

发展中社区的健康教育项目

（最重要的知识）



手册和插图

已翻译成英语，法语，老挝语，柬埔寨语，
汉语，俄语和西班牙语（其他语言即将出炉）

本资料可用于非盈利性健康教育，
可在 www.hepfdc.info 网站免费下载

发展中社区的健康教育项目

〔最重要的知识〕



第一部分：手册

已翻译成英语，法语，老挝语，柬埔寨语，汉语，俄语和西班牙语（其他语言即将出炉）

本资料可用于非盈利性健康教育，
可在 www.hepfdc.info 网站免费下载

发展中社区的健康教育项目 (最重要的知识)

手册和插图

已翻译成英语，法语，老挝语，柬埔寨语，汉语，俄语和西班牙语（其他语言即将出炉）

本资料可用于非盈利性健康教育，
可在www.hepfdc.info 网站免费下载

2016年5月排版

Health Education Program for Developing Communities (HEPFDC)

发展中国家健康教育项目

464 W Laurel St.

San Diego, California 92101

www.hepfdc.info

2016年中文版由陈义琳(Alice Chen, MD)和山西永青咨询服务中心员工翻译

HEPFDC name change April 2016:

From: *Health Education Program for Developing Countries (HEPFDC)*

版权归Arnold L. Gorske, MD, FAAP and Virginia Mashburn Barron所有

To: *Health Education Program for Developing Communities (HEPFDC)*

版权归Arnold L. Gorske, MD, FAAP and Virginia Mashburn Barron所有

发展中社区的健教项目(HEPFDC)的资料免费或按成本价提供给非盈利机构

Standards of Excellence in Healthcare Missions (SOEHM) 组织。

此项目是为了向不同国家最多的人提供能挽救生命的知识。为此，我们所有的翻译资料都可以免费下载www.hepfdc.info，并允许非盈利的健教团体复印我们的资料。

此项目可以帮助医生、家庭以及社区，通过提升健康理念和预防普通或是严重的健康问题来挽救生命以及预防疾病。然而要完全遵守循证指南也不大可能，手册可能也需要改进(例如，没有条件烧开水，或缺少可用的口服补液盐包)，随着新知识的不断更新，指南也可能变化。在更新后也可能有一些内容会落后了。

所有健康事宜由本地卫生部门的监管，此项目无法代替监管部门。即使是我们最循证的资源都包含有免责声明，我们也必须声明以下内容：这本出版物里所包含的信息都是经过严密核实的。但是，不能保证出版的资料和翻译可能会在表达方面有些出入和暗示。对内容的解释和材料的使用由读者自行承担。在任何情况下，作者、参考文献、翻译者、出版商、发展中社区的健康教育项目、HEPFDC、SOEHM或其相关的非盈利组织对使用资料所产生的损害不承担赔偿责任。

利益冲突调查：作者、HEPFDC和 SOEHM不收和“发展中社区的健康教育项目”或其网站相关的任何版税或报酬。（在www.hepfdc.info网站的免费下载网页查看更多信息）

致谢

我们的目标是为最需要的人提供最好的、最循证的指南。这些年来，这些循证的信息一直在改变。这个项目的内容和指南几乎完全是来自世界卫生组织及其他合作组织（超过900家），如美国疾控中心。它代表着全世界数以千计的统计学家、流行病学专家以及临床专家的工作。

我们将此书的名字由《发展中国家的健康教育项目》改为《发展中社区的健康教育项目》是考虑了几个方面的。在所有国家全部的社区都是在不断发展的阶段，而且还没有达到最佳状态。事实上，将发达国家与发展中国家的居民相比，他们往往需要更多循证的营养和生活方式的指导。“世界卫生组织的报告中提到，如果不做任何的改变，即使是那些可预防的疾病也会让世界最富有的国家破产”。为了尽力的推广世界卫生组织健康教育项目和指南，我们会继续将此资料不断的修订。我们继续积极鼓励各国的卫生保健人员和各级教育工作者越来越多的使用世界卫生组织（WHO）网站www.who.int提供的卓越的、循证的资源。

我们特别鸣谢由陈义琳大夫和山西永青咨询服务中心的职工(www.evergreenchina.net)为我们翻译2016年中文版。

我们也要感谢Daniel E. Fountain, MD有关跨文化教学的建议和Vicki Hesterman, PhD帮助编辑。

我们也深深地感谢SOEHM、Global CHE Network、Foundation for His Ministry、Global Health Outreach和我们的许多病人、朋友、家人和同事的源源不断的鼓励、建议和帮助。

如有此项目需要改进的建议，请发送到edit@hepfdc.info，将不甚感谢。

Arnold Gorske, MD, FAAP (Editor)

Virginia Mashburn Barron (插图画家)

发展中社区的健康教育项目

www.hepfdc.info

目录
2016年

前言

如何使用此资料（手册和插图）

1. 引言
 2. 最重要的知识（A和B）
 3. 预防死亡与疾病（A、B和C）
 4. 艾滋病病毒与艾滋病
 5. 预防艾滋病病毒与艾滋病
 6. 安全饮水
 7. 安全炉灶
 8. 洗手（A和B）
 9. 排泄物的不当处理
 10. 排泄物的正确处理
 11. 苍蝇是疾病的传媒
 12. 昆虫与鼠类的控制
 13. 蚊子的防控
 14. 菜园
 15. 寄生虫病的防治（A和B）
 16. 血吸虫病
 17. 食物的正确准备（A和B）
 18. 母乳喂养
 19. 人工喂养
 20. 母乳喂养的要点
 21. 腹泻
 22. 如何调配ORS（口服补液盐）
 23. 腹泻的家庭疗法—液体与食物的补充
 24. 腹泻何时当就医
 25. 脱水的症状
 26. ORS（口服补液盐）防止脱水
 27. ORS（口服补液盐）治疗脱水
 28. 服用药物
 29. 预防呼吸系统感染
 30. 呼吸系统感染的护理（A和B）
 31. 疼痛与高烧的治疗
 32. 病人当何时就医
 33. 肺结核
 34. 疥疮
 35. 卫生保健
 36. 成人口腔卫生
 37. 儿童口腔卫生
 38. 营养—合理膳食（A和B）
 39. 运动
 40. 骨质疏松症
 41. 心脏病、中风、糖尿病、癌症、痴呆和其他非传染性疾病（A和B）
 42. 胃酸倒流症
 43. 背痛（A、B和C）
 44. 避免婴幼儿意外事件
 45. 溺水、跌落、交通事故
 46. 狂犬病、室内烟雾
 47. 急救
 48. 窒息急救：腹推式（海姆利克氏急救法）
 49. 从灾难及其它创伤中恢复
 50. 总结—最重要的知识
- 参考文献

前言

大多数发达国家和发展中国家的患者所患的疾病是可预防的。他们所有的医疗需求中，目前最主要的是有可靠的医疗保健知识。虽然可从世界卫生组织、美国疾病预防控制中心以及其它来源得到循证的挽救生命的知识，但是很少普及到我们的患者甚至是医务工作者。

此发展中社区的健康教育项目是为最需要的人们提供最重要的医疗保健知识（尽可能的挽救生命，预防痛苦）此手册：

-授权医生和其他医疗人员、老师、教牧人员和病人通过健康促进预防常见和严重的健康问题来挽救生命、减轻病痛。（世界卫生组织报告称一级预防和健康促进可以节省全球至少70%的医疗费用。）

-解决发达国家和发展中国家中最重要健康问题，城市和农村同样适用。

-基于世界卫生组织(WHO)最新的世界健康报告中指出的最重要的全球性医疗保健需要。

-强调造成死亡和病痛的全球性的10个主要风险因素。

-包括当前全球范围的流行病心脏病、中风、糖尿病及其他非传染性疾病（被世界卫生组织描述成“慢镜头灾难”）。

-描述世界卫生组织指南中的“减少风险和促进健康生活”，达成防治常见疾病的目标。

-包括精神卫生和其他因灾难、暴力或性侵害、重大的天灾人祸或是战争受到意外伤害时的康复建议。

-能够提供全人健康理念，包括身、心、灵三方面。

-包含世界卫生组织指南，例如“儿童疾病综合管理”，以及提供额外从美国疾病预防控制中心(CDC)，及其它世界卫生组织的合作伙伴而来的循证的治疗指南。

-包括手册和60张彩色教学插图，可以用电脑上放映的PDF文件，或打印在A4纸上。PDF插图文件也可用于投影，或扩印（129%）塑封成A3的海报。

-免费下载不同语言版本，如英语、法语、苗语、柬埔寨语、中文、俄语和西班牙语

（未来会有更多语种）。

-能够整合医院、诊所/卫生院以及社区初级卫生保健和社区卫生资源，这是在发达国家和发展中国家帮助社区转型、医疗保健体系成功的关键。请参看以下内容，如何使用手册和插图。

如何使用此资料（手册和插图）：

1. 综合社区卫生及初级保健：此资料的独特之处在于结合了个人/初级保健和社区卫生这几个方面，包括在世界卫生组织“健康的金字塔”三个层次的医疗保健：1. 医院 2. 门诊/健康中心 3. 家庭及社区。

-在医院或门诊、健康中心里此资料主要为医生对个体病人的指导以及护士对个体或群体的指导（在病人有需求时予以指导是改变习惯最有效的方法）。

-在家庭及社区主要用于社区健教人员、教师、教会或宗教团体，以及其它社区卫生保健团体。

这仍然是发达国家及发展中国家社区转型和医疗保健体系成功的关键。权威医疗杂志《柳叶刀》（2008年9月13日）报告：“卫生保健的未来，特别是初级保健取决于本社区的个人医疗保健和公共卫生的融合。”

由于缺乏实施这些原则，已经造成了心脏病、中风、糖尿病和其他非传染性疾病的全球流行趋势。这种“慢镜头灾难”也使联合国67年来第二次因健康问题而召开会议。2011年9月，世界卫生组织总干事报告称：“如果不采取紧急行动，这些疾病引起的财政和经济成本的上升将超出本国的应对能力，即使是最富有的国家也一样。”

在社区水平进行此项目要基于以下原则（来自世界卫生组织）：

- “1) 社区应当能够决定它们所面对问题的轻重缓急。
- 2) 以一个社区的非常深广的经验与知识为基础进行改进。
- 3) 当人们了解问题后，便较易于参与解决问题。
- 4) 参与到小组内是解决自身问题的最好方式。”

然而医疗保健、健康教育的全部范围的资料若没有经过循证证实的话可能会造成巨大的伤害。所以各阶层的保健（医院、诊所、社区）利用世界卫生组织的指南为基础的健教资料，可以防止病人由于混乱以及和健教者之间的分歧所造成的伤害。协助卫生部学习世界卫生组织的医疗标准，也使得整个医疗系统各个阶层的健教人员贯穿中能够协助卫生局达到世界卫生组织的标准。

2. 手册和插图：在手册中内容的编号是应与插图的编号相对应的。手册的版式是对应医疗保健工作人员、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健康教育。此资料可供医疗人员及非医疗人员使用，并能容易个体化的满足你社区的最重要的需求。有注解部分是为短期医疗队使用。

健康教育者可使用A3纸大小的大海报（或扩印为A4纸大小）及使用PDF电子版投影到屏幕上，适用于为大量患者学习重要的社区适用的健康信息。

医生和其他教育者可使用A4纸大小的活页笔记本图例，为小组或患者提供个体教学。

A4纸大小的复印版本已经被制成1册一套或2册一套（手册和插图有合在一起的，有分开的）的手册。它由封面、塑料皮和金属线圈，笔记本（3扣眼活页夹）组成。所有版本（包括单卷线圈绑定版本）都可以在阅读的同时演示相应的插图。可以在www.hepfdc.info上查看使用程序（很简单）。

3. 参与式教学方法和插图版本：我们愿意结合本地文化提供这些知识，使用集体参与的方式，这样可能会更容易改变行为。但是这部手册和插图的最初目的是能提供最重要、可靠的健康知识。由于篇幅的限制，仅有少数的跨文化教导方式能包括在这部手册内。

然而，教案和插图版本的资料已经在逐步全面的开发，这些资料可以帮助社区健康教育人员和其他人使用参与式的教学方法。包括了以学生为中心的教学计划、目标、角色扮演、讲故事、提出问题（你看到了什么？正在发生什么？这在我们那儿发生过吗？为什么它会发生？关于这个问题你会做什么？）等。以上所有可以通过www.hepfdc.info免费下载教案和插图（我们对Jody Collinge、MD、FAAP和Global CHE Network提供的这些优秀资源深表感谢）。

当地领导和教育工作者应该使用参与式方法和文化视角提高本社区听众的听课效率。例如，医生、护士和训练有素的老师经常可以把本手册中时间短效率高的优势体现出来。另一方面，如果时间宽裕，社区卫生工作者和病人最好将手册和插图的版本结合起来使用。

4. 与本地卫生管理部门合作：在使用本项目之前，我们去见了本地卫生局的领导并尽量去见最高领导（有时，我们也有机会见到全国卫生部的领导）。我们将此书留给了卫生局的官员并请他们在我们返程之前过目一下。我们特别强调了以下几点：

-此项目中的内容不是由我们编写的。它是世界卫生组织循证的国际指南中的内容。

-因为所有的国家都加入了世界卫生组织，这些信息也来自于全球的医疗专家，其中也包括了你的国家。

-然而，如果你不赞成其中的一些内容，请把它划掉，我们不会教这个部分。

为什么卫生局同意是重要的：《发展中社区的健康教育》在过去10年里在很多的国家里教授，但我们从未遇到需要“划掉”的部分。然而我们相信这个过程仍然是极其重要的，基于以下几个原因：

- 表明了对卫生局领导的权利和责任的感谢，以及他们为本国居民健康的辛苦付出。

- 建立项目的本地化和持续性。（这些知识由从世界卫生组织提供，包括了他们国家。此项目是帮助他们达到世界卫生组织目标的辅助工具。）

- 建立了一个从开始就是参与性的、合作性的、非家长式作风、互助互学的关系。

- 在我们的团队离开后，它维护了本地学校、教会、社区健教人员的声誉。（本地医生和/或其他人员可能没有意识到世界卫生组织的循证指南，并可能与健教人员了解的不一样。首先由本地卫生系统通过，可能会避免了以上所有尴尬的情况发生。

5. 更新：此项目还在持续修订补编新的内容。为促进世界卫生组织教育项目的水平和最大范围的提供循证的指南，我们也把持续修改材料上的文字做为我们的一个目标。你可以在www.hepfdc.info免费下载的网页中点击手册上的内容，随时检查你的复印件是否为最新版本。修订日期可以在目录页查到。因为健康指南会继续更新，你应该查阅世界卫生组织的网站www.who.int上的更新。

发展中社区的健康教育项目
(最重要的知识)

第一部分：
手册

1. 引言（封面）

（先用当地语言问候大家。让他们看封面）

我们非常荣幸受邀来到你的社区，也非常感谢各位的热情招待。

我们的目标和此书的目的是让你和你的社区通过健康促进预防最常见和严重的健康问题，从而挽救生命、减少痛苦。这本书所包含的信息是我们能找到的最好的信息。它来自世界卫生组织（世界卫生组织）及其合作伙伴如美国疾病预防控制中心（CDC）。这些组织包括来自全球的成千上万最好的医生和健康专家，其中也包括你们国家的。同时，我们的祖先（你的和我的）早已知晓这些知识，但多年来已经被遗忘或忽略。也许其中的很多知识你已经知道了，但也许还不知道它是如此的重要。

这些开心、健康的孩子代表全人健康。全人的意思是一个人的全部（包括身、心、灵），而且每一个部分的健康对你都至关重要。这种全人健康的理念是由世界卫生组织（WHO）所提倡的。

这幅插图也代表了“最重要的知识”和我们的目标即尽力为更多的人提供最佳的卫生保健服务。我们如何能达到这个目标呢？

2A. 最重要的知识

你可能常听见“知识比药物更重要”这句话。我们也赞同此观点。世界卫生组织报告称：大多数的疾病、甚至严重的疾病都是可预防的。所以我们医务工作者对你所能提供的最有用最重要的是这些知识，使你可以更好的照顾自己与家庭远离这些疾病的伤害。

（提示关于跨文化，参与式教学方法：人们在参与的过程中能解决自己的问题，同时能确定自己问题的优先次序。尽量了解我们所要帮助的服务对象的信仰对我们大有益处。问以下的问题也可以帮助小组讨论）

首先，我们想进一步了解你们和你们的社区。例如在你们社区孩子得了腹泻或得肺炎，父母会认为孩子得病的原因是什么呢？

我们所要介绍的大部分知识主要是几千年来我们祖先所熟知的，但因时代的变迁而逐渐被遗忘。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，如果你相信，你绝对是正确的。所以我们的祖先，与你我是一样的聪明和富有观察力。

然而，他们却没有一个非常重要的东西，正是这个东西让我们明白是什么使我们生病。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才是真正的导致感染的原因，也导致全球这么多的不必要的疾病和死亡。

当然如果没有显微镜我们也无法了解这个知识。所以有的人猜测，也许这

些疾病是因为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由病毒、细菌和寄生虫引起的。

2B. 最重要的知识

最重要的知识是什么？

我们所看的大多数病人相信疾病是邪灵所引起。世界卫生组织的报道报道强调**全人健康**（社会和灵命与精神和身体）对疾病治愈的重要性。虽然还不能证实别人的咒诅能影响我们的健康（除非我们相信）；但我们的信仰、感觉和生活方式却对我们的健康有直接的影响。

在我们的病人中有许多人相信**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同意，如果我们真能仁爱和睦相处，无论在发达国家还是发展中国家我们都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、不公平、贫穷和营养不良会带来许多灾难，例如儿童死亡。

世界卫生组织的报告也强调彼此相爱在预防和治疗中的重要性，例如精神类疾病。其它可靠的卫生组织，例如儿科学会，也证实在养育孩童中爱的重要性。爱心关怀对于孩子尤为重要。儿科最早的一个科学研究发现，当孩子生病时如果抱着孩子能减少25%以上的死亡率。我们知道在座的大多数人在孩子生病时都会抱着他们，但你们可能不知道这个简单的动作却是如此重要。

现在我们来重新学习我们祖先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或胃痛或胸口痛，还可能导致中风、溃疡甚至心脏病。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更加重要，远超过报复那曾经伤害我们的人。

这对我们身、心、灵各方面都有影响。众多的身心医学研究指出，信仰在很大程度上影响着我们的神经系统、免疫系统（抵抗疾病）、循环系统（心脏和血管）和其它系统。

即使是曾经割破手的孩子也知道他/她的身体有自愈的功能。所有受过科学培训的医生也认同此说法（我们身体的免疫系统有自愈的功能）。

所有受过科学培训的医生（甚至是无神论者）也同样认为我们身体的自愈和我们的信念互相影响。例如，如果我们相信这个药丸会帮助我们，即使是什么药物成分都没有的药丸（安慰剂）也是有效的。所以虽然药丸或药剂有时是必要的，但是药丸和药剂却掩盖了我们身体自愈功能的功效。所以从科学的观点来看，我们清楚明白我们的信仰对治疗极为重要。这和科学并不矛

盾，而是通过科学证实的。

所以你们每一位都可以在疾病预防、增进健康方面对你个人、家庭及社会作出许多贡献。

我们的目标是为你提供从全球最好的资源收集来的“最重要的知识”。这些知识可以帮助你自己的家人和社区挽救更多生命、减少更多痛苦。

(回到插图2A. 最重要的知识)

为什么知识比药物更重要？知识的重要性在常见病的治疗过程中显而易见，如病毒感冒。大多数人一年感冒两三次，而孩子则一年五六次。今天在座的诸位大多得过病毒感冒。这种病毒的感染通常不严重，不用治疗数天之后便可痊愈。但是感冒症状常使我们很难受，所以感冒的人常以为服药可以治好。目前无论在美国还是其它国家，市面上有几百种的感冒药。很不幸的是，即使在美国也没有一种特效药可以治疗感冒或降低并发症，甚至许多药反而对身体有害或加重病情。但我们却见到许多家庭宁可省下饭钱去买感冒药。所以对病毒感冒不吃药反而比较有益。其它有效且安全的治疗方法会在之后讨论（30及31节）。

对于世界上最严重的疾病也能明显的看到知识的重要性。因烟草而引起的疾病（例如心脏病、癌症、中风）是目前世界上首位可以预防的死亡疾病。戒烟比我们所有的药物与治疗都更为重要（详见第41节）。

另一个例子是艾滋病。现在全世界都遭受艾滋病的传染，并且目前已有超过三千四百万的人死于艾滋病，超过三千七百万的人已经感染艾滋病。虽然有些药物可延长艾滋病患者的生命（除非是罕见病例），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预防。

当然在发生细菌或寄生虫感染时，药物是有效的，而且非常重要。然而，即使在这些情况下知识仍是最重要的，因为知识通常可以使我们避免感染。例如，如果在一些国家不常常使用厕所并开始洗手，单靠药品是永远不能治疗寄生虫病。这些改变不仅仅是预防寄生虫，而且也可以预防细菌和病毒的感染。随着时间的流逝，几乎对每一种疾病，循证研究都反复的证实了知识与信息对我们的健康更重要，远超过药物。

我们希望你们能有一些社区活动进一步讨论我们所讲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。

（有关参与式方法的注解：虽在此不能演示这个过程，但我们认为很有必要鼓励社区居民参与我们所有的教育工作。教案和插图版本已在逐步全面的编写，这些教材能帮助社区健康教育和其他工作人员使用参与式教学方法。

这些可以通过www.hepfdc.info和<http://chenetwork.org/samplelessons.php>有关“健康筛查”和“参与式方法”的网页上免费下载。)

(短期医疗服务队—可选择使用：很可惜我们停留的时间有限。所以我们只能介绍一小部分与你个人和家庭有关的保健知识。但是这个手册包含了所有的资料，我们把它留给_____，在我们离开以后，他将在社区开始组织免费的*健康讲座*。我们相信你会发现这手册中的知识比全部医护人员及药品更能挽救更多的生命和减少病痛。)

(短期医疗服务队—可选择使用：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*对你最严重的健康问题*进行诊治。可能你不想排好几小时的队却只能就诊几分钟。如果你决定要排队等候，并且你有一个以上的健康问题，请你先决定哪一个健康问题是*你最需要治疗的*。如果你或你的朋友或家人今天没能轮上，请不要担心，请告诉他们来参加你们社区的*健康讲座*。讲座的内容所包括的知识比我们所有医护人员及药物更能挽救更多的生命，解除更多的病痛。)

如果你有*任何问题或对我们发给你的资料有异议*，请立刻联系我们。我们知道当地或传统的治疗有它们的价值（这些治疗方法尚无明确的理论依据，有些传统医药仍是我们未探及的）。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服务。

3A. 预防死亡和疾病

*对我们及子女的健康来说什么样的知识是最重要的呢？*世界卫生组织阐明，我们能挽救大多生命的知识不是如何治疗疾病而是如何预防疾病。这也是我们在每一个工作的地方所证实的。我们知道如今所能医治的严重疾病大多数是可以完全预防的。这些疾病*你及你身边的人都可预防*。

什么是全世界头三大死因呢？（包括发达国家和发展中国家）

首先，我们要很清楚的认识到：“发展中”的国家通常比“发达”国家的人们生活得更健康、做事情做得更好。

比方说，包括发达国家在内，三大死因都是常见的疾病，包括心脏病、中风、糖尿病和癌症(所有严重的疾病都如图片顶部所示)。

可惜的是，因为全世界的人现在都采用“发达”国家的生活方式，这些疾病已经开始在“发展中”国家迅速蔓延，世界卫生组织的总干事称这是“慢镜头灾难”。最近报道“如果再不采取紧急行动，由于这些疾病而导致的不断上升的财政和经济成本将超出国家的应对能力，甚至是世界上最富有的国家。”

不过，几乎所有的死亡、残疾和潜在的全球金融灾难是可以避免的。事实上，世界卫生组织报告：只要你(和我)做三件事就可以预防超过80%的早发性心脏病(第一大死因)、80%的中风(第三大死因)、80%的糖尿病(第六大死因)、40%的癌症(第二大死因)。

可以说我们去医院、诊所，找医生、护士看病、吃药、做手术，以上一切都没有这三件事重要。

你们猜猜是哪三件事？

3B. 预防死亡和疾病

三件事

世界上头三大死因（如插图左边所示 3B）**不健康的饮食、吸烟、缺乏运动**。

（注：如果时间允许，鼓励教师或协调员使用参与式教学方法，如出示手册中的插图：问你看到了什么？正在发生什么？在我们这儿有这样的情况吗？为什么它会发生？关于这个问题你会做什么？

也可以在www.hepfdc.info网站看健康普查和参与式方法的网页，查询其他免费教学资源。）

在插图顶部只显示出了一些严重的疾病。你和我只需要做三件事就可以预防几乎所有这些早逝和困扰你多年的疾病，如插图右边所示：

- 1) **健康饮食；**
- 2) **不吸烟；**
- 3) **适当的运动。**

另外，你和我做这三件事还可以预防很多其他疾病，如高血压、痴呆、肺病、阳痿。

许多科学研究都显示：我们都可以做到的这简单的三件事可以预防很多疾病以及早逝，比我们去医院、诊所、看医生、护士、用药及做手术都重要。

与烟草相关的疾病仍然是世界上导致早逝和残疾的主要原因，每年超过500万人因此死亡。然而不健康饮食，如吃太多的肉、动物产品、盐、糖、加工食品和快餐、没有足够的植物性食物，造成了和烟草一样的死亡人数。事实上，在美国等国家不健康的饮食已经超过烟草成为致人早逝和残疾的主要原因。

不幸的是，这已经使我们的孩子遭受长期的痛苦。例如在美国，我们曾称“2型糖尿病”为“成年性”糖尿病。然而由于不健康的饮食习惯和体重增加，这种毁灭性疾病现在发生在我们的孩子和青少年身上。尽管我们的医学在进步，花费了数万亿美元的医疗费用。美国卫生局局长报告称我们可能

看到“第一代健康状况差和预期寿命比他们父母短的人。”

可惜的是，世界上的人们都在采用发达国家的生活方式，所以与烟草和饮食相关的死亡正快速在发展中国家蔓延。我们稍后将复习这部分（参见第41节），首先请考虑“发展中国家头三大死因是什么？”

3C. 预防死亡和疾病

发展中国家最主要的三大死因是什么？

有些人相信他们生病是由别人造成的，有没有人相信？如果你相信，你是绝对正确的。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通过很多普通的途径也可造成我们生病甚至是死亡。几乎所有人都是无意中就伤害到我们。图片中显示了发展中国家的头三大死因。你认为这三件事情是如何使我们生病或死亡的？

世界卫生组织声明：每八秒钟就有一个儿童死亡……每年有超过500万人死于和以下因素相关的疾病：

- 1) 不安全的饮用水；
- 2) 居家及周围环境脏；
- 3) 排泄物的不当处理。（很抱歉我们有些课题讨论起来令人尴尬，但是它们导致如此多不必要的死亡，我们必须得讨论）

什么造成的疾病最多？在发展中国家答案都是一样的：在任何时间发展中国家将近一半的人民患有以下的6种疾病中的一种或几种，它们都是由于饮用水不安全和废物处理不当引起的（腹泻、蛔虫病、线虫病、钩虫病、血吸虫病和沙眼……）。

所以别人甚至是我们的亲朋好友也绝对有可能将致命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（见第6节）；
- 2) 通过脏的环境及垃圾招来传播疾病的昆虫与鼠类（见第11-13节）；
- 3) 由于不经常使用合理修建的厕所（见第9-10节）。

这些都是可使我们生病或死亡的“诅咒”，这些致死和致病的因素，你和你身边的人都可预防。（请看这张插图，虽然你用的水看起来清澈纯净、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。）

更糟糕的是，现在我们有全世界流行的灾难性的疾病——艾滋病，所以我们先谈艾滋病然后再回头讨论其它问题。

4. 艾滋病病毒与艾滋病

艾滋病几乎完全是由不安全的性交引起。艾滋病是性病，所以我们常常不好意思讨论它。但是超过3400万人死于艾滋病，超过3700万人携带艾滋病病毒，所有的这些死亡和痛苦都是可以预防的，所以我们必须要讨论它。

艾滋病是一种无法治愈的疾病，是由艾滋病病毒所引起的，基本上所有感染艾滋病病毒的人都会死于此病，尽管此病可能拖延数年。这也是艾滋病广传的原因。感染艾滋病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。艾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。药物可延长艾滋病患者生命，除了极少数的罕见病例，艾滋病本身是无药可治的。

（短期医疗服务队一选择使用：我们及其它机构不能提供治疗艾滋病的药物，因为一旦开始服用此药物就必须终生服用。服药需要定期且长期的监测，如果停药或不当服药甚至可导致耐药性（更加危险）。

目前超过一千七百万儿童因为艾滋病成为孤儿，这些孤儿中有很多会因为艾滋病或其他可预防的疾病而死亡）。

（关于艾滋病病毒/艾滋病统计的注解：这个预估的艾滋病病毒感染者、死亡和存活孤儿的数量每年都不同，只作为参考来源。请参阅www.who.int艾滋病病毒/艾滋病网页有关国家当前的预计）。

几乎所有艾滋病患者都是通过与看起来完全健康的人性交而感染的一感染艾滋病病毒后通常需经数年潜伏期才表现症状。也许今天在座的人中也可能有病毒携带者，然而唯有去医院验血才能知道是否感染了艾滋病病毒。而验血也通常要在病毒感染6个月以后才呈阳性。

所以我们虽知道你或坐在你身边的人可能患有艾滋病，我们却不怕给你体检、与你握手或拥抱，这是为什么呢？因为我们知道艾滋病不会通过握手、拥抱、一起住、一起吃或一起玩而传染。

5. 预防艾滋病病毒与艾滋病

艾滋病是由以下途径传播的：

- 与艾滋病病毒携带者发生性交（即使这个人看上去十分健康）；
- 与吸毒人员共用注射器针头；
- 医护人员被未灭菌的器械割伤或刺伤（刺青、人体穿孔、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艾滋病病毒）；
- 输入有艾滋病病毒的血液（血液及其产品必经测试不含艾滋病病毒才可

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艾滋病病毒）。另外有十分之一的婴儿因母乳而感染得病。

艾滋病的预防：

艾滋病是完全可以预防的，而*你能防止艾滋病*。到目前为止，艾滋病*最常见的传染途径就是不安全的性交*。乌干达因宣导艾滋预防三步曲(避免婚前性交、仅有一个性伴侣、除此之外使用保险套)已很成功的减少了艾滋病。

-准确使用高品质的性交保险套（安全套）有助于防止艾滋病和性病。但是保险套（安全套）并非绝对保险（安全），唯一绝对有效的方法是节制或仅与未感染的忠实的伴侣有性关系。保险套（安全套）也可作避孕的用途。如果你用保险套，请买高品质橡胶的。如果你对橡胶过敏，你可购买人造材料。例如聚氨酯（羊皮制的保险套不能防止疾病传播）。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凡士林、冷霜、手或身体用的乳液，或是植物的、矿物的及婴儿用油都会减弱保险套的功效。另外保险套的功能因热、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。从艾滋病的观点上说，你不仅是与他发生了性关系，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所有人有关系（如此类推可与数百人有关）；

-不与妓女或注射毒品的人发生性关系；

-虽然新的化验灵敏度较高，但大多艾滋病病毒感染6个月以后验血结果才呈阳性。所以你如果要与其它性伴侣或注射毒品者有性关系，你要肯定他在停止性伴侣及毒品6个月后经血证实未感染艾滋病病毒。（你可以和你的健康工作人员确定你们地区的测试灵敏度以及你需要等多久）；

-不使用已用过的针头注射；

-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、人体穿孔、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；

-不与他人共用剃刀或牙刷；

-如需要输血，血液要确实检验不含艾滋病病毒；

-男士的包皮手术也是男性的福音。世界卫生组织网站艾滋病病毒/艾滋病部分报道，“男性包皮环切可以降低通过性交感染艾滋病毒的风险(男性的)。然而，它不是100%有效。接受包皮环切术的男性仍然可以被感染。如

果手术后伤口没有正常愈合，包皮环切术实际上增加了感染的风险。此外，已行包皮环切术的男性艾滋病病毒阳性可以感染他们的性伴侣。虽然男性包皮环切不是替代其他已知的艾滋病预防的方法，但它应该被认为是综合防治战略的一部分”（注：请参看世界卫生组织网站上由专业人士提出的关于包皮环切术潜在益处和风险的知情同意原则的附加信息）。

有许多关于**艾滋病不正确的信息**：许多的研究证明，与艾滋病病人握手、拥抱、共同生活、一同游玩或一同吃饭不会使你得艾滋病。与处女发生性关系不能治疗艾滋病，如此只会使该处女感染艾滋病。所以如果你有任何问题请尽量发问，因为对这种能致死但可预防的疾病明白得越多越好。

再次申明，艾滋病的最常见的感染途径是**不安全性交**。几乎所有的艾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。所以我们又再次想一想我们的祖先，甚至可追溯到摩西时代的几千年前，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，反倒是要保守我们不致得这痛苦又毁灭我们的疾病。

艾滋病、怀孕和母乳喂养：

-有些国家孕妇服用一些药品防止婴儿感染艾滋病。在这些国家所有孕妇均当作艾滋病筛检。

-不要将你的婴儿交给未受艾滋病病毒血液测试的奶妈哺育。

-**患艾滋病的母亲是否应当哺育自己的孩子？** 艾滋病可能是母乳喂养的唯一例外。约有十分之三的婴儿在出生时已由母亲感染艾滋病。艾滋病病毒可由哺乳感染的机率约为十分之一。然而没有母乳喂养的婴儿常因腹泻、肺炎或其它感染而有较高的死亡率。目前很难说什么是最好的方法，特别是在缺乏安全饮水及婴儿死亡率高的地方。

所有母乳喂养的婴儿在出生六个月内应纯母乳喂养。这对患有艾滋病的母亲决定是否亲自哺乳尤为重要。母乳以外的食物会刺激婴儿的内脏而使艾滋病毒更容易进入婴儿血中。

世界卫生组织因此建议“艾滋病病毒感染的妇女要在婴儿出生后的前六个月母乳喂养，除非替代喂养对他们和婴儿是可以接受的、可行的、负担得起的、可持续的和安全的。”

（注：其他的方法还在继续研究中，例如挤出母乳和“电热处理”能有效灭活母乳中的艾滋病病毒。所以重要的是健教工作者要在www.who.int web 艾滋病病毒/艾滋病页面及时查询更新建议。）

6. 安全饮水

现在我们要讨论在发展中国家仅次于艾滋病的致死和病痛的另一致病原因。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”。

有时仅仅通过保护泉源或水井不受人或动物的污染就可以预防。

然而，我们工作过的每一个国家都有不安全的饮水问题。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孩子（大多数是因为腹泻和脱水）。虽然你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。

最好的解决方案是为每户提供安全的管道水。这应该是每一个社区的目标。世界卫生组织报告：“为每个家庭提供安全、可靠、管道水，可以达到最佳健康收益，从而有助于达成联合国千年发展目标：减少贫困、营养、儿童生存、入学率、性别平等和环境可持续性。”因此我们在这个项目中使用绿色管道水龙头和玻璃来代表安全饮用水。

如果还不能安装安全管道水或暂时被污染，还有很多家庭水处理方法可以使用（这四个方法如插图中间所示）：

1) 太阳消毒法是一种令人兴奋的、越来越多的人采用的方法(见第7节)。许多机构仍在继续研究一些非常价廉且有效的系统，如SODIS利用太阳能和简易的透明塑料瓶是现在所推荐的。阳光杀菌系统具有许多优势。它不需要燃烧燃料或添加化学物质，而且透明塑料瓶在大部分地区是免费或便宜的（聚乙烯瓶是首选）。不同语种的具体指导方针、插图和以社区为基础的教材都可以通过世界卫生组织和SODIS网站免费获取。

2) 煮沸法是确保饮用水安全的最简单、最有效的使用方法。尤其是在阳光照射不足(6小时/天)的地方最好的杀菌方法。

如果你的饮水可能不安全，你需要将水煮沸至少一分钟以灭菌(如果你住在海拔2000米以上，则需将水煮沸至少三分钟)。（注：用于穿孔、刺青、拔牙、割包皮等的器械需煮沸至少30分钟。）

但世界上许多地方缺乏燃料和安全炉灶。其它花费较低的家庭安全饮水方法仍在研发中，包括使用氯或漂白水化学消毒或使用过滤系统。

3) 使用陶土容器储存水。可以用这种容器来消毒、存储以及分发安全的水。此容器可以通过蒸发来降低水的温度。在世界上许多地方都广泛使用。通过与当地陶匠协商，可以将陶罐上加个龙头，以方便倒水（防止污染）。

4) 安全的水系统（SWS）容器。这些可以用来收集、运输、消毒、储存以及分发安全的水。所示的例子是由美国疾病预防控制中心研发的20升（5加仑）的简便水桶。现在世界各地许多国家都在生产，成本大约5美元（想了

解更多的信息，请联系safewater@cdc.gov)。其他系统，如乐施会14升桶也可用。

安全的储存也极为重要。

1)最好在干净的同时容器中保存水。

2)要确保安全饮水的容器能盖好。不要用勺去舀水罐里的水，这样容易污染。

3)储水容器最好有个小的出水口或龙头。

(插图所示的这四个例子[SODIS塑料瓶，烧水容器，粘土存储容器和安全水系统的容器]都具有以上所有功能)

4)如果必须把水倒入别的容器，在倒水前，洗手并用干净安全的水冲洗容器也非常重要。

5)最好尽快使用完存储容器中的水(最好是在一两天之内)。

当地的工匠也可以根据本地材料制作合适的安全储水容器(例如，简便水桶是安全的食品产品用料，用于销售食用油等等)。然而，据美国疾病预防控制中心报道“应该注意避免使用曾经用于运输有毒物质的任何容器(如农药或石油产品)作为饮用水储存容器。最后，用适当的方法清洗，如使用肥皂和刷子，或稀释氯溶液--推荐定期清洁容器。”

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净化系统和指南的研究信息及使用方法。你也可咨询当地的医疗保健机构关于本地区最好的方法。

用安全的水作下列用途(煮沸的水，要冷却后使用)：

-冲洗要生吃的水果和蔬菜；

-饮用；

-刷牙；

-调配口服液ORS(口服补液盐)。

有些人抱怨煮过的水“淡而无味”。如果你认为这是一个问题，你可以将水倒入瓶子里摇一摇来增强氧含量和口感。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。你也可加一点柠檬汁，或其它适合你口味的东西来解决。可用不同的组合以适合你的口味。甚至什么都不加，过一阵你也能适应这“新”口味。

你购买的瓶装饮用水常比本地的饮水安全。但瓶装水并不是绝对安全可靠，有些研究证实瓶装水也常可能被污染。所以你如果经常腹泻或生病，病因也可能是瓶装水。

对于那些需要煮沸水的人，有可以使用的燃料，安全、洁净、高效的炉灶也是相当重要的。

7. 安全炉灶

长期暴露于传统烹饪方式的烟雾中是世界上最大的一至少是众所周知的杀手。联合国基金会报告：“每年有400万人是死于日常生活做饭的过程中。这是因为30亿人使用固体燃料，例如木头和木炭，作为他们的日常燃料。产生的烟雾会导致一系列呼吸、心血管、眼睛和皮肤的疾病，造成数百万人死亡和成千上万甚至更多的人患病（具体疾病包括儿童肺炎、肺癌、慢性阻塞性肺病、心脏病和低出生体重）。

以这样的方式烹饪也会增加全球森林砍伐的速度，向大气中排放有害颗粒，使妇女和儿童收集燃料时处于受到攻击或伤害的风险中。”

明火和不安全的灶具这也是一个很常见的导致儿童烧伤和毁容的原因，当女性穿着宽松的、飘逸的衣服做饭时也有这种风险。它们的燃烧效率低，因此木材或其他材料的需要量比改进炉具大。

世界卫生组织推荐以下干预措施：

替代燃料：“最大化减少室内空气污染可以通过把固体燃料（生物燃料如木头、粪便、煤炭）用更清洁、更高效的燃料和能源技术替代来实现，如：液化石油气（LPG）、沼气、煤气、电、太阳能发电。”

改进炉灶：“在贫穷的农村地区，那里获得替代燃料是非常有限的，生物燃料仍然是最实用的。通过使用改进炉灶可以显著降低污染水平，这些炉灶有可靠的设计、安装和维护，因能充分的燃烧有效的减少了烟量，降低排放水平，缩短烹饪时间。”他们还减少木材和其他燃料的储量。

改善烹饪和生活区域的通风设备，也可以显著减少烟雾的暴露量：“烟囱、防烟罩（有烟道）、屋檐的空间，扩大和重新安排窗口位置（烹饪窗口）”。

使用者的干预措施：如果可能的话在户外烹饪，使孩子远离烟雾，在使用前使燃料（减少烟量和提高燃烧效率）干燥也很有帮助。全球清洁炉灶联盟（由联合国基金领导的一个公私联营的企业）也推荐：

太阳能灶具：这是最激动人心的研究领域。直接使用太阳能的优点有很多。它消除了由于烟雾引起的数以百万计的死亡和痛苦。它可以节省家庭时间，不必要的工作和金钱。几种不同类型的太阳能灶具已经开发出来，用于烹饪食物和烧水。直接的太阳热能可以用于太阳能热水器、灭菌器和食品干燥剂以及阳光杀菌法的水净化系统（参看第6节）。

全球清洁炉灶联盟报告：“虽然烹饪所用的太阳能热能的效率依赖于阳光，但这种“燃料”是免费的，这是一个非常符合成本效益的解决方案……在有些地方，太阳能是家用能源的主要来源，对其他人，它也是一个很好的后备能源。与其他节能炉灶相比，太阳能灶具对大多数发展中国家使用明火

做饭的厨师是陌生的，所以它们要适应这些灶具，需要仔细的培训 and 后续跟踪。”

保留热量炊具（绝缘烹饪容器或干草填箱保暖的灶具——见下面的插图）：“热保留烹饪是一种古老的技术，节约了做饭的燃料，使熟食可以保温几个小时。绝缘烹饪容器的使用可以节省通常需要在火上煮的20%到80%的能量。在传统烹饪中，把锅加热到沸腾温度时的热量仅仅能取代散失到空气中的热量。

在保留热量烹饪中，先把食物煮开，在火（或太阳能灶）上炖几分钟，然后放入一个绝缘容器（保温锅）继续慢炖几个小时。

容器中的热食物可以放在保温灶具中，直到吃饭时间。用太阳能下午煮熟食物，可以在保温灶具里保持三到四小时的滚烫状态——这个家庭可以在天黑之后也能吃上用太阳能做的饭。保温灶具可以使用本地可用的材料制造（用枕头、毯子、草、皱巴巴的报纸或其他无毒绝缘包裹住编织篮子或纸箱子）。“这个解决方案可以在世界任何地方立即实现。聚苯乙烯泡沫塑料和类似的盒子，同样可作“冷藏”也可作“保温”。

从世界卫生组织的网页上看室内空气污染和全球清洁炉灶联盟的其他信息和更新的科研建议。（参见第46节中“一氧化碳中毒”）

8A. 洗手

我们大多数人都知道卫生制度，但不是所有的人能经常遵循这些规则，甚至医生们也做不到。这也是许多人继而感染传染性疾病甚至导致死亡的原因。所以，虽然这些规则很简单，经常复习这个内容对我们来说十分重要。

世界卫生组织和美国疾病预防控制中心关于洗手的指导方针是类似的，包括以下几点：

- “-用干净的流动水（暖或冷）把手充分淋湿，打上肥皂；
- 双手合在一起揉搓出泡沫，一定要认真擦洗手背、手指缝和指甲。
- 继续揉搓双手至少20秒。需要一个计时器吗？可以从头到尾哼两次‘生日快乐’歌；
- 用流动水彻底冲净双手；
- 用干净的毛巾或风干机擦干双手。”

细菌可生长在指甲下，清理指甲很重要。

不要用别人洗过的手洗手，这样会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。

8B. 何时必须洗手？

在如厕或使用卫生间后须使用肥皂洗手非常重要。

在帮助我们孩子如厕后或换尿布后也要记得洗手。

因细菌和虫卵非肉眼所见，如果我们预备食物前不洗手，这些东西可能会沾染到食物上。可导致腹泻、寄生虫病、甚或其它严重疾病。

尤其要注意在我们处理完生、禽肉后一定要洗手，因为这些食物里也常含有有害菌和虫卵。

我们在爱抚猫狗等宠物后，同样也要洗手。

吃东西前或用手直接吃东西前必须洗手。

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

9. 排泄物的不当处理

孩子不应在其它孩子玩耍区附近排泄。

如果动物在孩子玩耍区排泄，应必须做适当处理。（孩子和动物的粪便可能和成人的粪便一样的危险。）

排泄物最终会分解到土壤中而肉眼看不见，但细菌和虫卵仍存留在那。

孩子常将手指头或玩具放入口中而感染腹泻或寄生虫病。

10. 排泄物的正确处理

你和你的邻居正确使用合理修建的厕所是开始预防寄生虫感染和病毒感染的最主要方法之一。厕所必须能防止苍蝇接触到粪便。

有许多不同类型的厕所和下水系统。在图例中是最简单的坑式厕所。（如果有大口径的PVC塑料管、纱窗和其它的建材当建造永久性可通风（VIP）的厕所。）

简单坑式厕所的最低标准是挖个坑并且上面盖个盖子以防苍蝇（常用一块可搬动的加固水泥板）。在不使用时必需用水泥板盖子盖紧。防止苍蝇和预防严重的疾病如伤寒是有必要的。所以主要就是有一块能防止苍蝇的水泥板盖子（如图片中灰色区域所示）这种厕所其余的部分是为了保护隐私。

对不同类型的厕所和化粪池系统的介绍可在世界卫生组织的网站 www.who.int 中“水的卫生与健康（WSH）”项目下找到。本地区最好的方法你和邻居可以咨询本地医疗保健机构的建议。

药物能有效的帮助你治疗病菌和寄生虫病。但是除非你能保证全社区的每个人都使用合理修建的厕所系统，否则你将很快地再被次感染。

所以《圣经》中的摩西以及我们的祖先在几千年前就知道厕所的重要性。

当我们外出在没有厕所的地方，我们要教导孩子在远离水源或菜园的地方排泄。正确的是挖个洞，排泄后用土掩埋。

记得教导孩子如厕后要仔细洗手。

养宠物的人注意：上述系统同样适用于发达国家。例如，在美国7500万只狗的粪便通常被清理到垃圾桶或垃圾填埋场。美国环境保护署(EPA)估计，一般狗每天排泄75磅粪便，每年274磅。环境保护署赞助的研究使美国农业部针对狗的粪便提出堆肥指南。然而，正如上面所提到的，这一切需要的只是地上的一个洞和一个防蝇的盖子。这不仅不需要在整个社区的处理系统外设置粪便处理装置，也减少处理垃圾的麻烦，以及运输和填埋成本。虽然目前还没有推荐到菜园，但它还是可以提高土壤的质量。

11. 苍蝇是疾病的传媒

不要让苍蝇或其它昆虫爬在我们的食物上或身体上是很重要的。它们通常吃食人类或动物的粪便并且携带和传播严重的病毒和细菌，例如腹泻与伤寒。

人们所居住的地方如果厕所未能适当遮盖，他们会经常因从厕所飞来的苍蝇污染食物而得病。

如果孩子或动物在住所附近排便，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，例如沙眼，这是当今导致最多失明的疾病。

12. 昆虫与鼠类的控制

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。

水果和蔬菜垃圾和其他材料，如树叶和草可以放在家庭、学校或社区的堆肥箱内。几个月后这些东西可以转移到你的菜园成为宝贵的肥料(见14节参看更多的信息)。

在我们附近的其他垃圾和昆虫繁殖区应该及时清理干净并回收利用。回收利用节约能源，减少污染并为新产品提供原材料。与当地政府机构协商关于你这地区最好的处理方法。

那些不能被回收利用或堆肥的垃圾应在远离居住和水源处掩埋，这也有助于蚊虫的防控。

13. 蚊子的防控

蚊子可传播疟疾、黄热病、登革热和丝虫病（一种寄生虫病，可导致严重的肿胀和毁容）等疾病。

蚊子在静止的水中繁殖。要减低得这些严重疾病的风险，必须消除蚊子的繁殖场所。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。所以应当迅速回收处理或掩埋。一些家庭尤其在城市里，把土填到轮胎里用于种植水果和蔬菜。不论是在发达国家还是发展中国家每个家庭都应该有个菜园。（请参见第14节的更多信息）

预防蚊子叮咬：

所有的蓄水容器都要加盖。

尽量避免和蚊子接触。（完全避免也许不大可能，因为传播疟疾的蚊子一般在夜晚出没叮咬，而传染登革热的蚊子却在白天出现。）

使用蚊帐特别是经长效杀虫剂处理过的蚊帐，例如扑灭司林，对预防疟疾非常有效并挽救了许多生命。孕妇和孩子是高危人群，一定要使用处理过的蚊帐。

穿长袖衬衣和长裤及长裙对防蚊也有帮助。对于必须在蚊子出没的高危地区工作的人，有时也推荐他们在衣物外喷洒扑灭司林。使用时要按照说明书操作，不要吸入喷雾或直接接触皮肤。你应该查阅当地卫生部门对你所在地区目前的建议。

14. 菜园

无论是在发达国家还是发展中国家，每一个家庭都应该拥有一个菜园。种植食物帮助我们预防最常见的致命疾病，如心脏病、中风、糖尿病及很多其他疾病是至关重要的（请参见第38和41节）。

除了节约花销外，自家种植的水果和蔬菜仅有少量的杀虫剂、更新鲜，通常比那些商店买来的味道更好。

园艺工作也帮助建立和睦的家庭、学校、教会和社区，为儿童和成年人提供必要的锻炼。园艺可以调动整个家庭，加强青少年和成人的关系；减少压力。通过晒太阳和维生素D提高健康水平（这是在发达国家以及发展中国家一个共同的重要问题）。

即使在公寓天井有限的空间内也可在容器内种植。基本上任何旧的塑料，金属桶或其他容器都可以使用。在容器的底部凿一个洞，这样多余的水可以排出。（如果地板必须保持干燥，可以在容器下放置一个底座来收集多余的水）

如果家里没有地方种植，应该参与当地学校或社区园艺工作。在世界各地的城市这已经变得非常普遍。也可能会推动社区协作和在其他领域的转变。

在城市中人们常利用社区的空地种植。如果土壤质量差、排水差，也可使用高位栽培床。如插图所示。也可在沟渠种植；或用木板、石头甚至旧轮胎围地种植。

堆肥箱：水果、蔬菜垃圾和其他材料，如树叶和草可以放在家庭、学校或社区堆肥箱内堆肥。几个月后这些东西可以转移到你的花园成为宝贵的肥料。

关于堆肥箱有很多不同的设计及内容都可以参考。堆肥箱通常设在树下或离水近的地方，所以垃圾可以不同程度的保持潮湿。为了改善暴露于空气的问题，我们通常推荐较小的堆肥箱，大约3英尺(1米)高，3-5英尺宽[如果可以的话，用12英尺长3英尺高的金属线(钢丝网)围起来]。至少包括含碳(棕色)和含氮(绿色)两层材料。材料应该尽量的切成小块(减少堆肥时间)。一个常见的设计包括以下交替层：

1) 棕色：含碳(多数是棕色的)材料(干叶子、干草、稻草、玉米秸秆、碎报纸、纸箱子、纸巾)上面淋点水可以保湿。

2) 绿色：含氮(多数是绿色的)材料(碎草、新鲜树枝和树叶、蔬菜水果垃圾、咖啡渣和过滤网。大多有机材料都有水分或“生机”，称之为绿色材料)。

你还可以添加一层薄薄的3) 堆肥土壤(包括有益的蠕虫和昆虫帮助分解材料)。

你还可以添加一层薄薄的4) 灰(包括钾和其他矿物质)，淋上水。

你还可以添加一层薄薄的5) 食草动物的粪便(包括额外的营养物质)。不能使用食肉动物的粪便(因里面含有害寄生虫的虫卵等)。

重复按照这个顺序交替放置3或4次。肥堆应该保持潮湿，并充足的暴露在空气中(肥堆通常每2-3周翻一次。一翻得越勤，越能尽早使用)。不应该加上乳制品和其他动物产品(这样会导致不良气味和吸引苍蝇和害虫)。

如果你有园艺或堆肥方面的问题，你可以在当地的教堂或社区会议中寻求帮助。直到近期，大多数家庭才有了菜园，大多数社区有在这个重要的领域具备了相关的知识的人才。(有关菜艺和堆肥的更多信息参考世界卫生组织网站www.who.int。咨询当地有关部门或卫生部和农业官员，为你们地区的家庭，学校和社区园艺提供指南。)

虽然有些蠕虫对改善土壤的质量很重要，但剩余蠕虫是非常有害的。这些蠕虫可以从人们接触未煮熟的肉类、接触到食肉动物，如狗和猫的粪便，或不使用公共厕所(随地大小便)等途径感染。

15A. 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。它能够导致胃和肌肉疼痛、头痛、发烧、咳嗽和哮喘、手脚肿胀、虚弱、贫血、营养不良和癫痫。有的寄生虫病会转移到身体的各个部分包括大脑。它们出现在吃肉并不常仔细洗手，或不使用厕所（随地大小便）的地方。

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），没有洗手而由手至口造成感染。有的寄生虫病（几内亚虫-麦地那龙线虫病）是通过污染的水而传播的。

儿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。一般通过抚摸，接触他们的食物及粪便而感染的。如果我们爱抚动物后将未洗的手放入口中我们也可能感染。

人们也常从没有煮熟的肉里感染寄生虫，或是在接触了生肉后又去吃其他的东西。

人们也从其他人那里直接传染寄生虫病。虽然有人不知道自己携带寄生虫，但他们常常会通过他的粪便传播寄生虫卵。这些虫卵非常小用肉眼看不到。如果他们不经常上厕所后洗手，他们也会将虫卵传给其他人。当他们接触食物或其他人或其他人使用的东西时传给别人。如果他们有很好的洗干净自己的手也可能会反复感染。当这些虫卵吸收到体内，幼虫就会转移到大脑、肺和其他器官。所以在上厕所后或接触生肉后洗手对我们自身的健康、家庭和社区中的每一个人都是至关重要的。

钩虫可钻入赤脚者的皮肤而感染。

蛲虫是很小的寄生虫会造成肛门发痒，尤其在晚上。人们（特别是孩子）易造成重复感染，因为抓了发痒的肛门区，又将带有虫卵的手放入口中。除了会导致肛门发痒，蛲虫是有害的。然而，如果这个人也感染了有害的寄生虫，通过划伤的手接触嘴也会导致重复感染。

如何预防寄生虫病：

- 1) 保护水井不受到人和动物粪便的污染。
- 2) 修建厕所并在厕所中大小便。
- 3) 如厕后、换尿布后、抚摸宠物及其他动物后或接触生肉后一定要洗手。
- 4) 如果不知饮用水是否安全，定当煮沸或净化后再饮用。
- 5) 在用手接触口、吃饭或做饭前必须要洗手。

15B. 寄生虫病的防治（续）

6) 在做饭时也要勤洗手。尤其是你在吃肉的时候。肉类和家禽也常常会感染非常危险的细菌。

7) 如果你准备肉或家禽，也一定要将你的备餐区经常用热肥皂水擦洗。要使用专用的工具和餐具如刀和砧板来处理这些食物。这也是餐厅引起感染的常见原因。（请参见第17节的A&B部分）。

8) 猫、狗或其它动物应养在室外。触摸过动物后一定要洗手。它们的粪便应当及时处理（请参看第10节）。

9) 在钩虫的感染地区，一定要穿鞋或拖鞋。

（根据地区选择使用：鞋子可预防其他常见疾病如潜蚤病（沙蚤病）和象皮病（一种象皮症的病，在高原地区红粘土土壤的热带非洲、中美洲和印度西北部由于脚接触刺矿物颗粒而引起的一种严重的肿胀、畸形。）

10) 为了预防重复感染，人们应当穿内衣或睡衣就寝，特别是肛门区发痒的孩子。

16. 血吸虫病（依地区选择使用）

如果所有的人都使用厕所，不随地大小便，血吸虫病是可以完全消除的严重的寄生虫病。血吸虫病是通过在被粪或尿所污染的淡水河、湖中淌过或洗澡而感染的。血吸虫通过皮肤进入体内，经血管到达膀胱、肠道、肝脏、肺脏及大脑等造成人体组织的损坏。

防止血吸虫病：避免接触被污染的淡水河和湖。在不小心中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。洗热水澡（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，则将水储存3天后再用做洗澡（血吸虫幼虫很少活过48小时以上）。

17A. 食物的正确准备

食物未经适当的准备或烹煮可使人感染寄生虫病或严重的疾病，特别是常吃肉和动物制品的家庭：

条虫是来自未煮熟的猪、牛或鱼肉类。蠕虫疾病也可由处理肉类的餐具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食品安全的五大要点：

1) 保持清洁

-处理食物前要先洗手，处理食物过程中也要常洗手（特别是在处理完生肉、家禽和海产品）例如，在处理生肉后接触蔬菜，可以把细菌和虫卵带到

蔬菜上。在饭店如果厨师没有仔细遵循食物准备指导，厨房里肉和菜是一起准备的，即使你没有吃肉，你也可能会被感染；

- 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) 普遍存在于土壤、水、动物和人中。手、抹布、餐灶具，特别是砧板会携带这些微生物，而稍微接触就能将这些微生物传到食物上而致病。例如一人的粪便中携带有猪肉条虫虫卵。如果手经常洗不净，这些虫卵会传到食物或其他东西上。当吸收入体内，幼虫会转移到大脑和其他器官。在很多国家，这是最常见的导致惊厥的原因。人们在不使用厕所，或如厕后不洗手或吃了没有处理好的猪肉或接触了生肉后吃东西受到污染的情况尤为常见。虽然发生的频率不大，但在美国和其他发达国家也有此种情况发生（请参见15A和B）

17B. 食物的正确准备（续）

2) 生熟分开

- 如果你吃肉，将生的禽、畜肉及海鲜与其它食物分开，在接触生肉制品后一定要把手洗干净；

- 制作生肉及海鲜时要与其它食物的器具分别开，例如刀和砧板。用于切水果，蔬菜和面包的砧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砧板的缝隙中；

- 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含有危险的微生物，在处理或保存食物时能传到其他的食物上（肉上的微生物与虫卵可通过用适当的烹煮而消灭，但生的水果和蔬菜可由切肉的刀和砧板而污染）。

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要半生的（理想的情况下，可以使用温度计测量一下温度）；

- 剩饭要热透。

为什么？ 适宜的烹煮方法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肉馅、大块熟肉、有大关节的肉及整只的家禽。未完全煮熟的肉、禽类、鸡蛋和海鲜容易导致细菌和寄生虫感染。

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（最好在 5° C 以下）；
- 食用前将煮好的食物保持在热腾腾的状态（最好在 60° C 以上）；
- 即使在冰箱里，也不要将食物储存的太久；
- 不要在室温下解冻食物。

为什么？ 如果食物储存在室温下，微生物可以繁殖得很快。温度低于 5° C，高于 60° C 时微生物的活性减缓甚至停止。一些危险的微生物低于 5° C 仍能繁衍。

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（请参看第6节）；
- 选择新鲜、卫生的食物；
- 选择安全处理过的食物，例如巴氏消毒后的鲜奶和奶粉；
- 清洗蔬菜和水果，特别是要生吃的；
- 罐头如已鼓胀或开罐时有喷出现象时不可食用。

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。受损或发霉的食物会产生有毒的化学物。要注意选择的食材及简单的处理，例如清洗和去皮可以降低危险。

不同语言版本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. 母乳喂养

母乳喂养是 *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）及联合国儿童基金会（UNICEF）推荐：

-从出生到6个月期间，*纯母乳喂养（不喂其它食物或液体）*。母乳含有供应婴儿健康所需的一切营养和液体。如果你的婴儿发烧或腹泻而你觉得他需要水或口服补液盐（ORS），可用汤匙喂服安全的饮水或口服补液盐；

-在6个月之后可逐渐的添加辅食，但母乳喂养 *要维持到24个月甚至更久*；

-因母亲要供应婴儿的营养，所以需要比平常吃更多的健康食物；

-特别在5岁以前，**体重不足**是造成贫困家庭幼儿死亡的最常见因素。越年幼的婴儿危险性越大。在6个月以后所添加的辅食尽量以营养丰富的为主（推荐强化铁质的谷类食品）。

这是一幅很好的图片，母亲正在哺育她将近三岁大的孩子。

19. 人工喂养

很多母亲不知道母乳喂养对母亲和孩子有很多重要益处。在美国通常是富裕和受过良好教育的女性会母乳喂养婴儿。

据估计，每年有超过一百万的儿童因为没有得到充分的母乳喂养而死亡。母乳中所含有抗体是在其它的食物或乳类中没有的。当婴儿得不到由母乳而来的抗体时，他们常因腹泻、肺炎或其它感染而死亡。

婴儿常因在哺育前母亲未能将奶瓶、奶嘴、婴儿乳品适当灭菌而常生病。即使在理想情况下有安全的饮用水，有现代的炉灶和冰箱，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，因为这些东西比较容易保持干净。

如果配好的奶在室温下放置几个小时才喂也常会导致孩子生病。

母乳喂养**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骨质疏松及年老时骨折。此外，母乳喂养也可以帮助母亲使她的孕期间隔时间长，所以她不会过快怀孕。所以母乳喂养对母亲和孩子都更加健康。（一些母亲担心母乳喂养会导致胸部“下垂”，失去她们的吸引力。研究表明，这不是真的。多次怀孕和胸部“下垂”可能有关，但与母乳喂养无关）。

如果妈妈必须外出工作，能够继续母乳喂养对母亲的老板也有好处：母乳喂养的婴儿不经常生病，父母因孩子生病的请假时间减少了，医疗和保险费用也降低了。

母乳对孩子主要的益处是供应抗体防止生病，但还有许多其它的益处。另外牛奶中的激素和其他化学物质越来越多，这些有害的影响也令人担忧。最近的研究显示母乳喂养的孩子在长大后比吃配方奶的孩子智商高。这个原因目前还不清楚。也许是因为配方奶多由牛奶制成，而小牛成长并不需要高智商。

20. 母乳喂养的要点

有时母亲因不正确的信息而停止母乳喂养。有的时候这些不正确的信息出自于医护人员，因为他们不是专业的妇幼专家。

如果你觉得你的奶水不足：这是非常常见的问题，特别是在产后你奶水初来的时候。

1) 绝不给你的孩子用奶瓶“补充”奶粉。这是最常见的造成奶水不足的主要原因。（孩子吃的母乳越少，你身体产的奶越少。）如果你的孩子生病腹泻而需要水分或ORS（口服补液盐），可用汤匙喂服（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。喂奶的次数越多你的奶水越充足。

3) 多喝汤水。

4) 多休息。休息不足会造成产后忧郁。你的爱人和亲人应当替你做家务直到你可以没有困难哺育孩子。因为母乳喂养对孩子生存至为重要，所以这是你产后的头等重要的责任。

5) 因为你也要供应婴儿营养，你要比平时多摄取些健康营养食品。这是防止孩子体重不足的必须条件。如果可能的话可以补充一些维生素。

6) 如果你必须离开孩子去工作，离家前后尽量多次哺育。

7) 有几个自然条件反射可以帮助你，运用这些反射而不要违背它（*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“觅食反射”。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）。当婴儿的姿势正确或“含住”你的乳头和大部分乳晕会被吸入婴儿口中。孩子的嘴唇和牙床当吸在乳晕上而不是乳头上。

-如图所示，你可用不抱婴儿的手握住乳房帮助婴儿吸吮。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，不要妨碍婴儿吸食。

-婴儿用嘴唇，牙床和舌头将乳汁从乳房吸出。只含住乳头会吸不到奶并且造成乳头疼痛。当婴儿开始哺乳时你会有拖拉的感觉，如哺乳时有疼痛，则婴儿可能没有含住，需要重新调整姿势。

-将手指头由婴儿口角伸入口中，将乳头取出，调整姿势，再试试看。有时可能要试几次。

8) 母亲的**排乳反射**让乳汁流出。如果母亲担忧，紧张或生气时会影响乳汁的流出。如果你的家庭不是很安静，事先预留一个安静而没有干扰的地方进行哺乳。

乳头皲裂：如果婴儿哺乳的姿势不当或没有很好的含住乳房，你可能会会有乳头皲裂或疼痛。

-要防止乳头皲裂，将婴儿哺乳的姿势调好并确保婴儿的嘴唇和牙床是含在乳晕上而非在乳头上。并且每次哺乳时变换婴儿的位置。并由另一侧的乳房开始哺育。

-有的婴儿一侧乳房只需要10分钟，也有的婴儿常要吃得时间长些。如果你的乳头疼痛你可限制每侧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，或你需要在婴儿吃饱前停止哺育，可用手指轻轻的解除吸吮。在解除吸吮前不要硬将婴儿直接从乳房上拉开。

-破裂乳头的最佳处理方法是保持温暖和干燥。不要戴含有塑料的乳房垫或里衬，它们会留住湿气。仅用清水洗乳房，不要用肥皂。使用霜剂或乳剂通常没有益处反而会使情况加重。轻轻的将乳头擦干，挤一点自己的奶涂在乳头上。

母亲的疾病：许多父母都认为母亲生病时当停止母乳喂养。在大多的疾病包括伤风、感冒、病菌感染，甚至术后都应当继续母乳喂养。这对母亲和孩子都有益处（有的医生因不是这方面的专家而不明白这些，以致误导母亲停止哺乳，而实际上不应当停止哺乳）。当你开始有症状时，你的孩子已经暴露在病毒下，最好不要停止对婴儿的母乳喂养，因为你已经开始产生抗体而经由母乳使你的婴儿得到保护。如果你在有伤风感冒的症状后停止母乳喂养，你减少了对婴儿的防护而增加了他得病的机会。

-如果因某些情况你不能亲自哺育，你可用手挤或吸奶器来维持产乳。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，你也只需暂停母乳喂养。

-但是有两种疾病可由母乳传染给婴儿。一个是未经治疗的肺结核。母亲有活动性肺结核不要母乳喂养，直到开始适当的治疗以后。另外一个艾滋病。在发展中国家母亲有艾滋病是否可以母乳喂养婴儿目前尚无定论（请参见第5节）。所以除了未经治疗的活动性肺结核和艾滋病，甚至在患乳腺炎的情况下，都应当继续母乳喂养。

乳腺炎：乳腺炎是乳房感染发炎。当乳腺堵塞并受到细菌感染乳房时造成乳腺炎。它会导致肿胀、灼热、发红并疼痛。乳腺炎通常只发生在一侧乳房，但可造成母亲的发烧和不适。如果你有以上的任何症状，请立刻通知医疗保健人员以便尽早开始用抗生素。多休息、热敷、用抗生素、支撑乳房以及继续的哺育婴儿是常见的治疗方法。不要停止母乳喂养。乳腺炎对婴儿无害，而经常哺乳可防止乳腺炎的扩散。

21. 腹泻

人工喂养是婴儿腹泻的最常见原因。不安全的水、被感染的肉、家禽和蛋、而且不常洗手是造成年龄较大的儿童和成年人频繁腹泻的原因。每年腹泻都会导致4百万以上的儿童死亡（每天约一万人以上）。*如果进行母乳喂养、煮沸或净化饮用水，及适宜的使用ORS（口服补液盐）或称“Suerro”那么大部分的死亡都可避免。*ORS（口服补液盐）是用来避免脱水的，它可补充由腹泻和呕吐所失去的液体和矿物质。

要记住重要的不是由于腹泻本身导致死亡，而是因为脱水造成死亡。腹泻本身常常是必要的，可以排出体内的毒素。仅用止泻药来止住腹泻反而会造

成孩子死亡率的增高。所以补充因腹泻所失去的水分才能挽救性命。脱水也可造成年轻人和成人的死亡，但是越年幼危险性越大。

小包的口服补液盐（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（口服补液盐），孩子一但发生腹泻便给ORS。

22. 如何调配ORS（口服补液盐）

一定要用安全的饮用水。如果你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推荐的你们地区最好的饮水安全处理方法)。

将一小包ORS（口服补液盐）加入1公升（1000cc）的安全饮用水中。

要用一个大于1公升的容器。至少要这么大（*出示水瓶*）。否则溶液过浓可使你生病。

[依地区而选择：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--可选择使用）：这是我们腹泻时用来调配ORS（口服补液盐）的水瓶。我们将留下一个水瓶给 ____，所以你可以将你的容器作个比较以确定大小合适。

（注：口服补液盐是目前最好的解决方案，但在有些地区，口服补液盐包可能不可用，建议使用你们国家卫生部指定国内液体。请参看23节的“原则1”。大多数国家已经不推荐使用自制以食盐和糖配制体液补充剂，因为在配制过程中的操作不当已引发死亡情况。且自制的补充剂当中通常不含钾）。

23. 腹泻的家庭疗法—液体与食物的补充

这些是世界卫生组织推荐的原则。虽然原来是针对儿童所拟订的，因为儿童死于腹泻造成脱水的风险比成人大得多，但护理的原则一样适用于成人。遵循这些指导原则至关重要，因它们常可救命。目前有四个居家处理腹泻的原则（最近增加了一个新的原则“补锌”）：

原则1：多给孩子补充液体以避免脱水：

1) 用以下所推荐的家中常有的液体：

-除了母乳以外ORS（口服补液盐）是对所有儿童的最佳液体。净化的水对所有年龄的儿童也很好，但净化水不能补充泻掉的盐分。图中所示是用杯子和汤匙来喂ORS（口服补液盐）。不要用奶瓶，奶瓶不易保持清洁且常含有致死的病菌。

-**大于6个月的儿童**，可给孩子吃他们已经吃过的流质食物。**给什么液体：**使用你们国家的卫生部已经指定的家用饮品。这对于无法使用ORS（口服补液盐）包的地区尤为重要。如果可能，其中当有一项是含有盐的液体（见下段）。也当继续喝无添加物的安全饮水。

不适宜的液体：有些液体可能有危险，在腹泻时应当避免。例如：市面上的汽水及其它碳酸饮料、果汁、含糖的茶、咖啡、药茶及输液。

适宜的液体：孩子通常喝的液体。这些液体可分为两大类：

A. **通常含盐的液体，例如：**ORS口服补液盐，含盐的饮料（例如加盐的米汤或酸奶），加盐的蔬菜汤或鸡汤。（注：这当中应含适量的盐，请勿添加额外的或比平时多的盐。）

B. **不含盐的液体，例如：**干净安全的饮水，煮过谷类的水（米汤），未加盐的汤，未加盐的酸奶，青椰汁，淡茶（不加糖），未加糖的果汁。（注意：B组中的大部分液体也能提供必要的钾，如果你在本地最佳液体使用方面有问题，请和当地的卫生部门联系）。

2) **孩子能喝多少液体就给多少。**

3) **不停的供给液体直到腹泻停止。**

原则2：补锌（六个月以下：每天服用10 mg，连续服用14天。六个月以上：每天服用20 mg，连续服用14天。）选择成分和价格合适的含锌糖浆或药片。腹泻一开始就给锌可缩短病程并降低腹泻的程度也可减少脱水的危险。维持补锌10到14天，可完全补足孩子因腹泻所失去的锌，并且能降低未来2到3个月中孩子再患腹泻的风险。

原则3：给孩子充足的食物以防营养不良：

1) **增加母乳喂养的频率。**母乳喂养永远是预防和治疗腹泻最重要的方法。如果孩子已断奶，用杯子给他喝普通的牛奶。然而如果喝牛奶使腹泻的情况加重，你可能要改用不含乳糖的配方奶粉，例如豆浆。

2) 如孩子已大于6个月，**你可继续供给孩子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。

-吃新鲜的水果或压碎的香蕉或椰子汁以供应钾。

-吃新做的食物；煮烂并捣碎以利消化。

3) **鼓励孩子多吃：**每天吃6餐次以上。少食多餐比少次大量要好。

4) **在腹泻停止后继续吃同样的食物，**每日多加一餐并维持两周。

5) **在腹泻的时候：**身体需要一些糖分而ORS（口服补液盐）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，（茶与咖啡含有兴奋剂）或其它加糖的饮料]--这会将水保留在肠道内但使腹泻加重。（腹

泻时也不要食用市面上的果汁，因添加了糖分，也可导致腹泻的加重）。

原则4：请参见下节及插图（24节）

24. 腹泻何时当就医

原则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；
- 多次水样便；
- 发烧或病情恶化；
- 反复呕吐；
- 便中带血；
- 饮食难进；
- 明显的干渴；
- 看起来有些脱水。以下将讨论脱水。

25. 脱水的症状

如果你或孩子有以下症状可能是脱水：

- 小便的频率与尿量减少。尿液颜色变深；
- 口唇黏膜干燥；
- 干渴度增高——这可使他们易怒或不安。孩子常常想要吃奶。然而孩子如果严重脱水他们可能醒不来吃奶。

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）。

如果你的孩子有以上任何症状，必须立刻将孩子送医诊治。在就医途中不停的喂服ORS（口服补液盐）。（在图例下方的孩子就是严重脱水，也正是我们所要防止的。如果孩子已到此严重情况，可能不能清醒来吞服ORS（口服补液盐），而须要用胃管或静脉输液以挽救生命。当在病情未发展到此程度之前就医。）

26. 使用ORS（口服补液盐）防止脱水

给予ORS（口服补液盐）的两大原因是预防和治疗：

原因1：防止因腹泻造成的脱水（世界卫生组织A计划）：

ORS（口服补液盐）是用于孩子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（口服补液盐）。（建议每次拉稀后每公斤体重给以10cc。例如：一岁孩子体重10公斤，则每次拉稀后给予100cc）。*只要他肯喝而不至呕吐就给他喝*。然而没有脱水的孩子一般情况下常不愿意喝ORS（口服补液盐），可能是因为它是咸的。

如果你的孩子拒绝服用ORS（口服补液盐）：

-每次先用汤匙喂以少量的ORS（口服补液盐）使孩子逐渐习惯其味道。

-可加几滴柠檬汁或其它果汁使其味道好一些。（不要加糖，因糖可能加重腹泻。）

（对于低浓度口服补液盐无法购买的地区选择（见插图中有问号的箱子）：前些年的研究表明，大多数孩子更易接受稀释后的口服补液盐。所以如果你的孩子拒绝服用口服补液盐原液，你可以将1/4杯安全的水加入3/4杯的口服补液盐。然而，口服补液盐包在大多数国家已经有了新配方，降低了浓度（低浓度口服补液盐）。所以这种用1/4杯安全的水稀释的方法在大部分地区也不适用了。口服补液原液是推荐给有霍乱成年人使用。所以请和你本地的卫生部门决定是否推荐稀释溶液。）

如果仅有轻微的腹泻，但能维持正常的饮食并多摄取流质食物，就不必补充ORS（口服补液盐）。维持符合年龄阶段的正常饮食，增加流质食物的摄取，如原则1和3提到的，如果没有脱水现象就能够治愈。

27. ORS（口服补液盐）治疗脱水

ORS（口服补液盐）用于治疗脱水（世界卫生组织计划B和C）：这是给ORS（口服补液盐）的**第二个原因**，也是使用ORS（口服补液盐）**极为重要之处**。

除非孩子呕吐，*仅给与*ORS（口服补液盐）及母乳直到脱水消失。

如果孩子没有母乳喂养而又用的是ORS（口服补液盐）原液，当另外喝一些安全的饮水。

（注：口服补液盐是目前最好的解决方案，但口服补液盐包不可用的地区，建议使用国家卫生部指定液体。见23节，原则1）。

如何喂给ORS（口服补液盐）：

-小于2岁的孩子每1到2分钟喂一汤匙。

-大一点的孩子常使用杯子让他小口喝。

-只要没有呕吐，服用量可以逐渐增加。

-如发生呕吐，等5到10分钟。慢慢的逐渐增加（例如每2-3分钟一汤匙，如没问题再逐渐增加）。

-如果ORS（口服补液盐）的小包都用完了而腹泻仍未停止，给与原则1中

所列的流质食物并再去买些ORS（口服补液盐）。

ORS（口服补液盐）的剂量：只要孩子不呕吐，你可尽量给与ORS（口服补液盐）。通常每次拉稀后，可给：

-2岁以下的孩子：50~100 ml（1/4到半杯）；

-2岁到10岁的孩子：100~200 ml（半杯到一杯）；

-10岁以上的孩子与成人：尽量多喝。

-如果孩子眼皮开始肿胀，停止ORS（口服补液盐）仅哺以母乳（如已断奶则给他喝水）。当眼皮不肿后再给以ORS（口服补液盐）。

可在世界卫生组织www.who.int找到更多信息。

28. 服用药物

所有的药品都有危险性

-药品必须依照医嘱和指导而服用。绝不把你的药给别人服用。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。所以你对服药有任何问题一定要向医护人员或药剂师问清楚。

-常犯的错误是服用过量的药。有的人认为用一点药是有益，那么多用些益处更大。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。

-在减少医嘱的服药次数或剂量前，应该去找医生看看。例如减少降压药可以导致血压升的非常高从而可能导致脑梗。不遵医嘱服用抗肺结核的药物，可导致对任何药物都耐药的耐药菌。还有很多其他的例子。

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

-药品要放在孩子拿不到的地方。这是非常非常重要的。有许多孩子因误服过量的药品而死亡。所以要将所有的药品，包括我们给你的药品锁好收在安全的地方。

发育中的婴儿尤其容易受到药品的不良影响：

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，一定要得到妇产科医师的同意。

2) 恶心与呕吐是妊娠中常见的现象，特别是在孕早期。这常称为“害喜”，在一天中任何时候都可能发生。通常到孕中期时这些反应都会消失。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。其它可以让你好受一点的办法有（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。散散步或睡觉时留个窗户开着。日间多喝点饮料，

含气泡的或甜的冷饮可能有益。每日吃5到6餐（少吃多餐）、不要空腹、饭后坐直。不要闻让你不舒服的气味。吃低脂易消化的食物。

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，以防止胎儿神经管畸形或兔唇。*准备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，一般在发现自己怀孕之前。

一些国家对保健品没有统一的管理，包括美国。如果你服用的维生素产自美国，要确保药品的质量和安全，标签上应该印有“USP”、“CL”或“NSF”的字样很重要（见插图）。这并不意味着凡有此标志的产品都是效果显著，或应该服用。因研究证明有些维生素和保健品其实毫无价值甚至对健康有害。这些字样只代表产品是经独立实验室研究证明确实含有标签标注的成分（请参见第38节）。这些制剂持续导致了不必要的痛苦和死亡。所以在美国，我们首先需要确定维生素或保健品是否是世界卫生组织或其他权威机构例如疾控中心或药品监督所推荐的。然后找到包装上有上述认证标志的制剂。

窒息是5岁以下孩子常发生的致死原因。所以5岁以下的孩子必须服用药片或维生素口嚼片时，先用勺子将药片压碎。压碎后的药片可混入少量食物或液体中。

滥用抗生素。抗生素仅对某些细菌的感染有效。不同的抗生素对不同的细菌有效。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加重。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。乱用抗生素也可导致耐药菌而产生无药可治的严重疾病。

所有的药，即使按照正确的方法使用，也会有副作用也可能导致死亡。甚至最常用的非处方药也是如此。例如常用的止痛药布洛芬和其他常用的非甾体抗炎药使用推荐用量也能造成心脏病、中风、肾脏衰竭、或肠道严重出血，甚至死亡。成千上万的人因服用非甾体抗炎药止痛药而死亡。年长的人危险性会更高。

- *甚至中草药以及某些茶类也能造成严重的疾病或死亡。*

- *任何药物如果你服用后更不舒服，立刻停止服用并咨询医生。*

29. 预防呼吸系统感染

有两种呼吸系统的感染：

1) 上呼吸道感染（一般是病毒感冒—这种病非常常见并可在家治疗）

2) 下呼吸道感染（常见的是肺炎，可导致死亡需要尽快去医院就诊）

以下这些方法可以让你预防呼吸系统感染：

-预防和降低。

-*母乳喂养*（至少到24个月或更长）是幼儿防止并减轻呼吸道和其它感染的主要方法。前6个月纯母乳喂养（不添加任何食物）尤为重要。

-给家人注射疫苗。虽然疫苗不能预防病毒感冒，但他可以预防一般肺炎和其他致死的并发症。

-勤洗手可以帮助你其他人预防疾病。

-均衡营养。对于孕妇和孩子来说这一点非常重要。包括适量的维生素A、C、D和锌（请参见第38节）。

-避免抽烟喝酒。

-减少室内空气污染：预防烟雾。“二手烟”对儿童肺部的危害与吸烟者相同。使用合适的通风的炉灶（见第7节）。

呼吸道的感染是通过咳嗽、打喷嚏和不洗手就接触他人而传播的。**为了避免将疾病传染给他人，我们应该：**

-在咳嗽或打喷嚏时掩住口鼻。

-未洗手前不抱我们的孩子或与别人握手。所以再次提醒各位，*洗手是避免我们和他人传播疾病的最重要的方法。*

30A. 呼吸道感染之照顾与医疗

上呼吸道感染：呼吸道感染大多为病毒感染。我们最常生的病就是病毒感冒。大部分人每年会患感冒两到三次，而孩子常常会感冒五或六次。感冒症状一般包括流鼻涕、咽喉痛、打喷嚏和咳嗽，一般会持续两周或两周以上。一般在家治疗。

在市面上销售几百种感冒药和咳嗽药。可惜的是，即使在美国也没有一种药能治疗感冒或减少并发症。虽然可以减轻感冒症状，但这些药物对身体实际上是有害的并使病情加重，尤其是对儿童。例如血管收缩剂不仅仅收缩鼻子的动脉，同时使全身的动脉都收缩了。可以导致孩子烦躁并亢奋影响他们休息，对成人来说也可导致血压升高和中风。抗组胺药物可以使呼吸道分泌物增多，止咳药会抑制咳嗽反射的自然保护。因此这些都会导致肺炎的发展，尤其是儿童。药物也与许多其他不良反应有关并导致死亡，例如婴儿猝死症。你也要避免饮酒和吸烟。

如果孩子患上呼吸道感染我们该做什么呢？（病毒感冒）？（以下也是预防肺炎的一些建议）

1) *多喝液体、水。*这对所有年龄段的人都有效。这有助于使分泌物变稀而较易咳出或咽下，并可避免肺炎或鼻窦炎。

2) 提供充足的营养。患病期多食水果和自制果汁（不加糖）。（营养不足的孩子补充锌可预防肺炎。但最合适的剂量还不清楚，锌过多对孩子也会造成伤害，所以提供者需查看世界卫生组织网站上最新的建议。）

3) 对哺乳期的婴孩，*增加母乳喂养的次数*。母乳含有的抗体可帮助抵抗感染。如果妈妈也患有病毒感冒，母乳中的抗体更高。

4) 如果空气干燥，可在通风良好的炉灶上加热沸水来增加湿度，也可吸入装在杯子或碗中的水蒸汽（注意不要烫伤）。

5) 对尚不能“自己擤鼻涕”的婴儿：如果分泌物影响正常喂奶，*用吸鼻器吸干净*。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。生理盐水可用30cc（毫升）的安全饮用水中加少量盐制成。吸鼻器用后须用肥皂和净水洗净以备下次使用。

30B. 呼吸道感染护理（续）

6) 喝*鸡汤、蔬菜汤和热茶*也有帮助。

7) 要有足够的休息。

8) *TLC—温柔和关爱*。这对呼吸道感染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

可能你已经在做上述的许多事情，但是你可能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达25%以上。

许多世界卫生组织的报道以及世界卫生组织“生活品质的评估”也承认精神健康的重要性。而美国国家健康研究所的报道也证实“信仰与价值”引起“神经内分泌系统导致的医疗效果”。这是已证实且无争议的医学知识。你的属灵信仰，生活方式和祷告对你家人的痊愈是非常重要的。

下呼吸道感染（肺炎）。有时患病毒感冒的人会发展为肺炎或其他严重的感染。此情况通常不会发生在母乳喂养的儿童身上，而是发生于营养不良，接触“二手烟”和其他室内空气污染，服用治疗感冒和咳嗽的药物，以及未及时接种免疫疫苗的儿童。肺炎是最常见导致孩子不必要死亡的疾病。（参见30A中如何预防肺炎）。如果你的孩子出现呼吸加快或困难或更严重的症状时，必须立刻带孩子就医。（参见32节的“如有以下症状你或你的孩子要立刻就医诊治”）

31. 疼痛与发烧的治疗

小孩生病时要注意不要穿得太多。穿得太多容易让发烧变为高烧。你自己觉得穿多少比较舒适就给婴儿和小孩穿一样多的衣物或盖毯子。

大多数发热无需治疗。发热会帮助我们增强抵抗感染的能力。如果高烧不退，孩子很不舒服，用温水擦洗有助于降温。如果小孩开始发抖则要停止，因为发抖会使体温升高。以温水擦拭时按摩皮肤也有助于降温。

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。在患病的人和外勤工作者中脱水很常见，应多摄入水份或其他液体来治疗（和预防）。（当患有轻度脱水的孩子和成人服用非甾体类抗炎药如布洛芬等可引起肾脏中毒。）

对乙酰氨基酚（或称为APAP、扑热息痛、泰诺林或坦普拉）。对乙酰氨基酚有时对某些感染所造成的疼痛或高烧有所帮助。但所有的药物也都有副作用。

如果有头痛或其它疼痛：可用对乙酰氨基酚治疗。一定要使用正确的剂量，过量会损伤肝脏。在服用对乙酰氨基酚时不可饮酒（会造成肝脏损伤）。

在任何感染时都不可用阿斯匹林治疗（会导致雷尔氏综合症，大脑和肝脏中毒）。

如果发烧。一般发烧是有益，不需要治疗。但如果温度太高（高于39摄氏度或102到103华氏度）而且你的孩子感到很不舒服，可服用对乙酰氨基酚。

32. 病人当何时就医

有时患病毒感冒或其他小疾病的人会发展成肺炎、耳朵或其它部位的感染。这常发生在非母乳喂养的婴孩或营养不良、接触二手烟、以及未及时接种免疫疫苗的小孩。

如果你或你的孩子有以下症状要立即就医诊治：

-呼吸困难。当小孩呼气时胸腔下部凹陷（而不是正常的扩张），这可能是肺炎。当小孩吸气时有喘鸣的噪音；

-在安静状态下呼吸加快：2~12个月，每分钟超过50次；12个月到5岁，每分钟超过40次；

-慢性咳嗽或呼吸困难（可能是肺结核或气喘）超过30天；

-不能饮水或吃奶；

-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）；
- 嗜睡（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；
- 如发烧伴随颤抖发冷或你认为可能是疟疾（疟疾其它的症状有头痛、背部和肌肉痛、流汗、恶心和呕吐）；
- 以你或其它有经验的父母看来，你的小孩“病得严重”。

33. 肺结核

肺结核或结核病是最常见的一种致命的疾病。任何人都有可能患此病。结核菌由肺结核病人咳嗽时通过空气传播的。（仅由成年病人咳嗽而传播，小孩就很容易感染上肺结核。）在同屋居住的人很容易被传染。结核病和其他危及生命的疾病同样也可由某些地区未经巴氏消毒的牛奶传播。

肺结核最常见的症状是咳嗽超过一个月。如果你已经咳了一个月以上，你要去当地的卫生机构做检查。有时也有痰中带血。

除了一直咳嗽外，患有结核病的成年人并不觉得不舒服而常延误就诊。这样与他们常接触的小孩及青少年都极为危险。小孩和年青人容易感染结核菌并且常伴有严重的发烧、寒颤及盗汗、体重下降、感染骨骼和关节，甚至脑膜炎（脑和脊髓受感染）。虽然孩子们能尽早发现肺结核并给予适当治疗，但死亡率仍然很高。

所以预防胜于治疗——如果咳嗽超过一个月所有的成年人都应接受检查，如果为阳性应及时给小孩和青少年治疗和预防。

所有结核病病人在医生的指导下坚持治疗直至治愈。结核病很难治疗，必须坚持服药6个月到一年甚或更久。否则结核可以复发而形成耐药菌以至更难治愈甚或无法治疗。

34. 疥疮

疥疮是因一种很小的螨虫寄居在皮肤下而造成瘙痒的红斑和疱疹。疥疮常见于大人的指缝，但在小孩身体的任何地方都可发生。由于有过敏反应，夜间瘙痒会加重。如果抓破疱疹会感染成脓疮。

如果你有疥疮，应当去看医师。这些疱疹可用药物治疗。

在用药物处理前5天，凡贴身衣物和寝具都要用很热的水清洗或隔离存放最少5天的时间。因为这种疥螨不接触皮肤活不过4天。由于瘙痒是过敏反应

引起的，所以虽已成功地除去疥螨，可能还会持续瘙痒几周。如果发痒影响了你的睡眠，请医师开处方药缓解症状。

35. 卫生保健

除洗手外，洗澡洗衣服也是十分重要的。孩子在河中洗澡是一幅美丽的画面，但实际上这十分危险。除非你所有的邻居和河流上游的住户都使用合理修建的厕所并且没有污染水源；否则不要在河中或湖中洗衣或洗澡。然而在我们所到之处，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。如果你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关重要。下面将讨论口腔卫生。

36. 成人口腔卫生

蛀牙是成人最常见的口腔与面部疼痛的原因，而大多的成人有牙周病以致牙齿脱落。

如何维持良好的口腔保健：

-忌烟。烟草除了导致心脏病、中风、肺癌和别的疾病之外，吸烟者患牙周病的几率比不吸烟者高七倍。不论用何种形式的烟草——香烟、烟枪、咀嚼烟丝——都会增加患口腔癌和喉头癌的风险，以及口腔真菌（念珠菌）的感染；

电影和广告通常传递给年青人的信息是吸烟很“酷”或很“性感”。但却没有人告诉他们吸烟会染黄牙齿、呼吸带异臭、易得牙周病和蛀牙。当他们知道时却为时以晚，因他们已对尼古丁上瘾；

-少喝酒。大量饮酒也会增加患口腔癌和喉头癌的风险。吸烟或饮酒都会增加患口腔癌的风险；既抽烟又喝酒的人风险更大；

-合理饮食（参见第37节）。避免糖类零食对大人和小孩都有益处。限制每日零食的量。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以帮助早期蛀牙的齿面重新钙化；

-多喝安全饮用水。如有可能喝含氟水，使用含氟牙膏。氟对任何年龄的人都能防止蛀牙；

-彻底的刷牙和用牙线清洁牙齿以减少牙垢可防止蛀牙和牙周病。每天应当刷两次牙（通常在早饭后和就寝前）并用牙线或齿间清洁器清洁一次牙齿（睡觉前）；

-如何刷牙：牙刷和牙龈当倾斜45度。用牙刷左右短距离的轻刷。牙齿的

外面、内侧面和咬合面都要刷到。也可轻刷舌头以除去附着的细菌使口气清新；

-**如何用牙线清洁牙齿：**取一段长约30-45厘米（12-18英寸）的牙线，将两端缠绕在两手中指上。用拇指和食指捏住牙线留下3-5厘米（1-2英寸）的长度。将牙线拉紧，清洁上面牙齿时用拇指来控制。清洁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，在齿间上下移动，并清理到牙齿和牙床的接触面以下；

-**漱口。**在使用牙线后要用安全饮用水漱口，特别要将齿缝中“漱”干净。在吃过零食后或不能刷牙和使用牙线时，要用安全饮用水漱口。（请参见37节关于饮食、牙刷和氟）

37. 儿童口腔卫生

蛀牙是小孩常见的疾病之一。未治疗的蛀牙每天都会带来痛苦，这是因为：持续的疼痛，不能舒服地吃东西，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？

-**母乳喂养孩子，不要用奶瓶。**除会引起感染外，奶瓶也会导致蛀牙，尤其是在睡前使用。牛奶、配方奶粉、果汁或其它饮料都含糖。当小孩睡着了而牙齿长时间暴露在含糖的饮料中时（睡眠状态下唾液分泌会减少）会增加蛀牙的风险；

-**鼓励孩子营养均衡，避免两餐间过多的吃零食。**如汽水和其它加了糖的饮料，糖果和甘蔗对牙齿的害处很大；

（请参见36节对刷牙和用牙线的详细说明。）

-**孩子要用小而软的牙刷。**成人用软的牙刷也较好（有时刷毛太硬可能会造成牙龈出血。将牙刷毛浸在很热的水中可使刷毛变软。不要将塑料部分浸在热水中，会造成刷毛脱落。）；

-**牙间刷也是常用的。**他们是特殊的木制或塑料材质或毛刷材质的产品，用于清洁牙间；

-**自制的牙刷和牙间刷也有效。**可用一个小木棍作牙刷，一端修尖以除去齿缝中的食物残渣，将另一端嚼成刷状；

-**如果没有牙线，有时可用缝衣线或钓鱼线代替；**

-**用安全饮用水将牙缝“漱”干净；**（我们推荐在刷牙前先漱口，所以含氟的牙膏可以留在牙齿上）

-**孩子两岁后开始使用含氟牙膏。**如果你的饮用水中不含氟的话，两岁以

前也可用含氟牙膏。如果你买不起含氟牙膏，也可只用安全饮用水，或在水中加一点小苏打。仅刷牙就有助于防止蛀牙和牙龈疾病；

-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，他们的恒牙会出现白斑）；

-教会孩子吐出牙膏；

-在孩子能自己刷牙前，每天给孩子刷两次牙。通常在早饭后和就寝前，持续观察，保证孩子只用少量的牙膏且刷干净；

-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，并以刷毛在上的直立方式放置。

-记住在使用牙签或牙线后要“漱”口。在吃完零食后或没有条件刷牙时，用安全饮用水漱口显得尤为重要。

38A. 营养--合理膳食

营养已经成为全世界决定健康与幸福的最主要原因之一。无论**营养不良**还是**营养过量**都已造成每年上百万人的不必要的死亡。

全世界数百万的穷人，特别是小孩，仍然因营养不良所造成的疾病饱受痛苦折磨或死亡。营养不良会影响免疫系统从而使许多儿童因感染而死亡。世界上超过三分之一的儿童死于营养不良。

然而，目前人们因过度摄入不当的食物致使肥胖成为一种全球现象。过度肥胖与其相关疾病如糖尿病、高血压、心脏病、中风和癌症是目前全球范围内成人的主要杀手。过度肥胖通常始于幼年时期，在发展和发达国家已成为严重问题。常导致儿童期不必要的病痛和成年人早逝。

我们先讨论**营养不良**的问题：

发展中国家的贫困家庭里体重不足是最常见的儿童死因之一，尤其是5岁以下的孩子。--越年幼风险越大。除了母乳哺育到3岁外，你要确定你5岁以下的孩子能够获取足够的营养食物。（家长给学步的孩子需要的食物而不是让他们自己拿）

从各种材料制作的植物类奶例如豆奶越来越多。如果你饮用牛奶或其他奶制品，如冰淇淋、奶酪和酸奶，要确定此类产品已经过巴氏灭菌处理（例如，加热到60摄氏度[140华氏度]30分钟）。加热对预防结核病和布氏杆菌病以及其他常见的致命病菌如沙门氏菌都极为重要）或用安全饮用水冲泡奶粉。对于大一些的儿童，如没有营养不良，应饮用低脂或脱脂牛奶。有很多的关于我们的饮食中是否需要牛奶或其他动物性奶制品的争论。所有的指南都同意我们应该喝更多的水而避免喝碳酸饮料和其他含糖饮料。

铁、维生素A和锌的缺乏常见于营养不良的儿童，也导致许多死亡。但摄

入过多的铁、维生素A和锌也不利于儿童生长，所以从食物获取需要量是很重要的。虽然需要另外补充维生素D（参见40节）、B12（参见38B）、叶酸（参见28节）和锌（参见23节），但关键是不要用保健品代替健康饮食。

富含铁的食物：肝、蛤蜊、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。

富含维生素A的食物：奶（包括母乳）、蛋、肝脏、鱼肝油、绿色蔬菜、黄色的水果和蔬菜。特别推荐“糖心红薯”。

富含锌的食物：牡蛎（非常高）、蟹、肝、牛肉、猪肉、家禽、麸皮、干豆类和扁豆、牛奶和乳酪。

含有上述营养素的食物，在世界的大部分地区来说基本是健康的，被污染的可能性较小。

吃种类丰富的健康食物来摄取能量、蛋白质、维生素、矿物质和纤维素以维持你体格健康。最新研究强调吃植物性食物的收益颇多，也可满足上述的需求。此外，像亚麻籽粉价格比一些动物性食物便宜且健康，每天也只需1-2大勺便可供给人体所需的 $\Omega-3$ 脂肪酸。

有时每天很难吃到每个饮食组的食物。但为了让孩子越来越健康，用水果和蔬菜来替代碳酸饮料。同时也要限制孩子的甜食、不要喝咖啡，因为这些会影响他们吃健康食物的胃口。糖果也是最常见的导致孩子蛀牙的原因，孩子也会因此饱受疼痛和折磨。

左边插图中的饮食组（1. 盐、2. 脂肪、3. 糖和4. 酒精）因容易上瘾通常被称为“**四瘾**”。由“四瘾”导致全球高血压、心脏病、中风、糖尿病、老年痴呆和许多其他疾病的流行。通过食用图右显示的健康饮食，可轻松防治上述疾病。从全球来看，饮食现已超越烟草成为导致可预防性死亡之最主要的原因。本手册中，此图可帮助你延长寿命，免受更多痛苦。

不要喝太多含酒精的饮料，如果饮用需要节制。酒精非常危险且能上瘾，也会导致多种疾病和不必要的死亡。你可能听过少量饮酒可降低患冠心病的风险，特别是45岁以上的男士和55岁以上的女士。但实际上还有其他更有效的方法，包括健康的饮食、适当的运动、不抽烟和维持正常体重。酒精也会增加患癌症、中风和其他严重疾病的风险。而且过度饮酒会损伤心脏。越年轻开始饮酒，酗酒的风险越大。酒精饮料能提供热量但没什么营养。

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。

如果你选择喝酒精饮料：

-限制饮酒量，*女性每天只喝一杯，男性每天不超过两杯*，吃饭时再喝酒以减缓酒精的吸收。[一杯=12盎司的普通啤酒，5盎司的葡萄酒，或1.5

盎司的烈酒(酒精浓度80度,蒸馏过的酒)]。

-在开车前或开车时请勿饮酒,无论何时都会给你和他人带来危险。

饮酒会增加车祸,其它伤害如:高血压、中风、暴力、自杀、某些癌症的风险,包括乳腺癌。*孕妇饮酒会增加胎儿畸形的风险*,饮酒也常造成社交和心理问题、肝硬化、胰腺炎、损伤心脏和大脑。

38B. 营养--合理膳食(续)

营养过剩(摄入过多不健康的食物)是全球目前超过烟草成为导致可预防性死亡和残疾的最主要的原因。如第38A节所述,营养过剩是未合理摄入糖类、动物性脂肪、酒精和盐所致。在美国超过三分之二的成年人,三分之一的儿童属于超重或肥胖。一般通过体质指数(BMI)进行测定。BMI指数越高患心脏病、中风、2型糖尿病、高血压、癌症和其他危及生命的风险越大。也会引起痴呆症(神经系统退化)、严重的呼吸困难、关节炎、勃起功能障碍(阳痿)和胆结石。

这些和体重相关的疾病现已在发展中国家和发达国家有了流行趋势。例如,《柳叶刀》(2011年6月)报道,现全球近10%的成年人患有糖尿病,它的普遍性及并发症所带来的损伤性呈迅速上升趋势。世界卫生组织参考文献也报告“因营养过剩患非传染性疾病的人群将大大超过因营养不良而死亡的低收入人群(以及高收入人群)。所以几乎所有的过早死亡和不必要的疾病你都是可以预防的。

一般来说“**健康饮食**”应当是:

-不包括“对每种食物都要节制”。有些食物是更健康的,我们需要多吃,有些食物就需要少吃,有些食物应完全避免摄入;

-强调蔬菜,水果和全谷类,豆类和坚果(植物性饮食)的摄入;

-也推荐摄入一些奶类和奶制品,大豆、杏仁和豆浆(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);

-限制加工后食物和肉类及动物制品的摄入;

-低脂肪、低胆固醇、少盐(钠)和少糖;

-不吃含反式脂肪酸的食物(“氢化植物油”和/或“起酥油”)。

以上内容经常总结为“循证为基础”或“全食植物为主的饮食”。“全食”意思是没有或经过很少的加工(没有或一点精加工或添加盐、糖和其他添加剂)。在超市很多盒装、罐装和包装好的食物都是经过深加工的。例如,盒装的早餐麦片是植物为主的,然而很多的包含了精制谷物(代替了全麦),而且大部分都添加了太多的糖、盐和添加剂。更健康的方法是选择标有“100%全麦”无添加的麦片。你可以加上健康的新鲜水果和/或肉桂粉,

丁香，葡萄干等等让味道更好。

选择充足的蔬菜、全谷类、豆类和水果以供应人体所需的维生素、矿物质、纤维和复合碳水化合物，并可降低脂肪的摄入量。大多数谷类和其他未加工的食物具有较低的升糖指数（让血糖升的更慢），也是碳水化合物的最佳来源。也是控制食欲，管理糖尿病的重点。

如果你或你的家人没有营养不良或体重过轻的情况，请选择低脂、低胆固醇的食物以降低患心脏病和某些癌症的风险。如果你体重超重，要特别注意降低饱和脂肪酸和胆固醇的摄取：

1) 避免食用固态脂肪（肉或乳中所含）例如黄油、人造黄油、猪油和氢化油脂。所有的油都富含高热量。椰油和棕榈油的饱和脂肪酸含量也高。如果你必须使用油，可用菜籽油（含有有益的 $\Omega-3$ ）或橄榄油（特级初榨）。

2) 少吃含氢化或部分氢化油脂的食物以及起酥油。这些和一些肉类、奶制品、其他的动物性食品中都含有反式脂肪酸。然而商店所卖的烘焙、油炸、小零食、快餐以及其他加工过的食品都含有反式脂肪酸。

美国疾病预防控制中心建议：“查看食品包装上有关‘部分氢化油’（和起酥油）的成分列表”。如果每份食品含有少于0.5克的反式脂肪酸，那么按规定营养成分标签可标注0克反式脂肪酸。所以即使标签显示0克反式脂肪酸，也有可能含有部分氢化油，也就是说可能含有少量反式脂肪酸。

目前资料显示反式脂肪酸没有安全摄入量，最好是完全不要摄入。

因此，美国疾病预防控制中心建议：“可要求你购物的商店不要摆放含‘部分氢化油’及‘起酥油’的食品”；选择不用部分氢化油（或起酥油）烹制食物的饭店。

3) 少吃加工过的肉类，例如熏肉、热狗、香肠、意大利香肠和博洛尼亚熏肠。也不要吃腌肉，如火腿（在美国常常用糖来综合咸味）。

4) 如果你吃肉，请控制摄入量。选择精瘦家禽或其它瘦肉类，不要吃炸的。剔除肥肉和鸡皮。处理完生肉后，要彻底清洗双手和厨具，预防细菌和蠕虫感染（见第17节）。美国的家禽家畜都摄入抗生素，如果你吃的肉产自美国，那么这点非常重要。美国疾病预防控制中心报告说这是耐药菌的来源（传染病对普通抗生素产生抗药性）。

5) 少吃蛋黄或全蛋（尽量食用蛋白和代用蛋，因它们不含胆固醇，所含油脂也很少或几乎没有）。

6) 如果你吃乳制品：请选择脱脂或低脂的乳制品（两岁以上且无营养不良者）。为预防常见的致命细菌疾病，一定要选择经过巴氏灭菌的乳制品。因为有些人担心在美国牛奶里所含激素的副作用，所以豆类和其他植物性奶

的需求不断增加。

7) 常吃煮熟的豆类，豌豆和扁豆等。常吃坚果和种子类，如亚麻籽（富含必要的 $\Omega-3$ 脂肪酸）。常推荐的方法是每天在燕麦片粥或其他食物中加入1至2大勺亚麻籽粉，尤其是不食用鱼肉者）。

8) 如果你吃鱼：请选择含汞、PCBs（多氯联苯）及其他污染物较低鱼类。贝类—选择产自无污染水质的。

9) **从未加工的素食**（蔬菜、水果、全谷类）中摄取大部分的热量。

最新研究报告显示，在美国和大多数发达国家，数百万人过早死亡的主要原因是摄入过多的肉类和奶制品而导致人们患上心脏病、中风、糖尿病、高血压、癌症和其他慢性疾病。同样在发达国家和发展中国家，仅仅由于肉类和动物制品导致细菌和蠕虫感染的疾病和死亡。与广告和我们的常识大不同的是，我们不需要从动物性产品中摄取足够的蛋白质、钙和其他营养素。许多优秀的运动员都是从纯植物性（素食主义者）饮食中摄取的，根本不吃乳制品和动物性食物。我们最具权威性的医疗机构已证实此说法。如美国儿科学会报告中的陈述：

营养合理的素食和其他类型的素食结构都适合于生命的各个周期，包括妊娠期、哺乳期、婴幼儿期、童年期和青春期……大量的流行性病学证据表明多吃水果和蔬菜能降低心血管疾病、中风、癌症，和其他疾病的死亡率。

加拿大儿科协会，美国饮食协会的意见书和许多其他的报告都是类似建议的。

联合国也报道过（“畜牧业的巨大阴影”等）全球对肉类需求的增长是没有持续性的，也使数百万人因营养不良死亡。增加供宰杀的牲畜也会消耗更多的资源（土地、水、肥料、燃料），与种植粮食作物相比也会大大增加环境污染。结果导致世界上的穷人越来越负担不起任何食物。

补品。同样重要的是不要用补品代替健康饮食。虽然我们常常需要补充B12或维生素D，但越来越多的证据表明，过多的钙和其他矿物质，维生素补充剂以及过多的动物蛋白都会引起伤害。维生素D（参见第40节）和B12则例外。

B12缺乏表现为许多不同的症状和由不同原因造成的。美国疾病预防控制中心报告，此症状通常未得到诊治，尤其是老年人。虽然大多发生在50岁以上的人群，但纯素食主义者患病风险也在不断增加。在饮用水经过灭菌的地方尤为重要（所有生产B12的细菌，在安全饮用水灭菌过程中把他们和其他致命细菌一并杀死了）。因为其他含有B12的天然来源往往不能很好地被人体吸收，特别是老年人，美国疾控中心建议所有50岁以上的人群应服用维生素补充剂或食用富含B12的食物。对老年人来说，推荐用量要高于复合维生

素中的含量（如，1000微克/每天）。

这取决于你的饮食和当地食物的情况，可能需要额外补充。询问当地医生或卫生部建议的补充剂量。如果你服用的维生素或其他膳食补充剂产自美国，要确保其质量和安全性，标签上注有“USP”、“CL”、“NSF”的字样是很重要的（参见第28节）。

选择低糖饮食。大多数人都吃糖过量。这会导致肥胖、糖尿病、心脏病及蛀牙。两餐之间不要吃其他食物或含糖饮料。

-从蔬菜、全谷类和新鲜水果中摄取热量。全谷类食物如全麦比细粮更健康，富含更多的营养和纤维素，比如白面、白米和白面包；因此购买现成的产品前阅读食物标签是非常重要的。通常已包装和加工过的食品中营养成分极少，但糖、盐和脂肪含量很高。新鲜水果比商店购买的果汁含有更多的纤维素及更少的糖分；

-美国心脏病协会建议成年女性每天从食物中和额外摄取的糖总量不超过6茶勺（24克），成年男性不超过9茶勺（36克）。

-饮料和其他含糖饮料尤其有害。一份12盎司（354毫升）的普通糖酸饮料通常包含至少10茶勺（大于40克）的糖（无论对男性还是女性都超过了建议的摄取量）。有些碳酸饮料每12盎司（354毫升）含有13茶勺（52克）以上的糖；

-限制甜食如糖果、蛋糕和点心；

-许多其他食品中都添加糖。**加工的食物和饮料对食物中添加的糖有不同的名称：**葡萄糖、蔗糖、玉米糖浆、固体玉米糖浆、高果糖玉米糖浆、糖蜜、甘蔗汁、浓缩果汁等。许多不同种类的加工食品中都含有这些添加剂，最好尽量不吃他们。所以一定要阅读食品标签；

-以上列举的许多的食物在广告时称“低脂”或“脱脂”。但食物里添加的糖经过肝脏转换成脂肪，导致同样的结果（肥胖、糖尿病、心脏病、中风等），所以人们都尽量避免食用；

-尤其重要的是不要喝添加了糖的饮料、运动饮料和果汁饮料。研究证明它们是导致肥胖和糖尿病，成人和孩子蛀牙的主因；

-喝水。（或其他不含糖和酒精的饮品）

选择低盐（钠）饮食。少量的盐是必须的。但为了预防缺碘，请食用含碘盐。但大多数人摄入了过量的盐。世界卫生组织建议成人每天食用总量应少于2克的钠（或5克的氯化钠）。其他卫生局现在建议更少的量（少于1500毫克/天）。这对预防高血压、中风、心血管疾病很重要。食盐过量也会导致钙流失、骨质疏松和肾脏疾病。多食用水果和蔬菜。用香草、香料和水果代替盐调味。许多现成的无盐香草/混合香料都可以在市面上买到（如Mrs. Das

等类似的产品)。还是要阅读食品标签,这个非常重要。加工的食物和罐头,餐馆的食物通常含盐量很高,除非是低盐或无盐,否则避免食用。

增加钾。世界上大多数家庭摄入的钾都比建议量少。世界卫生组织建议增加从食物中摄取的钾的含量,能有效降低患高血压、中风及心血管疾病的风险。建议成人摄入量90mmol/天(3510毫克/天)。豆类富含钾。还有坚果、蔬菜(特别是绿叶菜)、水果,如香蕉、木瓜和红枣。

素食的其他益处。以下介绍素食的其他益处。例如,为了预防阿尔茨海默氏症和老年痴呆症,现在越来越推荐吃素。素食也可减少有毒物质如二恶英等对我们的伤害。世界卫生组织报告:“二恶英存在于世界各地的环境和食物链中,主要是在动物脂肪组织中。超过90%的人是通过食物接触的,主要是肉类和奶制品、鱼类和贝类。二恶英是剧毒且能导致生殖和发育问题,破坏免疫系统、干扰荷尔蒙、也可致癌。”

素食也是治疗常见肠道问题如便秘的最好方法。便秘是粪便干结而不易排出。为预防便秘和肠憩室炎以及其他更严重的肠道疾病:每天摄入高纤维饮食,包括豆类、麦麸、全谷类、新鲜的水果和蔬菜。8杯水或其他不加糖的液体。(酒精会使身体脱水,有时会加重便秘。)日常锻炼也很重要。

世界卫生组织综合了以上指南提出了“**健康饮食五大要点**”:

1) 婴儿满六个月前,提倡纯母乳喂养

- 无论日夜,婴儿由出生到六个月只吃母乳;
- 婴儿饿了就哺乳;
- 婴儿在6-12月期间不要吃一些特殊的食物。例如,为预防由婴儿型肉毒杆菌中毒引起的严重的细菌性疾病,12个月以下的孩子不要食用蜂蜜;

2) 食物多样化

-吃各种不同类的食物:淀粉类,豆类,蔬菜和水果,但少吃动物性食物。最近的科学研究文献表明食用红色并加工过的肉类(牛、羊、猪等)会大幅度增加过早死亡的风险,特别是心血管疾病和癌症。少喝酒同样重要。大部分乳制品(牛奶、奶酪、黄油,冰激凌)包括了有害的饱和脂肪酸。限制酒精也是很重要的。联合国大会声明2016年为“国际豆类年”强调健康食物的重要性,例如黄豆,豌豆,扁豆和鹰嘴豆。

3) 多吃蔬菜和水果

- 多吃不同种类的蔬菜和水果(每日最少400g);
- 吃新鲜蔬菜和水果代替高糖高脂的零食;
- 烹制果蔬时避免过度,有时会破坏其维生素;
- 也可食用冷冻、罐装或脱水蔬菜,但要选择不添加盐糖的品种。(可用冲洗的方法减少罐装蔬菜的含盐量。);冷冻的水果和蔬菜一般比我们购买

后放在冰箱里几天的那些蔬菜含有更多的营养成分。

4) 食用脂肪和油要适量（这对超重或有患心脏病风险的人尤为重要）

-如果你吃食用油，请选用不饱和的植物油（如菜籽油或橄榄油）来代替动物脂肪或其他富含饱和脂肪酸的油类（如椰子油或棕榈油）；

-如果你吃肉，请选择白色的肉（如家禽类）和鱼类（含有有益的 $\Omega-3$ ）他们含有的有害脂肪比红肉（牛、羊、猪等）少的多，也需控制摄入量；

-少吃经腌制或加工的肉类，如熏猪肉、热狗、火腿和午餐肉（此类肉通常含有较多的脂肪、盐和添加剂）；这些东西与患癌症的风险有非常大的关系。

-如果你吃奶制品，请尽量选择脱脂或低脂奶和乳制品（适用于2岁以上无营养不良者）以预防常见的致命细菌感染，一定要经过巴氏灭菌；

-不要吃经加工、烤或油炸的食物，因含有反式脂肪酸。在食品店的东西一般会注明“氢化”或“部分氢化”或“起酥油”。（但不健康的食物不是常常都会标注，特别是快餐店、面包店和饭店的食物。快餐、油炸食品和甜食，如甜甜圈就含有反式脂肪酸及其他不健康脂肪，要避免这类食物。）；

5) 少吃盐和糖

-烹饪时尽量少放盐和糖（用香叶、调味料和水果代替调味）。报道称很多草药和调料（姜黄，肉桂皮，丁香等等）也对健康有很多益处。

-在购买全部的饮料和加工的食品前请阅读食品标签。许多已包装好的食品，即使是给小孩子吃的，也会含有较高的盐和糖。避免吃商店和饭店所售的加工的以及含盐糖量较高的食物。（在美国，我们所摄入的多余的盐和糖以及脂肪大部分源于这两样食品。大多数餐馆的食物和快餐都是非常不健康的。）如果餐馆没有标注他们的食物，那一定要问问食物在烹制时是用盐和糖调味的，还是用香叶、调味料和水果调味的。（同时也要问清楚食物中是否含有任何的氢化油或反式脂肪酸—油炸食品中常含有。）

-零食应选择新鲜水果代替甜食和糕点（例如曲奇，甜甜圈和蛋糕—这些常常包含不健康的脂肪和糖）。

-不喝添加糖的软饮料、运动饮料和果汁饮料很重要。已被证实的是这些正是导致肥胖和糖尿病及成人和小孩蛀牙的主因。（参见网站 www.hepfdc.info 附加免费教学插图，参与式方法中“只需一杯碳酸饮料”一课。亦可参考世界卫生组织官网上附加的联合国（农粮组织）粮食与农业组织或世界卫生组织的饮食指南。）

我们很容易对含盐、糖和脂肪较高的食物上瘾，所以当食物没有这么浓的味道时我们就觉得不好吃了。这也是很多餐馆和快餐店，同样在家里仍然保留此做法的原因。想要恢复到正常的味觉我们至少要花三个星期的时间。所

以对大多数人来说，遵循上述饮食原则很困难。但要使不断增长的心脏病、中风、癌症、糖尿病、老年痴呆症和其他非传染性疾病停止，这样做是绝对有必要的。（参见第41课）。

39. 运动

保持吃动平衡——如果你体重超重就要特别注意此点。适当的运动可降低患高血压、心脏病、中风、癌症、糖尿病及其他严重疾病的机会。运动也会大大提高你的心理、精神和生活质量。

久坐不动（极少运动）的生活方式（参见第41课B）：很多上班族只运动身体的某部位，其余的基本不怎么动。运动可使你身体和心脏变得强壮从而能更好的工作。也可降低血压，改善胆固醇水平，体重超重的还可减重。也能强健骨骼并增进体力和精神。

肥胖已成为全球性问题，涉及发达和发展中国家各个年龄段的人。适当的运动对男人、女人、儿童及所有年龄段的人都非常重要。

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

世界卫生组织推荐的**适当身体运动的五大要点**：

1) 如果你还没开始运动，现在开始规律的运动并减少久坐不动的习惯也为时不晚。（例如，减少久坐不动的习惯像看电视和玩电游。）

2) 每天尽可能以各种方式进行运动。

3) 每周至少五天，每天至少做30分钟的中等强度的运动。（现在美国医学研究所建议所有人都应每天至少有一小时做某种类型的运动。即使每天半小时的运动也会有助于你降低患病风险和减重。）

4) 如果身体允许，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) 学龄期的青少年每天应进行至少60分钟的由中等到高等强度的运动。

世界上至少60%的人未能达到所建议并对健康更有益的运动。

正如41节中所述，心脏病、中风和肥胖、糖尿病和高血压相关的疾病是目前全球成人的主要杀手。药物对这些疾病的治疗还是有一定成效的，有些甚至非常有效，但药物都有副作用，也没有一种药物能完全治愈这些疾病。研究表明，大多数致命疾病，包括高血压、糖尿病和心脏病都可治愈，而且是由你来治愈。

健康饮食和适当运动是两件非常简单的事。世界卫生组织以及最可靠地循证医学报道（甚至在最先进的国家）：*我们为自己和家人所做的这些事能挽救更多生命也能减少更多痛苦，远远超过一切药物和手术。*

注：大多数人（也包括医生们）没有意识到饮食和运动是与治疗一样非常有效。如果你服药（例如糖尿病或高血压药），你会经常需要降低剂量来预防副作用。你有可能最终完全停药。所以与你们的医生保持紧密的联系是非常重要的。尽管健康饮食和适当运动会使你服用的药物减量，你也会感觉越来越好，但在医生允许前千万不可停用任何药物。

40. 骨质疏松症

运动的生活方式、健康饮食、不吸烟可预防骨质疏松症。骨质疏松症是骨退化及脆性增加，可能由下列原因引起：

- 缺乏钙和维生素D；
- 久坐不动的生活方式；
- 吸烟和饮酒；
- 食用过多的盐、碳酸饮料和动物性蛋白；
- 荷尔蒙失调；
- 药物不良反应；

世界卫生组织声明我们必须立即采取行动，预防由骨质疏松症造成的脊椎和髋部骨折。

缺钙和维生素D同样会导致佝偻病，生长发育缓慢以及牙齿发育不良。骨质疏松症通常会影响老年人。特别会影响更年期女性，导致其髋部、背部等部位的骨折。

年轻时遵照下列建议可预防年老时得骨质疏松症：

1) 不吸烟（吸烟不仅使骨的脆性增加，引起很多严重的状况，也会使皮肤变薄产生皱纹。所以不想看起来显老的话就不要吸烟。）；

与不吸烟的女性相比，吸烟女性的雌激素较低，更年期往往提前。也会降低对食物中钙的吸收；

2) 避免或限制饮酒，女性每天不超过一杯，男性每天不超过两杯。即便是年轻的女性和男性，每天喝2-3盎司的酒也可能会损害骨骼；

3) 限制盐、碳酸饮料和动物性蛋白的摄入；

4) 母乳喂养你的孩子；

5) 步行和其他负重运动对预防骨质疏松症是非常关键的。也能使肌肉和骨骼的机能增强；

6) 医生随访评估以下骨质疏松症的原因是很必要的：荷尔蒙失调，如雌激素不足或甲状腺激素过量。药物副作用——尤其是你因胃酸倒流、抑郁症或抽搐等情况正在服用类固醇药物；

7) 钙（注：因年龄差异至钙的需求和用法指导都不同，最好是在世界卫

生组织官网上咨询当前详细的建议。)因摄入过多的动物性蛋白会引起骨质疏松症,所以特别建议多食用蔬菜。含钙的食物:

-深绿色蔬菜,茎叶类蔬菜,如西兰花、甘蓝、小白菜和菠菜;

-乳制品(2岁以上且无营养不良者请选择脱脂或低脂产品)例如,牛奶和酸奶;

-用加钙盐制作的豆腐或豆腐皮;

-杏仁;

-带骨沙丁鱼和鲑鱼;

-富含钙的食物,如橙汁、大豆、葵花籽或杏仁牛奶(通常比普通牛奶含有更多的钙);谷物和面包;

8) 维生素D是由皮肤晒太阳产生的,因此建议每天进行5-15分钟的户外活动。(然而,为保护眼睛也不能晒太阳过度。过多的日晒可造成皮肤癌、过早衰老和白内障。尽量避免正午阳光。配戴帽子和好质量的太阳镜可预防白内障和其他日晒伤害,所有的户外工作者都应配戴。当然,你必须确定太阳镜有UVA和UVB 防护功能,否则弊大于利。)

-像橙汁、大豆、葵花籽、杏仁和牛奶中通常添加维生素D。当前营养素推荐量是,从婴儿每天摄入的400IU到70岁以上的摄入800IU。大量(每天超过4000IU)摄入会造成伤害。

对于不能充分日晒或不能从食物中获取足量钙的人群当额外补充维生素D。这对皮肤黑的老年人和处于寒冷气候下的婴儿很重要。美国疾控中心还建议50岁以上的人群都应补充B12(参见第38B)。

9) 补钙:以上列出的植物性食物都是钙的最健康来源。另一个是钙片。因为摄入过多的钙也会造成伤害,所以补钙的前提是食物中的钙不够。为确保所服用的钙能全部吸收,所以最好一天分多次服用。与食物同食也会增加钙的吸收,尤其是食物未含有充足钙。

碳酸钙也经常用作抗酸剂(参见第42节“胃酸倒流症”)。

41A. 心脏病、中风、癌症、糖尿病、老年痴呆与其他非传染性疾病

据世界卫生组织报告,目前发展中和发达国家的心脏病、中风和其他非传染性疾病相当普遍且造成许多死亡。这些全球流行的疾病主要是源于体重超重和吸烟,联合国安理会召开了67年以来的第二次健康大会。世界卫生组织总干事报告“如不采取紧急行动,投入这些疾病的金融和经济成本会上限超过上限,甚至最富有的国家都无法负担。”

不过,几乎所有的过早死亡和患病都是可以预防的,因为主要因素都在你的掌控之下。

危及生命的可控因素包括：吸烟、超重、胆固醇过高、久坐不动(极少运动)的生活方式、糖尿病、高血压和压力。

1) 吸烟和其他烟草：我们已经讨论过一些吸烟的危害，例如牙龈和牙齿疾病，骨质疏松症和胃病等。鼻烟和其他的无烟烟草也是导致类似疾病以及口腔癌的常见原因。

与不健康饮食一样，烟草是可导致世界上可预防性致死的疾病，已造成每年500万人丧生。烟草消费也在不断上升。我们现在知道，尼古丁是很容易上瘾的毒品。所以一旦你开始吸烟或使用其他的烟草产品就很难戒掉。

然而尼古丁仍然是合法，不受控制和监管的。所以现有的吸烟者估计有13亿，预计到2025年增长为17亿人。有些人很幸运未因吸烟而死亡。但每两个烟民中就有一个死于吸烟引起的疾病。（戒烟会马上减少这些风险，越早戒烟，过早死亡的风险就越小。）吸烟引起的**心脏病、中风和血管疾病可导致截肢**—如图所示。（虽然吸烟不会直接导致糖尿病，但常常导致糖尿病患者截肢）

吸烟还会导致肺癌、肺气肿、支气管炎、头痛及许多其他疾病，包括老年痴呆症（心功能下降）和男性的勃起功能障碍（阳痿）（烟草广告传递的信息是，吸烟就有“男人味”和“性感”，但结果却截然不同）。*戒烟是预防这些疾病的重中之重，堪比一切药物。*如果你在家吸烟，二手烟也会导致家人患病，如哮喘、癌症和婴儿猝死等。科学证据胜过一切，何人、何时、何地吸烟都不再是借口。

41B. 心脏病，中风，癌症，糖尿病，老年痴呆与其他非传染性疾病（续）

其他你可控制，危及生命的心脏病、中风、癌症、糖尿病、老年痴呆与其他非传染性疾病的因素有：

2) 超重：（请参见第38节营养和39节运动）

体重过重会使疾病风险增加，像心脏病、中风、2型糖尿病、癌症和其他严重疾病。你可通过减重10-20磅降低患病风险。限制食物总量，每天运动半个小时至一个小时。

阅读食品标签非常重要，特别是对已加工好的食品。要避免食用富含动物脂肪、饱和脂肪酸、反式脂肪酸（含部分氢化油和“起酥油”）及糖。油腻、高脂肪食物如肉类、许多的甜点和糖果都含有不健康脂肪、糖和热量。最新研究表明，糖尿病、冠心病、癌症和大幅增长的过早死亡与食用红肉有关。（在美国，不健康饮食已超过烟草成为引起过早死亡和残疾的最重要的原因。）

取而代之，每天食用各种水果、蔬菜、豆类和全谷类。这些食物供给我们

大量的维生素、矿物质和纤维素，但他们热量很少，因此也可帮助我们控制血糖和体重。**科学研究还强调，全食素食是可防治本节中所提及所有疾病的关键。**

3) 高血脂：（参见第38节营养和39节运动）也可通过减少食用动物性食物、反式脂肪酸、饱和脂肪酸和糖来控制。而且要多吃水果蔬菜。这些不含胆固醇。富含可溶性纤维的食物有燕麦、薏米、亚麻籽、洋葱和茄子以及大豆等植物性食物都可降低胆固醇。也可通过运动改善。药物也有一定的帮助。

4) 久坐不动（极少运动）的生活方式：（参见第39节的运动）

生活在发展中国家的农村地区大多数人都能得到足够的运动。但一些上班的人在工作时只能活动身体某一部分，其他的部分根本得不到锻炼。运动有助于心脏和身体保持强壮并更好的工作。可降低血压，改善胆固醇水平，如果超重还可减重。也可强健骨骼，增强精力和提高体力和精神。医学研究建议所有人每周每天都应运动至少一小时。不论怎样，每天运动半小时也可降低患病风险，还可减重。

5) 糖尿病（2型或成年性）：（参见第38节营养和39节运动）

常称为成年性糖尿病。然而由于不健康的饮食习惯和体重上升，这种毁灭性的疾病同样发生在小孩和青少年身上。2型糖尿病会使你患心脏病、中风、失明、肾病及截肢的风险大大增加。虽然药物是必须的，但饮食、减重和运动的效果要比药物对2型糖尿病的预防，控制和治疗更加有效。至少不要吸烟（常造成截肢）。酒精对糖尿病患者的毒害同样也很大，会加重糖尿病造成的神经损伤，视力降低和高血压。如果你有糖尿病，应请营养师为你调配食物以控制血糖。使血糖维持在正常健康水平（尤其是你正在用胰岛素）你需要：

- 每日的饮食量要大致相同；
- 每日进食时间大致一样；
- 每日服用糖尿病药物的时间不变；
- 每日定时定量运动。

如果你患有糖尿病和体重超重，那么最重要的是通过改变饮食以及每天运动半小时至一小时来减重。不要吃红肉制品、饱和脂肪酸和反式脂肪酸，糖果及含糖的食物和饮料。每天吃各种水果、蔬菜、豆类和全谷类食物。这是你应吃的主要食物。它们供给充分的维生素、矿物质和纤维素且所含热量较低，所以有助于控制血糖和减轻体重。蔬菜是最好的选择。

最新研究表明2型糖尿病可通过素食、限制脂肪和油的摄入以及选择低生糖指数的食物（食物释放糖的速度缓慢，像多数全谷类和完整未经加工的食物）

物），所以咨询营养师（他们知道最新的饮食指南）和医生都是非常重要的。

6) 高血压：（请参考第38节营养及39节运动）

大多有高血压的人并无不舒服的感觉。所以高血压被称为“隐形杀手”。因高血压会导致心脏病和中风所以必须治疗。幸运的是，*现在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，包括每天摄取少于2克（有些参考文献声明少于1.5克的钠）的钠——用香料代替。

同等重要的是增加钾的摄入（豆类、香蕉和其他新鲜水果蔬菜），其它的建议请见第38节。限制饮酒、增加运动、减重、减压也对控制高血压很重要。

血压须要让你的医师密切随访。如果医师让你开始服用降压药，即使你无不适感也*必须每天按时按量服用*。停药前总是需得到医生的允许（甚至只是少服一次）。突然停止服药可造成血压反弹，有可能更高，很危险，极易导致心脏病和中风。

过去我们总认为，一旦你开始服用降压药，你一辈子就得一直服用。然而现在我们得知，吃素食的人可减少或停止他们的降压药。所以你必须按时去看你的医生并由他来监测你的血压和调整药量。

7) 压力：压力可导致心脏病、中风及其它健康问题。有的人在压力下出现暴饮暴食或吸毒或酗酒。研究报告显示，那些常常祷告和精神生活强调爱和宽恕的病人似乎能更好的管理压力。药物、运动和太极拳也有一定的帮助。

健康饮食、规律运动以及避免烟草产品是三件很简单的事。然而世界卫生组织报告指出**超过 80%**的不必要死亡是由于：

早发性心脏病(第一大死因)

中风(第三大死因)

2型糖尿病(第六大死因)

以及**40%**的癌症(第二大死因)

和许多其他疾病如高血压、痴呆、肺部疾病和阳痿，都可以通过**1) 健康饮食，2) 避免烟草产品**以及**3) 规律运动**来预防。

虽然药品和手术对这些疾病会有所帮助，但都有副作用，且无一能确保治愈。它们能挽救的生命远远少于用健康饮食、运动和戒烟这三种方法。仅仅三件很简单的事而且每件事你都可以控制，且自己控制。

如上所述，虽然以上改变会使你减少服药量，感觉好些了，但在没有医生的指导下千万不要擅自停药或减少药量。

(注:关于支持小组:有些人自己完成这些生活方式的改变会有困难,但在支持小组的帮助下会成功。世界卫生组织实证报告,在工作场所、社区和宗教场所及其他环境下清楚的记录是生活方式干预方法最有效的方法。

例如,世界卫生组织对此效果给出了以下最高的评价:“行为是可以被影响的,尤其是……在宗教组织……使用现有社会结构的一个宗教团体来进行健康生活的改变似乎更容易,尤其是在弱势群体社区。”从饮食和运动开始干预:什么有效:总结报告。世界卫生组织2009年。

即使在非常贫困的地区也可建立支持小组。另一循证的指导和课程计划请参见健康筛查和参与式方法网站www.hepfdc.info)

42. 胃酸倒流症

不健康饮食和吸烟可频繁导致肠胃问题。胃酸倒流是成年患者中最常见的问题之一。引起胃痛的原因很多,例如如果你体重减轻或胃中部有严重的绞痛但吃东西后可缓解,或有吐血或便血的情况,你需要检查是否有溃疡或其他疾病。

但是最常见的是胃中上部或胸口下痛,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括约肌。在图片中能看到食道和胃连接的括约肌的位置。

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

可喜的是有许多预防和治疗这个病的方法。治疗的目的是降低胃酸对食道内壁的损伤为主:

- 吸烟减弱括约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。(吸烟和饮酒也使胃溃疡恶化。你常会听到我们提到吸烟和过量饮酒,对于世界卫生组织或我们来说这并不是“宗教”或“道德”的问题。对所有人来说,这是与生命有关极为重要的健康问题;所以世界卫生组织必须谈及。);
- 其它任何会造成病症的食物也要控制食用。包括油炸或肥腻的食物、咖啡、汽水和“辣”的食物例如辣椒、胡椒等。油炸、高脂食物和含糖饮料都是不健康的,应避免食用(参见第38和41节);
- 有胃病的人不要服用阿斯匹林及非固醇性的抗炎止痛药例如布洛芬。(对没有肝脏病或酗酒的人通常可用对乙酰氨基酚);
- 饭后2~3小时内不要躺下。在饭后短期内不要弯腰,不要把皮带系得太紧;
- 建议饭后散步,散步也对许多其它的病症有益;

-如果你睡觉时有症状，以左侧卧位（如图中妇女的睡姿）或者将床头一边垫高4到6英寸；

-如果体重过重要减肥。这个非常重要，可彻底治疗这个症状；

-每餐少吃些（如果不是超重可少吃多餐）；

-饭后嚼口香糖一小时（最好是无糖的）。可增加碱性的唾液来中和胃酸；

-抗酸药也可缓解病情。一般推荐含钙的抗酸剂，因它们也可预防其它的病症，如对于不能从食物中摄取足够钙的人患骨质疏松症（骨骼变脆）。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。（注：其他治疗胃酸倒流的药物有不同的副作用，也可能使骨质疏松症更严重。参见第40节。）

43A. 背痛

背痛是另一个常见的由于超重、缺乏运动和吸烟导致的问题。当背痛加剧或持续发作时应就医。如果检查结果显示并没有发生并发症，那么通常简单治疗。

急性背痛可以在背部受伤后6个小时内**冷敷**。受伤后第一二天冷敷可以减少肿胀。第三天后采用**热敷**以促进复原。

-**止痛药**例如常推荐服用对乙酰氨基酚。使用对乙酰氨基酚不可饮酒或不要过量服用。如果有肝病不要使用对乙酰氨基酚。药品要远离孩子；

-**活动**在背痛的头两天可能受些限制，此后可逐渐增加。先开始做些拉伸运动或简单的运动例如走路。有急性背痛的患者要尽量继续日常活动。要暂时避免长期久坐、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性；

-请注意**硬的床垫**（床垫下放置木板通常很有用）和两腿中放个枕头——也可以预防背痛。也请注意让病患把脚放在盒子上休息。如果你的工作须要长时间的站立这样也可帮助你避免背痛；

-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、你需要立刻就医诊治；

-在急性背痛缓解后，伸展运动可放松背部并防止将来背痛发作。这些运动每天都应做，最好在步行或热身活动后再做。动作要舒缓平稳并保持30秒以上。有些姿势如果你觉得舒适并能减轻背痛可以保持10到15分钟。**伸展运动的动作**如下图所示，例如：

-**平躺于地板上**：这尤其对最近受伤的背部有益。把腿抬高放在脚凳上或加了枕头的椅子上——很多病人喜欢保持这个姿势15分钟或更久；

-**坐姿**：坐在椅子上向前把头弯到膝盖上并维持此姿势至少30秒，如你觉

得舒服可以保持更久；

- **站姿**：将两手放在腰后并向后方伸展，保持此姿势30秒，如你觉得舒服可以更久些。

43 B. 背痛（续）

*通过运动加强背部肌肉。*在背痛减缓后，每天都要做背部运动。做运动前最好先通过走路或拉伸运动给背部肌肉热身。不要做那些引起疼痛的动作。如果你有严重的背部损伤而在恢复中，仅做医师指定的动作。

以下这些运动的范例可以强化脊椎部分的肌肉：

- **倾斜骨盆**（最上面的图片）：这是很好的一个开始运动，尤其是如果你近期背部有损伤。平躺在地板上，两腿在膝盖处屈曲。倾斜骨盆收缩腹肌与臀肌使腰部接触地面。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**（中间图片）：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轮，每次尽量多做。不要屏住呼吸也不要做弹震性的动作（如果你近期背部受伤，可将手平放身体两侧而不是如图所示的放在头下。如果没有近期的受伤，可以把脖子抬得比图片所示的还要高些，但是注意不要给颈部施压。）

- **半身仰卧起坐**（下面的图）也是很好的运动。平躺弯曲双腿，如果舒适也可两手交叉胸前，也可将脚勾在床架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个轮每次尽量多做。每轮间休息5到10分钟或做其它的运动。不要屏住呼吸，也不要做弹震性的动作或在颈部施压。

43 C. 背痛的预防

背痛是我们所关心的成年患者中最常见的健康问题。但是你能做许多事来预防这种情况。

每日做伸展和背部运动（请参见第43节A和B）是非常有效的帮助你预防背痛的方法。以下各点也很重要：

- **不要吸烟**；

- **如果你体重超重**，减肥可缓解背痛（且通常能完全治愈）；

- **正确的方式提举**。不要弯下腰去搬东西。永远保持背部直而屈曲两膝。这样是用腿劲而不是用腰部力量来提举。不要扭身体来拿东西，甚至是很轻的东西。将东西尽量靠近身体；

- **配带护背**，如果你的工作要常提举东西。护背可给背部一些支持并可提醒你保持背部的直立。世界上有很多地方的人在腰部紧紧地缠上一条长布也

是同样的道理。这种做法可追溯到旧约时期，当时人们会“束紧腰部”。但不要使用约束力强的背带或过度使用背部支持，这可能会造成背部肌肉变弱。

-坐或站时保持正确的姿势。如果你的工作需要长时间站立，将一只脚抬起放在盒子或小凳上休息以维持背部直立。（请参见43节A）

-使用较硬的床垫，或将床垫放在木板或地板上。如果你仰卧也可将枕头放在小腿下。如果你侧卧将枕头放在两腿之间（请参见43节A）。不要俯卧而眠。

-每天锻炼30-60分钟（包括每周至少做3次有氧运动）对于预防背痛及许多其他疾病如心脏病、肥胖和糖尿病是非常重要的（参见第39节运动）。

-健康饮食。近期研究指出它是至关重要的。导致心脏、脑、肾等处血管的动脉粥样硬化的不健康饮食一样可以降低脊椎和神经的血供应量。在38节营养中介绍的全食植物为主的饮食也可能是最重要的预防背疼的方法（见插图38A和B营养）。

44. 避免婴幼儿意外事件

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，父母抽烟都有关；也与让婴儿俯卧睡觉有关。不要用枕头也不要放置软的东西在婴儿床上。一定要让婴儿仰卧。一定要戒烟（这可能挽救你自己和你小孩的生命）。

中毒： 这是小于3岁儿童常见的致死原因。幼儿经常将东西放入口中。他们不停的在探索他们周围的环境，而将东西放入口中是他们学习的一部分。许多常用的药物和日用品都是有毒的，能致儿童死亡。常见的例子：

药品： 非甾体抗炎药如阿斯匹林，对乙酰氨基酚、镇静剂、安眠药、铁补充剂。

日用品： 下水道清洁剂、除草剂、杀虫杀鼠剂、碱液、煤油、清洁剂、樟脑丸。**如何避免中毒死亡：**

- 将所有药品锁好并远离视线；
- 将所有化学制品和清洁剂锁好并远离视线；
- 教导孩子除大人所给的东西其它的一律不要吃或喝；
- 不要在小孩面前吞服药物。孩子会试图模仿大人的动作。

窒息也是5岁以下儿童常见的致死原因。因为小孩常将东西塞到嘴里。但也常会因别人给他们不当的食物例如坚果和爆米花而窒息。因为幼儿的牙齿还没长全，他们不能很好地咀嚼而使较大的东西堵住他们的喉咙。掉了牙的老年人也常因牛排等食物造成窒息。

如何避免窒息死亡：

- 不要给幼儿坚果、爆米花、硬糖、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）。没牙的老人也应当如此对待；
- 不要让小孩玩放了气的气球、弹球、或有小零件的玩具以免造成窒息。
- 如果你的小孩是5岁以下而必须服用药片（丸）或“咀嚼型”维生素。将它们用两个汤匙压成粉末。然后与少量的食物或饮料混服；
- 如果年龄大的孩子或成人被噎住或呼吸道完全被堵，用腹推式方法（请见第48节）急救。

45. 溺水、跌落、交通事故

意外事件是造成学龄儿童死亡最常见的原因。这个年龄的小孩常自作主张。他们为得到朋友们的认同，于是常做些大胆的事。他们可能不愿服从成人的规定。但孩子会在你的帮助和提醒下学会安全规则。**如何避免因溺水、跌落或交通事故而造成的死亡：**

- 虽然你的小孩会游泳，但单独留在水中也是不安全的。除非有大人陪同，否则不要让小孩在水边玩耍。不要让小孩在河道或急流中游泳；
- 教导孩子每次游泳时脚先入水（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。）；
- 使用窗户和楼梯护栏来防止幼儿跌落；
- 教导年幼的孩子，在没有年长人的陪同下不要过马路。教会年长的孩子到路边时要停步，先向左看，再向右看，再看左边确认安全后再过马路；
- 在坐、骑自行车和摩托车时总要带上头盔。这是保护你和孩子最重要的方法；
- 坐汽车或卡车时一定要系安全带和婴儿、儿童汽车座椅。

46. 狂犬病、室内烟雾

狂犬病：被狗、猫、蝙蝠、臭鼬鼠咬伤可能会传染狂犬病。病发后最终是死亡。但发病前还是可以得到有效的治疗。因此在被咬伤后要立刻寻求治疗是非常重要的。狂犬病在发展中国家很常见。

如何防止由狂犬病所造成的死亡：

- 所有人应该为他们的宠物猫、狗和其它动物接种狂犬病疫苗。宠物要定期由兽医检查以免将其它疾病传给你或你的小孩。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染给人们。
- 预防被狗咬：**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、吃东西、咬玩具、照顾小狗的时候不要打扰它。

也要教导孩子遵守以下规则：如有陌生的狗追赶或接近时要站在原地不动。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，将一切能阻隔狗的东西如夹克、皮包、脚踏车或其它任何东西“塞”给狗。

-如果猫、狗或其它家畜咬了你或你的小孩；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恙，你也大概不须打狂犬病疫苗）

-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如碘伏冲洗伤口。）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、受伤、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。

室内烟雾（参见第7节）：

室内烟雾刺激是引发肺炎和哮喘及其他肺部损伤的常见原因。肺炎是可预防的导致儿童死亡的常见疾病。你可通过很多办法来预防室内烟雾和其他致命性的环境。

防止烟草烟雾。“二手烟”会危害孩子和吸烟者的肺部。

使用适当的通风、高效炉灶也是非常重要的。明火和通风不良的炉灶则是不健康、不安全的。吸入烟雾和细颗粒物会导致每年400万人死亡，尤其是妇女和儿童。除过早死亡外，数百万人患上急慢性肺病和其他疾病（参见第7节）。

此外，一氧化碳中毒是由燃烧木头、煤炭、或其它燃料所产生的透明气体所致。引擎中燃烧燃料也会产生。一氧化碳是无色无味的气体，所以你看不到也嗅不到。一氧化碳中毒需要特殊检查才能诊断出来，所以在其它国家的发生率并不清楚。然而在美国最常发生这类中毒案例。

尤其常发生在寒冷的季节，在家中烧燃料而无适当的通风以至毒气不能排放。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、迷糊或视力不清。

请记住我们并不是说那些你能见到或嗅到的烟（虽然烟也非常有害）。而是仅有热的灰烬但完全没有烟味的情况下也会一氧化碳中毒致死。

如何避免死于烟雾和一氧化碳中毒（参见第7节）：如果在屋内做饭，一定要确定你炉子的烟囱通风良好——这也可避免烟所造成的肺部损伤、肺炎、

哮喘和其他疾病。如果没有烟囱而室内一定要生火的话，必须将门窗打开适当通风。

大量低成本安全炉灶正在不断推陈出新。向当地卫生部门确认本地太阳能或其他高效炉灶通风性能的可用性。

生活在发达国家尤其是住在气候寒冷且保暖设施好的房屋里的人最易一氧化碳中毒：让当地天然气公司或炉灶维修工定期检查以确保炉灶、供暖系统和烟囱或火炉烟囱通风良好。不在家中或开着的窗户附近使用便携式气油或木炭烤架。停电期间，不要在家中、车库附近或开着的窗户附近使用气油发电机。也不要再在通风不好的环境下发动汽车或卡车引擎。

47. 急救

（注：以下提及的都是可预防的。参见世界卫生组织官网关于“暴力和伤害的预防”。向当地卫生部或卫生局询问有关你所在社区的高危因素。）

烧伤：制止烧伤--如果衣服着火，在地面打滚或用毯子包裹，或用水扑灭。将烧伤部位浸泡在冷水中直到不痛为止（英国卫生部建议浸泡10-30分钟）。如果烧伤面积较大，保持身体其余部位温暖直至救护人员到场。使用无粘性的覆盖物。如果没有这种材料就使用塑料薄膜（如保鲜膜等）紧急覆盖。不要刺破水泡，或使用冰、药膏、油、粉等。马上就诊（参见第7节中使用灶具预防）。

刮伤和切伤：用清水和肥皂清洗。用消毒纱布包裹。如果切伤深，加压包扎，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。皮肤受伤破损或烧伤（即使皮肤没有破）的情况下都要检查是否需要补打破伤风疫苗。

骨折：受伤局部畸形一般是骨折了。未用夹板前不要移动伤者。如果怀疑有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：（顶部的插图）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2到3天，此后逐渐恢复正常活动。

鼻出血（中部的插图）：出血的部位一般是鼻中隔的前端。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5到10分钟。鼻子出血与其它部位出血一样；如果停止了压力，即使是短暂的，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可以预防鼻出血。

眼睛：用干净的湿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用绷带包裹眼睛以暂时缓解痛楚以待医治。如化学制品溅入眼中

(下部的插图)，用清水冲洗15分钟。不要用眼药水或药膏，立刻就医。

新生儿脐带护理：遵医嘱是预防新生儿脐带感染的关键。(注：最近来自发展中国家的对照研究显示如果孩子出生后头24个小时内用7.1%的洗必泰溶液或霜(等于4%的洗必泰用在脐带上)可降低至少18%的死亡率)

48. 窒息急救：腹推式(海姆利克氏急救法)

(注：以下指南仅供年龄较大的儿童和成人参考。婴幼儿的指南仍在修改中且各信息来源也大不相同。对于1岁以下的婴儿，通常不建议腹推。有些资源建议进行5次背部拍击(打)之后是5次胸部快速按压，重复直至异物出来或对方失去知觉。所以请参见本地卫生局或卫生部门及世界卫生组织当前对婴儿窒息救护的指南。)

许多的社区都提供急救课程来教导腹推式和心肺复苏(CPR)。学习这些课程要花几个小时所以我们现在不能在此教各位。但是我们愿意教给你处理窒息的方法并鼓励各位在有机会上急救课时尽量参加。

窒息：如果这个人被异物堵塞但*仍能咳嗽，哭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；*所以你必须确定呼吸道是否完全的堵住了。*

问对方是否发生了窒息。(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) 站在对方背后。一手握拳将拳心置于对方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) 每次压提都应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偏向一侧使呼吸道通畅。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以上胸骨以下。双手重叠。
- 3) 将两手压住腹部向上推去。如有必要可作几轮的5次向上压推，每次的压推都应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次的压推后，尝试人工呼吸(首先观察口腔，如果有堵塞物将其移除)：如呼吸道仍然堵塞，重复腹推式抢救。

49. 从灾难及其它创伤中恢复

我们经常照顾受到暴力或性侵害的受害者，或是受到意外伤害和战争创伤的人。还有些是从飓风或地震等天灾中恢复的人。像这样的创伤性事件一般都是突然而无法抗拒的。有些人虽然身体上没有明显的能看到的创伤，但是他们精神上受到巨大的刺激。深刻的悲哀、哀怨、愤怒和其它强烈的情绪反应都是正常的。了解对创伤事件所带来的正常反应可以帮助你处理感觉、思想和行为上的问题，也能帮助你恢复。

1) 以下是对灾难或创伤事件的正常反应：

-**精神方面**：这些经受过创伤事件的人表现的没有理性，做决定困难或表现的行为与平时的个性截然不同。*刚开始*你可能受到震惊（感觉惊讶、发昏、麻木或被击溃）或否认（不能完全了解事情的严重性）。以后的反应则可因人而异。你可能经历：易怒或愤恨；自责或责备他人；孤立或退缩；害怕再次提起；感觉无助；情绪波动；忧伤，抑郁和悲痛；注意力不能集中，或记忆力问题。

-**身体健康**：创伤压力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；多动；恶梦；失眠、疲劳或乏力。

-**人际关系**：遭遇创伤压力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。

2) **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。专注于你的长处和能力可以帮助你恢复。以下所列会有所帮助：

-**给自己恢复的时间**。不要认为你应当为灾祸的发生负责或为你不能做更多的救援工作而有挫败感。认清这是你人生中的困难时刻。容许自己为所失去的哀悼。对你和家人在情绪上的变化多容忍。

-**从事健康行为**来帮助你适应压力：通过维持健康的生活方式逐步提高你的身心恢复。（例如健康的饮食、休息、运动、休闲和默想。）这些健康的外表对家庭成员也有帮助。重新建立习惯也是很重要的，例如定时吃饭和按时睡觉。与家人和朋友有些相处的时间。自己和家人尽量少承担那些难以做到的责任。参加纪念活动、习俗节庆或用符号来表达你的感受。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—它们经常使幸存者和亲人情况更糟。

-**寻找本地的支持团体**。特别是有经历类似灾难的团体。（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。）人们常常向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

复都没什么益处。

-向关心你的人和愿意听你诉说并同情你的人**寻求支持**。（要记住他们可能跟你一样是受到灾难的人。）让自己可以接受并愿意付出。

-**认知自己的感受也会帮助恢复**。跟别人谈你的感受——愤怒、哀痛或其它的情绪——虽然难以开口也要尝试。用你舒服的方式与别人分享你的经历——如与家人、牧师或好友谈，也可写日记。用默想或其它属灵的资源。

3) 帮助孩子适应灾难：灾难对成年人来说是可怕的，但对孩子的创伤更深，特别是他们不知道该如何应对的时候。

-孩子习惯于日常生活。当紧急事故打乱了日常生活，孩子常变得焦虑。重建规律的作息时间来吃、玩、做家务和睡眠会让他们觉得安全。

-在灾难来临时孩子会寻求你或其它成人的帮助。你对紧急事故的反应会**影响他们的反应**。如果你惊慌，孩子可能会更感到惊吓。他们看到我们很恐惧会使他们认识到真正的危险。如果你都觉得无所事从，孩子更觉得不知所措。

-孩子常会有返童的表现，作些较年幼时的事，例如吸手指头或尿床。孩子的恐惧有时来自他们的想象，你要重视他们的感觉。一个孩子**感到害怕**时是真的害怕。你的言语和行为可给他们带来安慰。当你和孩子谈论的时候，给他一个诚实又可了解的真实情况。

-成人和孩子感到恐惧这都是健康而自然的，但是作为成人你需要控制场面。当你确认危险已经过去后，你要注意孩子情感上的需要，问他们最关心的是什么。

-让孩子参与家庭的恢复活动可帮他们觉得生活会恢复到“正常”，你的反应会给他们留下长久的影响。

-要知道在灾难后，**孩子最怕的是**：灾难会再次发生；有人会受伤或死亡；他们会与家人分散，或他们将孤立无援。

4) 在灾祸后尽量减少孩子的恐惧和忧虑：

-**将家人聚在一起**。当你寻找居所或援助的时候，你可能想将孩子留给亲戚或朋友照看。反之应尽量让全家聚在一起并让孩子参与家园重建的工作。否则孩子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**。尽你的可能告诉孩子你所知道灾害。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助中心”。用孩子能听懂的话告诉他们。

-**鼓励孩子述说**所发生的灾难并可尽量提问。鼓励孩子说出他们的感受。如果孩子比较年幼，可让他们画图再解释所发生的事。听孩子所说的内容，如果有可能，让全家都加入讨论。

-让小孩子参加复原的工作。给孩子分配一些他们能做的工作。这可让孩子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好起来。

-你也可帮助孩子明白他们焦虑和恐慌的原因，使他们能面对灾难。**重申你对他坚定不移的爱**。在灾难后几个月让孩子更亲近和更依靠你。拥抱、怀抱和其它行为上的亲密对经历灾难的孩子极为重要。

-以上的一切都会使孩子知道生活会恢复正常。如果孩子对以上的行动没有反应，可能需要**寻求心理医生或牧师的帮助**。

-世界卫生组织的报道特别强调**全人**（包括身心灵）的医治。我们所去过的大多数地方，当地的牧师可提供最大的帮助。如果你在这方面有任何问题请与我们联系。

5) 家庭的应急计划：向你当地的应急中心、民政局或红十字会索取拟定家庭应急计划的材料，这个材料会包括对未来的灾难家庭应该如何做预备。家中的每一个成员包括孩子都要参与应急和复原计划。

-教导孩子认知危险信号。要让孩子知道火警和其它警报系统的声音（警笛或警铃）。如果你住在海边，海水突然退潮，要立刻跑向至高地，因为这可能是海啸的第一个迹象。

-教会孩子何时及如何打电话报警。教会孩子记得重要的家庭资料例如姓名、地址、电话号码等。他们也要知道在紧急时刻应到何处集合。有的孩子可能太年幼而记不住。他们可随身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. 总结—最重要的知识（概要）

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。此项目目前所有的信息都来自于世界卫生组织及其众多的合作伙伴，包括世界上各处最优秀的医生和医疗专家。这些是可以帮助你和家人及社区挽救最多的生命和减轻更多痛苦的最重要知识。

我们的祖先（你的和我的）已强调过彼此相爱的重要性，我们也在开头讨论过。世界卫生组织的报告也确认如果我们都能和睦相处，不论在发达国家和发展中国家我们可以消除几乎所有不必要的死亡和痛苦。（参见2节 B和 www.who.int concerning social determinants of health）对大多数患者而言这仍然是最重要的。记住下面这15条重点：

- 1) 避免艾滋病，仅与你的配偶有性关系；
- 2) 不要吸烟或使用其他烟草制品；
- 3) 如果喝酒，只喝少量的酒；
- 4) 避免加工的肉类和动物脂肪；

- 5) 限制盐、甜食和含糖饮料的摄入；
- 6) 以植物性和未加工食品为主；
- 7) 适当运动；
- 8) 保持你家和附近环境的清洁，不让蚊蝇滋生并在院子里种植蔬菜；
- 9) 母乳喂养婴儿；
- 10) 使用安全饮用水；
- 11) 使用安全的食物准备和安全、通风良好的炉灶；
- 12) 教导小孩要洗手，你自己也要记得洗手；
- 13) 一定使用建造适宜的厕所；
- 13) 服用药物一定要小心。任何药物都可能会有意外的副作用（甚至是中药和我们给你的药）。总要把药物锁好并放在儿童拿不到的地方；
- 15) 要记得温柔慈爱（TLC）是你永远可以提供的最好的治疗。

各位有没有什么问题？

谢谢各位给我们的热情招待和邀请我们到你社区。我们会把这些资料留给 _____。在我们离开后，希望你们能开会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你及社区最重要的问题和解决方法。

（可用当地的话说再见）

参考文献

“发展中社区的健康教育项目”一直提供最重要的循证信息。我们使用的资源来源于这些年不断更新的最好的国际标准和指南。此项目目前所有的信息都源于世界卫生组织及其众多的（超过900）合作伙伴。世界卫生组织的网站也不断的更新，加入新的循证信息。所以我们取消了原有的参考文献。更多的信息和更新指南请参考：www.who.int。我们也将继续大力鼓励世界各国各级卫生保健人员和教育工作者能够使用世界卫生组织官网上越来越多的优秀资源。