

发展中国的卫生教育

目录

2009年2月

前言

1. 序言
2. 最主要的知识（甲及乙）
3. 预防死亡与痛苦
4. 爱滋病毒与爱滋病
5. 爱滋病毒与爱滋病的预防
6. 饮水之安全
7. 洗手
8. 何时必需洗手
9. 排泄物之不当处理
10. 排泄物之正确处理
11. 苍蝇是疾病的传媒
12. 昆虫与鼠类的控制
13. 蚊虫的控制
14. 寄生虫病
15. 寄生虫病的防治
16. 血吸虫病
17. 食物的正确烹调（甲及乙）
18. 母乳哺育
19. 瓶装奶哺育
20. 母乳哺育之重要
21. 腹泻
22. 如何调配 ORS（口服体液补充剂）
23. 在家中腹泻之处理—液体与食物的补充
24. 腹泻何时当就医
25. 脱水的症状
26. ORS 防止脱水
27. ORS 治疗脱水
28. 药剂之服用
29. 预防呼吸道感染
30. 呼吸道感染之照顾与医疗（甲及乙）
31. 疼痛与高烧之治疗
32. 病人何时当就医
33. 肺结核
34. 疥癣
35. 卫生保健
36. 成人之口腔卫生
37. 小孩之口腔卫生
38. 营养和身体活动（甲, 乙和丙）
39. 骨质疏松症
40. 胃酸逆流症
41. 心脏病与中风（甲及乙）
42. 背痛之治疗（甲及乙）
43. 背痛之预防
44. 防止婴儿与幼儿的意外事件
45. 溺水/跌跤/交通事故
46. 狂犬病/一氧化碳中毒
47. 急救
48. 窒息急救：腹推式
49. 由灾难及其它创伤中复元
50. 结论—最重要的知识

前言

此发展中国家的卫生教育规划为最需要它的人们提供**最重要的**医疗保健信息。此规划：

- 根据世界卫生组织(WHO)最新世界健康报告中指定的最重要的全球性医疗保健需要。
- 强调为首之 10 个造成死亡和痛苦的全球性之主导风险因素。
- 描述世界卫生组织指南的“减少风险和促进健康生活”，以达成减少风险因素及预防常见疾病。
- 包括精神健康及由灾难中，暴力和性侵害中，重大的天灾人祸或是战争受到意外伤害中复原的建议。
- 支持世界卫生组织的全人之卫生保健，包括一个人的身，心，灵三方面。
- 并入世界卫生组织指南譬如“童年病症的集成管理”，以及提供**额外有证据**的预防和治疗，例如从疾病控制和预防中心(CDC)，及其它世界卫生组织的合作夥伴。
- 论述已发展国家和发展中国家最重要的健康问题。
- 经由预防和控制最常见和最严重的医事情况，来促使病人，家庭，及社区达成拯救生命和解除痛苦。
- 包括 **手册** 及实际彩色的 **图例** (58 张图例有大小两种 8.5 x 11 英寸笔记本式或 11 x 17 英寸塑料片) 并且有 **PDF** 档案可用于大银幕投影。

多数发展中国家的患者所遭受的疾病是可预防的。他们所有的医疗需要中，目前最主要的是有**可靠的医疗保健信息**。虽然有证据的救生信息可从世界卫生组织、疾病控制和预防中心以及其它来源得到，我们的患者甚至他们的医疗保健提供者却很少知道这些信息。发展中国家的卫生教育规划是为了帮助满足这些需要。

怎么使用规划 (手册和图例):

此规划的独特之处在于结合基本医护以及社区医护，基于世界卫生组织“**理想健康的金字塔**”三个阶层的医疗保健: 1. 医院 2. 医疗中心 3. 家庭及社区。大部分的内容也适合城市或乡村社区; 以及发展中或已发展之国家。

-在医院或医疗中心此规划主要为**医师**使用于个别病人的辅导以及**护士**对个人或群体的辅导(在病人有需要时的教导是造成习惯改变最有效的方法)。

-在**家庭及社区**主要使用于**社区健卫人员, 教师, 教会或宗教团体, 以及其它社区卫生保健规划**。在社区阶层上此规划是基于以下原则(从世界卫生组织):

1. 社区应当也能决定它们所面对问题的轻重缓急。
2. 一个社区集体极为深广的经验与知识可用为更改和改进的基础。
3. 当人们对问题能有了解他们较易于参与解决问题。
4. 集体参与是解决问题的最好方式。”

手册中被编号的信息部分与编号的**图例**当可一起使用。手册格式是基于发展中国家医疗保健提供者, 老师, 牧师和其它社区领导的要求而设计的, 便于他们提供持续的社区医疗保健教育。此规划能被**医疗人员及非医疗人员**使用, 并且能容易的被适应于满足您社区最重要的需求。

健康教育者可使用**大海报及 PDF 档案用大银幕投影**, 为大量患者提供**重要社区特异性的健康信息**。

活页式的笔记本大小图例将由**医师和其他教育者**使用专为少数的人或患者提供具体教学。

并且我们试图用**文化上可接受的方式**提供信息使用**集体参与**的方式, 很可能引起行为上的有利变化。但是由於篇幅的限制, 僅有少数的跨文化教導方式能以包括在内。此规划主要在於提供最重要的以及最佳的有证据的医疗保健信息。地区的領導当针对特殊地区, 使用合於當地習俗的最有效教導方式。

另外, **用斜体字印刷** 部分包括:

- 针对**地区特殊疾病**譬如血吸虫病
- 和**协助短期医疗队**。

更多的信息存在网站上 www.hepfdc.info 在“如何使用此规划”的标题下。

这些指南是为了帮助家庭及社区处理他们最常见和最严重的医疗情况以拯救生命和解除痛苦。然而有时因环境與條件的限制, 完全依照有証据的指南是不可能的而需要修改(例如: 無法煮開水, 缺少口服体液补充剂, 等等)。为免除法律责任, 甚至我们最佳有证据的信息也包括免责声明, 我们也必须作以下声明: 文件中的信息我们已尽力考证以避免错误。然而, 此发布的文件不作任何保证, 无论是明述的或是引伸的。解释及使用此文件的责任在读者身上。使用此文件如造成任何损害作者及被引用之文献均不负任何责任。

本指南的目地在于对所有发展中国家的人们提供最佳的救生信息。因此本指南必须**免费供应或仅收成本费用**对教育和非营利用途我们准许复制。本指

南版权所有禁止商业性或营利性的复制与出售。

订购方法和信息更新:

此规划目前有中文, 英文, 法文和西班牙文的版本。此规划的一部分很快也会译为高棉文。它将继续被校正和更新并**提供免费** (限非营利性) 下载 www.hepfdc.info。因手册将持续地更新, 以包括最新有证据的指南, 所以您将需要经常地参照这个网站, 以保证您的指南不至过时。(修正日期在手册“目录”的上面。) 此规划欢迎有证据的改善意见并请送 edit@hepfdc.info

图例当不需要任何修正。因为图例是较大文件, 如果没有高速互联网也许难以下载。我们网站的文件已经尽量缩减, 以便那些在发展中国家的人能以下载。所以海报大小的画面质量在某些情况下可能有一些减退, 然而最终文件可能仍然太大以至于不能下载。

因此我们做了用各种文字包括整个节目的CD。这CD图例的PDF档案约有 32 MB 而免费下载的网站档案约有 7 MB。您不需要CD除非:

- 1) 您不能下载网站中 7 MB 的 PDF 图例档案。
- 2) 您对网站中下载的 7 MB PDF 图例档案所印制的 11 x 17 英寸大小海报的画面质量不满意。
- 3) 您对网站中下载的 7 MB PDF 图例档案大银幕投影的质量不满意。

如果您不能下载网站的图例档案, 或者想要购买CD以有较高质量的图例(或者不想自己制做笔记本), CDs和笔记本, 可用成本价从Foundation for His Ministry (FFHM) 购买, 这是他们为贫困人群服务的一部份事工。FFHM 的网站是 www.hepfdc.info 如果您能下载网站的免费图例档案, 笔记本可用少于每本\$25 的材料费用自己制做。(参见下面“自己制做笔记本和海报”。)

声明/无利益冲突:“发展中国家的卫生教育”和网站; 其作者, 绘画者和 HEPFDC 不收取任何版权或利益。

自己制做笔记本和海报:

笔记本:

8.5 x 11 英寸笔记本大小的图例: 可在www.hepfdc.info 下载 (免费)。可用自己家中或办公室的印表机打印。

一英寸厚文件夹带有透明塑料封面, 可从办公物品供应商购买, (每个约为 \$2- \$3)。

塑料护膜. 每个笔记本需要 29 塑料护膜每个装两张图例共有 58 张图例 (我们目前使用 Sparco 顶面装入, 厚实, 不反光的较好。 Clear#SPR741 目前购价大约为 \$6-\$7/100 = 每笔记本约 \$2)。

塑料文件夹及封面 (手册的装订及封面) 可从办公物品供应商购买, 每个约为 \$2。

其余费用是纸张、打印机墨水加上印刷和装订的劳工。

海报: 11x17 英寸的海报:

下载(免费)并存入CD盘, 或在 www.hepfdc.info 订购高质量的CD。8.5x11 英寸(笔记本大小)的格式, 使用印表机的功能, 很容易放大 (129%) 为 11x17 的格式。但是家中的印表机, 大多不能打印 11 英寸宽的文件。印制 58 个彩色图例(29 个前后双面塑料片), 您当地的印刷店可以从CD制做千分之 5 英寸厚双面塑料片约为 \$5-\$6 一片共需 \$150 一套。(但是您不需要制做所有的 58 个彩色图例。您可选用针对当地地区最重要的制做。)

其它自己制做笔记本的建议详列于CD中和网站上 www.hepfdc.info。

鸣谢:

自从起始, 我们的目标在提供最好及最重要有证据的指南。这几年中最好的有证据的信息来源不断变更。此规划目前所有的信息都源于世界卫生组织及其许多的 (超过900) 合作夥伴。它代表了全世界千万位统计学者, 传染病学者, 和医疗专家的心血。更多的信息可以参考世界卫生组织网站 www.who.int。

我们要特别鸣谢 Vicki Hesterman 博士, 感谢她在编辑上的协助。Daniel E. Fountain 医师, 感谢他对跨文化教导方式的建议。

我们并且深深地感激 Foundation for His Ministry, Global Health Outreach, 和我们的许多患者, 朋友, 家人和同事, 为他们忠诚不断的启发、忠告和协助。

阿诺·郭世克, 医师, F. A. A. P.

维琴尼亚·巴龙

1. 序言（封面）

先用当地语言问候大家。我们非常荣幸能被邀请到您的社区，我们也非常感谢各位给我们的热情招待。出示图例 1. 序言（封面）

这些愉快, 健康的孩子代表全人的卫生保健。全人的意义是包括一个人的身体和心理的护理, 身心的健康对每个人至关重要。这种的卫生保健是世界卫生组织 (WHO) 所建议的。这幅图画也代表我们的目标在于对绝大多数人提供最佳的卫生保健。因此我们如何能达到我们的目标呢？

2 甲. 最主要的知识

您可能常听见“知识重于医疗”。我们也持相同的观点。大多的疾病、甚至严重的疾病都是可以预防的。所以医疗保健专业人士对您所能提供最重要的是知识, 使您可以更好的照顾自己与家庭。

(提示关于不同文化背景, 参与的教导): 集体参与是解决问题的最好方式。尽力明白我们所要帮助的族群之信仰及认知对我们大有帮助。问以下的问题也可引起回应与讨论:

首先, 我们想更了解你们和你们的社区。假如你们中间如果有小孩子腹泄或得肺炎, 小孩的父母认为什么是造成疾病的原因呢?

大部分我们所要介绍的主要知识是几千年来我们祖先所熟悉的, 但因时代的变迁而被遗忘。例如我们的祖先相信看不到的东西 (肉眼所不能见的) 可致疾病。在座的有哪位相信? ...是的, 如果您如此相信, 您是绝对正确的。所以我们的祖先, 你们的和我们的, 与你我是一样的聪明和富有观察力。

但是, 他们却缺少了一个很重要的东西, 有这个必需物件才能使我们明白什么使我们生病。有没有哪一位知道这是什么吗? 是显微镜。有高倍数的显微镜我们才能看到寄生虫卵, 细菌甚至病毒。并且成千上万的研究结果显示它们是绝大多数我们所见的致病原因, 特别是儿童的疾病。

当然没有显微镜我们无法明了。所以有的人如此猜测, 也许疾病是由于别人的诅咒或神明的恼怒而造成的。但是如果他们有显微镜的话, 他们可以清楚认识疾病是起因于病毒, 细菌和寄生虫。

2 乙. 最主要的知识

什么是最主要的知识?

大多数我们所看的病人坚信疾病是邪灵所引起。世界卫生组织的报导强调全人的卫生保健 (灵命, 心理和身体)。虽然别人的咒诅能影响我们的健康缺乏

事实的明证（除非我们相信）；但我们的信仰，感觉和生活的方式却对我们的健康有直接的影响。

我们的病人中有许多相信最重要的知识是上帝爱我们每个人而我们也要彼此相爱。大多数无神论的病人都相信，如果我们真能仁爱和睦相处，无论在已发展国家和发展中国家我们能避免几乎所有的不必要的死亡和痛苦。许多世界卫生组织的报告确认战争，贫穷和营养不良造成许多儿童的死亡。

世界卫生组织的报告也强调在预防和治疗精神病上互爱的重要性。其它可信的卫生组织，列如小儿科学院，也认证在养育小孩上爱的重要性。慈爱的看顾对小孩是特别的重要。——小儿科最早的一个科学研究发现，当小孩生病时如果抱着小孩能减少25%以上的死亡率。

现在我们也重新学习我们祖先（你们的和我们的）千万年前已经知道的事。他们知道彼此相爱的重要性，他们也知道愤恨和恼怒的害处。我们大多数人也注意到恼怒常带给我们头痛，胃痛或胸口痛。虽然饶恕侵犯和伤害我们的人十分不易。但是，饶恕和爱对我们个人和家庭的健康至为重要，远超过报复那曾经伤害我们的人。

这对我们人生精神或肉体上每一方面都有影响。例如最近的科学报导指出，我们的信仰影响我们的神圣系统，免疫系统（抵抗疾病），循环系统（心脏和血管），和其它系统。

例如，如果我们相信药丸会帮助我们，就是糖做的药丸也有效。所以，虽然药丸或方剂有时是有效的，但是药丸与方剂却把我们相信有疗效的自疗功效也占据了。所以从科学的观点，我们清楚明白，我们的信心对治疗极为重要。这并不矛盾，而是科学证实的事实。

所以，不论是什么原因，你们每一位都可以在疾病预防增进康乐上对您个人，家庭及社会作出许多贡献。接著我们要讨论以下两点：

—能拯救最多的生命和解除最多痛苦的知识。

—是正确的而是普天下现有最好的知识。

回到 2 甲. 最主要的知识

为什么知识重于医疗？知识的重要性可以在治疗我们最常得的疾病，伤风感冒的病毒上得知。我们中间大多数人一年感冒两、三次而小孩则一年五、六次。今天在座的诸位大多有感冒病毒。这病毒的感染通常不严重，数天之后常不药而愈。但是感冒症状常使我们很难受，所以感冒的人常买药吃以为可以治病。目前无论在美国或其它国家，市面上有几百种的感冒药。很不幸的是，没有一种药甚至美国的特效药，能被证实可以治疗感冒或降低并发症。甚至许多成药反而带来伤害或加重病情。但我们却见到许多家庭宁可

省下饭钱去买感冒药。所以对感冒病毒不吃药反而比较有益。其它有效且安全的治疗方法当在以后讨论（30及31节）。

世界上最严重的疾病也表明知识的重要性。因烟草而引起的疾病是目前世界上首位能避免的致死原因。防止抽烟比我们所有的药物与治疗都更为重要（详见41节）。

另一个例证是爱滋病。现在全世界都因爱滋病的传染而困苦，并且目前有四千五百万人感染爱滋病。虽然有些药物可延长爱滋病患者的生命，但是没有能治愈的药物，所有患者会因此病而死亡。然而借着知识，所有的死亡与痛苦都可避免。

当然，在细菌或寄生虫感染时，有效药物的治疗至为重要。但是，甚至在这些情况下知识仍为首要，因为知识通常可以使我们避免感染。几乎对每一种疾病，基于有证据的研究都重复的证实知识与资讯在我们的保健上远超过药物。

我们所提供的讯息是我们在当世上所能找到的最佳资料。是从世界卫生组织（WHO）及其它被高度认可的来源，例如疾病控制和预防中心（CDC）。这些组织的成员包括全世界上数千位顶尖的医师和其它医护专家。而且正如我们先前提到的，这些大多的知识是我们祖先（你们的和我们的）所知道的但是被遗忘或忽视多年。

我们希望你们能开社区会议来进一步讨论我们所讲述的世界卫生组织指南。你们可以找出对你们社区最重要的卫生保健问题及其解决方案。

（短期医疗服务队—选择使用）：很不幸的是我们能呆在这里的时间很短。所以我只能介绍一小部分关于您个人与家庭的保健讯息。但是所有的资料都在手册之中而将留给_____，在我们离去后，他将开始免费的**健康讲座**。我们确信这手册中的知识能比我们全部医护人员及药品拯救更多的生命和解除更多的病痛。

（短期医疗服务队—选择使用）：因为前来就诊的人数甚多，而我们团队人数有限，医护人员只能对您最严重的健康问题施以诊治。可能您不想排队好几小时而只被诊几分钟。如果您决定要排队等候，请您决定哪一项健康问题是您要医治的。如果您或您的朋友或家人今天没能轮上，请不要担心。请告诉他们来参加_____的**健康讲座**。讲座的讯息能比我们所有医护人员及药物拯救更多的生命，解除更多的病痛。

如果您有任何问题或不同意我们所要分送的资料，请立刻通知我。我们知道当地或传统的治疗有它们的价值（但是这些治疗方法尚无明确的理论依据）。所以我们可以互相讨论学习以便能给各位提供最佳的卫生保健。

3. 预防死亡和痛苦

所以什么是对我们及子女的健康最紧要的资讯呢？世界卫生组织阐明，我们能拯救最多生命的资讯不是如何治疗疾病而是预防疾病的发生。这也是我们在每一个工作的地方所证实的。我们也知道如今所能医治的严重疾病大多数是可完全预防的。这些疾病可由您及您的邻居来预防。

有些人相信他们生病是由别人所造成的。有没有人相信？如果您相信，您是绝对正确的。当然现在我们有显微镜，所以我们知道并不是别人使我们生病。但是别人，甚至我们的亲朋好友，也可造成我们生病甚或死亡。

在发展中国家什么是前三位的致死因素呢？（注解：如果也包括已发展国家，因烟草而引起的疾病是目前世界上首位能避免的致死原因。因使用烟草所造成的死亡在发展中国家正急速的增长。请见 41 节）正如世界卫生组织的声明：每 8 秒钟有一个孩童死亡…每年超过五百万死于以下因素相关的疾病：

- 1) 不安全的饮用水，
- 2) 住家及邻居的肮脏环境，以及
- 3) 排泄物的不当处理。（如果您对我们所谈到的题目感到不舒服，我们为此致歉，但是它们可造成许多死亡而我们必须要讨论。）

什么造成最多的痛苦？在世界各地答案都是一样的：由于不安全饮水和个人卫生，在任何时间近于一半的发展中国家人民患有一种或数种以下的 6 种疾病（腹泻，蛔虫，线虫，钩虫，血吸虫和砂眼…）。

所以您是对的。别人肯定可以将致死的疾病传给我们使我们生病或死亡：

- 1) 通过污染我们的水源。
- 2) 通过肮脏的环境及垃圾招来传播疾病的昆虫与鼠类。
- 3) 由于不经常使用适当修建的厕所。

这些都是可使我们生病或死亡的“咒诅”。（请注意这张图画，虽然您的用水看起来绝对清澈纯净，透明无杂质，然而这水只在高倍显微镜下才能见到含有致死的微生物。）

4. 爱滋病毒与爱滋病

更糟糕的是，现在我们有全世界流行的毁灭性的疾病—爱滋病。爱滋病可能很快超过其它疾病成为头号杀手。所以我们先谈爱滋病然后再回头讨论其它病因。

爱滋病几乎完全是由不安全的性交引起。爱滋病是性病，所以我们常常不好意思讨论它。但是在 2001 年超过三百万人死于爱滋病，而且现在超过

四千五百万人感染爱滋病毒，这些所有的死亡和痛苦都是可以预防的。所以我们必须要讨论它。

爱滋病是一种无法治疗的致死疾病。爱滋病是由爱滋病毒所引起的。基本上所有感染爱滋病毒的人都会死于爱滋病，尽管此病可能拖延数年。这也是爱滋病广传的原因。感染爱滋病毒的人会有数年的“潜伏期”，他们不知道自己被感染并且他们看上去与常人无异，然而他们此时可经性交传播疾病。爱滋病最终会影响免疫系统，所以人们通常死于体能耗尽或慢性感染，例如肺结核。药物可延长爱滋病患者生命，但是爱滋病本身是无药可治的。

(短期医疗服务队—选择使用)：我们及其它机构不能提供爱滋病的药物，因为药物必须终生服用。服药需要紧密且长期的观测，如果停药或不当服药甚至可导致抗药性病种（更加危险）。

目前因为爱滋病而造成一千四百万孤儿。更糟糕的是，这四千五百万爱滋病患者会继续传播病毒；因此死亡和孤儿的人数将继续增高甚多。

几乎所有爱滋病患者都是与看起来完全健康的人性交而感染的一一感染爱滋病毒后需经数年潜伏期才显出爱滋病症状。也许今天在座的人中也有被感染的人，然而唯有去医院验血您才能知道是否感染了爱滋病毒。而验血也通常要在病毒感染6个月以后才呈阳性。

所以我们虽知道您或坐在您身边的人可能有爱滋病。我们却不怕给您体检，与您握手或拥抱，这是为什么呢？因为我们知道爱滋病不会经握手，拥抱，一起住，一起吃或一起玩传染。

5. 爱滋病毒与爱滋病的预防

爱滋病是由以下途径传染：

- 与携带爱滋病毒者性交。
- 毒品使用者共用注射器针头。
- 医护人员被未灭菌器械割伤或刺伤。（刺青，穿孔，拔牙，割包皮，注射药物，输血等过程如使用的器械未能适当消毒都能传播爱滋病毒。）
- 输到有爱滋病毒的血液。（血液及其产品必经测试不含爱滋病毒才可使用。）
- 共同使用可割伤或刺伤皮肤或牙龈的物品例如剃刀和牙刷。
- 感染的母亲能传给胎儿（感染母亲的新生儿有十分之三有爱滋病毒）。另外有十分之一的婴儿因哺感染母亲的乳而染病。

爱滋病的预防：

爱滋病是完全可以预防的而您就能防止爱滋病。爱滋病最常见的传染途径就是不安全的性交。乌干达因宣导爱滋预防三步曲（避免婚前性交，仅有

一个性伴侣，除此而外使用保险套)已很成功的减少爱滋病。

—谨慎使用高品质的性交保险套(安全套)有助于防止爱滋病和性病。但是保险套(安全套)并非绝对保险(安全)，唯一绝对有效的是避免感染或仅与单一未感染的性伴侣有性关系。保险套(安全套)也可作避孕的用途。如果您用保险套，请买高品质橡胶的。如果您对橡胶过敏，您可购买人造材料的。例如聚氨酯的(羊皮制的保险套不能防止性病)。遵照说明书使用。如果使用润滑剂，仅可使用由药房卖的甘油或水溶性的霜膏。(油脂性的润滑剂例如油膏，冷霜，手或身体用的乳剂，或是植物的，矿物的，及婴儿用的油都会减弱保险套的功效。并且保险套的功能因热，日光，或老旧而减退或破损。)保险套不可重复使用。

—不与有其它性伴侣的人性交。从爱滋病的观点上说，您不仅与他发生性关系。而且与他所有性伴侣和他性伴侣的伴侣以及和这些伴侣有性关系的人有关(如此推演可与数百人有关)。

—不与妓女或注射毒品的人发生性关系。

—虽然新的体检灵敏度较高，大多爱滋病毒感染6个月以后验血结果才呈阳性。所以您如果要与其它性伴侣或注射毒品者有性关系，您要肯定他在停止性伴侣及毒品6个月后经血证实未感染爱滋病毒。

—不使用已用过的注射针头。

—不到未使用适当灭菌消毒器械的店中作刺青或穿孔。所有用于刺青，穿孔，拔牙，割包皮，捐血，输血，等等的器具要彻底清理并完全灭菌。正如我们牙科所用的高压蒸汽消毒器。如果没有高压蒸汽消毒器，器械在清理后需放置沸水中至少消毒30分钟。

—不与人共用剃刀或牙刷。

—如需要输血，血液要确实检验不含爱滋病毒。

有许多对爱滋病不正确的信息：

许多的研究证明，与爱滋病人握手，拥抱，共同生活，一同游玩或一同吃饭不会使您得爱滋病。与处女发生性关系不能治疗爱滋病。如此只使该处女感染爱滋病。所以如果您有任何问题请尽量发问，因为对这致命的但可预防的疾病明白得越多越好。

爱滋病的最通常感染途径是不安全性交。几乎所有的爱滋病患者都是与看起来健康但却携带病毒的人性交而感染。性病的存在已有几千年的历史。所以我们又再次从我们的祖先，甚至早达摩西时代在几千年前，是如何预防这最近才出现的性病。当我们的祖先告诫我们不当与配偶以外的人有性关系，并不是要剥夺我们人生的享受，但却保守我们不致得到这痛苦又会毁灭我们的疾病。

(因地区可选择使用):

—有些国家提供药品给孕妇以减少婴儿感染爱滋病。在这些国家所有孕妇均当作爱滋病的筛检。

—不要将您的婴儿交给未受爱滋病毒血液测试的妇人哺育。

—爱滋病的母亲是否应当哺育自己的小孩?除了未治疗的结核病,爱滋病可能是母乳哺育的唯一例外。约有十分之三的婴儿在出生时已由母亲感染爱滋病。爱滋病毒可由哺乳感染约十分之一的婴儿。

但是,不给母乳的婴儿常因腹泻,肺炎或其它感染而有较高的死亡率。目前很难决定什么是最好的方法,特别是在缺乏安全饮水及婴儿死亡率高的地方。所有母乳哺育的婴儿在初生六个月仅哺育母乳。这对有爱滋病的母亲决定亲自哺乳也是一样重要。母乳以外的食物会刺激婴儿的胃而使爱滋病毒轻易进入婴儿血中。

6. 饮水之安全

现在我们要讨论在论发展中国家仅次于爱滋病的致死和病痛的原因。世界卫生组织声明“供应安全的饮水和排泄物的正确处理对国家发展和公共卫生有最深远的影响”。

有时仅仅保护泉源或水井不受人或动物的污染就可以。

然而,我们所到过的每一个国家都有不安全的饮水之问题。这是造成不必要死亡的主要原因之一,特别是对五岁以下的小孩。虽然您的水看起来绝对干净透明无杂质,然而这水只在高倍显微镜下才能见到含有致死的微生物。如果您的饮水可能不安全,您需要将水煮沸至少一分钟以灭菌(如果您住在海拔 2000 公尺以上,则需将水煮沸至少三分钟)。(注:唯有用于穿孔,刺青,拔牙,割包皮等的器械才需煮沸至少30 分钟。)

(因地区可选择使用):煮沸是最简单而有效的方法来达成饮水的安全。世界卫生组织的报导也指出这是全世界家庭中最常用的方法,这也是我们用煮沸作为此指南安全饮水标志的原因。

但是,燃料在世界上许多地方缺乏。其它花费不多的家庭安全饮水的方法正不停的发展出来,包括化学消毒使用氯或漂白水或者用较低价的陶瓷过滤系统。阳光消毒也是逐渐普及的方法。许多研究正在发展而便宜的系统例如 SODIS (使用阳光和塑料瓶) 也逐渐普及(用多聚乙烯 [PET] 的瓶子最为安全)。

世界卫生组织的网站 www.who.int “水的卫生与健康 (WSH)” 项目下包括最新的水之净化系统和指南的研究信息及使用方法。您也当咨询当地的医疗保健机构关于您这地区最好的方法。

安全的储存也极为重要。要确保安全饮水的容器能盖好。在倒水入容器前,洗手并用干净安全的水涮洗容器也非常重要。

用安全的水作下列用途(煮沸的水,要让水冷却后使用):

- 饮用
- 调配口服体液补充剂(ORS)
- 刷牙
- 冲洗已洗净的水果和蔬菜(要生吃的)

有些人抱怨煮过的水“淡而无味”。通常只要让水存在加盖的容器中一段时间便可解决此问题。您也可加一点食盐,柠檬汁,或其它的调味料来解决。可用不同的组合以适合您的口味。甚至什么都不加,过一阵您也能适应这“新”口味。

您购买的瓶装饮用水常比其它的饮水安全。但瓶装水并不绝对安全可靠,有些研究证实瓶装水也常可能被污染。所以您如果经常腹泻或生病,病因也可能是瓶装水。

7. 洗手

我们大多数人都知道清洁卫生的规则,但是不是所有的人,甚至医生们,经常遵循这些规则。这也是许多人继续被传染病感染甚至死亡的原因。虽然这些规则很简单,但是经常复习对我们仍然十分重要。

细菌可生长在指甲下,指甲的清理很重要。

不要用别人洗过的手洗手,如此可将他们的病菌传给我们。

洗涤区域当排水良好,以免污水聚集而滋生细菌、蚊子和其它昆虫。

擦手的毛巾要经常洗涤并在日光下晒干。

8. 何时必须洗手?

在如厕或使用卫生间后须使用肥皂洗手至关重要。

在帮助我们小孩如厕后或换尿布后也要记得洗手。

因细菌和虫卵非肉眼所能见,如果我们预备食物前不洗手,则使食物沾染。这可造成腹泻,寄生虫病,甚或其它严重疾病。

我们在爱抚猫狗等宠物后,也同样要洗手。

在吃食或以手就口前必定要洗手。

如果我们有呼吸道感染,或眼部感染例如砂眼,在我们接触别人或与人握手前要记得洗手。

9. 排泄物之不当处理

小孩不当在其它小孩游玩地区的附近排泄。

如果动物在小孩游玩地区排泄，当做适当处理。（小孩和动物的粪便可能和成人的粪便一样的危险。）

排泄物最终会消溶于土壤中而不见，但细菌和虫卵仍存留在当地。

小孩常将手指头或玩具放入口中而感染腹泻或寄生虫病。

10. 排泄物之正确处理

使用适当修建的厕所是您和您的邻居可以立刻开始来防止细菌和寄生虫病感染的最主要方法之一。厕所的修造方法必需能防止苍蝇接触粪便。

有许多不同形式的厕所和卫生间。在图列中是最简单的坑式厕所。（如果有大号的塑料管，纱窗，和其它的建材当建造永久性可通风（VIP）的厕所。）

简单坑式厕所的最底标准是挖个洞上面以能防止苍蝇的水泥板覆盖（常用一块可搬动的加固水泥板）。水泥板中间的洞在不使用时必需用紧密的盖子盖好。在防止苍蝇和严重的疾病例如伤寒时这是必需做的。所以主要就是有一块能防止苍蝇的水泥板和盖子（如图片中灰色区域所示）。

对不同形式的厕所和卫生间的明确指示可在世界卫生组织的网站 www.who.int “水的卫生与健康（WSH）”项目下找到。您和您的邻居当咨询当地的医疗保健机构关于您这地区最好的方法。

治疗病菌和寄生虫病的药有效且能帮助您。但是除非您在全社区的每个人都使用适当的卫厕系统，您将很快的再被感染。

所以我们认识到摩西以及我们的祖先在几千年前都知道厕所的重要性。

在我们远离居所而没有厕所的地方，我们要教导小孩在远离水源或菜园的地方排泄。他们当挖个洞排泄事后用土掩埋。

记得教导你的小孩们在使用厕所后要仔细洗手。

11. 苍蝇是疾病的传媒

不要让苍蝇或其它昆虫停留或爬行在我们的食物或身体上。它们通常吃人类或动物的粪便并且携带和传染严重的疾病，例如腹泻与伤寒。

人们居住在厕所未能适当遮盖的地方，他们经常被由厕所飞来的苍蝇污染食物而得病。

如果小孩或动物在居家附近排便，必须立刻清理。

残余的食物和用过的杯盘不要堆置不管，这会吸引苍蝇和其它昆虫。

食物在食用前要盖好。

苍蝇也能将人的疾病传给他人, 例如砂眼, 这是今世造成最多瞎眼的疾病。

12. 昆虫与鼠类的控制

在社区中的垃圾, 废弃物, 以及昆虫滋生的场所必须清理或焚毁。

不能烧毁之物当在远离居所与水源处挖坑掩埋。这也有助于蚊虫的防控。

13. 蚊虫的防控

蚊虫可传播疟疾, 黄热病和登革热等疾病。

蚊虫在静止的水中繁殖。减低这些严重疾病的风险, 必须除去蚊子的繁殖场所。这包括一切能蓄水的东西, 例如废轮胎, 空罐, 及其它废弃物。而废轮胎特别难处理, 不论如何放置它都能蓄水。废轮胎当迅速作回收处理或掩埋。

所有蓄水容器都要加盖封闭。

预防蚊子叮咬:

尽量避免遭遇到蚊子。(完全避免也许不大可能, 因疟蚊在夜晚出没而传染登革热的蚊子却在白天出现。)

使用蚊帐特别是杀虫剂处理过的蚊帐, 例如 permethrin, 对预防疟疾非常有效并拯救了许多生命。孕妇和小孩是高危险群一定要用杀虫剂处理过的蚊帐。

穿长袖衬衣和长裤及长衣物对防蚊也有帮助。

14. 寄生虫病

寄生虫病在世界上造成许多严重的疾病, 痛苦和死亡。它的症状有胃和肌肉疼痛, 头痛, 发烧, 咳嗽和气喘, 手脚肿胀, 虚弱, 贫血和营养不良。有的寄生虫病转移到身体的各部分包括大脑。一切人们不使用厕所的地方就有寄生虫病。

土壤被排泄物污染后便含虫卵。人们经常因接触土壤而感染(或是与土壤接触的蔬菜), 未经洗手而由手至口造成感染。有的寄生虫病是由污染的水而传染。

孩童比成年人更易感染寄生虫病是因为他们常将未洗的手放入口中。

人们也可由猫, 狗或其它动物而感染寄生虫病。如果我们爱抚动物而将未洗的手放入口中我们可能感染。

钩虫可钻入赤脚者的皮肤而感染。

有的寄生虫造成晚上肛门发痒(特别是小孩)而造成重复感染, 因为抓

肛门区的痒又将手放入口中。

(因地区选择使用): 几内亚虫 (麦地那蛇形线虫) 是由不洁的饮水而染。

如何防止寄生虫病:

要有适当建设的厕所而排泄时定要使用。入厕后一定要洗手。

如果不知饮用水是否安全, 定当煮沸或净化后再饮用。

15. 寄生虫病的防治

吃饭或以手就口前必定要洗手。

猫, 狗或其它动物当养在室外。触摸过动物后一定要洗手。

在钩虫的感染地区, 一定要穿鞋或凉鞋。

小孩当穿内衣或睡衣就寝, 特别时有肛门区发痒的小孩。

16. 血吸虫病 (依地区选择使用)

如果所有的人都用厕所则另一种严重的寄生虫病—血吸虫病可以完全消除。血吸虫是因人类粪或尿所污染的淡水河湖中趟过或洗澡而感染。血吸虫进入皮肤, 经血管而造成膀胱, 肠道, 肝脏, 肺脏及大脑等组织的损坏。

防止血吸虫病: 避免接触被污染的淡水河湖。在不小心接触到污染水域后应当用力以毛巾擦干, 有可能擦去正在钻入皮肤的幼虫, 但此方法并不绝对可靠。洗澡或洗涤用水要加热处理(摄氏 50 度 [华氏 122 度] 5 分钟), 或用经认可的过滤器或消毒剂片。如果这些都做不到, 则将洗澡用水储存 3 天后使用 (使人感染的血吸虫幼虫很少活过 48 小时以上)。

17 甲. 食物的正确调理

食物未适当的调理或烹煮可使人感染严重的疾病或寄生虫病:

猪, 牛或鱼绦虫是因吃未煮熟的肉类而感染。这些绦虫也可由处理肉类的器物或容器未经高温处理而用于预备其它食物而传染。

以下是世界卫生组织 www.who.int 食品安全五大要点。

1. 保持清洁

-处理食物前要先洗手处理食物中也要常洗手

-如厕后一定要洗手

-处理食物的所有台面和用具都要清洗并消毒

-防止昆虫, 宠物和动物进入厨房或接触食物

-用于清洁杯盘的抹布或海绵要每日更换。(许多的微生物能在湿布上生长。) 要用热水清洗并挂在日光下晒干。

为什么? 危险的微生物 (病毒, 细菌, 虫卵, 等) 普遍的存在于土壤, 水,

动物, 和人。手, 抹布, 用具, 特别是切菜板会携带这些微生物, 而轻微接触就能将这些微生物传到食物上而致病。

17 乙. 食物的正确调理 (续)

2. 生熟分开

-将生的禽, 畜肉及海鲜与其它食物分开

-生的肉及海鲜与其它食物要用不同的器具例如刀和切菜板。用于切水果, 蔬菜和面包的切板不用于切肉类及海鲜。因为虽经仔细清洗微生物仍可存留在切板的缝隙中。

-将食物保存在不同容器中以避免生熟相混。

为什么? 生的食物特别是生的禽, 畜肉及海鲜, 以及它们的汁液, 可含有危险的微生物在处理或保存食物时能传到别的食物上。(肉上的微生物与虫卵可用适当的烹煮而除灭, 但水果和蔬菜可由刀和切板而污染)。

3. 完全煮熟

-将食物完全煮熟, 特别是禽, 畜肉, 蛋及海鲜

-汤或炖的菜要煮开以确保达到 70°C 以上。禽, 畜肉它们的汁液要清透不带血(理想的情况下, 如果具备要使用量肉的温度计)。

-重热的食物要热透

为什么? 煮的合宜能几乎完全杀死所有危险的微生物。研究证明食物加温到 70°C 可保证其安全食用。

需要特别注意的食物包括碎肉, 卷成卷的肉, 有大关节的肉, 以及整只的家禽。未完全煮熟的猪肉特别危险。这是在发展中国家造成痉挛最常见的原因。(寄生虫由未煮熟的猪肉进入人的肌肉和大脑而无可治之良方。)

4. 食物要保存在安全温度下

-不要将煮好的食物放在室温下超过两个小时

-煮好的或易坏的食物立刻放到冰箱里(最好在 5°C 以下)

-食用前保持煮好的食物滚烫(最好在 60°C 以上)

-甚至在冰箱里, 也不要将食物存留太久

-不要在室温下解冻冰冻的食物

5. 确保水和食物原材料安全

-使用安全的或处理过的水以确保安全

-选择新鲜的食物

-选择安全处理过的食物, 例如消毒鲜奶和奶粉

-清洗蔬菜和水果, 特别是要生吃的

-不吃超过安全期的食物。罐头如已鼓胀或开罐时有喷出现象的不要食

用。

为什么？ 食物原材料，包括水和冰，可被危险的微生物或化学品污染。受损的或发霉的食物会产生有毒的化学物。小心的选择食材及简便的处理例如清洗和去皮可以降低危险。

各种不同语言的资讯可在世界卫生组织 www.who.int “食品安全五大要点”下找到。

18. 母乳哺育

母乳哺育是保护婴儿不得严重疾病或死亡的最佳方法。世界卫生组织（WHO）及UNICEF推荐：

—仅哺育母乳（不给其它食物或液体）从出生到 6 个月大。母乳含有供应婴儿健康所需的一切营养和液体。如果您的婴儿发烧或腹泻而您觉得他需要水或口服体液补充剂（ORS），可用汤匙喂以安全的饮水或ORS。

—在 6 个月大之后可逐渐的补充其它食物，但母乳哺育要维持到 2 或 3 岁。

—因母亲要供应婴儿的营养，您要比平常多摄取蛋类，肉类与乳制品。

—特别在 5 岁以前，体重不足是造成幼儿死亡的最常见因素。越年幼的婴儿危险性越大。在 6 个月以后所喂的补充食品尽量以高营养的为主（推荐有铁质补充的米制食品）。

这是一幅好的图片，母亲在哺育她几乎三岁大的小孩。

19. 瓶装奶哺育

每年估计有一百万小孩因未能适当的哺育母乳而死亡。

母乳中含有抗体是不存在于其它的食物或乳类。当小孩得不到由母乳而来的抗体，他们常因腹泻，肺炎或其它感染而死亡。

在哺育前因母亲未能将奶瓶，奶嘴，婴儿乳品适当灭菌而常生病。甚至在理想情况下有安全的饮用水，有现代的炉子和冰箱，这也是大量且不易完成的工作。所以不要用奶瓶来哺育其它食物甚至是水。用杯子和汤匙来喂。这些较易维持干净。

如果牛奶在准备好后留在室温几个小时才喂也常造成小孩生病。

哺育母乳对母亲也有许多益处。它可减少得卵巢癌和乳腺癌的风险并增强骨骼避免松骨症（骨骼稀薄脆弱）及年老时得骨折。所以哺育母乳对母亲和小孩都更健康。

人奶对小孩主要的益处是供应抗体防止生病，但还有许多其它的益处。最近的研究显示哺育母乳的小孩在成长后较哺育婴儿乳品的智商高。这个原

因目前还不清楚。也许婴儿乳品多由牛奶制成而牛成长后并不需要高智商。

20. 母乳喂养之重要

有时母亲因不正确的讯息而停止母乳喂养。有的时候这些不正确的讯息出自医护人员，因为他们不是医护母亲与小孩的专科。

如果您觉得您的奶水不足：这是常见的问题，特别是在生产后您奶水初来的时候。

1) **绝不给“补充”的瓶装奶哺育。**这是最常见的造成奶水不足的主要原因。(小孩哺的母乳越少，您身体所制造的奶水越少。)如果您的小孩生病腹泻而需要水分或ORS，可用汤匙喂。(除非经过灭菌才用奶瓶和奶嘴喂，否则它们经常造成感染和腹泻。)

2) **增加喂奶的次数。**喂奶的次数越多您的奶水越充足。

3) **多喝汤水。**

4) **多休息。**休息不足会造成产后忧郁。您的爱人和亲人应当代您做家务直到您可哺育小孩而没有问题。因为母乳喂养对小孩存活至为重要，所以您其它的一切责任都属次要。

5) 因为您也要供应婴儿的营养，您要多摄取些蛋类，肉类和乳类等营养食品。这是防止小孩体重不足的必须条件。如果有维生素吃些也有益。

6) 如果您必须离开小孩去工作，离家前后尽量多次哺育。

7) 有几样自然条件反射可以帮助您，要顺着自然反射不要逆行。反射路线和吸住（请参见下图）：

—以乳房轻触婴儿嘴唇中央可刺激婴儿将口张大。这叫“根源反射”。当婴儿口张大后将婴儿抱近正对乳头和乳晕。(乳晕是乳头周围肤色较深的部位。)当婴儿的位置正确或“吸住”，您的乳头和大部分乳晕会吸入婴儿口中。您孩子的嘴唇和牙床当吸在乳晕上而不是乳头上。

—如图所示，您可用不抱婴儿的手握住乳房帮助婴儿吸住。拇指在上四指在下轻握（在乳晕之后）。确保婴儿对准乳房，注意手指当在乳晕之后不阻挡婴儿。

—婴儿用嘴唇，牙床和舌头将乳汁从乳房吸入。只吸乳头会吸不到奶并且造成乳头疼痛。当婴儿开始哺乳时您会有拖拉的感觉，如哺乳时有疼痛，则婴儿可能没有吸住，需要重新定位。

—将手指头由婴儿口角伸入解除吸住，重新定位，再试试看。有时可能要试几次。

8) 母亲的松弛反射让乳汁流出。如果母亲担忧，紧张或生气有时会影响

乳汁的流出。如果您的家庭不是很平和，事先预留一个安静而不受干扰的地方作哺乳之用。

乳头破裂：如果婴儿哺乳的位置不当或未能吸住乳房，您可能有乳头破裂或疼痛。

—要防止乳头破裂，将婴儿哺乳的位置调好并确保婴儿的嘴唇和牙床是在乳晕上而非在乳头上。并且每次哺乳时改换婴儿的位置。并由不同的乳房开始哺育。

—有的婴儿一个乳房一次只吃奶 10 分钟，也有的婴儿常要吃得更久些。如果您得乳头疼痛您可限制每个乳房每次哺乳十分钟，而增加哺乳的次数直到乳头不痛为止。

—如果婴儿在哺乳中睡着了，或您需要在婴儿吃饱前停止哺育，可用手指轻轻的解除吸附。在解除吸附前不要将婴儿从乳房上拉开。

—破裂乳头的最佳处理方法是保持温暖和干燥。不要戴有塑料的乳房垫或衬里它们会留住湿气。仅用水洗乳房，不要用肥皂。霜剂或乳剂通常没有益处反而使情况恶化。轻轻的将乳头擦干，挤一点自己的奶在乳头上。

母亲的疾病：许多父母都认为母亲生病时当停止哺育母乳。在大多的疾病包括伤风，感冒，病菌感染，甚至手术后都应当继续哺育母乳。这对母亲和小孩都有益处。（有的医师因不是这方面的专科而不明白这个道理，以至误导母亲停止哺乳，而事实上不应当停止哺乳。）当您开始有病症时，您的小孩已经暴露在病菌下，最好是不要停止对婴儿的母乳哺育。因为您已经开始产生抗体而经由母乳使您的婴儿得到保护。如果您在有伤风感冒的症状后停止母乳哺育，您减低了对婴儿的防护而增加了他得病的机会。

—如果因某些情况您不能亲自哺育，您可用手挤或泵来维持您的产乳。即使在较严重的病况中，例如乳房脓肿，需要麻醉的手术，或严重的感染，您也只需暂停母乳哺育。

—但是有两种疾病可由母乳传染给婴儿。一个是未治疗的肺结核。母亲有开放性的肺结核不要哺育母乳直到开始适当的治疗以后。另外一个爱滋病。在发展中国家母亲有爱滋病是否仍以母乳哺育婴儿目前尚无定论（请见第 5 节）。所以除了未治疗的开放性肺结核或许爱滋病，甚至在患乳腺炎的情况下，应当继续母乳哺育。

乳腺炎：乳腺炎是乳房感染发炎。当乳腺被堵塞而细菌感染部分乳房时造成乳腺炎。它会导致肿胀，灼热，发红，并疼痛。乳腺炎通常只发生在一个乳房但可造成母亲的发烧和不适。如果您有以上的任何症状。请立刻通知医疗保健人员以便尽早开始用抗生素。多多休息，热敷，用抗生素，乳房的支撑，以及继续的哺育婴儿是通常所需的治疗方法。不要停止母乳哺育。乳

房炎对婴儿无害，而经常哺乳可防止乳腺炎的扩散。

21. 腹泻

每年腹泻都会造成多于 4 百万小孩的死亡（每天超过一万人）。如果进行母乳哺育，煮沸或净化饮水使之安全，及合宜的使用ORS（口服体液补充剂）或称“Suerro”；那么大部分的死亡都可避免。ORS是用来避免脱水，它可补充由腹泻和呕吐所失去的液体和矿物质。

要记得这是很重要的不是腹泻而是脱水造成腹泻的人死亡。腹泻本身经常是必需的以排出体内的毒素。仅用止泻药来止住腹泻反而造成小孩死亡率的增高。所以补充因腹泻所失去的水分才能拯救性命。脱水也可造成年青人和成人的死亡，但是越年幼危险性越大。

小包的 ORS：急性腹泻要在家中开始护理。有婴儿和幼儿的家中要时时准备一些小包的 ORS，小孩一有腹泻便给 ORS。

22. 如何调配 ORS

一定要用安全的饮水。如果您不确定饮水的安全性，煮沸一分钟盖好让水冷却后使用。（或使用当地卫生保健机构关于您这地区最好的方法使饮水安全。）

将一小包 ORS 加入 1 公升（1000cc）的安全饮水中。

要用一个大于 1 公升的容器。至少要这么大（*出示水瓶*）。否则溶液过浓可使您生病。*[为使用英美制的国家指出，一夸脱（32 盎司）相当于一公升（1000cc）]*。

（短期医疗队-选择使用）：这是我们腹泻时用来调配ORS的水瓶。我们将留下一个水瓶给_____，所以您可以将您的容器作个比较以确定大小合适。

23. 在家中腹泻之处理—液体与食物的补充

这些是世界卫生组织的规条。虽然原来是针对儿童所拟订，因为儿童死于腹泻造成脱水的风险比成人大多，但护理的原则一样适用于成人。遵行这些指导原则至为重要，因它们常可救命。目前有四个规条在家中处理腹泻（最近增加了一个新的规条“给锌的补充剂”）：

规条 1：给小孩较平常为多的液体以避免脱水：

1) 用以下所推荐的家中常有的液体：

—除了母乳以外ORS是对所有年龄儿童的最佳液体。纯净的水对所有年龄

的儿童也很好，但纯水不能补充泻掉的盐分。您可见到此图是用杯子和汤匙来喂ORS。不要用奶瓶，奶瓶不易保持清洁而常含有致死的病菌。

—大于6个月的孩童，您可用孩童已食用过的流质食物。给什么饮料：许多国家已有特定的家庭用饮料。如果可能，其中当有一项是含有盐的饮料（见下段）。也当供给无添加物的干净饮水。

不合宜的饮料：有些饮料可能有危险，在腹泻时应当避免。例如：市面上的汽水及其它含碳酸的饮料，果汁，含糖的茶，咖啡，药茶及输液。

合宜的饮料：小孩通常喝的饮料。这些饮料可分为两大类：

A. 通常含盐的饮料，例如：ORS口服体液补充剂，含盐的饮料（例如加盐的米汤或酸奶），加盐的蔬菜汤或鸡汤。

B. 不含盐的饮料，例如：干净的饮水，煮过谷类的水（米汤），未加盐的汤，未加盐的酸奶，椰子汁，淡的茶（不加糖），未加糖的果汁。

2) 小孩能吃多少流质就给多少。

3) 不停的供给流质食物直到腹泻停止。

规条 2：给锌的补充剂（六个月以下：每天给 10 mg 给 14 天。六个月以上：每天给 20 mg 给 14 天。）选择买得起或买得到的含锌糖浆或药片。一开始腹泻就给锌可缩短并降低腹泻的程度也可减少脱水的危险。维持给锌的补充剂 10 到 14 天，可完全补足小孩因腹泻所失去的锌，并且能降低未来 2 到 3 个月中小孩再有腹泻的情况。

规条 3：给小孩充足的食物以防营养不良：

1) 增加喂奶的频率。哺乳永远是预防和处理腹泻最重要的方法。如果小孩已断奶，用杯子给予普通的乳类。然而如果乳类使腹泻的情况恶化，您可能要改用不含乳糖的配方，例如豆浆。

2) 如小孩已大于6个月，您可继续供给小孩已食用过的以下食物：

—谷类或其它淀粉类食物加入乳类或豆类（豌豆，大豆，扁豆等有豆荚的植物），蔬菜，肉，鱼或蛋。

—给新鲜的水果或压碎的香蕉或椰子汁以供应钾。

—给新做的食物；煮烂并捣碎以利消化。

3) 鼓励小孩多吃：每天至少供给食物 6 次以上。经常给与少量食物比给少次数大量食物为佳。

4) 在腹泻停止后提供同样的食物，每日多加一餐维持两周。

5) 在腹泻的时候：身体需要一些糖份而ORS含有适当的含量。但是不要吃含糖高的食物（汽水或甜茶，加糖的咖啡，[茶与咖啡也含有兴奋剂] 或其它加糖的饮料）——这会将水聚入肠道而使腹泻恶化。（腹泻时也要注意市面上果汁的摄取。果汁对其它所有的疾病都很有好处。但是市面上的果汁也

含添加的糖份，过量也造成腹泻的恶化)。

规条 4：请参见下节及图例（24 节）

24. 腹泻何时当就医

规条 4：如有以下症状患者当就医（越年幼的当越早就医）

- 三天内不见好转
- 多次水泻
- 发烧或病情恶化
- 重复呕吐
- 便中有血
- 饮食难进
- 明显的干渴
- 似乎是脱水。以下将讨论脱水。

25. 脱水的症状

如果您或您的小孩有以下症状可能是脱水：

- 小便的频率与数量减少。尿液颜色变深。
- 口腔内粘膜略显干燥。
- 干渴度增高 - - 这可使他们易怒或不安。小孩常常想要哺乳。然而小孩如果严重脱水他们可能不够清醒来哺乳。

严重脱水的症状：

- 心率增高
- 皮肤松弛（将皮肤拉起来复原缓慢）
- 无精打采
- 眼球和眼眶凹陷（软区）

如果您的小孩有以上任何症状，您必须立刻将小孩送医诊治。在送医途中不停的喂给ORS。（在图例下方的小孩就是严重脱水，也正是我们所要防止的。如果小孩已到此严重情况可能不够清醒来吞服ORS，而须要用胃管或静脉输液以挽救生命。小孩当在病况未如此恶化之前送医。）

26. ORS 防止脱水

给予 ORS 的目的在于预防和治疗：

原因 1：防止因腹泻造成的脱水（世界卫生组织计划甲）：

ORS是用于小孩轻微腹泻而无脱水症状时补充被排泄掉的体液。每次拉稀后都给以ORS。（建议每次拉稀后每公斤体重给以 10cc。例如：一岁小孩体重

10 公斤则每次拉稀后给予 100cc)。尽量供给小孩，只要他肯喝而不至呕吐。然而小孩在不脱水情况下不愿意喝ORS，因为它是咸的。

如果您的小孩拒绝服用 ORS:

- 先每次以汤匙经常喂以少量的 ORS 使小孩习惯其味道。
- 可加几滴柠檬汁或其它果汁使其味道较好。(不要加糖因糖可能恶化腹泻。)
- 最近的研究显示较为稀释的 ORS 较易为某些小孩接受。所以如果您的小孩不肯喝正常浓度的，您可将浓度降低四分之一，在 3/4 杯的 ORS 中加入 1/4 杯的安全饮用水。(注解：ORS 的浓度最近已调底，加水稀释通常无此必要。并且得霍乱的成人要饮用正常浓度的 ORS。)

如果仅有温和的腹泻，而又能维持正常的饮食并多摄取流质食物可能不必补充ORS。维持与年龄相当的正常饮食，增加流质食物的摄取如规条 1 和 3 所言，如果没有脱水现象可能足以治疗。

27. ORS 治疗脱水

ORS用于治疗脱水 (世界卫生组织计划乙和丙): 这是给以ORS的第二个原因，而给与ORS极端重要。

除非小孩呕吐，仅给与ORS及母乳直到小孩解除脱水。

如果小孩不哺乳而又用的是正常浓度的 ORS，当供给安全的饮水。

如何喂给 ORS:

- 小于 2 岁的每 1 到 2 分钟喂一汤匙。
- 大小孩常用杯子给他喝一点。
- 只要没有呕吐量可以逐渐增加。
- 如发生呕吐暂停 5 到 10 分钟。减缓给与的速度 (例如每 2 到 3 分钟一汤匙，如没问题再逐渐增加)。

—如果 ORS 的小包都用完了而腹泻仍未停止，给与条例 1 中所列的流质食物并再重取些 ORS。

ORS 的剂量: 只要小孩不呕吐，您可尽量给与 ORS。通常每次拉稀后，可给:

- 两岁以下的小孩: 50~100 ml (1/4 到半杯);
- 两岁到 10 岁的小孩: 100~200 ml (半杯到一杯);
- 大小孩与成人: 任凭它们喝多少。
- 如果小孩眼皮开始肿胀，停止 ORS 仅哺以母乳 (如已不哺乳则给与纯水)。当眼皮不肿后再给以 ORS。

可在世界卫生组织 www.who.int 找到更多的资讯。

28. 药剂之服用

所有的药都有危险性。

—药品必须依照医护人员的指示而服用。许多人因不当用药而致死。所有的药如果不当使用都会造成伤害。所以您对服用有任何问题一定要向医护人员或药剂师问清楚。

—常犯的错是服用过量的药。有的人认为用一点药有益，多用些效益更大。这是不正确的。所有的药如果服用过量可造成严重的药物中毒或死亡。

—有时买双倍剂量的药片而每次服用半片较为省钱。如果您这么做，每次只分一片药而两次各服半片（如此可防止剂量的改变）。如果是胶囊或长期释放的药剂不可分开。

—要记住告诉医护人员现在所服的药。否则医生可能开给您与现在吃的药有反应的药而造成严重的伤害。

—药品要放在小孩拿不到的地方。这是**非常，非常**的重要。有许多小孩因误服过量的药品而死亡。所以要将**所有的药**，包括我们所给您的药，锁好收在安全的地方。

—成长中的婴儿对药品伤害性的感受特强：

1) 所以孕妇除维生素以外不要服用任何药品。当必须用药时，一定要得到护理孕妇的专科医师的认可。

2) 恶心与呕吐是妊娠中常见的现象，特别是在早期怀孕的时候。这常称为“害喜”，虽然在一天中任何时候都可能发生。通常到怀孕中期时这些现象都消逝。维生素B6 和B12 对此有益，在多种维生素中也含有这些成分。另外生姜对此也有帮助。其它可使您较舒服的办法有（取材于美国妇产科学会）：早上起床时慢一点并在床边坐几分钟。早上在床上先吃点饼干或干面包再起床。保持室内空气清新。散散步或睡时留个窗户开着。日间多喝点饮料，含气泡的或甜的冷饮可能有助益。每日吃 5 到 6 餐（少吃多餐），不要空腹，饭后坐一下。不要嗅困扰您的气味。避免油腻的食物，多吃易消化的食物。

3) 孕妇不可饮酒或抽烟—甚至极少量的烟酒都可以伤害成长中的胎儿。

4) 孕妇需要适量服用维生素。这可保证她们摄取足够的叶酸，以防止胎儿神经和脊髓的缺陷或兔唇。有可能怀孕的妇女也要避免烟酒并补充维生素，因为有的发育缺陷在怀孕后 4 周便可造成，这常在妇女知道自己怀孕之前。

—窒息是 5 岁以下小孩常发生的致死原因。所以您 5 岁以下的小孩必须服用药片或“可嚼”的维生素时，先将药片在两个汤匙之间压碎。压碎后的药片可混入食物或液体给服。

— 抗生素在我们所到过的国家都过度使用。抗生素仅对某些病菌的感染有效。不同的抗生素对不同的病菌有效。但是大多呼吸道的感染和腹泻是由病毒造成的，而使用抗生素可使病毒感染的疾病恶化。抗生素可杀死体内有益的细菌而带来害处。杀死有益的细菌可造成真菌或其它细菌的增长与扩散。随意使用抗生素也可导致抗药性的菌种而产生无药可治的严重疾病。

— 所有的药，甚至照规定服用也会产生副作用，也能造成死亡。甚至最常用的非处方成药也是如此。例如常用的止痛药“Ibuprofen和NSAID”虽使用规定的剂量也能造成心脏病，中风，肾脏衰竭，或肠道严重出血，甚至死亡。成千上万的人因使用NSAID止痛药而死亡。年长的人危险性也更高。

— 甚至自然的药物以及某些种类的茶也能造成严重的伤害或死亡。

— 如果任何的药使您更不舒服，立刻停止服用并与医师联络。如果是降血压的药您要先与您的医师讨论后再决定是否停止服用，任意停止降血压的药可能非常危险（造成血压反弹而致中风）。

29. 预防呼吸道感染

母乳哺育我们的婴儿（如可能直到 3 岁）是防止并减轻呼吸道和其它感染的主要方法。

在接触其它可能生病的人后洗手可预防您得病。

多吃富含维生素 C 的食物（如水果）可预防或治疗这些感染。

呼吸道的感染是经由咳嗽，打喷嚏，和不洗手而接触所传染。避免使人感染我们必须：

— 在咳嗽或打喷嚏时盖住口鼻。

— 未洗手前不抱我们的小孩或和别人握手。所以再次提醒各位，洗手可避免将疾病传给我们自己或别人。

30 甲. 呼吸道感染之照顾与医疗

呼吸道感染大多为病毒所造成。感冒病毒是我们最常得的。我们每个人几乎每年得 2 到 3 次而小孩一年得 5 到 6 次。这些感染常使我们很不舒服。偶尔有的人会因感冒病毒而发展出肺炎，耳炎，或其它炎症。这通常是发生在不哺乳或营养不良的幼儿。您或您的小孩需要去看医师的徵状列在 32 节之下。

在我们所到过的国家都有几百种伤风感冒药在卖。但是没有一种药，甚至美国制的药，对伤风感冒有效。事实上许多药甚至使您的病况更严重。另外不要抽烟喝酒。

如果小孩有呼吸道感染我们能做什么呢？

1) 多喝液体。这对所有年龄的人都有效。这可使分泌物稀松而较易咳出或咽下，并可避免肺炎或鼻窦炎。

2) 维生素C对有些人有助易。水果或果汁富含此维生素。

3) 对哺乳的婴孩，增加母乳哺育的次数。母乳含有抗体可帮助抵抗感染。已感染过病毒之母亲的母乳抗体更高。

4) 对尚不能“自己擤鼻涕”的婴儿：如果分泌物影响正常喂奶，用橡皮球的吸器吸干净。如果分泌物太粘稠，在鼻中滴几滴生理盐水可能较易吸出。这对有鼻窦炎的成人也有帮助。生理盐水可加一小撮盐到 30cc（一盎司）的安全水中制成。橡皮球的吸器每次用后要洗净再用。

30 乙. 呼吸道感染之照顾与医疗（续）

5) 鸡汤与热茶也能有益处。

6) 要有足够的休息。

7) 温柔和关爱。这对呼吸道感染的病人和所有的病人都至为重要。生病的人特别需要别人的关怀。可用以下方式表示关爱：

— 触摸或抱他们

— 为他们读书报

— 按摩酸痛的肌肉或“擦背”

— 与他们祷告和为他们祷告

可能您已经在做这上列的许多事情，但是您也许不了解这些事的重要性。科学研究显示“关爱”能有效的帮助病人康复，并能减少病儿的死亡率25%以上。

许多世界卫生组织的报导以及世界卫生组织“生活品质的评估”也承认精神健康的重要性。而美国国家卫生院的报导也证实“信任与价值”引起“神经内分泌系统导致的医疗效果”。这是已证实而没有争论的医学知识。您属灵的相信，生活方式和祷告是对您家人痊愈非常重要的

31. 疼痛与高烧之治疗

小孩生病的时候要注意不要穿得太多。穿得太多容易造成高烧。婴儿和小孩的衣物和毯子要和您自己感觉舒适的一样多少。

如果高烧不退，用温水擦洗有助于降温。如果小孩开始发抖则要停止，因为发抖会增高体温。以温水擦拭时摩擦皮肤也有助于降温。

要记得多喝水和液体。液体对降温非常重要。

并且我们所见的头痛大多都因未喝足够的液体（因缺水）而造成。

Paracetamol（或称为 APAP, Acetaminophen, Tylenol, 或 Tempra）。

Paracetamol 有时某些感染所造成的疼痛或高烧有所帮助：

如果有**头痛或其它疼痛** - - 可用Paracetamol治疗。一定要使用正确的剂量，超量使用会损伤肝脏。在服用Paracetamol时不可饮酒（会造成肝脏损伤）。在任何感染时都不可用阿斯匹林治疗（会导致Reye氏综合症，脑子和肝脏中毒）。

如果**发高烧**。轻微的发烧可对病症有益而不要治疗。发烧可帮助身体对抗感染。但如果烧太高（大于摄氏 39 度或华氏 102 到 103 度）而您的小孩感到很不舒服，可用Paracetamol。

32. 病人何时当就医

有时因病毒所造成的伤风感冒也会造成肺炎，耳朵或其它部位感染。这常发生在不哺母乳的婴孩或营养不良的小孩。

如有以下症状您或您的小孩要立刻就医诊治：

— 呼吸困难。当小孩呼吸时下部胸腔凹陷（而不是正常的扩张），这可能是肺炎。或有喘鸣，当小孩吸气时有尖锐的声音。

— 在平常静止时呼吸加速：2~12 个月大，每分钟超过 50 次；12 个月到 5 岁大，每分钟超过 40 次。

— 有超过 30 天的慢性咳嗽或呼吸困难（可能是肺结核或气喘）。

— 不能饮水或哺育母乳。

— 在 3 天后病情恶化而不是逐渐康复。

— 似乎有疼痛。

— 呕吐不停。

— 发生痉挛（抽筋）。

— 昏迷不醒（不易唤醒）。

— 当抱起或移动脖子时变得易怒或哭闹（可能是脑膜炎）。

— 发烧不退超过三天。

— 如发烧伴随打摆子或您认为可能是疟疾（疟疾其它的症状有头痛，背和肌肉痛，流汗，恶心和呕吐）。

— 以您或其它父母眼光，您的小孩“看起来病得严重”。

33. 肺结核

肺结核或 TB 是人们常感染得致命之疾病的一种。TB 是当有肺结核的成人咳嗽而由空气感染。（小孩很容易感染肺结核，但仅由成年人咳嗽而传播。）在同屋居住的人很容易被传染。

TB最常见的症状是咳嗽超过一个月。如果您已经咳了一个月以上，您要

去当地的卫生机构做检验。有时也发生咳出的痰中带血。除了咳嗽不停外，有TB的成年人并不觉得有病而常延误症状。这对他们常接触的小孩及年青人都极为危险。小孩和年青人容易感染TB并且病情严重常伴有发烧，发冷及盗汗，体重减轻，骨骼和关节受感染，甚至脑膜炎（脑和脊髓受感染）。虽然小孩们能尽早检验出肺结核并且给与适当治疗，死亡率仍然很高。所以预防胜于治疗——所有咳嗽超过一个月的成年人都应做检验，如证实有肺结核要及时给与治疗以免传给小孩和年青人。

所有TB病人都要继续服药直到医师证明他们已痊愈为止。 TB非常难治愈，您必须持续服药6个月到一年甚或更久。 否则肺结核可以重犯而成抗药性菌种以至更难治愈甚或无法治疗。

34. 疥癣

疥癣是因一种很小的螨寄居在皮肤下而造成很痒的红斑和疹。疥癣常在大人的手指之间，而可在小孩身体的任何地方。由于有过敏反应，晚上会痒得较厉害。如果抓斑疹会造成脓疮。

如果您有疥癣，应当去看医师。这些斑疹须要药物治疗。

在用药物处理前 5 天，凡接触到皮肤的衣物寝具都要用很热的水清洗或隔离存放 5 天。因为这种螨不接触皮肤不能活过 4 天。因为发痒是过敏反应所引起的；所以虽已成功地除去螨，可能还会痒几个星期。如果发痒影响了您的睡眠，医师可开处方以减轻发痒。

35. 卫生保健

除了洗手以外，洗澡洗衣服也是十分重要的。在河中洗澡的小孩常构成一幅美丽的画面，但不幸的是这是十分危险的事。除非您所有的邻居和河流上游的住户都使用合规格的厕所而未污染水源；否则不要在河中或湖中洗衣或洗澡。很不幸的是在我们所到过的每一个地方，水源都被伤寒菌或血吸虫所污染；以至用水的人常被感染而生病。如果您不能确定水质是否纯净，请煮沸或净化后再使用（永远记得要等水凉了以后再用以免烫伤）。

每天刷牙两次并用牙线清理一次，对个人的卫生保健至为重要。下面将讨论口腔卫生。

36. 成人之口腔卫生

蛀牙是成人最常见的口部与面部疼痛的原因，而大多数的成人有牙周病而致牙齿脱落。

如何维持良好的口腔保健：

—不用烟草。烟草除了导致心脏病，中风，肺癌和它的疾病之外，抽烟的人有牙周病的是不抽烟的七倍。不论用何种形式使用烟草——香烟，烟草，咀嚼用烟草——都会增加得口腔癌和喉头癌的风险，以及口腔真菌（Candidiasis）的感染。（电影和广告常给年青人感觉抽烟是很“酷”或很“性感”的事。但却没有人告诉他们吸烟会染黄牙齿，呼吸带异臭，得牙周病和蛀牙。当他们见到害处时通常为时以晚因他们对尼古丁已上瘾了。）

—少喝酒。大量的饮酒也增加口腔癌和喉头癌的风险。吸烟或饮酒都增加得口腔癌得风险；然而既抽烟又喝酒的人风险更大。

—吃得明智（请见第 37 节）。避免糖类和淀粉类的零食对大人和小孩都有益处。在正餐之间少吃零食。多吃富含纤维素的水果和蔬菜也极为重要。它们会刺激唾液分泌来帮助早期的蛀牙重新钙化。

—多喝安全的饮水。如有可能饮用氟化的饮水和使用含氟的牙膏。氟对任何年龄的人都能防止蛀牙。

—彻底的刷牙和用牙线刮牙以减少牙垢可防止蛀牙和牙周病。每天应当刷牙两次（通常在早饭后而一定要在就寝前）并用牙线刮牙一次（在睡前）。

—如何刷牙：牙刷和牙床当呈 45 度斜角。用牙刷前后短距离的轻刷。牙齿的里面，外面和上面都要刷到。也可刷舌头以除去附着的细菌使口味清新。

—如何用牙线刮牙：取一段约 18 寸长的牙线，将两端缠绕在两手中指上。以拇指和食指捏住牙线留下 1~2 寸长。将牙线拉紧，刮上面牙齿时用拇指来控制。刮下面牙齿时用食指来控制。用前后轻拉的方式将牙线引入齿缝中间。勿将牙线切入牙床。将牙线在一颗牙上拉成C形。将牙线在齿面上作上下移动，并清理到牙齿和牙床的接触面以下。

—一定要漱口。在刷牙和刮牙后要用安全的饮水漱口，特别要将齿缝中“漱”干净。也在吃点心後和不能刷牙和刮牙時，用安全的饮水漱口。

请参考 37 节关于饮食，牙刷和氟。

37. 小孩之口腔卫生

蛀牙是小孩常见的疾病之一。未处理的蛀牙每天都会带来痛苦，这是因为：不停的疼痛，不能舒适或合适地咀嚼，因牙齿的缺陷而羞于见人，并影响学习。

父母能为小孩做些什么？

—哺育母乳不要用奶瓶。如果不以母乳哺育而必须用奶瓶，不要在晚上睡前喂。（奶瓶一定要用沸水消毒后才用）牛奶，婴儿奶，果汁，或其它饮

料都含糖。当小孩睡着了而牙齿长时间的暴露在含糖的饮料中一睡时唾液分泌降低—增加得蛀牙得风险。

—鼓励小孩每餐吃有营养的食物而避免零食。汽水和其它加了糖的饮料，糖果，甘蔗对牙齿的害处特大。

请参考 36 节对刷牙和用牙线刮牙的详细说明。

—小孩要用小而**软**的牙刷。成人用软的牙刷也较好（有时牙刷太硬可能会造成牙床出血。要使牙刷软一点可将牙刷毛浸泡在很热的水中。不要将塑料部分泡在热水中，如此可造成刷毛脱落。）

—自己制作的牙刷也有效。可用一个小树枝作牙刷，一端修尖以除去齿缝中的食物残渣，将另一端嚼碎成刷状。如果没有牙线，缝衣服线或钓鱼线也可代替。要用安全的饮水将牙缝“漱”干净。

—当小孩两岁后开始使用含氟的牙膏。如果您的用水中不含氟的话，两岁以前也可用含氟的牙膏。如果您买不起含氟的牙膏，可用安全的水刷牙，或在水中加一点小苏打。仅仅刷牙便有助于防止蛀牙和牙周病。

—仅用少量的牙膏（如一粒豌豆大小）。（氟对防止蛀牙很有效。但如果小于 6 岁的小孩吞入过多的氟，他们的牙齿上会永久地长白斑。）

—教会您的小孩将牙膏吐出并在刷牙和刮牙后用安全地水将牙缝“漱”干净。也在吃点心後和不能刷牙和刮牙時，用安全的饮水漱口。

—每天帮小孩刷牙两次，直到您的小孩能自己刷牙。通常在早饭后刷牙，而每晚就寝前一定要刷牙，要继续观察小孩牙刷得很好而且只用少量的牙膏。

—刷牙后，要将牙刷用安全的水彻底清洗以除去牙膏和残留物，要让牙刷风干，并以直立式刷毛在上的方式收存。

38 甲．营养—摄取正当食物

营养在全世界上已经成为决定健康与幸福最主要的原因之一。无论**营养不足**或是**营养过量**都造成每年上百万的不必要死亡。

世上数百万的贫穷人，特别是小孩，仍然因营养不良所造成的疾病受痛苦或死亡。营养不足影响免疫系统而许多小孩因感染而死亡。世界上超过三分之一的小孩死于营养不足。

然而，目前全球正因过度摄取不当的食物而流行过度肥胖。过度肥胖与其相关疾病例如糖尿病，高血压，心脏病，中风和癌症是目前全球上成人的主要杀手。过度肥胖常由小孩时开始，已经成为发展中和已发展国家的严重问题。过度肥胖常造成严重的健康问题及成年人的早逝。

我们先讨论**营养不足**的问题。

在发展中国家，**体重不足**常是小孩致死的原因之一，特别是 5 岁以下的小孩。越年幼风险越大。除了哺育母乳到 3 岁之外，您要确定您 5 岁以下的小孩能得到当得的营养食物份额。（帮助小孩取得吃食而不是任由他们自行取用。）

对已断奶的小孩和成人，牛奶是很好的**蛋白质和钙质**的来源（钙可预防松骨症—骨质疏松）。但是您要确定牛奶是经过消毒的（例如加温到摄氏 60 度 30 分钟—加热对防止肺结核和布氏杆菌病都极为重要）或用安全水（煮开过的）冲泡奶粉。对体重过重的小孩和成人可用低脂奶。

铁，维生素 A，和锌的缺乏是常见的情况，也造成许多死亡。

含**铁**高的食物有：肝，蚌，加铁的谷类，牡蛎，酵母，菠菜，带皮的烤马铃薯，豆类，豌豆，和葡萄干。

含**维生素 A** 高的食物有：奶(包括人奶)，蛋，肝脏，鱼肝油，绿色的蔬菜，黄色的水果和蔬菜。

含**锌**高的食物有：牡蛎（非常高），蟹，肝，牛肉，猪肉，鸡肉，麸皮，干的黄豆和扁豆，牛奶和乳酪。

吃各类的食物以得到热能，蛋白质，维生素，矿物质，和纤维素以维持您的体格健康。例如为您的小孩买牛奶而不买汽水，您可帮助小孩们有健康的身体，同时小孩不要吃太多的甜食或喝咖啡，这会影响他们的胃口而减少营养的摄取。甜点也是最常造成蛀牙的原因而带来痛苦。

如果喝含酒精的饮料，不要喝太多。酒精是很危险且能上瘾的药品。也许您听说过饮少量的酒可减低得冠心病的风险，特别是 45 岁以上的男士和 55 岁以上的女士，然而其它的因素对减低心脏病更有效，健康的饮食，适当的运动，不抽烟，维持正常体重。而饮少量的酒对年青人的心脏没有什么益处。越年青开始饮酒，酗酒的风险越大。含酒精的饮料提供热量而不含其它营养。饮酒过度对身体有害而许多人根本不应当饮酒。酒能影响人的判断力也会上瘾并造成其它严重的健康问题。

如果您选择喝含酒精的饮料：

—妇女每天只喝一份，男人每天不超过两份，最好吃饭时喝以减缓酒精的吸收。 [一份的酒量=12 盎司的普通啤酒，5 盎司的淡酒，或 1.5 盎司的浓酒(80 度蒸馏过的酒)] 。

—在开车前或开车时勿饮酒，或当会给您和他人带来危害时勿饮酒。饮酒增加车祸的危险，其它的伤害，高血压，中风，暴力，自杀，某些癌症的危险，包括乳房癌。孕妇喝酒会增加胎儿畸形的风险，饮酒常会造成心理和人际关系的问题，肝硬化，胰腺炎，损伤心脏和大脑。

38 乙. 营养—摄取正当食物

有许多不同的“食物金字塔”表明当摄取的食物之不同种类和用量。因文化背景及特定食物的供应而有区别，然而基本原理是一致的。一般而论“健康的食物”当包括：

- 强调蔬菜，水果和全谷类。
- 包括乳类和乳制品（两岁以上体重正常无营养不良者，建议使用脱脂或低脂的乳制品）。
- 包含豆类，核仁，蛋，鱼，禽类和瘦肉。
- 所含的饱和脂肪，反式脂肪，胆固醇，盐（钠）和糖要底。

图列中所用的食物金字塔是从世界卫生组织的 CINDI (全国性综合非传染病预防) 计划中引用。

食物当选择有充足的五谷，蔬菜和水果。它们可供应所需的维生素，矿物质，纤维，及淀粉，并可降低您脂肪的摄取量。

如果您或您的家人没有营养不良或体重不足，选择低饱和脂肪酸，和低胆固醇的食物以降低心脏病，某些癌症，并维持健康的体重。如果您体重超重您要特别注意此点。降低饱和脂肪酸和胆固醇的摄取：

- 1). 限量食用固态脂肪（肉或乳中所含）例如奶油，代用奶油，猪油，和氢化油脂。椰子油和棕树油的饱和脂肪酸含量也高。用橄榄油，大豆油，玉米油，葵花油等植物油取代。
- 2). 少吃含氢化的或部分氢化油脂的食物。在商店所卖的糕点，点心，和“速食”店的食物多含有反式脂肪酸。反式脂肪酸目前没有安全摄取量，最好是完全不要摄取。
- 3). 少吃油脂高并腌制过的食物，例如腊肉，香肠，腊肠，冻肉和其它腌肉。
- 4). 少吃肝脏和其它动物的内脏。少吃蛋黄或带蛋黄的蛋（蛋白和代用蛋可尽量使用，因它们不含胆固醇而含的油脂也很少或几乎没有）。
- 5). 选择脱脂或低脂的乳制品（凡两足岁以上的）。常吃煮熟的豆类，豌豆，和扁豆等。常吃核仁，鱼类，蚌类。选择瘦的鸡或其它瘦的肉类，不要吃炸的。一把肥肉或鸡皮去掉再吃。
- 6). 由素食（谷类，蔬菜，水果）得到大部分的热量。

选择含糖少或不多的食物。含糖量高的食物含的热量太高而养分太少且导致蛀牙。在正餐之间少吃或喝含糖或淀粉高的食物与饮料。如果吃了，吃完要刷牙以减少蛀牙。

一大多的热量当由谷物（特别是带糠皮的谷类），蔬菜和水果（水果较果汁所含的纤维高而糖类低）。

—注意不要让汽水或其它的甜食取代了健康食品，例如低脂奶或其它含钙的食品。

—常多喝水。

选择含盐或钠较低的食品以减少得高血压的风险。如果您血压过高的话，您要特别注意此点。常吃蔬菜和水果。用植物，香料，水果来调味，以减少调味用的盐。

其它的保健益处。遵守以上摄取正当饮食的建议还有许多其它方面的益处。例如，这也是我们对**便秘**最好的治疗方法。便秘是粪便干硬而排便不易（并非每人每天都要大便。--有许多正常人误以为自己有便秘的毛病。）吃含纤维高的食物包括豆类，麸皮，全谷类，新鲜的蔬菜和水果。每天至少喝 8 杯（每杯 260 cc）的水或果汁（咖啡因和酒精有脱水作用能恶化便秘）。经常运动。早餐或晚餐后留下不受干扰的时间如厕。如有便意当立刻如厕。正常的排便时间会有变更。

世界卫生组织在“健康饮食五大要点”中综合了以上指南：

1. 婴儿满六个月前, 提倡只用母乳喂养

-无论日夜, 婴儿由出生到六个月大只用母乳喂养

-婴儿饿了就哺乳

2. 食物多样化

-吃各种不同类的食物: 淀粉类, 豆类, 蔬菜, 水果和动物产品

3. 多吃蔬菜和水果

-吃各种不同的蔬菜和水果 (每日最少 400 g)

-吃生的蔬菜和水果代替高糖高脂的零食

-煮或炒蔬果时避免过度而造成失去维生素

-也可食用罐头或干的蔬果, 要选择不同种类而不加盐或糖的

4. 食用脂肪和油要适量

-选用不饱和的植物油 (例如橄榄油, 大豆油, 玉米油, 葵花油) 来代替动物脂肪和饱和油类 (例如椰子油和棕树油)

-选择白色的肉 (例如鸡肉) 和鱼一般含脂肪较少并要少吃红肉

-少吃腌制的肉或加工的肉通常含有较高的脂肪和盐

-可能的话, 尽量用低脂奶和乳制品

-避免加工的, 烧烤的, 或油炸的食物它们常含有反式脂肪酸

5. 少吃盐和糖

-食物中尽量少放盐

-避免吃含盐高的食物

-少喝加了糖的汽水和果汁

38 丙. 适当身体活动

维持食物和体能消耗的平衡——如果您体重超重您要特别注意此点。适当的运动可降低得高血压，心脏病，中风，某些癌症，及最常见得糖尿病的机会。

不动（缺少运动）的生活方式：在乡下大多数人都有足够的运动。但是有些职业的人只动身体的一部分，有的根本不怎么动。运动可使您身强体壮并增强心脏功能。运动可降低血压，改进胆固醇的水平，并可减轻体重如果您有超重的问题。它也能强化骨骼并增进您的体能和精神。

目前全球包括已发展和发展中国家所有年龄的人正流行过度肥胖。适当的身体活动对男人，女人，小孩以及所有年龄的人都很重要。

世界卫生组织建议以下适当身体活动五大要点：

- “1. 现在就开始做经常性的身体活动, 改变久坐不动的习惯 (例如, 减少久坐不动的习惯象看电视和玩电玩。)
2. 每天尽可能以各种方式进行身体活动
3. 每周至少五天, 每天至少做 30 分钟中等强度的身体活动
4. 有规律地做一些高强度的运动, 会对健康更有益处 (例如, 骑自行车上班而不要开车。)
5. 车青少年每天应进行至少 60 分钟中到高强度的身体活动。”

至少世界上 60% 的人未能达到所建议对健康更有益的身体活动。

正如在 41 节下所述, 过度肥胖与其相关疾病例如心脏病和中风, 以及糖尿病和高血压是目前全球上成人的主要杀手。

目前有许多药物来治疗这些疾病, 有些甚至非常有效, 然而药物都有副作用。

健康的饮食和适当的活动是两个非常简单的事。然而世界卫生组织以及最好的有事实根据的报导 (甚至在最先进的国家) 我们为我们自己和家人所做的能拯救更多生命以及避免更多的痛苦, 远超过一切药物和手术的总和。

39. 骨质疏松症

适当的身体活动也对预防松骨症有益。松骨症经常是因缺乏钙质而造成骨质的稀薄和退化。世界卫生组织提示我们现在就要开始行动以避免松骨症所造成的脊髓和骨盆骨碎裂的流行。

缺少钙质和维生素D会造成小孩的软骨症, 这也会造成牙齿和身体的发育不良。松骨症是因缺钙而发生在成年人身上特别影响更年期后的妇女而造成骨盆, 背部或其它部位的骨折。

年青时遵照世界卫生组织的提示可预防年老时得松骨症：

—不要抽烟（抽烟使骨质流失也使皮肤变薄而产生皱纹。所以您不想看起来很老的话就不要抽烟。）

—避免过量饮酒, 女的每天不超过一杯, 男的每天不超过两杯酒

—给婴儿亲自哺乳

—小孩每日摄取 800 毫克的钙成人要 1500 毫克。牛奶（新鲜的或奶粉，全脂的或脱脂的）是绝大多数人钙的最佳来源（每杯含有 375 毫克的钙）。每次一杯，每天三次可供应多数人钙的需求。（有些国家在桔子汁中加入等量的钙）酸乳和乳酪也是钙的优良来源。绿色的蔬菜，沙丁鱼罐头和鲑鱼，蚌蛤和牡蛎也都含有钙。用石膏点的豆腐也能提供很好的钙。

—多做体能活动（每天 5 到 15 分钟）的户外活动也能预防松骨症。阳光活化维生素D，所以我们推荐每天 5~15 分钟的户外活动，特别是年长的人和住在寒冷地区的人（防止日晒过度和保护好眼睛也至为重要。过度的日晒可造成皮肤癌，提前老化，和白内障。避免中午直射的阳光。所有户外工作者都要戴帽子和好品质的太阳眼镜以防止白内障和其它日晒的损伤。——您要认清太阳眼镜可滤过A和B种的紫外线，否则患处更大。）

—海鱼，肝脏和蛋黄都含有自然的维生素 D。

—走路和负重都可帮助避免松骨症。

—有松骨症而对牛奶不消化的人，可用酸乳或乳酪，因为它们有良好的钙质来源而较易消化。

—碳酸钙的药片也是钙的良好来源。每次钙的吸收量是有限定的，所以最好每天分多次服用。与食物同吃也会增加钙的吸收，特别是食物中含钙量不多的时候。通常的剂量是每天两次，每次 600 毫克的钙另加每天 800 到 1200 国际单位的维生素 D。

碳酸钙常作为抗酸剂使用。以下我们要讨论胃酸逆流症。

40. 胃酸逆流症

胃酸逆流症是成人最常见的疾病之一。胃酸可有许多原因。如果您体重减轻或您胃的中部有严重的绞痛而吃东西可以缓解，您吐血或便中带血，您可能要看看是否有溃疡，或其它病症。

但是最常见的是胃的中上部或胸口下痛，是由胃酸逆流造成，这也被称为“烧心”或“胃酸过多”或“胃酸逆流到食道症”。它影响到食道连接胃的环状肌。图例指出食道和胃连接处环状肌的部位。

逆流是指回流或反向流动。当环状肌衰弱或不当的松弛时胃酸可由胃回流而进入食道。

很幸运的是您有许多预防和治疗这个病的方法。治疗以降低胃酸对食道

内壁的损伤为主：

—抽烟减弱环状肌的功能并增加胃酸分泌，所以戒烟极为重要。

—戒酒的原因与戒烟一样。（抽烟和喝酒也使胃溃疡恶化。您常会听到我们以及世界卫生组织提到抽烟和过量饮酒，这并不是为了“宗教”或“道德”的原因。——对所有的人来说，这些是与生死有关极为重要的保健问题；所以世界卫生组织必须要讨论。）

—其它任何会造成病症的食物也要控制使用。这可能包括油炸的或肥腻的食物，咖啡，汽水，和“辣”的食物例如辣椒，胡椒。

—有胃痛的人不要用阿斯匹林及非固醇性的抗炎止痛药例如 Ibuprofen。（对没有肝脏病或酗酒的人 Paracetamol 通常可用）

—饭后 2~3 小时之内不要躺下。在饭后短期内不要弯腰，不要把皮带系得太紧。

—我们也建议饭后散步，散步也对许多其它的病症有益。

—如果您睡觉的时候有症状，以左侧侧睡（如图中妇女的睡姿）或者将床靠头的一边垫高 4 到 6 英寸。

—如果体重过重重要减肥。

—每餐少吃些（如果体重不过重可少吃多餐）。

—饭后嚼口香糖（最好是不含糖的）一个小时。这可增加碱性的唾液来中和胃酸。

—抗酸剂也可缓解病情。含钙的抗酸剂是我们所推荐的，因它们也可预防其它的病症，松骨症（骨质疏松）**请参见 39 节**。然而含钙的抗酸剂有时造成“反弹性的胃酸分泌”，所以如果症状恶化而没变好，停止使用抗酸剂。

41 甲. 心脏病与中风

世界卫生组织报告说，目前发展中国家的心脏病相当流行且造成许多死亡。这些都可避免，**因为您可以控制所有的致病因素**。造成心脏病和中风的危险因素，**您可控制的有：抽烟，过重，胆固醇过高，不动（缺少运动）的生活方式，糖尿病，高血压，紧张与压力。**

—**抽烟**：我们已经讨论过某些抽烟的坏处，例如牙周病，蛀牙，胃病等。因烟草而引起的疾病是目前世界上首位能避免的致死原因。——每年造成大约五百万人的死亡。使用烟草的人逐年增加。我们现在知道尼古丁很容易使人上瘾，所以您一开始抽烟便很难断绝。但尼古丁却是合法的，没有任何约束或管治，抽烟的人目前约有13亿，而到2025年会增加到17亿。有些人很幸运没有因抽烟而死亡。然而，因抽烟而引起的疾病造成每一秒钟都有人死亡。（戒

烟可以立刻降低这些危害。您越快戒烟,您过早死亡的危险也越低。)抽烟造成心脏病,中风,和血管病变以致需要截肢——就如图示的这些可怕疾病。

抽烟它也导致肺癌,肺气肿,和支气管炎以及其它的许多疾病,也包括男性的阳痿(烟草的广告显示抽烟是“性感的”其实它的作用正好相反)。戒烟是避免这些疾病的最好方法且比一切的药都更有效。如果您在家里抽烟,二手烟也对您所爱的亲人造成气喘,癌症,和婴儿的猝死症等危害。科学研究的证据是如此的确凿,没有任何借口让任何人,在任何地方,在任何时间抽烟。

41 乙. 心脏病与中风(续)

其它您所能控制的心脏病和中风的致病因素包括有:

—**超重:**(请参见第 38 节营养)体重过重会增加您得心脏病,中风,第二型糖尿病(成人型),癌症和其它严重疾病的风险。如果您减重 10 到 20 磅的话便可降低得病的风险。节食并每天运动半小时到 1 小时。您要特别避免食物含有高量的饱和脂肪(动物油脂),反式脂肪和热量的食物。油脂的食物如肉和很多甜点一样都含有对健康有害的脂肪和热量。(脂肪所含的热量是淀粉和蛋白质的两倍)。每天要吃各种水果,蔬菜,低脂乳制品,豆类和带麸皮的谷类。这些食物供应充足的维生素,矿物质,和纤维,且含的热量较低,可以帮助您控制血糖的含量也可减肥。

—**高胆固醇:**(请参见第 38 节,营养及适当身体活动)这也可以通过减少您动物脂肪的食物而得到控制。也有药物可以帮助。胆固醇水平可经运动而改善。

—**不动(缺少运动)的生活方式:**(请参考第 38 节,营养及适当身体活动)在发展中国家的乡下大多数人都有足够的运动。但是有些职业的人只动身体的一部分,有的根本不怎么动。运动可使您身强体壮并增强心脏功能。运动可降低血压,改进胆固醇的水平,并可减轻体重如果您有超重的问题。它也能强化骨骼并增进您的体力和精神。目前医学学院建议每个人每天最好运动一个小时。然而每天仅半小时的运动也会降低您得病的风险并减轻体重。

—**糖尿病(第二型或成人型):**(请参考第 38 节,营养及适当身体活动)未能很好控制的糖尿病会极大地增加您得心脏病,中风,瞎眼,和截肢等疾病的风险。虽然常需用药;但是节食,减重和运动已被证实比药物治疗更有效的防止或控制成人型糖尿病。更重要的是不可抽烟(常造成截肢)。酒精对糖尿病患者的毒害同样也很大,它可恶化糖尿病造成神经损伤,视力降

低和高血压。如果您有糖尿病，您当由营养师为您调配食物以控制血糖含量。维持血糖在正常健康水平您须要：

- 1) 每日的饮食量要大致相同，
- 2) 每日进食时间大致一样，
- 3) 每日服药的时间要不变，和
- 4) 每日定时定量的运动。

每日摄取的碳水化合物之量要固定不变。虽然全部的碳水化合物（不仅是糖）最为重要，直到您见到营养师并学会碳水化合物的计量和换算，您才能吃小饼干，蛋糕，汽水，和其它含油和高糖的食物。

如果您有糖尿病又超重的话，减轻体重是首要的，必须减低食物的份量（热量）并每天运动半小时到一小时。您特别要避免饱和油脂，糖果和甜点。每天吃各种水果，蔬菜，低脂的乳制品，豆类，和带麸皮的谷类。这是您主要当吃的食物。它们供应充分的维生素，矿物质，和纤维，而含的热量较低，所以可以有助于血糖和体重的调控。大多的蔬菜，碳水化合物的含量都低是极好的选择。

—**高血压**：（请参考第38节，营养及适当身体活动）大多有高血压的人并不感觉有病。所以高血压被称为“隐形的杀手”。因高血压导致心脏病和中风所以必须治疗。幸运的是，您有许多方法来降低血压。改变饮食习惯是最有效的治疗方法，包括减少食物中的盐（每天摄取少于1500毫克的钠），增加钾的服用（在香蕉，鲜果，和蔬菜中含量丰富），其它的建议请见第38节。减少饮酒，增加体力活动，减重，减少压力，也对控制高血压很有效。降血压的药须要医师严密监控药量。如果医师指示您要服降血压的药，即使您没有觉得不舒服也必须每天按指定服用。必须见过医师获准停药才可以停止降血压的药（甚至只是少服一次）。突然停止服药可造成血压反弹而非常高的血压极易造成心脏病和中风。所以您必须按时去看您的医师并由他来监测您的血压和药量。

—**压力**：压力可导致心脏病，中风及其它问题。有的人在压力下出现暴饮暴食。研究报告显示能祷告有信仰能爱人饶恕人的病人，似乎较能承受压力而且医疗的效果也较好。

健康的饮食, 经常的运动, 以及避免烟草产品是三个很简单的事。然而世界卫生组织的报导指出超过80%的不必要死亡是由于：

- 过早的得心脏病(第一号杀手)
- 中风(第三号杀手)
- 第二型糖尿病(第六号杀手)
- 以及**40%**的癌症(第二号杀手)

可以由健康的饮食, 经常的运动, 以及避免烟草产品而预防。虽然药品和手术对这些病情有帮助, 它们能拯救的生命远远少于饮食, 运动, 和戒烟。——仅仅三件很简单的事。而且每件事您都可以控制, 您完全可以控制。

42 甲. 背痛之治疗

骤发性的背痛可以在背部受伤后 6 个小时以内冰敷。冰敷可以持续一到两天以减少肿胀。在受伤三天以后热敷以促进复原。

—止痛药例如Paracetamol是常被建议使用的。使用Paracetamol不要过量也不可饮酒。如果有肝病不要使用Paracetamol。要确保小孩不能取到药品。

—活动在背痛的开始两天可能受些限制, 此后可逐渐增加。先开始做些拉扯舒展的动作或简单的运动例如走路。有骤发性背痛的要尽量继续每日的活动。他们要暂时避免长期坐着, 提举重物, 或扭转脊椎, 并且要在所有活动中特别注意姿势的正确。

—请注意, 硬的床垫和两腿中夹个枕头——也可以帮助避免背痛。也请注意这个人将腿搁在一个盒子上休息。如果您的职业须要长时间的站立也可帮助您避免背痛。

—如果背痛超过 6 个星期或有其它的症状例如发烧, 体重减轻, 排尿困难, 您需要立刻就医诊治。

—在骤发性背痛缓解之后, 拉扯舒展的动作可舒展背部并防止背痛的再次发生。每天都要作, 最好在暖身活动一阵之后肌肉已“适应”之后再作。动作要舒缓平滑并维持 30 秒以上。如果您觉得舒适并能减轻背痛这些姿势可以保持 10 到 15 分钟。 拉扯舒展的动作例如:

—在地板上平躺: 这对最近受伤的背部特别有益。把腿放高在脚凳上或加了枕头的椅子上——这可使您感觉很放松而有的病人愿意维持这种姿势 15 分钟或更久。

—坐: 坐在椅子上向前把头弯到膝盖上并维持此姿势至少 30 秒, 如您觉得舒服可以更久些。

—站: 将两手放在腰后向后弯并保持此姿势 30 秒, 如您觉得舒服可以更久些。

42 乙. 背痛之治疗 (续)

运动以强化背部肌肉。在背痛减缓后, 每天都要做背部运动。做运动前最好先走路或做舒展运动给背部肌肉暖身。对任何引起疼痛的动作都不要作。如果您有严重的背部损伤而在恢复中, 仅做您医师指定的动作。

以下是运动的范例用以强化脊椎部分的肌肉：

—掀骨盆：如果您有近期的背部损伤，这是很好的一个开始运动。平躺在地板上两腿在膝盖处屈曲。掀动骨盆收缩腹肌与臀肌使腰部接触地板。保持 5 到 10 秒再放松。每轮作 10 到 12 次，重复 3 轮。（如果将两臂平放体侧而不是如图所示的在头下，可能较易作此运动。）

—骑自行车：平躺在地板上，将两腿在膝盖和臀部屈曲。两腿交换蹬缩如骑自行车状。做 3 个轮回每次尽量多做。不要屏住呼吸也不要做突发性的动作（将手平放身体两侧而不是如图所示的放在头下，特别是您有近期发生过的背部伤害。如果没有近期的伤害有的人把脖子举得比图片所示的还要高些，但是注意不要加压力在颈部。）

—半身仰卧起座也是很好的运动。背部着地平躺，如果舒适也可两手交叉胸前，也可将脚放在床架下或重的家具下以作杠杆使用。慢慢的将头和肩膀抬离地面。做3个轮回每次尽量多做。每轮回间休息5到10分钟或做其它的运动。不要屏住呼吸，也不要做突发性的动作或在颈部施压。

43. 背痛之预防

背痛是我们诊治的成年病人中最常见的健康问题。大部分的背痛是因劳苦工作和艰苦的生活条件所引起的。但是您能做许多事来预防这种痛苦而有时使您失去劳动力的情况。

每日做舒展和背部运动（请参见第 42 节甲和乙）是很好的治疗方法，并且对预防背痛十分有效。以下各点也很重要：

—不要抽烟

—减轻体重（如果您过重会有帮助）

—正确的提举方式。不要弯下腰去提举东西。永远保持背部垂直而屈曲两膝。这样是用腿劲而不是用腰力来提举。不要旋或转身来拿东西，甚至是很轻的东西。将东西尽量靠紧身体。

—配带护背。如果您的工作要常提举东西。护背可给背部一些支持并可提醒您维持背部的垂直。世界上有很多地方的人在腰部紧紧地缠上一条长布也有同样的作用。

—坐或站时保持良好姿势。如果您的工作需要长时间的站立，将一只脚抬起放在盒子或小凳上休息来维持背部挺直。（请参见 42 节甲）

—用较硬的床垫，或将床垫放在木板或地板上。如果您仰卧也可将枕头放在小腿下（请参见 42 节甲）。如果您侧卧将枕头放在两腿之间。不要俯卧而眠。

44. 防止婴儿与幼儿的意外事件

婴儿猝死症：婴儿在睡眠中有时意外的突然死亡。这常与咳嗽药和感冒药有关，父母抽烟也有关；也与让婴儿俯卧睡觉有关。不要用枕头也不要放置软的物件在婴儿床上。一定要让婴儿仰卧。一定要戒烟（这可能拯救您自己和您小孩的生命）。

中毒：这是小于 3 岁的儿童常见的致死原因。幼儿经常将东西放入口中。他们不停的在探测他们周围的环境，而将东西放入口中是他们学习的方法。许多常用的药物和家中的用品（清洁剂等）都是有毒的而能致儿童死亡。常见的例子：

药品：阿斯匹林，Paracetamol，镇静剂，安眠药，铁补充剂。

家庭用品：下水道清洁剂，除草剂，杀虫杀鼠剂，碱液，煤油，清洁剂，樟脑丸。

如何避免因中毒而死亡：

- 将所有药品锁好并收好。
- 将所有的化学制品和清洁剂锁好并收好。
- 教导小孩不要吃或喝除了大人所给的其它东西。
- 不要在小孩面前吞服药物。小孩模仿大人的动作。

窒息也是 5 岁以下的儿童常见的致死原因。因为小孩常将东西塞到嘴里。但是也常会因别人给他们错误的东西例如坚果和爆玉米花而窒息。因为幼儿的牙齿还没长全，他们不能很好地咀嚼而较大的东西容易堵住他们的喉咙。掉了牙的老年人也常因牛排等食物造成窒息。

如何避免因窒息而死亡：

- 不要给幼儿坚果，爆玉米花，硬的糖果，香肠（热狗）或类似大小的食物。
- 一定要将给幼儿的食物切碎（特别是整块的肉）。掉了牙的老人也应当如此。
- 不要让小孩玩放了气的气球，弹球，或有小零件的玩具以致造成窒息。
- 如果您的小孩在 5 岁以下而必须服用药片（丸）或“可嚼的”维生素。将它们用两个汤匙压成粉末。然后混入小量的食物或饮料中给与。
- 如果有人窒息而呼吸道完全被堵住，用腹推式急救法（请见第 48 节）拯救。

45. 溺水/跌跤/交通事故

意外事件是造成学龄儿童最常见的致死原因。这个年龄的小孩常自作主

张。他们需要他们的朋友认同他们，于是常做些大胆的事。他们可能不愿听从成人的规则。但是您要常提醒您的小孩并让他们学会完全守则。

如何避免因溺水，跌跤或交通事故所造成的死亡：

—虽然您的小孩会游泳，他们单独留在水中也是不安全的。除非有大人同在，不要让小孩在水边玩耍。不要让小孩在水道中或急流中游泳。

—教您的小孩每次游泳时就是脚先入水（头部先入水的跳水已造成许多颈椎断裂而致全身或手脚的瘫痪。）

—教导您年幼的小孩，没有年长的人带着就不要穿越马路。教会年长的小孩在路边要完全停住，先向左看，再向右看，重看左边确认安全再过马路。

—坐汽车或卡车时一定要绑安全带。

46. 狂犬病/一氧化碳中毒

狂犬病：狗，猫，蝙蝠，臭鼬鼠的咬伤可能传染狂犬病。狂犬病的病症开始后一定造成死亡。然而在发病前仍可提供有效的治疗。所以在被咬伤后要立刻寻求治疗。狂犬病在发展中国家很流行。

如何防止由狂犬病所造成的死亡：

—所有养的猫，狗，和其它宠物要给它们接种狂犬病疫苗。（宠物要定期由兽医检查以免将其它疾病传给您或您的小孩。除了狂犬病以外狗和猫可携带 15 种以上的寄生虫，病菌，和其它疾病而常常传给人们。）

—**预防狗咬：**对小孩们最重要的功课是不要挑逗熟识的狗，并要避开不认识的狗。狗在睡觉的时候，吃东西的时候，咬玩具的时候，照顾小狗的时候，不要搅扰它。也要教导您的小孩遵守以下规则：如果有陌生的狗来追你或接近你的时候站住。不要逃跑或呼叫，骑自行车，踢它，或做出威胁的姿态。站直站稳不要动，两手在体侧，并避免与狗的目光接触。一定不要将背对着狗。当狗对你不再感兴趣后，慢慢地退开直到看不见狗为止。如果狗开始攻击你，将夹克，皮包，脚踏车，或其它任何东西“塞”给狗或将狗与你分隔。

—如果猫，狗或其它家畜咬了您或您的小孩；要将它捕获，牢牢地圈住并观察 10 天。（如果 10 天后该动物仍然健康无病，您大概不须打狂犬病的疫苗）

—所有**被咬的**伤口要彻底冲洗，并用水和肥皂轻轻地清洗 15 分钟。（如果具备，可用稀释的杀病毒剂 povidine-iodine 冲洗伤口。）然后去就医以决定是否要注射狂犬病疫苗。

—如果见到似乎是染病的，受伤的，或行动怪异的动物要通知警察或卫

生部门。不可捕捉或抱起这种动物。

一氧化碳中毒：我们住在疟疾地区的朋友们告诉我们烟熏似乎可以驱赶蚊子。但是烟中所含的刺激物与气喘有关也常造成肺部损伤。更有甚者会引起一氧化碳中毒。一氧化碳中毒是由烧木头，煤炭，或其它燃料所产生的看不见的气体所致。在引擎中燃烧燃料也会产生一氧化碳。因为一氧化碳是无色无味的气体，所以您看着不着也嗅不到。一氧化碳中毒需要特殊仪器才能诊断出来，所以在其它国家的发生率并不清楚。然而却是在美国最常发生的中毒案例。最常发生在寒冷的天气，在家中烧燃料而无适当的通风以至毒气不能合宜的排放。有时全家都因中毒而亡。早期的中毒症状包括头痛，恶心和困倦——有这些症状的人常被误诊为“流行性感冒”，但实际上是早期的一氧化碳中毒症状。也可能伴有头晕，迷乱或视力不清。请记住我们并不是说那些您能见到或嗅到烟（虽然烟也是有害的）。致死剂量的一氧化碳甚至存在于仅有热的灰烬而完全没有烟味的情况下。**如何避免死于一氧化碳中毒：**一定要确定您炉子的烟囱通风良好。（这也可避免烟所造成的肺部损伤。）如果没有烟囱而室内一定要生火的话，必须要将门窗打开以供适当通风。

47. 急救

刮伤和切伤：用清水和肥皂清洗。用消毒纱布包覆。如果切伤深广，包扎并压紧，将伤处高举以利止血。包扎后送医处理。刺伤（如踩在钉子上）很容易感染，一定要就医处理。创伤深过皮肤或烧伤而皮肤没有破的都要检查破伤风疫苗是否需要补打。

烧伤烫伤：浸泡在冷水中直到不痛为止。不要把水泡刺破。无粘性的覆盖物或塑料薄膜（如 saranwrap 等）都是特好的紧急覆盖措施。不要用油膏，油脂，粉末等。送医治疗。

骨折：任何损伤造成变形的通常是骨折。未用夹板前不要移动伤者。如果颈部或背部受伤仅能由受过专业医护训练的人移动以免造成瘫痪。

扭伤：（请见图例）抬高受伤部位。冷（冰）敷可能有益，特别是伤后 6 个小时以内。如果很痛或肿胀当送医诊治。如仅有轻微扭伤：保持高举，休息，用有弹性的绷带（ace 绷带）2 到 3 天，此后逐渐回复正常活动。

眼睛：用湿的干净的棉签轻轻地将异物除去。由于异物，刮伤，抓伤等造成的眼睛痛可将眼皮封闭以暂时缓解痛楚以待医治。如化学制品溅入眼中，用清水冲洗 15 分钟。不要用眼药水或药膏，立刻就医。

鼻子出血：几乎总是由鼻间隔的前端出血。在坐着的姿势，用拇指和食指捏住两边鼻孔 5 到 10 分钟。常犯的错误是未能持续的捏住 5 到 10 分钟。鼻子出血与其它部位出血一样；如果减低压力，甚至是暂时的，都造成凝血

块的脱落而又开始出血。(将手指甲修剪短并在鼻中隔前端抹一些油膏如凡士林以避免鼻出血。)

48. 窒息急救：腹推式 (Heimlich maneuver)

许多的社区都提供急救课程来教导腹推式和心肺复苏 (CPR)。这些课程要几个小时所以我们现在不能在此教会各位。然而我们要提供一些信息来处理窒息并鼓励各位在有机会上急救课时尽量参加。

窒息：任何人有东西堵塞而仍能咳嗽，呼叫或能发声音时最好不要动他。腹推式有时会伤及内脏，特别是小孩；所以您必须确定呼吸道是否完全的堵住了。

问患者是否窒息。(通常患者如图中所示的小孩将手放在喉头而两眼睁大且困厄，并且发不出声音)。如果该人不能发声且无进气出气则当施以腹推式。

清醒的患者坐着或站着施以腹推式 (请见上图)：

- 1) 站在患者背后。一手握拳将拳心置于患者腹部中央在脐之上胸之下。
- 2) 另一手捉住拳头而施以 5 次快速的上提。拳头不能碰到下边的肋骨以免造成内脏受伤。
- 3) 每次的压提都要是分开而明显的动作并且持续到堵塞物吐出或患者失去知觉。

腹推式用于清醒或不清醒躺着的患者 (请见下图)：

- 1) 让患者平躺仰卧将头侧到一边使呼吸道通畅。紧挨患者跪在身旁或跨在患者臀部。
- 2) 将手掌平按在腹部肚脐之上方而远在胸部的下方。另一只手压在另一只手上。
- 3) 将两手压入腹部向上推去。如有必要可作几个轮回的 5 次向上压推，每次的压推都要是分开而明显的动作。每次的压推都正对腹部中央不要偏离左右。
- 4) 在 5 次的推腹之后，试着让他呼吸：如呼吸道仍然堵住，重复腹推式抢救。

49. 由灾难及其它创伤中复原 (由美国心理学会，美国红十字会，和全国危机处理中心文献节录)

我们经常照料暴力和性侵害的受害者，或是受到意外伤害和战争创伤的人。有些是从飓风或地震等天灾中恢复的人。这些是突然发生的巨大创伤事件。有些人，虽然身体上没有明显的创伤，但是他们精神上都受到深刻巨大

的刺激。深刻的悲哀，哀怨，愤怒和其它强烈的情绪反应都是正常的。了解对巨大创伤事件所带来的正常反应可以帮助您处理感觉，思想和行为上的问题也能帮助您复原。

以下是对巨大创伤事件的正常反应：

精神功能。这些受过巨大创伤事件的人会不按常理而行，不能作正确的判断，或做些他们平常不会做的事。刚开始您可能受到震撼（感觉震惊，发昏，麻木，或被击溃）或不接受（完全不了解事态的严重性）。以后的反应则可因人而异。您可能经历：易怒或愤恨；自责或责备他人；孤立或退缩；恐惧再遇创伤；怕孤苦无助；情绪变幻；忧伤，消沉，和怨恨；意志不能集中，或记忆力衰退等问题。

生理健康：巨大创伤也可造成许多生理上的问题包括：没有胃口；头痛或胸口痛。腹泻，胃痛或恶心；过动；恶梦；失眠，疲劳或乏力。

人际关系：遭遇巨大创伤而存活的人可能有暂时的个性变化而不易相处。可能增加与朋友或同事的争论或婚姻的不和谐。

我们也要了解在巨大压力下的人没有“标准”的反应，每个人的反应都不一样。有的人马上就有反应而恢复的很快，有的人反应较迟缓。

如何帮助自己和家人？我们每个人的需要和适应方法都不同。转注您的长处和能力可以帮助您复原。以下所列能有助益：

— 给您自己愈合的时间。不要认为您当为灾祸的发生负责或为您不能做更多的救援工作而有挫败感。认清这在您人生中是个困难的时刻。容许您为所失去的哀悼。对您和家人在情绪上的变化多与容忍。

— 参与健康行动来帮助您适应压力：维持健康的生活习惯有助于您生理上和心里的康复。（例如健康的饮食，休息，运动，休闲，和默想。）这些健康的行为对家庭成员也有助益。恢复旧有习惯例如定时的吃饭和作息时也很有帮助。与家人和朋友有些相处的时间。尽量减少自己和家人必须负起的责任。参加纪念活动，习俗节庆，或用标记来表达您的感受。利用现有的支持团体例如家人，朋友，教会等。不要使用酒精和药品——它们经常使存活的人和亲人情况恶化。

— 找个当地的支持团体。特别是有经历类似灾难成员的团体。（常在灾难之后会有，或与战争有关的受伤团体，或有经历性侵害或被强奸的妇女团体。）人们常常对带给自己巨大伤痛的人予以报复。但是不论是言语上或行动上报复伤害您的人都没什么益处。

— 向关心您的人和愿意听您诉说并同情您的人寻求支持。（要记住他们可能跟您一样是受到灾难的人。）让您可以接受并付出援助。

— 认知自己的感觉也会帮助复原。跟别人谈您的感觉——愤怒，哀痛，

或其它的情绪——虽然难以开口也要尝试。不论以什么您可以接受的形式与别人分享您的经历——如与家人，牧师，或密友谈也可记日记。使用默想或其它属灵上的方式。

帮助小孩适应灾难。灾祸对成年人是可怕的，但灾祸对小孩的创伤更深，特别是他们不知道要如何应付的时候。

—小孩习惯于每日固定的惯例。当紧急事故中断了他们的惯例，小孩常变得焦虑。重建规定的时间来吃，玩，做事和睡眠会让他们觉得安全。

—在灾祸来临时小孩会寻求您或其它成人的帮助。您对紧急事故的反应给他们应变的指引。如果您惊慌，小孩可能会更受惊吓。他们看到我们的恐惧使他们认识到真正的危险。如果您都觉得无所事从，小孩更觉得不知怎么办才好。

—小孩常会有返童的表现而作些较年幼时的事例如吸手指头或尿床。小孩的恐惧有时来自他们的想象，您要重视他们的感觉。一个小孩感到害怕时是真的害怕。您的话和行动可给他们带来保证。当您和小孩谈论的时候，给小孩一个诚实又可了解的确实情况。

—成人和小孩感到恐惧这都是正常而健康的，但是作为成人您需要能控制场面。当您确知危险已经过去后，您要注意小孩心理上的需要，问他们最关心的是什么。

—让小孩参与家庭的复原计划可帮他们觉得生活会恢复“正常”，您的反应会给他们留下长久的影响。

—要知道在灾祸后，**小孩最怕的是**：灾祸又会发生；有的人会受伤或死亡；他们会与家人分散，或他们将孤立无援。

在灾祸后尽立刻量减少小孩的恐惧和忧虑：

—将家人聚在一起。当您寻找居所或补助的时候，您可能想将小孩留给亲戚或朋友照看。然而尽量让全家聚在一起并让小孩参与家园重建的工作。否则小孩会焦虑并担心父母会一去不返。

—平静而坚定的解释目前情况。尽您可能的，告诉小孩您所知道的灾害。说明下一步可能发生的事。例如说“今晚我们都要一起住到救难中心”。用小孩能懂的话告诉他们。

—鼓励小孩述说所发生的危难并可尽量提问。鼓励小孩述说他们的感觉。如果小孩年幼，可让他们画图再解释所发生的事。听小孩所说的，如果可能，让全家都加入讨论。

—让小孩参加复原的工作。给小孩一些他们能做的工作。这可让小孩觉得他们也是复原的一部分。给他们事做让他们觉得一切都会完好。

—您也可帮助小孩明白他们焦虑和恐慌的原因而使能面对灾祸。重

申您对他们坚定不移的爱。在灾难后让小孩更亲近和更依靠您。拥抱，怀抱和其它行动上的亲爱对经历灾难的小孩极为重要。

—以上的一切都在使您的小孩知道生活会恢复正常。如果小孩对以上的行动没有反应，可能需要心理医生或牧师的协助。

—世界卫生组织的报导特别强调全人（包括身心灵）的治疗方式。我们所到的大多数地方，当地的牧师帮助最大。如果您在这方面有任何问题请与我们联系。

家庭的应变计划：与您当地的应变中心，预防中心，或红十字会索取拟定家庭应变计划的材料。家中的每一个成员包括小孩都要参与应变和复原计划。

—教导小孩认知警报系统信号。要小孩确知火警和其它警报系统的声音（警笛或警铃）。

—教会小孩何时及如何打电话报警。教会小孩记得重要的家庭资讯例如姓什么，地址如何，电话号码等。他们也要知道在紧急时到何处集合。有的小孩可能太年幼而不能记得。他们随身可带一张小卡片记下应急的信息以便交给成人或看顾他们的人。

50. 结论—最重要的知识（摘要）

所以这就是目前在世界上我们从最可靠来源所收集到的最重要知识。此规划目前所有的信息都源于世界卫生组织及其许多的合作夥伴，它们拥有世界上各处最优秀的医师和医疗专家。很多知识也是我们祖先（您的和我的）所遗留的。这是可以帮助您和您家人及您的社区拯救最多的生命和解除大多痛苦的最重要知识。

我们的祖先（您的和我的）已强调过彼此相爱的重要性，我们也在开头就讨论过（请见第2节）。对我们大多数的病人来说这是最重要的知识。世界卫生组织的报告也确认如果我们都能和睦相处，我们可以消除几乎所有不必要的死亡和痛苦不论在已发展国家和发展中国家。并且；

- 避免爱滋病，仅与您的配偶有性关系。
- 不要抽烟。如果喝酒，只能喝少量的酒。
- 保持您家和附近环境的清洁，不让蚊蝇滋生。
- 仅喝安全的饮水。
- 以母乳哺育婴儿
- 一定要用建造适宜的厕所。
- 教导小孩要洗手，您自己也要记得洗手。
- 服用药物一定要小心谨慎—甚至是中药或我们所发的药。任何药物都

要锁好并放在儿童拿不到的地方。

—要记得温柔慈爱（TLC）几乎永远都是您可以提供最好的治疗。

各位有没有什么问题？

谢谢各位给我们的热情招待和请我们到您美好的社区。所有的资料都在手册之中而将留给_____。在我们离去后，我们希望你们能开社区会议来讨论我们所讲的世界卫生组织指南。—而你们能决定什么是您及您的社区最重要的问题和解决方法。

（可用当地合宜的话说再见）

参考文献

这“发展中国家的卫生教育”之内容一直是在提供最重要有证据的信息。这几年中最好的有证据的信息来源不断变更。此规划目前所有的信息都源于世界卫生组织及其许多的(超过 900) 合作夥伴。世界卫生组织的网站也不停的更新以加入新的有证据的信息。所以我们取消了原有的参考文献。更多的信息可以参考世界卫生组织网站 www.who.int。