

12. 如何预防疾病

预防胜于治疗。

如果吃的更小心、更营养，并保持住屋及小区更干净，定期带孩子接受预防接种，很多疾病根本就不会发生，在 11 章讨论了如何吃得好，本章要讨论清洁与预防注射的问题。

清洁——以及不清洁所造成的问题：

个人与公共卫生在大多数传染病的预防（如肠道、皮肤、眼睛、肺和全身的传染病）个人与环境的卫生都同样重要。

很多肠道的传染病之所以会在人与人之间散播，是因为不良的个人或环境卫生。细菌及寄生虫（或虫卵）由病患的粪便中大量排出，食物及饮水若由粪便所污染的手来处理，则此食物与水也会被污染（即带有细菌及寄生虫与虫卵）。病源就可能透过污染的手、食物或饮水吃进口中，这就是所谓的“粪→口传染”。包括如下：

- 腹泻及痢病（由细菌及阿米巴引起）。
- 肠内寄生虫（很多型态）。
- 肝炎、伤寒及霍乱。
- 其它还有小儿麻痹等也可由此方式感染。

这种传染的方式可能非常直接。

比方：有个患有寄生虫的孩子，排便后忘了洗手，就拿了一块饼干请他的朋友吃。他的手指还沾着大便，所以带有成千上万的小虫卵（虫卵小到无法用肉眼看见），有些虫卵黏在饼干上，当他的朋友吃下这个饼干时，也同时吞下了这些虫卵。

很快地，这个朋友肚子里也有了寄生虫。他的母亲还以为是因为吃了饼干才长了虫，其实并不是这样，是因为他吃到了“大便”！



常常，猪、狗、鸡及其它动物也都会散播肠道疾病及虫卵。比方

一個腹瀉或感染寄生蟲的人在他的屋後大便。



一隻猪吃大便時，鼻子及蹄子為糞便污染。



然後，這隻猪走進屋子裡。



屋子裡有一個小孩在地上玩，所以這個小孩也沾上了大便。



不久小孩哭了，媽媽就把他抱起來。



媽媽忘了洗手，抱過小孩之後未洗手就直接用弄髒的手準備食物。



全家每個人都吃了這食物。



很快的，全家人也都有了寄生蟲或者腹瀉。



很多种传染病及虫卵，正如上述，可由一个人传给另一个人。

但只要一个家庭可以注意到以下之事项，就能预防疾病之散布：

- 如果能在厕所，特别是屋外厕所大便。
- 如果家人都能注意不让猪进屋里来。
- 如果家人都能注意不让孩子在猪到过的地方玩耍。
- 如果妈妈在抱过孩子之后及预备食物之前能洗手。

如果在村里，有很多人患腹泻及寄生虫，表示人们太不注意卫生了。如果很多孩子由于腹泻而死亡，营养不良也可能是问题之一。要预防因腹泻而死亡，清洁及营养的食物都很重要（11章 154页）。

清洁的几个基本原则：

个人卫生



1. 早上起床时一定要用肥皂洗手，饭前、便后也不忘要用肥皂洗手。



2. 常常洗澡---天气热时应天天洗澡。努力工作后、流汗之后也要洗澡。常常洗澡可以避免皮肤的传染病，头屑、青春痘、及搔痒、疹子等。生病的人，包括婴儿更应天天洗澡。

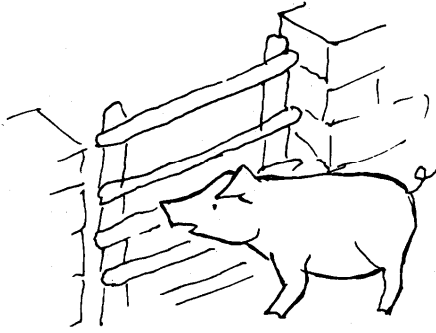
3. 钩虫流行的区域，千万不要赤足行走，也不要让孩子赤足行走。钩虫感染会引起严重的贫血。因为钩虫由脚底进入身体（12章 142页）。



4. 每天刷牙。饭后及吃完甜食之后都要刷牙，如果没有牙刷及牙膏，也可以用盐巴或小苏打粉摩擦牙齿，17章 230页（关于牙齿的卫生，详见17章）。

家庭环境的清洁

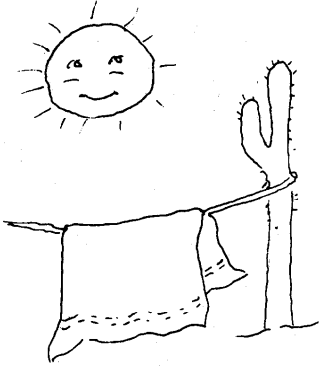
6. 不要让猪等家畜、家禽进到屋里及孩子玩的地方。



7. 不要让狗舔孩子，也不让它们上床。狗也会传染疾病。

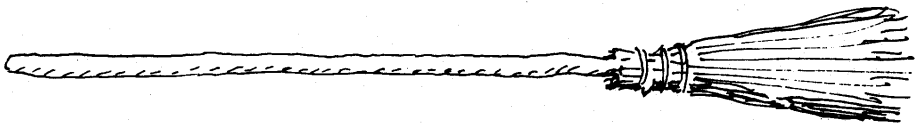


4. 如果动物或孩子在屋子附近排便，立刻清掉。教他们到厕所或离屋子远些的地方排便。



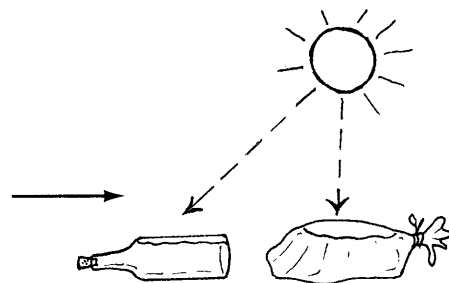
5. 常常晒被子、毛毯等（15章200页）。如果有臭虫，把滚烫的水泼在床上消毒，并在同一天清洗床单及毛毯。

1. 常为全家做除虱的工作（15章200页）。虱子及跳蚤携带很多病原。狗及其它带跳蚤的动物也不可入屋内。
2. 不要随地吐痰，痰会散播疾病。咳嗽及打喷嚏时，用手或手帕盖住口鼻。
3. 常常清洗屋子。打扫、清洗地板、墙及家具死角，将蟑螂、臭虫及蝎子可能躲藏的墙板小洞修补起来，使它们无藏身之处。



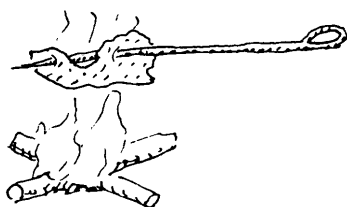
干干净净的吃、喝

1. 最理想的是，所有不是来自干净水源的水，都应先煮开、过滤与净化过再喝。特别当家里有小孩、感染 HIV 者或村里有很多人腹泻，甚至得了伤寒、肝炎及霍乱时，更应如此。然而，足够的饮水比起干净的水对疾病的预防更重要。另一方面，要求贫困的家庭投注许多时间与资源（如柴火等）来煮沸饮水，可能是弊大于利，因为孩童可能因此只能得到较少的食物，森林也因此被破坏（详见本基金「帮助保健员学习」一书）。获得纯净饮水一个好又省钱的方法是，将水装在干净透明的塑料袋或桶统中，在阳光下曝晒至少 6 小时，如果是多云的天气，则将水暴露在阳光下至少 2 天，如此可杀死水中大部份的病菌。



2. 不要让苍蝇或其它种昆虫在食物上爬，因它们都携带病菌。不要把剩菜剩饭或碗碟随便放置，因为这会吸引苍蝇并滋生病菌。把食物放在有纱网的橱柜里或加盖。

3. 吃掉下来的果子之前，先洗净。注意不让孩子吃掉地上的水果--洗净后再吃。



4. 只吃完全煮熟的肉与鱼，烤肉时，特别是猪肉与鱼，一定要注意里面也熟透。生猪肉特别容易带来严重的疾病。



5. 鸡也可能携带病菌，引起腹泻，杀鸡后一定要先洗手，才能碰触其它食物。

6. 食物搁太久或已经发臭时绝不可以吃，因为可能有毒。罐头若已膨胀或打开时喷出内容物的，就不要吃。鱼罐头更要小心，煮熟后超过数小时的鸡肉不要吃，要再热过才吃（且用高温），若有可能，只吃刚作好新鲜的食物，小孩、老年人以及重病的人特别是如此。

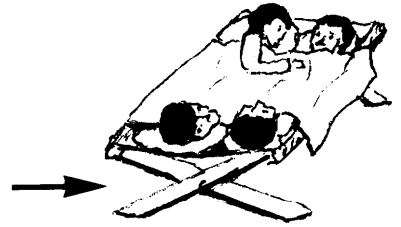


7. 患有结核病、**流行性感**冒、伤风或其它传染病的人要与其它人分开吃饭。这些病人用过的餐具要妥善清洁过才能再让其它人使用。

如何保护孩子的健康

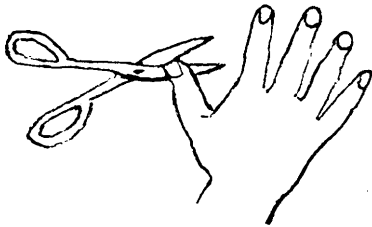


1. 生病的儿童应与其它健康的孩子分开来睡。生病、有疮口，皮肤痒或头虱的孩子也应与其它健康孩子分开睡。



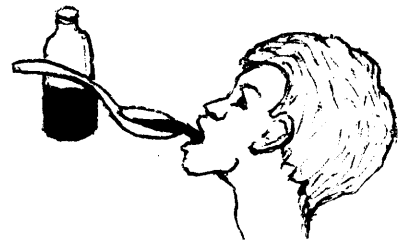
有传染病的孩子，如百日咳、麻疹甚至感冒，若可能，应该单独睡，而且不要接近婴儿或小小孩。

2. 保护孩子远离结核病。长期咳嗽及有任何结核病征候的人，咳嗽时都应掩住口部。患结核病的人绝对不可与孩子睡同一房间，而且应尽早找保健员接受医治。与结核病人同住的小孩应接受卡介苗（BCG）接种。



3. 天天给小孩洗澡、换衣服、剪指甲。病菌及虫卵很容易藏在长手指甲底下。

4. 孩子有传染病时，尽早治疗，这样才不会传给其它小孩。



5. 照着这一章提到的清洁原则做，也教导孩子照着做，并向他们解释为何这些原则如此重要。鼓励孩子参与促进小区健康的活动。
6. 确定孩子吃的食物够营养，好的营养能增强抵抗力。营养良好的孩子能增强抵抗力，而营养不良的小孩则常死于传染病（见 11 章）。

公共卫生

1. 保持水井及公共水源的干净，不要让动物接近饮用水源，如果必要，可以用篱笆围起来把动物隔开。不要在水井附近排便或抛弃垃圾，特别注意保持饮用水源之上游河流的清洁。
2. 可以烧的垃圾尽量烧掉，不能烧的就要埋起来，应埋在远离住家及饮用水源的地方。
3. 建造厕所以防猪等动物沾到人类的排泄物。一个深坑上面加个小房顶就很理想了，粪坑越深，越不容易招惹苍蝇与发出臭味。



这是一个厕所的图，是很容易盖的。

如果每次上完厕所扔一些泥巴灰烬在坑里，就可以减少一些臭味并防止苍蝇孳生。

所有厕所都应远离住家及水源至少 20 公尺。

如果没有厕所，就要到远离人们洗澡与取水的地方上厕所，也教你的孩子照着做。

**使用厕所
可以预防很多疾病**

以下会介绍更理想的厕所，厕所也可同时成为生产肥料的好地方。

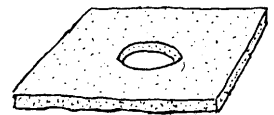
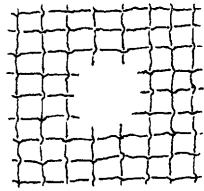
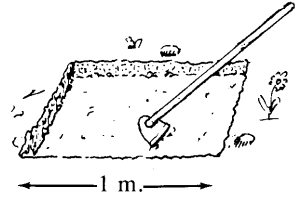
较完善的厕所：

前面介绍的厕所非常简单而且不用花太多的钱，但不是密闭的，苍蝇可以自由出入。

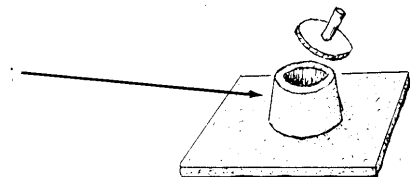
密闭的厕所较好，苍蝇不会进来，臭气也较不会溢出，密闭的厕所用一块中间开洞的平板，在这个洞上加盖即成。此平板可以用木板或水泥做成，水泥板比较理想，因为密合较紧而且不会腐烂。

做水泥板的方法：

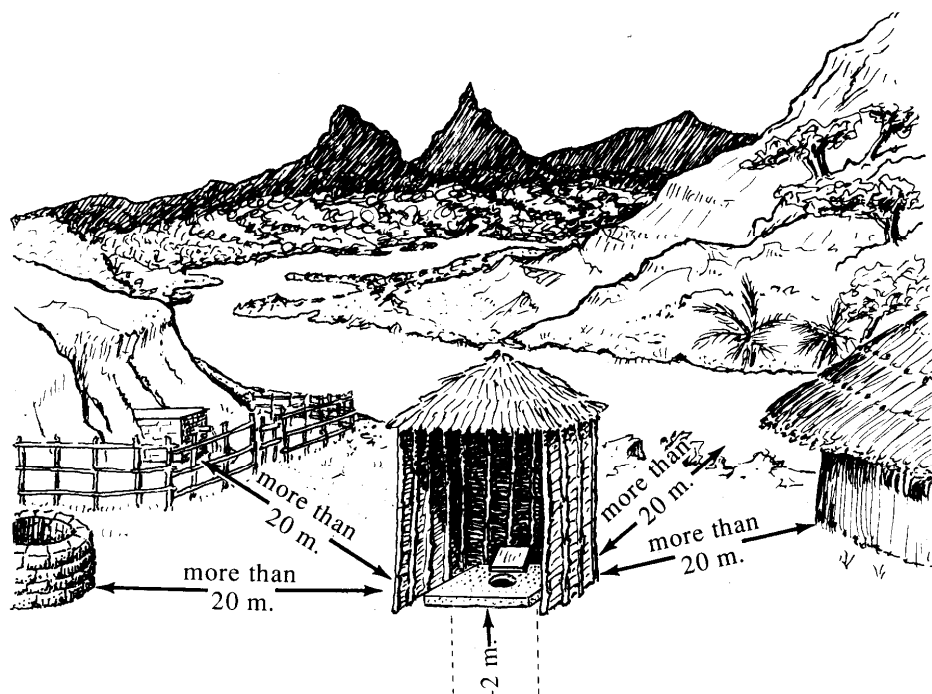
1. 挖一个浅槽，约一平方公尺，七公分深，注意槽的底部要平滑。
2. 做一个铁丝网，一平方公尺，铁丝网约1/4至1/2公分粗，间隔约十公分。在中间剪一个二十五公分直径的洞。
3. 将网放在槽里，将边缘弯起来，或者在每个角落放个小石头，让网离地面约三公分。
4. 在网的中央洞中放一个旧水桶。
5. 把水泥和沙、碎石与水混合然后倒入槽中约到五公分厚。（每一铲水泥混两铲沙及三铲碎石）。
6. 约三小时之后，当水泥开始变硬，移去水桶，然后用湿布、沙、稻草或一层塑料布盖住水泥让它保持潮湿，三天之后就可以拿出水泥板。



如果你偏好坐式的厕所，可用水泥做成如右的坐垫，做成模具或使用内外相套迭的大小不同的二个水桶亦可。



将此水泥板盖在一个直径小于一公尺，深一至二公尺的圆洞上，就成了一个密闭的厕所。为安全起见，厕所应远离房屋、井、泉、河、溪流至少二十公尺。如果太接近水源，务必把厕所盖在水源的下游。

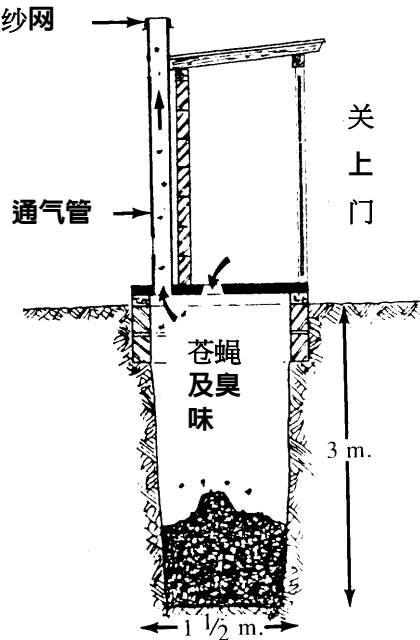


维持厕所的清洁，应时常冲洗水泥板。确定水泥板加盖且盖紧，简单的木板盖即可。

改良通风并有苍蝇陷阱的厕所：

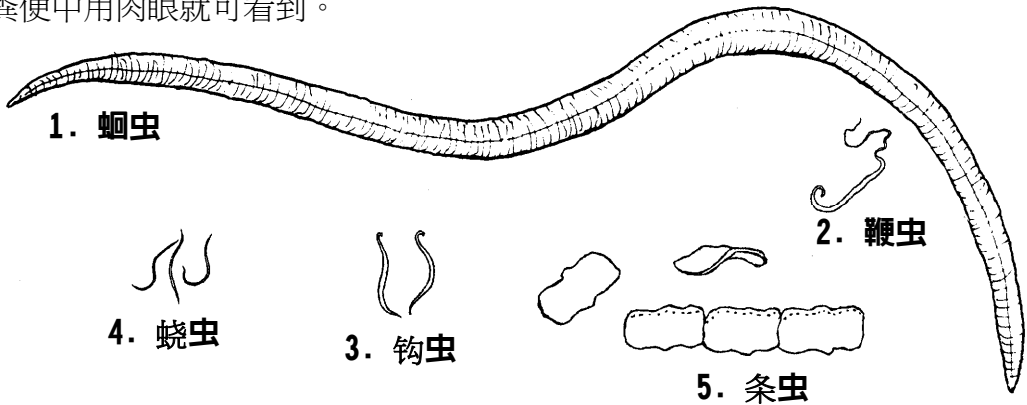
要做一个空气流通的厕所，可用一个约2公尺平方的木板，上面挖两个洞，一个洞连接厕所外面的通气管，通气管口只用防蝇纱网盖住，在另一个洞上盖厕所（厕所内应保持幽暗），此洞不必加盖。如此，因与外面通气管相通，厕所内空气得到改善，飞入厕所的苍蝇，也会陷在通气管而死亡。

防蝇纱网



蠕虫及其它肠内寄生虫：

在人的肠子里有很多种虫及小动物（寄生虫）会引起疾病，大一点的在粪便中用肉眼就可看到。



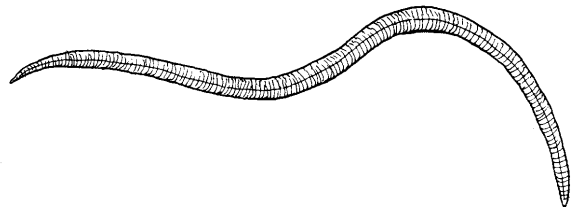
最常在粪便中看到的只有蛔虫、蛲虫及绦虫三种。钩虫及鞭虫可能大量寄生在肠子里，但无法在粪便中看到。

注：很多的祛虫药都含有 Piperazine，但只对蛔虫和蛲虫有效，且 Piperazine 不适用于婴儿及小小孩。

Mebendazole (Vermox) 较安全且对更多的虫有效。Albendazole, pyrantal 也对很多种虫有效，但太贵了。Thiabendazole 亦能杀死很多种虫，但副作用较危险，通常不应使用（附录一 374~376 页）。

蛔虫

20 到 30 公分长，色：白或粉红。



蛔虫如何散播：

粪---口传染。因为卫生不良，虫卵就由一个人的粪便传到另一个人的口里。

对健康的影响：

虫卵一旦被吞下，就孵成幼虫并进入血流，而造成全身发痒。幼虫再进入肺部，有时会引起干咳。更糟的是引起肺炎合并咳血。幼虫被咳出、吞下而到达肠内，在肠内长大为成虫。

大量的虫在肠内会引起全身不适，食欲不振，衰弱。长蛔虫的孩子，若虫量多时，经常肚子大大的。偶而蛔虫会引起气喘，或危险的肠道阻塞（10 章 94 页）。特别当孩子发烧时，有时虫会随粪便排出来，甚至会由口鼻爬出来。偶尔虫爬进呼吸道内引起哽咽感。

预防：

使用厕所。饭前及预备食物之前先洗手。不要让苍蝇沾到食物。照着前面提到的清洁原则做。

治疗：

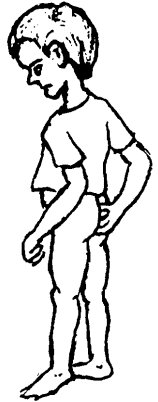
通常一剂 Mebendazole（附录一 374 页）就能把虫打下。Piperazine 也有效（附录一 375 页）。有些偏方也同样有效，用木瓜的偏方请看第一章 13 页。注意：不要使用 thiabendazole 对付蛔虫，因为常导致蛔虫往上跑到鼻子或嘴巴而引起反胃。

蛲虫

一公分长，色：白，非常细，像一根线。

**蛲虫如何散播：**

这种虫在肛门口产卵，一次产下数千个，这些卵会引起搔痒，特别是在晚上。如果孩子用手去搔痒，藏在指甲下的卵就会被带到食物或其它东西上，虫卵就由此进入自己或别人的口中而造成新的感染。


**对健康的影响：**

这种虫并不危险，只是痒会影响孩子的睡眠。

治疗及预防：

- 有蛲虫的孩子睡时应穿紧尿片或内裤，以防用手去搔肛门。
- 孩子睡醒和排便后，为他清洗肛门臀部和洗手，吃东西之前一定要洗手。
- 把指甲剪短。
- 常常洗澡并换衣服，特别注意清洁指甲及臀部。
- 睡前在肛门周围及肛门内涂凡士林以减轻搔痒。
- 让孩子服 Mebendazole, piperazine（374、375 页）也有效，不过不适合婴儿使用。如果一个孩子因蛲虫而服药，最好是全家一起服药。用大蒜的偏方见 12 页。
- 蛲虫最好的预防方法就是清洁，即使驱虫药把虫清除了，如果不注意个人卫生，还是有再感染的可能。蛲虫只能活六周。**如果仔细照着清洁原则做，即使不服药，几个星期之后大部分的虫也都会死光。**

鞭虫


三到五公分长，色：粉红或灰  色。

与蛔虫一样，鞭虫也是由一个人的粪便传播到另一个人的口而致病。一般说来这种虫并不危险，但可能造成腹泻。对小孩来说，它有时会使部分的肠子从肛门脱出（脱肛）。

预防：与蛔虫的预防方法相同。

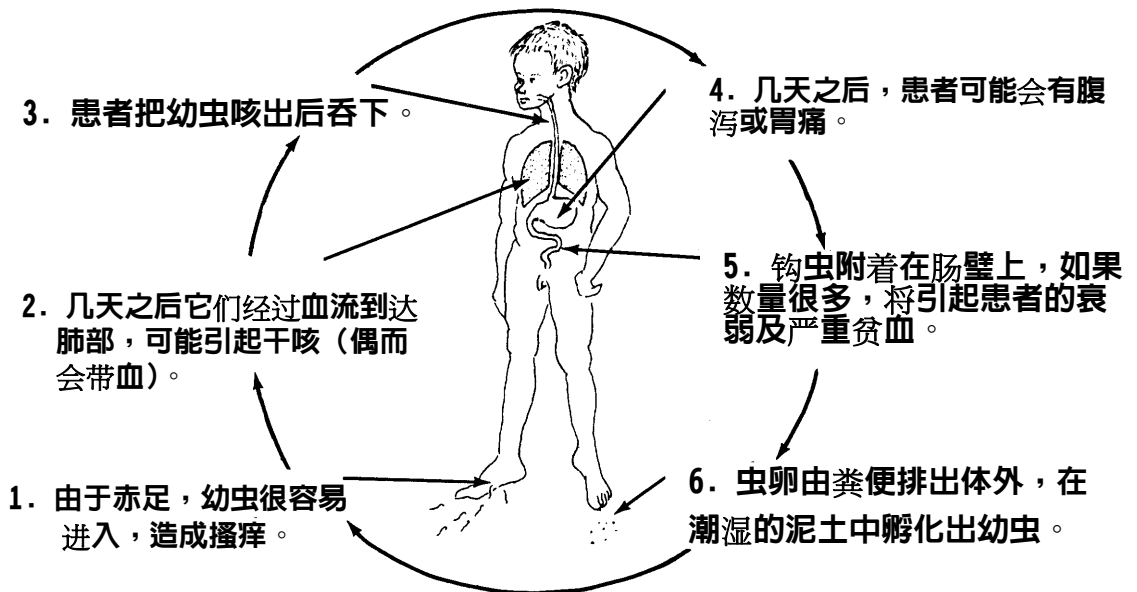
治疗：如果虫引起困扰，可以服用 Mebendazole，剂量见 374 页，如果肠脱出来，可以把小孩倒提过来，在脱出的肠子上泼冷水或用手轻轻将肠子压回去，这样就能使脱出的肠缩回去。

钩虫

一公分长，色：红。 

在粪便中通常看不到钩虫，故需要彻底的作粪便分析，证明有无钩虫。

钩虫的散播途径（生活史）：



钩虫感染可以算是对孩童健康最具杀伤力的疾病之一，任何患贫血、很苍白的或吃到泥巴的孩子都有可能感染钩虫，如果可能的话，应检查其粪便。

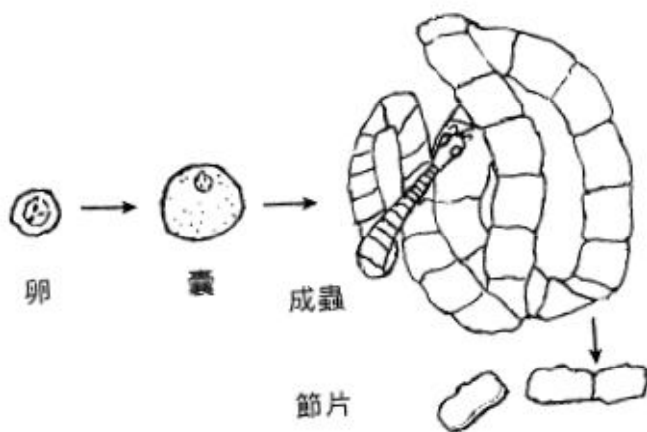
治疗：

用 mebendazole 治疗，剂量及注意事项见 374 页，治疗贫血则需要吃富含铁质的食物，必要的话可以服铁剂（11 章 124 页）。

**预防钩虫：建造并使用厕所，
不要让孩子打赤脚。**

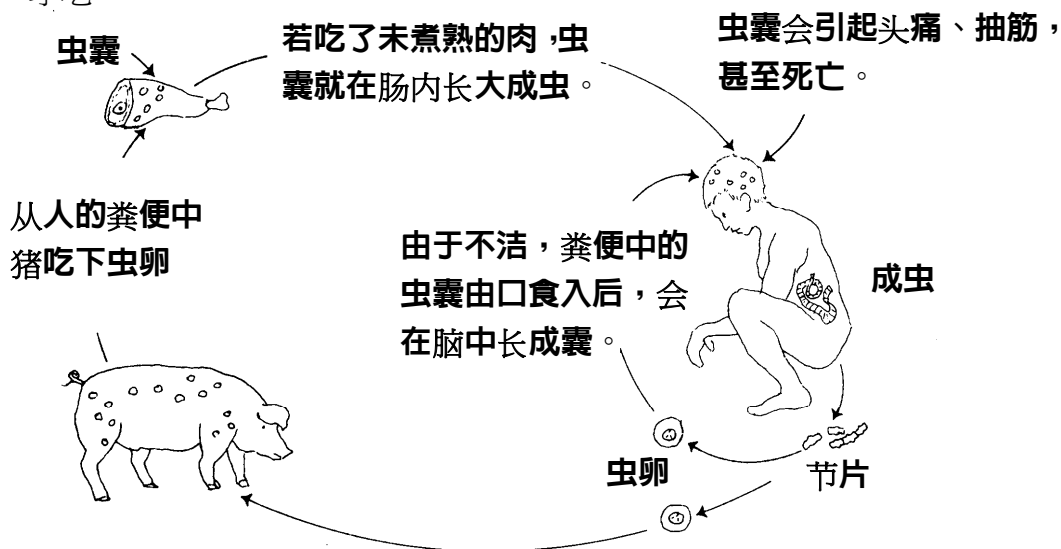
绦虫

在肠内，绦虫可以长到几公尺长，但在粪便中可以找到的小小、扁平、白片状的虫片（节）通常只有一公分长。偶而，一节虫片也可能自行爬出来，有时可以在内裤发现到。



未煮熟的猪肉、牛肉，或其它肉类及鱼都可以传染绦虫。

预防：注意把所有的肉类都煮熟，特别是猪肉，确定肉的中心部分也都熟了才吃。



对健康的影响：在肠内条虫有时会引起轻微的胃痛，但是很少有其它的问题。但虫囊进入人的脑子时就造成最大的危险。若因不注意清洁而将虫卵吃下，就会发生此结果。所以，患有绦虫的人更应照着清洁原则去做，并尽早治疗。

治疗：用 niclosamide (yomesan) 或 praziquantel (附录一 376 页) 小心照指示服用。

旋毛虫

旋毛虫不存在于粪便中，他们从肠内钻出而寄生在肌肉中，与绦虫一样，由于吃未煮熟的猪肉或其它肉类而感染。

对健康的影响：依所吃未经煮熟感染的肉量而定。患者也许毫不受影响，也可能病得很严重，甚至死亡。吃完肉后几小时到五天之间，患者会有腹泻或觉得胃很不舒服。

严重时患者会有下列的情况：

- 发冷发热
- 皮肤上小淤血（黑色或蓝色）
- 肌肉疼痛
- 眼白出血
- 眼框周围浮肿，有时双足浮肿。

严重的情况可能维持三到四周。

治疗：立刻就医。Thiabendazole 或 mebendazole 剂量见附录一 374-375 页，也许有点帮助。皮质类固醇（Cortico-steroids）也可能有效，但不要自己服用，先请教医生！

重要事项：如果同时有几个人吃了同一只猪的肉，之后生病了，要怀疑是旋毛虫感染，可能会很危险，立刻找医生。

预防：

- 只吃完全煮熟的猪肉或其它肉类。
- 不要用肉店或屠宰场的剩肉或碎肉来喂猪，除非这些肉都事先煮过。

阿米巴：

阿米巴不是蠕虫，它是一种原虫（细小的寄生虫）---用显微镜才能看见。



顯微鏡下的阿米巴

如何散播：阿米巴患者的粪便中有上百万的这种小寄生虫，由于不良的卫生环境，这些寄生虫也被带至饮用水源或食物中，其它的人就因此也受到感染。



顯微鏡

感染阿米巴的症状：很多健康的人得阿米巴而不会生病。

然而，阿米巴是引起严重腹泻及痢疾（腹泻带血）的常见原因---特别是如果患者已经因其它疾病或营养不良而虚弱时。阿米巴偶而也会引起疼痛且危险的肝脓疡。

阿米巴痢疾的典型症状：

- 间歇性的腹泻或与便秘交替。
- 腹部绞痛，常觉有便意---不一定排出什么，甚至有时只是黏液或根本没有。
- 解大量稀便（通常不是水泻）并有大量黏膜，有时带有血。
- 严重时，解大量血便，病人非常衰弱，看来病得很重。
- 通常都不会发烧。

阿米巴及细菌都可能造成带血的腹泻。然而，细菌性痢疾（Shigella）通常都发生得很突然，大便较稀而且总是连带有发烧（13章 158页）。

由症状区分的大概原则：

腹泻+血+发烧=细菌性感染 (shigella)
腹泻+血+不发烧=阿米巴

偶而，带血的腹泻有其它的原因，为了确定原因，一定要检查粪便。

有时，阿米巴进入肝脏而形成一個脓疡（脓胞），引起右上腹部的疼痛及压痛。疼痛也会延伸到右胸，当病人走动时疼痛会加剧（与胆囊炎、肝炎与肝硬化要区别，见 225 章 328、329 页、13 章 172 页）。如果有这种现象的病人开始出咳褐色的液体，那就表示阿米巴的脓疡已经形成一个通到肺部的瘘管。

治疗：

- 如果可能的话，找医生并检查大便。
- 轻度的阿米巴感染可以用 metronidazole 治疗 如果可能 并用 diloxanide furoate 或 tetracycline，剂量见附录一 369 页）。
- 严重的疾病或阿米巴性脓疡用 Chloroquine 10 天（附录一 366 页）。

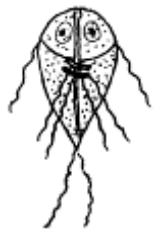
预防：建造并使用厕所，保护水源的清洁，且照着清洁的原则去做。吃得好吃得有营养，不要过份劳累，不喝酒过量等也很重要。

梨形鞭毛虫：

梨形鞭毛虫跟阿米巴一样，是一种只能在显微镜下看见的肠内寄生虫，是引起腹泻常见的原因，特别是孩子的腹泻。梨形鞭毛虫引起的腹泻可能是慢性，也可能是间歇性的。

若患者有黄色、恶臭、多泡沫的腹泻，但无血迹或黏液，则很可能是患了梨形鞭毛虫。患者腹部胀气，不舒服，轻微的腹部绞痛，常放臭屁及打嗝（有硫磺味），通常也都没有发烧。

梨形鞭毛虫感染，有时会不用药也会好，好的营养有助于恢复，严重时可以用 metronidazole（附录一 369 页）。Quinacrine（Atabrine，附录一 370 页）比较便宜，效果也不错，但副作用较大。



显微镜下的梨形鞭毛虫

血吸虫：

血吸虫进入血液而引起感染。每个地方的血吸虫种类不同，引起的症状也不同。有一种常见于非洲与中东，会造成血尿，其它则出现于非洲、南美洲与亚洲，会造成血便。**在这些地方，如果有血尿或血便，就应检查是否有血吸虫的虫卵。**

症状：

- 最常见的症状是尿中有血，特别是解到最后时，其它血吸虫则造成血便。
- 下腹部及两腿间疼痛，小便将结束时疼痛更厉害。也会痒、虚弱并有轻微的发冷。女性可能会痛的像感染了性病般。
- 几年或几个月之后，肝脏与肾脏严重受损，甚至造成死亡。
- 有时候血吸虫感染早期并没有明显症状，所以在血吸虫病较普遍的地方，若有轻微症状或腹痛，就要尽早检查。

治疗：

用 Praziquantel 对各种血吸虫都有效。Metrifonate, Oxamniquine 只对几种血吸虫有效（附录一 377 页），应在有经验的保健员指示下，才可服用。

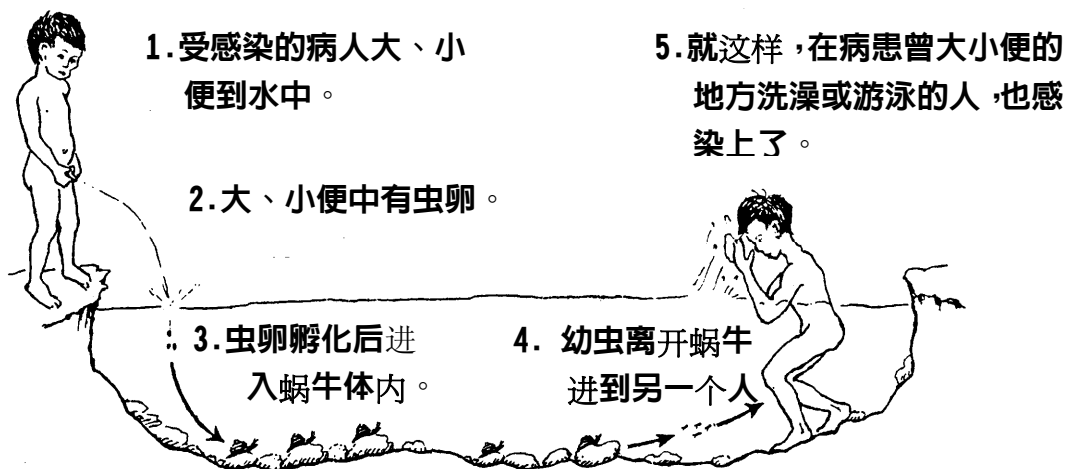
预防：

血吸虫并不直接由一人传至另一人。它们生活史的一部份需寄生在一种小蜗牛中。



蜗牛（真正大小）

血吸虫的传播方式：



要预防血吸虫，需要杀除蜗牛及治疗病人同时进行才有效。但最重要的还是——人人都应在厕所大、小便，而不是在河边或河里大、小便。

另一种在水中传染的几内亚虫，见附录四 406，407 页。

预防接种——简单、确实的保护

疫苗可以用来预防许多危险的疾病。如果你住的小区，保健员不做预防接种的工作，带你的孩子到最近的卫生所去接种疫苗。在孩子们健康的时候就接受预防接种，比等到孩子生病或濒死时再治疗好得多。一般预防接种都是免费的（不同的国家有不同的计划）。下面是一些对孩子最重要的预防接种：

1. **D.P.T.（白喉、百日咳及破伤风疫苗或三合一疫苗）**：为了使疫苗效力完全，需打四至五次：头一针在孩子2个月大时，第二针4个月大，第三针6个月大时，满一岁半还要加强剂。某些国家在孩子4-6岁时会再追加一剂。
2. **小儿麻痹口服疫苗**：孩童需口服4或5次，有些国家自小孩一出生给第一剂，其它三剂与D.P.T一起给，另有些国家前三剂与D.P.T一起给，第四剂在1岁至1岁半间给，第五剂在4岁时给。
3. **B.C.G.（卡介苗）预防结核病**：出生后，任何时间都可以注射，通常打在左上臂皮内，只打一次就可以。如果家里有人有结核病，就要注意让孩子在出生后几周或几个月内施打卡介苗。疫苗注射后会有一个溃疡，之后结痂形成疤痕。
4. **麻疹疫苗**：只需一针，9个月大以后才打，且通常在15个月大以后注射第二剂，而在许多国家是给3合1（MMR）疫苗，是预防麻疹、腮腺炎及德国麻疹。注射时间为12-15个月大打第一剂，4-6岁间打第二剂。
5. **B型肝炎疫苗**：此疫苗要连续注射三剂，每剂相隔一个月，通常会与D.P.T.疫苗同一时间注射，在有些国家会在婴儿出生后给第一剂（通常为出生后48小时），2个月后再给第二剂，6个月大时再给第三剂。
6. **B型嗜血性流行感冒（Hib）**：是一种会造成小孩脑膜炎及肺炎的细菌。一般此疫苗是连续注射3次并与第一阶段D.P.T.疫苗同时给予。
7. **破伤风疫苗**：对成人及12岁以上的孩子而言，最重要的疫苗是破伤风疫苗。全球亦呼吁，应每10年打一次。在许多国家，破伤风疫苗是在9-11岁之间注射（距离上次注射后约5年），之后则每十年一针。每一个人都应该注射破伤风的疫苗——特别是孕妇且每次怀孕都要注射，这样才能保护新生儿免于破伤风的感染（14章182页、19章250页）。



注意：疫苗很易变坏而失效。麻疹疫苗、小儿麻痹口服疫苗、卡介苗需冰冻或摄氏8℃以下保存（解冻后就不能再保存）。三合一、B型肝炎与破伤风疫苗需冷藏（8℃以下），但绝不可冰冻，疫苗解冻后没用，都应丢弃。好的三合一疫苗在摇动后至少一小时内仍能保持混浊，若在一小时之内就恢复澄清或有小颗粒，则此疫苗已失效（保存疫苗方法可参考本基金会「帮助保健员学习」一书）。

其它预防疾病及受伤的方法

这一章我们谈到以清洁、建造厕所及预防接种来预防肠内及其它的感染。其实在整本书中你都能发现预防疾病及伤害的建议，乃是经由吃得好、吃得有营养、妥善使用偏方与现代医药来促进身体的健康。

在给乡村保健员的话中也提到如何同心协力改善有碍健康的不良环境。

在本书其它章节也将讨论，每个特定健康问题的预防措施，照著书上的建议来做，将使你家乡成为更健康、卫生的生活环境。

但请记住，预防严重疾病最好的方法，就是及早并且谨慎的处理。

**早期及谨慎的处理，
是预防医学中很重要的一部份。**

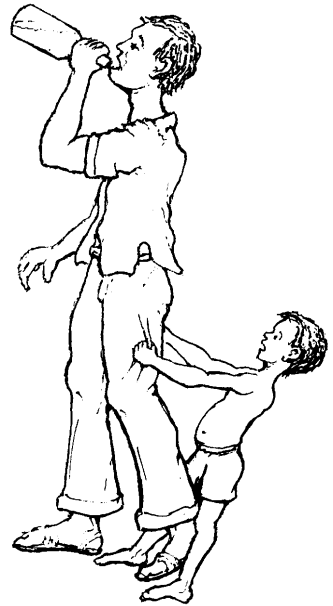
这一章结束之前，我还要再重复一些其它章略为提到有关于预防的观点。

影响健康的习惯

有些习惯不只对本身的健康有影响，而且还波及周围的人。其实这些习惯是可以改变或避免的---但首先须了解改变这些习惯的重要性。

酗酒：

如果酒精带给人不少的乐趣，它同时也带给人很大的痛苦---特别是酗酒者的妻子、儿女。偶而喝一点酒也许无妨，但是如果次数太多，积少也能成多。在世界上很多地方，过量饮酒是主要健康问题的潜在原因之一，甚至对不喝酒的人也会造成影响。酗酒不只影响健康如---造成肝硬化（22章328页）、肝炎（13章172页），同时在很多方面也伤害了家庭及小区。由于酒醉后失去了正常的判断力（清醒时也失去了自尊），常常导致许多的不幸、暴力，以及各方面的损失，也因此影响了他所爱的人。



有多少父亲是当孩子还吃不饱时，仍把最后一点钱花在酒上？有多少疾病的产生是因为人们宁可将额外的一点钱花在酒上，而不用来改善家人的生活？有多少人因伤害了他所爱人而自恨，借酒消愁愁更愁？

酒徒一旦觉悟到酒精已经伤害到他自己的健康及周围的人的幸福时，该怎么办？首先，他得承认饮酒对他而言的确是个问题，诚实的面对自己与他人。有些人戒酒很容易，但是大部份的人需要社会、家庭及朋友的谅解与支持，才能把酒戒掉。**曾有酒癮而戒掉了的人通常是最能帮助正在试着戒酒的人，许多地方都有匿名戒酒团体（Alcoholic Anonymous, AA）由复原者来协助正在戒酒的人（P429）。**

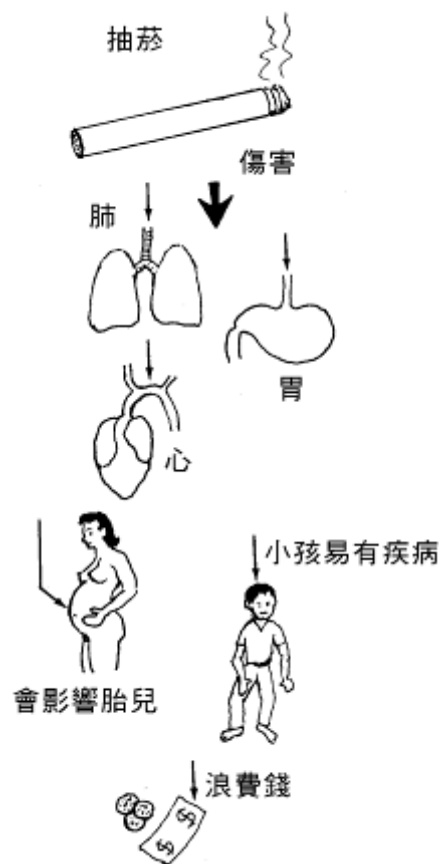
事实上，酗酒不只是个人的问题，更是整个小区的问题。如果小区了解这一点，就能够鼓励那些真正想改变的人。如果你真正关心小区中酒精滥用的问题，想法子多找一些关心此问题的人共同讨论并决定该怎么做。更多有关酒精伤害及小区活动，见本基金「帮助保健员学习」一书。

当人们合作时，很多问题都能得到解决，
也能彼此互相鼓励、支持。

抽烟

抽烟会危害你及家人的健康，理由如下：

- 1.抽烟会致癌---肺癌、口腔癌、喉癌及唇癌，烟抽得越多，致癌而死的机会就越大。
- 2.抽烟也引起肺部其它严重的疾病，如肺气肿或慢性支气管炎（对已有肺气肿或气喘的人再抽烟是自寻死路）。
- 3.抽烟会造成胃溃疡或使溃疡情形更严重。
- 4.抽烟父母的孩子比不抽烟父母的孩子易得肺炎及其它呼吸道的疾病。
- 5.抽烟会增加你死于心脏疾病或中风的机会。
- 6.怀孕期间抽烟的妇女，生下的孩子较小并发育得较慢。



7.抽烟的父母、老师、保健员等为孩子及年青人立了一个非常不健康的榜样，增加孩子日后抽烟的机会。

8.抽烟花掉不少钱。看来一包烟才几块钱，但是积少成多。特别是在贫穷国家，最穷的人花在香烟上的钱，比每个人在健康的花费还要多。如果花在香烟上的钱能花在营养的食物上，孩子及整个家庭的健康必能改善许多。

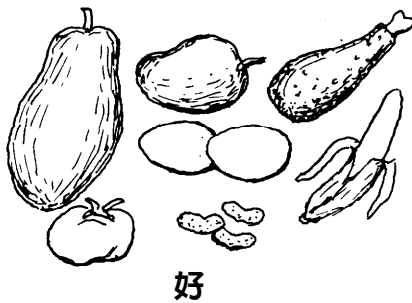
**关心他人健康的人都不应该抽烟，
也应该鼓励人不要抽烟。**

碳酸饮料（软性饮料、可乐、汽水、沙士）

这些饮料在某些地方很流行。在贫穷的地方，买一瓶汽水的钱可以买好几个蛋或其它有营养的食物，但这些地方的母亲们还是常买这种饮料给已经营养不良的孩子喝。

如果你想有健康的孩子，而你只有一点点钱，那…

就买几个蛋，或其它有营养的食物



而不要买汽水！



汽水除了糖之外没有其它的营养价值，对于它所含的糖来说，价钱贵得吓人。常喝汽水及吃甜食的孩子很早就有蛀牙、烂牙。有胃溃疡及胃酸多的人更不能喝汽水。

天然果汁比汽水更健康且便宜。

不要使你的孩子养成汽水的习惯。