，除社会药店和医疗机构药房外，还可以在经过批准的普通商业企业零售。

四

阅读药品说明书是正确用药的前提，特别要注意药物的禁忌、慎用、注意事项、不良反应和



药物间的相互作用等事项。如有疑问要及时咨询药师或医生。

药品说明书是由国家食品药品监督管理总局核准，指导医生和患者选择、使用药品的重要参考，也是保障用药安全的重要依据，是具有医学和法律意义的文书。药品说明书主要包括警示语、药品名称、适应证、用法用量、禁忌、注意事项、不良反应、药物相互作用和保存条件等，这些与患者用药有关的内容，在用药前都应该认真阅读。否则，就会给安全用药带来隐患。对其中不明白的内容应该及时咨询药师或医师。

“禁忌”一般是指禁止使用。说明书中列出的禁止使用该药品的人群、生理状态、疾病状



态、伴随的其他治疗、合并用药等提示，均应严格遵守。“慎用”是指该药品不一定不能使用，而应该在权衡利弊后谨慎使用，患者用药后应注意密切观察，一旦出现不良反应要立即停药，及时就医。

五

处方药要严格遵医嘱，切勿擅自使用。特别是抗菌药物和激素类药物，不能自行调整用量或停用。

处方药只有遵照医嘱使用才能达到预期的治疗效果，不可擅自使用、停用或增减剂量，否则





可能会引起严重后果。

抗菌药物是指具有杀灭细菌或抑制细菌生长作用的药物，包括各种抗生素（如大环内脂类、青霉素类、四环素类、头孢菌素类等）以及化学合成的抗菌药物（如磺胺类、咪唑类、喹诺酮类等）。使用抗菌药物，一定要在医生的指导下，严格按医嘱用药。首先必须按时、按量使用。因为抗菌药物在体内达到稳定浓度才能杀菌、抑菌，不规律的服药不仅达不到治疗效果，还会给细菌带来喘息和繁殖的机会。其次一定要按照处方规定的疗程服用。因为抗菌药物完全杀灭或抑制细菌需要一定的时间，如果没有按疗程服用，

易导致细菌产生耐药性，疾病难以治愈。

激素类药物包括天然激素，以及结构和功能与天然激素类似的人工合成品，具有多重药理作用，可治疗多种疾病。激素类药物应在医生指导下合理用药，如使用不当，有可能导致多种不良反应。长期用药的患者要严格遵医嘱控制用药剂量，并在门诊定期复诊。当病情稳定后，在医生的指导下有计划地调整剂量，有些病人可改用其他药物和治疗方法。

六

任何药物都有不良反应，非处方药长期、大





量使用也会导致不良后果。用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师。

任何药物（中、西药等）都有不良反应。药品不良反应是指合格药品在正常用法用量下，出现的与用药目的无关的有害反应。药品不良反应既不是药品质量问题，也不属于医疗事故。

非处方药虽然具有较高的安全性，严重不良反应发生率比较低，但长期、大量使用也可能会引起不良反应。人与人之间存在个体差异，不同的人对同一种药的不良反应可能有很大差别。所以，非处方药也要严格按照说明书的规定使用，并需密切观察用药后的反应。一旦在用药过程中

出现不适症状，都要引起高度重视，应立即停药并及时咨询医生或药师。

七

孕期及哺乳期妇女用药要注意禁忌；儿童、老人和有肝脏、肾脏等方面疾病的患者，用药应谨慎，用药后要注意观察；从事驾驶、高空作业

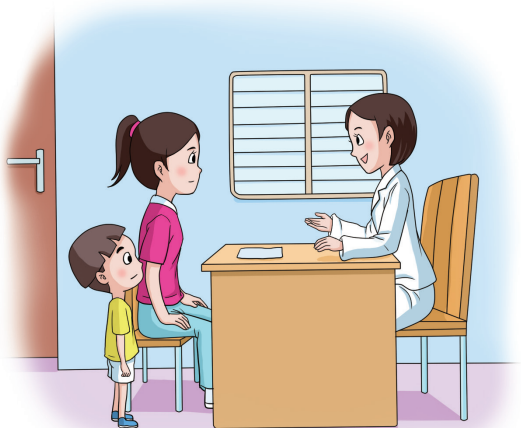


等特殊职业者要注意药物对工作的影响。

妊娠期的妇女服用有些药物后不但对自己有影响，而且还可透过胎盘影响胎儿，因为胎盘屏障并不能阻挡所有的药物进入胎儿的血液循环。原则上，孕妇在整个妊娠期间应当尽量少用或不

用药物为好，包括中药及外用药物。有些在孕前或孕期罹患的疾病（如甲状腺疾病、糖尿病等）必须在医师指导下使用药物治疗，如擅自停止治疗，会对母婴造成严重危害。哺乳期妇女用药后，某些药物可以通过乳汁进入婴儿体内。因此，在用药前一定要征求医生或药师的建议。

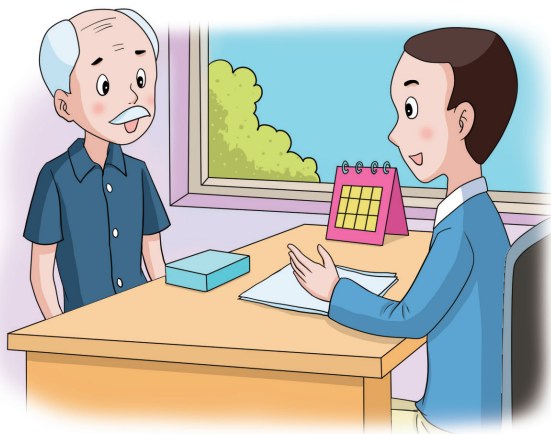
儿童正处于生长发育阶段，机体尚未发育成熟，对药物的耐受性和反应与成人有所不同。因此，儿童用药的选择从品种、剂型和剂量都需考虑不同年龄段人体发育的特点，不能随意参照成人用药。处方药必须遵医嘱使用，非处方药应用前，家长要认真阅读药品说明书的各项内容，必



要时咨询医师或药师。

老年人各组织器官功能都有不同程度的退化，从而影响了药物在体内的吸收、分布、代谢和排泄；同时老年人往往伴有多种疾病，用药品种多。因此，要针对病情优化治疗方案（包括品种选择和剂量调整），联合用药时要注意规避药物的不良相互作用。老年人在用药期间应注意观察用药后的反应，及时和家人沟通，让家人了解自己的用药情况，以确保用药安全有效。

肝脏和肾脏是药物代谢和排泄的重要器官。有肝、肾疾病的患者就医时要主动告知医师，



用药前要认真阅读药品说明书，或向医师、药师咨询，避免或减少使用对肝脏和肾脏有毒性的药物，适当减少用药剂量，用药期间注意观察，发现问题应及时停药并咨询医师或药师。

在从事驾驶、操纵机器和高空作业前避免使用抗感冒药、抗过敏药和镇静催眠药等药物。因为服用这类药物后易出现嗜睡、眩晕、反应迟钝、注意力分散等症状，严重影响工作，危害人身安全。从事上述工作的人员就医时应主动告知医师。

八





药品存放要科学、妥善，防止因存放不当导致药物变质或失效；谨防儿童及精神异常者接触，一旦误服、误用，及时携带药品及包装就医。

药品保管不当会导致变质失效，甚至增加毒性，故应严格按照药品说明书的要求妥善存放。一般应注意：空气中易变质的药品应装在干燥密闭容器中保存；易氧化的药品应密闭在棕色玻璃瓶中置阴凉避光处；易吸潮的药品应装在密封容器中储于干燥处；易风化的药品应装在封口的容器内置阴凉处；外用药与内服药分开储存。家中的药品要防止儿童及精神异常者接触，以免发生误服中毒事故。一旦发生误服或过量服用药物，

突然出现不同寻常的症状，都应携带药品及包装第一时间就医。

九

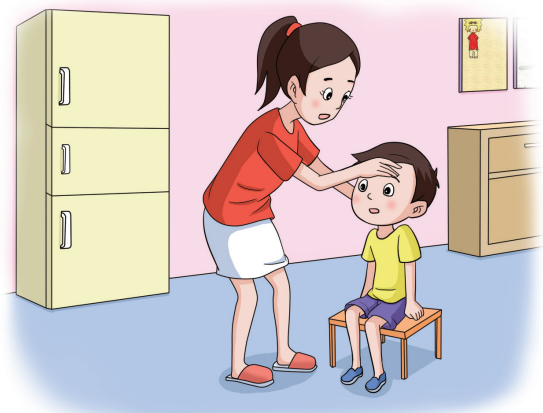
接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施，国家免费提供一类疫苗。

疫苗一般是指为预防、控制传染病的发生、流行，用于人体预防接种的生物制品。相对于患病后的治疗和护理，接种疫苗所花费的钱是很少的。接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的手段。

疫苗分为两类。第一类疫苗，是指政府免费向公民提供，公民应当依照政府的规定受种的疫苗，目前第一类疫苗以儿童常规免疫疫苗为主，



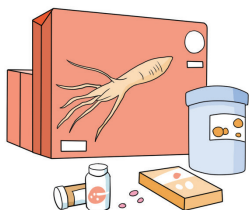
包括乙肝疫苗、卡介苗、脊灰减毒活疫苗、无细胞百白破疫苗、白破疫苗、麻疹疫苗、麻腮风疫苗、甲肝疫苗、A群流脑疫苗、A+C群流脑疫苗和乙脑疫苗等，此外还包括对重点人群接种的出血热疫苗和应急接种的炭疽疫苗、钩体疫苗。第二类疫苗是指由公民自费并且自愿受种的其他疫苗。第二类疫苗是对第一类疫苗的重要补充，并不是第二类疫苗就不需要接种，实际上有些第二类疫苗针对的传染病对人们威胁很大，如流感、水痘、肺炎等，患病后不仅对个人的健康造成很大危害，也增加了经济负担。公众可以根据经济状况、个体的身体素质，选择接种第二类疫苗。



接种疫苗后，有时会出现一些不良反应，主要为接种部位的疼痛、红肿、硬结等局部反应，以及发热、倦怠、乏力等全身反应。一般无需就医，只要加强护理，对症治疗，可自行消失。但是，如果出现较严重的反应如高热、过敏等，一定要及时就医，并向医生说明接种情况。

十 保健食品不能替代药品。

保健食品指具有特定保健功能，适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为



保健品

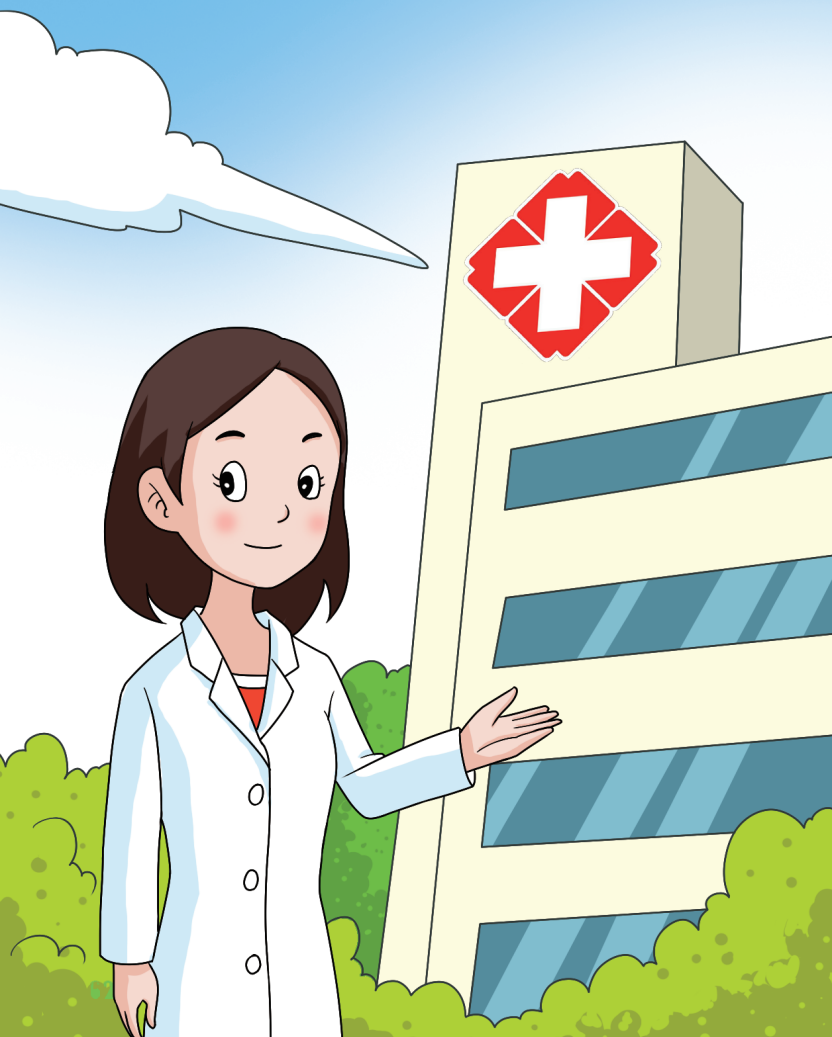


药品

目的的食品。

卫生行政部门对审查合格的保健食品发给《保健食品批准证书》，获得《保健食品批准证书》的食品准许使用保健食品标志。保健食品标签和说明书必须符合国家有关标准和要求。

科学就医



一、科学就医是指合理利用医疗卫生资源，选择适宜、适度的医疗卫生服务，有效防治疾病、维护健康。

科学就医与每个人的健康都息息相关，涉及生命过程的各个阶段，有助于更便捷、经济、有效地解决自身所面临的健康问题。公众应重视科学就医，切实维护自身及他人健康。

科学就医就是要树立预防为主的健康理念，合理利用医疗卫生资源（公共卫生服务、诊疗服务、疾病预防保健和医疗保险等资源），掌握分级诊疗、预约挂号等基本原则和方法，选择正规

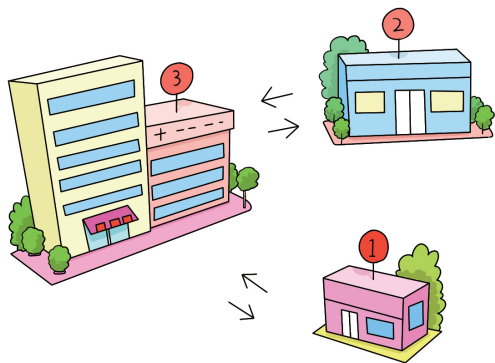


且适合自己病情的医疗卫生机构，按流程就诊，与医生良好沟通，在诊治过程中遵从医嘱，遵守医疗机构的各项规定，正确理解医学的局限性，等等。

二、遵从分级诊疗，提倡“小病在社区、大病去医院、康复回社区”，避免盲目去三级医院就诊。

目前，我国医院分为一、二、三级，社区卫生服务中心和乡镇卫生院属于一级医院。一级和二级医院的医务人员一般都经过专业培训，具有正规的行医资质，具备对一些常见病和多发病进





行诊疗的能力。常见病和多发病患者首选一级或二级医院就诊，而不是盲目去三级医院，可以节省时间、费用，避免不必要的浪费。同时，由于一级和二级医院数量多，分布广泛，在这些医院就诊可以避免三级医院门诊挂号难，等候时间长以及医生和患者之间沟通时间较少等问题，可为患者提供更为细致、全面的健康服务。

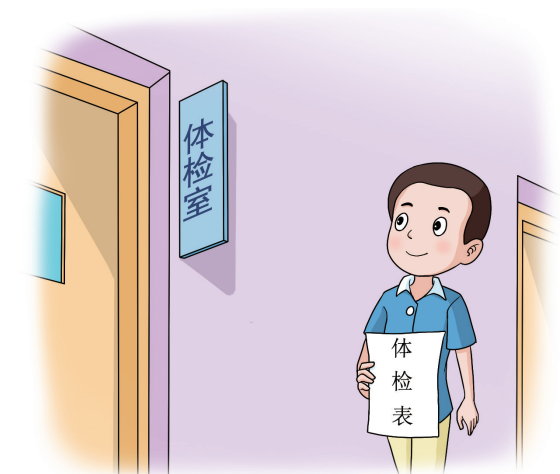
全国很多地区都建立了双向转诊制度。当在一、二级医院不能诊治时，可以转到相应的三级医院就诊，而由于在一、二级医院已进行了初步诊断，提供了前期诊疗信息，转到三级医院可以

更有针对性地选择科室，提高就诊效率。

三、定期健康体检，做到早发现、早诊断、早治疗。

健康体检是指通过医学手段和方法对受检者进行身体检查，了解健康状况，及早发现影响健康的高风险因素及潜在的疾病隐患，达到预防和早期治疗的目的。健康体检体现了预防为主的健康观，是科学就医的重要组成部分，是保障身体健康的有效方法。

定期进行健康体检，及早发现健康问题和疾病，以便有针对性地改变不良的行为习惯，减少





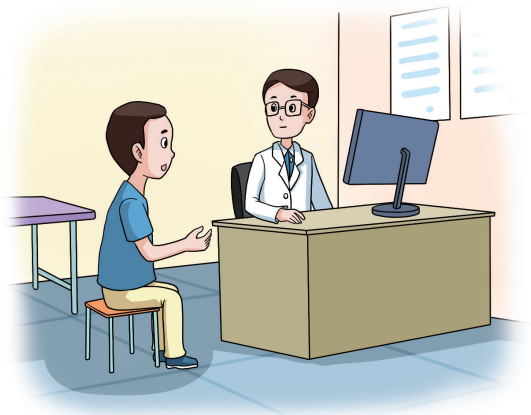
健康危险因素，对检查中发现的健康问题和疾病，要抓住最佳时机及时采取措施，重视疾病早期症状，如有不适，要及时到正规医疗卫生机构就诊，做到早发现、早诊断、早治疗。

四、鼓励预约挂号，分时段、按流程就诊。

患者如确需去三级医院就诊，建议在看病前通过医院官方网站、12320卫生热线等正规渠道了解相关信息，对医院专业特色、科室分布、出诊信息等进行初步了解，做到心中有数，根据自身情况有针对性地选择预约挂号。

预约挂号可以合理分流患者，实现分时段就诊，提高就诊效率，节省医患双方的时间，避免

患者集中排队，并可减少院内交叉感染的机会。各地医院普遍使用的预约方式主要包括现场预约、电话预约、短信预约、网络预约和银医卡自助预约等。不同的挂号方式各有特色，患者可根据自身情况，合理选择预约挂号方式，分时段、按流程就诊。同时预约挂号成功的患者如不能按时就诊，应及时取消预约。



五、就医时需携带有效身份证件、既往病历及各项检查资料，如实陈述病情，严格遵从医嘱。

就医时（不包括急诊），必须携带有效身份

证件实名挂号。有效身份证件包括身份证、户口本、社保卡、驾驶证、护照、暂住证或军人证等。

病历是关于患者疾病诊疗情况的文件资料，是医务人员正确诊断和制订治疗方案不可缺少的重要依据。就医时携带完整的既往病历及各项检查资料有助于医生更快、更准确地作出诊断，避免重复检查，节省时间和费用。

患者与医生的沟通，是医生了解病情的基本手段，也是医生进行诊疗的开始。患者与医生沟通的主要方式就是患者向医生陈述病情。看病时最好由患者本人陈述病情，如患者因特殊情况无



法亲自陈述病情，应当由了解病情的家属代替陈述。在陈述病情时，要尽量如实、准确、全面地说明与疾病有关的问题，切勿夸大或隐瞒病情。

六、出现发热或腹泻症状，应当首先到医疗卫生机构专门设置的发热或肠道门诊就医。

发热俗称“发烧”，腹泻俗称“拉肚子”。发热和腹泻可能与多种急性传染性疾病有关。发热门诊和肠道（腹泻）门诊是医院专门用于排查传染病疑似病例、治疗相应疾病的专用诊室。患者在出现发热或腹泻症状后，应及时到正规医院的发热门诊或肠道（腹泻）门诊就诊，排查急性



传染病发生的可能性，以免将疾病传染给他人。根据传染病防治相关法律法规的要求，医务人员会登记发热或腹泻患者的相关信息，患者应积极配合，提供真实有效的信息。发热患者就诊途中应佩戴口罩以做好个人呼吸道防护，尽量远离人群密集的地方。

七、紧急情况拨打120急救电话，咨询医疗卫生信息可拨打12320卫生热线。

“120”是全国统一的急救电话号码，服务对象是灾害事故和急危重症患者，24小时有专人接听。一旦在医院外发生急危重症和意外伤害需紧急医疗救助时，应立刻拨打120急救电话。拨



打电话时，切勿惊慌，应保持镇静、听清问话、明确回答、说话清晰简练，要在接听人员挂断电话以后再放下话筒，以确保急救人员获得急救所需的全部信息。

“12320”卫生热线是24小时免费咨询热线，目前已在全国绝大多数省份开通，可为患者提供就医指导、咨询、预约诊疗、投诉、举报、建议、表扬、戒烟干预和心理援助等服务。

八、文明有序就医，严格遵守医疗机构的相关规定，共同维护良好的就医环境。

医院是公共场所，患者在享受权利的同时也



应履行相应的义务，共同维护文明有序的就医环境。患者及其陪护人员应自觉遵守门诊、住院、探视等有关规定，充分尊重医务人员，支持配合其诊疗工作，遵从医嘱。在挂号、就诊、收费、取药、检查、乘坐电梯时要有序排队、文明礼让。不要大声喧哗、随地吐痰，不要吸烟，不要擅闯医疗场所（诊室、检查室等），不要随意丢弃垃圾。

九、参加适宜的医疗保险，了解保障内容，减轻疾病带来的经济负担。

我国已经建立起包括城镇职工基本医疗保险制度、新型农村合作医疗制度和城镇居民基本医



疗保险制度在内的三大医疗保险制度，初步构成了覆盖全体国民的医疗保险体系。提倡城镇居民参加基本医疗保险，农村居民参加新型农村合作医疗保险，可有效减轻与疾病相关的经济负担。

基本医疗保险是为补偿劳动者因疾病风险造成的经济损失而建立的一项社会保险制度。通过用人单位和个人缴费，建立医疗保险基金，参保人员患病就诊发生医疗费用后，由医疗保险经办机构给予一定的经济补偿。新型农村合作医疗制度是由政府组织、引导、支持，农民自愿参加，个人、集体和政府多方筹资，以大病统筹为主的

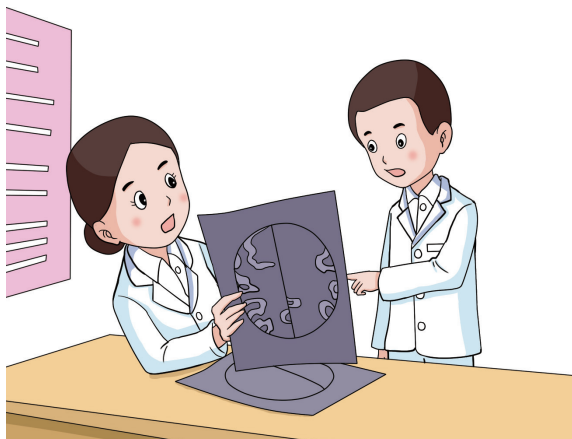


农村医疗互助共济制度。

基本医疗保险和新型农村合作医疗是政府提供的基本社会保障，其根本目的是减轻人民群众的医疗负担，实现医疗卫生服务的公平，保障人民群众的健康。基本医疗保险和新型农村合作医疗的相应保险条款和权益可咨询当地医疗保险机构。

十、医学所能解决的健康问题是有限的，公众应当正确理解医学的局限性，理性对待诊疗结果。

随着科学技术的不断发展，医学取得了长足的进步，已经成为一门相对完备和精细的自然学



科。然而，人体是一个十分复杂的有机体，人们对它的认识还远未到达终点，有相当一部分疾病的病因尚未完全清楚，因而也就无法完全治愈。疾病的发生是由个体生活方式、遗传、环境（自然环境与社会环境）等多种因素所导致的，其治疗不仅仅是医院和医生的事情。医学不是万能的，医生也不是神，患者自身的健康素养、自我管理的能力以及对相关医学知识的了解往往更加重要。

患者及家属在就诊过程中，应遵从医嘱，积极配合治疗，正确理解医疗技术的局限性和不确



定性，理性对待诊疗结果，不要盲目地把疾病引发的不良后果简单归咎于医护人员的责任心和技术水平。如果对诊疗结果有异议，或者认为医护人员有过失，应通过正当渠道或法律手段解决，不能采取扰乱医疗秩序或伤害医护人员的违法行为。



