

<<农民健康读本>>

图书基本信息

书名：<<农民健康读本>>

13位ISBN编号：9787811403473

10位ISBN编号：7811403471

出版时间：2011-7

出版时间：浙江工商大学出版社

作者：詹嘉树 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<农民健康读本>>

### 前言

近年来，随着农村社会经济的发展，农民的物质生活条件有了较大的改善。相较而言，农民的健康状况还不容乐观：2000年全民健康调查发现，城镇的人均寿命是75岁，农村只有69岁；而5岁以下的儿童死亡率和孕产妇死亡率，农村都大大高于城市。对此，我们觉得应该从根本上改变农民的生活现状，提高农民的生活质量，从而增进农民的健康。但是，这必然是个比较长的过程。其间如何有效改善农村人口的健康状况，我们认为还得从重视农村健康教育入手，特别是从观念的转变开始。

近年来，许多农民尽管在经济上逐步走向了富裕，但是其中相当一部分人对于自身的健康状况还未真正重视起来，加之面对当前看病难、看病贵的问题，以及孩子上学、赡养老人等亟须经济支撑的现实问题，一些人更是将自身的健康问题抛掷脑后。越是如此，越需要我们走村入户，宣传珍视个人健康的理念，普及相关医疗保健知识，指导农民“算大账”，处理好赚钱、节俭与保健三方面的关系，正确认识健康、科学管理健康。

出于这样的考虑，我们组织部分长期从事健康教育的同志，为农民朋友编写了一册通俗易懂的农村健康教育读本，希望得到农民朋友们的喜欢。

编者 2011年5月

## <<农民健康读本>>

### 内容概要

詹嘉树主编的《农民健康读本》是一册通俗易懂的农村健康教育读本。

《农民健康读本》宣传珍视个人健康的理念，普及相关医疗保健知识，指导农民重视自身的健康状况，处理好赚钱、节俭与保健三方面的关系，正确认识健康、科学管理健康。

## 作者简介

詹嘉树，男，1952年6月生。

长期在卫生系统工作，先后任嘉兴一院党委书记兼副院长，嘉兴市卫生局副局长兼爱卫会副主任，嘉兴市创建国家卫生城市办公室副主任，嘉兴市人口与计划生育委员会副主任、党组副书记。

嘉兴市三届、四届政协委员，兼职文教卫体委员会副主任，六届政协常委、文教卫体委员会主任。

两次受国家派遣，参加中国援助非洲马里共和国医疗队工作，任队长职务：由于工作出色，受到当地政府和人民的赞扬，被称为“白衣天使”。

曾与他人合作在《中华医学杂志》和省级医学杂志上发表多篇医学论文，参与编写《疑难病例临床放射、手术、病理分析》一书，部分论文被嘉兴市政府、浙江省科协、浙江省人事厅评为自然科学优秀论文奖等。

书籍目录

第一章 健康生活

第一节 健康标准

1. 健康的定义
2. 健康的十条标准
3. 健康的生活方式

第二节 健康四大基石之一——合理膳食

1. 什么叫合理营养
2. 膳食平衡的要求
3. 平衡膳食的具体做法
4. 膳食指南
5. 平衡膳食宝塔模式的膳食指南要点
6. 一日三餐的科学安排
7. 不吃早餐的危害
8. 如何吃好早餐
9. 如何安排午餐与晚餐
10. 科学烹调
11. 健康饮食七要点
12. 健康又长寿的几个饮食习惯
13. 不合理饮食对身体的危害
14. 养成良好的饮食习惯

第三节 健康四大基石之二——适量运动

1. 适量运动的精髓——有氧运动
2. 适量运动的原则
3. 适量运动的好处
4. 适量运动“五必须”
5. 运动是否适当的衡量
6. 中老年人运动的基本要求
7. 步行运动
8. 科学的步行
9. 体力劳动不等于体育锻炼

第四节 健康四大基石之三——戒烟限酒

1. 远离烟草
2. 限量饮酒

第五节 健康四大基石之四——心理健康

1. 心理健康很重要
2. 你的心理健康吗
3. 保持心理健康的“五颗心”

第二章 疾病防控

第一节 传染病防控

1. 特点
2. 特征
3. 感染
4. 传播
5. 传染源
6. 传播途径

## <<农民健康读本>>

7. 易感人群
8. 诊断
9. 实验室检查
10. 病原体检查
11. 分子生物学检测
12. 消毒
13. 治疗
14. 法定传染病
15. 分类管理
16. 传染病的报告时限
17. 预防措施
18. 控制与消灭
19. 艾滋病
20. 结核病

### 第二节 地方病、寄生虫病防控

1. 我国重点防治的地方病
2. 几种常见的地方病与寄生虫病

### 第三节 慢性非传染性疾病预防

1. 高血压疾病的预防和控制
2. 糖尿病预防与控制
3. 冠心病预防与控制
4. 肿瘤预防与控制

### 第四节 伤害与急救

1. 影响伤害发生的因素
2. 骨折病人的现场急救
3. 人工呼吸与心脏按压
4. 交通事故预防与控制
5. 触电的预防与急救
6. 溺水的预防与急救
7. 煤气中毒的预防与处理

### 第五节 免疫规划

1. 计划免疫工作
2. 浙江省现行的国家免疫规划疫苗
3. 浙江省免疫规划疫苗免疫程序
4. 儿童接种疫苗的一般禁忌证
5. 儿童预防接种须知
6. 预防接种注意事项

## 第三章 环境卫生

### 第一节 住宅卫生

1. 住宅选址
2. 住宅的设计
3. 居室卫生

### 第二节 环境卫生

1. 空气污染与防治
2. 用水卫生
3. 农业面源污染与防治
4. 垃圾处理

## <<农民健康读本>>

### 第三节 厕所卫生

1. 卫生厕所
2. 粪便无害化处理
3. 三格式化粪池的基本原理
4. 三格式化粪池的建造技术要点
5. 双瓮(三瓮)漏斗式厕所
6. 粪尿分集式厕所
7. 三联通沼气池厕所
8. 完整下水道水冲式厕所

### 第四节 “四害”防治

1. “四害”的危害
2. “四害”传播的主要疾病
3. “四害”的防治

### 第四章 妇幼卫生

#### 第一节 妇女常见病防治

1. 宫颈糜烂
2. 如何识别白带异常
3. 子宫内膜异位症
4. 乳房的自我检查
5. 月经期的注意事项
6. 如何减轻痛经
7. 选择卫生巾小常识
8. 乳腺癌的早期信号
9. 宫颈癌的早期信号
10. 子宫肌瘤

#### 第二节 生殖健康

1. 生殖健康包括哪些内容
2. 预防生殖道感染
3. 月经期的计算

#### 第三节 孕产妇保健

1. 婚检是道防火的墙
2. 孕前保健有良方
3. 孕期保健越早越好
4. 孕妇饮水有讲究
5. 孕妇缺铁殃及胎儿
6. 补充叶酸始于孕前
7. 胎宝宝最爱吃的食物
8. 胎儿最娇贵, 孕妇有禁忌
9. 自然分娩好, 孩子更健康

#### 第四节 哺乳期保健

1. 母乳喂养好, 宝宝最需要
2. 母乳喂养好, 妈妈更健康
3. 初乳珍贵赛“黄金”
4. 奶水充足的奥秘
5. 哺乳妈妈要补钙

#### 第五节 儿童保健

1. 婴儿喂养及辅食的添加

## <<农民健康读本>>

2. 给宝宝洗澡的讲究
3. 怎样给宝宝洗澡
4. 孩子吃饭的讲究
5. 阳光对宝宝肌肤的影响
6. 宝宝秋季腹泻的预防及治疗
7. 小儿惊厥的症状和护理
8. 儿童常见不良习惯的纠正
9. 保护视力要从小做起

### 第五章 其他卫生

#### 第一节 职业病防治

1. 常见职业病
2. 常见职业病的预防
3. 职业病诊断
4. 劳动者职业病防治“十一要素”
5. 春耕季节的防病要点
6. 秋收季节的防病要点
7. 施用农家肥时的注意要点
8. 使用农药的注意要点
9. 农药中毒的预防
10. 如何预防中暑
11. 怎样预防弯腰工作引发的慢性腰痛
12. 如何预防职业性颈椎病

#### 第二节 饮食卫生

1. 食品的污染与预防
2. 常见的食物中毒及其预防
3. 饮食卫生常识

#### 第三节 远离赌博

1. 赌博的危害
2. 警惕新型网络赌博
3. 农村赌博行为发生的原因
4. 杜绝赌博的办法
5. 赌博的处罚

#### 第四节 远离毒品

1. 常见传统毒品种类
2. 常见新型毒品种类
3. 吸食毒品上瘾原因
4. 吸毒的危害
5. 我国的禁毒法律、法规



## 章节摘录

版权页：第二章疾病防控 第一节传染病防控 传染病是由各种病原体引起的能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传播的一类疾病。

病原体中大部分是微生物，少部分为寄生虫，由寄生虫引起的疾病又称寄生虫病。

许多传染病和寄生虫病是常见病、多发病，严重地危害人类健康。

通过研究传染病和寄生虫病在人体内发生、发展与转归的原因和规律，以及其诊断、治疗措施，并坚持“预防为主”、“防治结合”的方针，切实落实“三级预防”措施，才能最终达到促进患者早日康复及控制、消灭传染病和寄生虫病在人群中传播流行的目的。

有些传染病，卫生部门必须掌握其发病情况，以便及时采取防控对策，因此，医疗机构等发现后应按规定时间及时向当地疾控中心报告，称为法定传染病。

目前我国的法定传染病有甲、乙、丙3类，共39种。

1.特点 传染病的特点是有病原体、传染性和流行性，感染后常有免疫性。

有些传染病还有季节性或地方性。

传染病的预防与控制应采取以切断主要传播环节为主导的综合措施。

传染病的传播和流行必须同时具备3个环节，即传染源（能排出病原体的人或动物）、传播途径（病原体传染他人的途径）及易感者（对该种传染病无免疫力者）。

若能完全切断其中的一个环节，即可防止该种传染病的发生和流行。

各种传染病的薄弱环节各不相同，在预防中应充分利用。

除主导环节外，对其他环节也应采取措施，只有这样才能更好地预防各种传染病。

2.特征（1）有病原体。

指可造成人或动物感染疾病的微生物，包括细菌、真菌、病毒、衣原体、支原体、立克次氏体、螺旋体、寄生虫等。

（2）有传染性。

病原体从宿主（能给病原体提供营养和场所的生物，包括人和动物）排出体外，通过一定方式，到达新的易感染者体内，呈现出一定传染性，其传染强度与病原体种类、数量、毒力、易感者的免疫状态等有关。

（3）有流行性、地方性、季节性。

流行性。

按传染病流行过程的强度和广度可分为4种。

散发 是指传染病在人群中散在发生。

暴发 是指在一定时间内（通常为较短时间内），某地区或单位有较多（或大量）相同疾病患者出现。

流行 是指某一地区或某一单位，在某一时期内，某种传染病的发病率，超过了历年同期的发病水平。

大流行指某种传染病在一个短时期内迅速传播、蔓延，超过了一般的流行强度。

地方性。

是指某些传染病或寄生虫病，其中间宿主受地理条件、气温条件变化等的影响，常局限于一定的地理范围内发生。

如虫媒传染病、自然疫源性疾病。

季节性。

指传染病的发病率在年度内有季节性升高，这与温度、湿度的改变有关。

（4）有免疫性。

传染病痊愈后，人体对同一种传染病病原体产生了耐受性（当再次受到同种病原体侵袭时就能识别与排除它以维持机体相对稳定的一种生理功能）称为免疫。

不同传染病的病后免疫状态有所不同，有的传染病患病一次后可终身免疫，有的还可再次、多次或重复感染等。

## &lt;&lt;农民健康读本&gt;&gt;

传染病主要有以下几种感染现象。

再感染。

同一传染病在痊愈后，经过一定时间后，被同一种病原体感染。

重复感染。

某种疾病在发病中，被同一种病原体再度侵袭而受染。

这以血吸病、丝虫病、疟疾最为常见。

复发。

发病过程已转入恢复期或接近痊愈，该病原体再度出现并繁殖，而原症状再度出现。

这以伤寒最为常见。

再燃。

临床症状已缓解，但体温尚未正常而又复上升、症状略见加重者，常见于伤寒。

现已发现能感染人的微生物超过400种，它们广泛存在于人的口、鼻、咽、消化道、泌尿生殖道以及皮肤中。

每个人一生中可能受到150种以上的病原体感染，在人体免疫功能正常的条件下并不引起疾病，有些甚至对人体有益，如肠道菌群（大肠杆菌等）可以合成多种维生素。

这些菌群的存在还可抑制某些致病性较强的细菌的繁殖，因而这些微生物被称为正常微生物群（正常菌群）。

但当机体免疫力降低，人与微生物之间的平衡关系被破坏时，正常菌群也可引起疾病，故又称它们为条件致病微生物（条件致病病原体）。

机体遭病原体侵袭后是否发病，一方面固然与其自身免疫力有关；另一方面也取决于病原体致病性的强弱和侵入数量的多少。

一般来说，数量愈多发病的可能性愈大。

尤其是致病性较弱的病原体，需较大的数量才有可能致病。

少数微生物致病性相当强，轻量感染即可致病，如鼠疫、天花、狂犬病等。

3.感染 感染是病原体与人体之间相互作用的过程。

指病原体入侵机体，突破防御功能，在人和动物体内生长、繁殖，引起病理生理变化。

（1）类型。

首发感染。

人体初次被某种病原体感染。

有些传染病很少出现再次感染，如麻疹、水痘、流行性腮腺炎等。

重复感染。

人体在被某一病原体感染的基础上再次被同一种病原体侵袭而感染。

常见于血吸虫和钩虫病等。

混合感染。

人体同时被两种或两种以上的病原体感染。

较少见。

重叠感染。

人体在被一种病原体感染的基础上再被另外的病原体感染。

临床多见，如慢性乙型肝炎病毒感染重叠戊型肝炎病毒感染。

继发感染。

在重叠感染中，发生于原发感染后的其他病原体感染。

如病毒性肝炎继发细菌、真菌感染。

（2）感染后的表现。

清除病原体，隐性感染，显性感染，病原携带状态，潜伏性感染。

（3）病原体的作用。

感染过程中病原体的作用表现取决于：侵袭力、毒力、数量、变异性。

4.传播 传播指病原体从已感染者排出，经过一定的传播途径，传入易感者而形成新的传染的全部过程

。传染病得以在某一人群中发生和传播，必须具备传染源、传播途径和易感人群三个基本环节。

5.传染源 传染源指在体内有病原体生长繁殖，并可将其排出的人和动物，即患传染病或携带病原体的人和动物。

患传染病的病人是重要的传染源，其体内有大量的病原体。

病程的各个时期，病人的传染源作用不同，这主要与病种、排出病原体的数量和病人与周围人群接触的程度及频率有关。

多数传染病病人在有临床症状时能排出大量病原体，威胁周围人群，是重要的传染源。

但有些病人如百日咳患者，在卡他期排出病原体较多，具有很强的传染性；而在痊愈期排出病原体的数量明显减少，传染性也逐渐减退。

又如，乙型肝炎病人在潜伏期末才具有传染性。

一般说来，病人在恢复期不再是传染源，但某些传染病（伤寒、白喉等）的恢复期病人仍可在一定时间内排出病原体，继续起传染源的作用。

病原携带者指已无任何临床症状，但能排出病原体的人或动物。

携带者有病后携带者和所谓健康携带者两种。

前者指临床症状消失、机体功能恢复，但继续排出病原体的个体。

这种携带状态一般持续时间较短，少数个体携带时间较长，个别的可延续多年，如慢性伤寒带菌者。

所谓健康携带者指无疾病既往史，但用检验方法可查明其排出物带病原体。

这种人携带病原体的时间一般是短暂的。

患病动物也是人类传染病的传染源。

人被患病动物（如有狂犬病的狗、鼠咬热病兽）咬伤或接触患病动物的排泄物、分泌物而被感染。

人和动物可患同一种病，但病理改变、临床表现和作为传染源的意义各不相同。

如患狂犬病的狗可出现攻击人和其他动物的行为，成为该病的传染源之一；而人患此病后临床表现为恐水症，不再成为该病的传染源。

## <<农民健康读本>>

### 编辑推荐

詹嘉树主编的《农民健康读本》从农民观念的转变开始，重视农村健康教育的宣传，普及相关医疗保健知识，让农民了解、学会身心健康的评价标准，合理膳食方法，常见病防治和寄生虫病防控，急救知识，卫生知识，以及妇幼卫生的相关知识。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>