

附录二：疾病信息

在修订版中我们加入许多新的章节资料。HIV/AIDS 后天免疫不全症候群是一个全世界新兴的传染病。同样地，因不安全堕胎、除虫剂中毒以及药物成瘾而造成的并发症也造成极大的影响。其它的题目亦因需要而增加。另外量血压是健康工作者广泛施行的，且量血压的设备也越来越普及，所以一并列入。

人类免疫不全病毒/后天免疫不全症候群 (HIV/AIDS)

HIV (Human Immunodeficiency Virus) 是一种极微小的病毒。AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) 则是一个人受到 HIV 病毒感染后发展的疾病类型，是一种人与人之间传播 HIV 的危险疾病，现在世界大多数国家皆发现有病例，并在很多国家成了主要死因。

HIV 会降低身体对抗疾病的能力，病患很容易生病，包括腹泻、肺炎、结核病或一种严重的皮肤恶性肿瘤，大多数病患死于身体无法抵抗的疾病。

HIV 的传播媒介物包括 AIDS 患者的血液、精液、阴道分泌物。传播途径包括：

**与艾滋病感染者
发生性关系**



没有防护措施与 HIV 感染者有性行为，通常都是病毒感染的途径。

**共享针筒、针头（或
任何未消毒剪皮肤的
器械）**



**共享针筒、针头（或
任何未消毒剪皮肤的
器械）**

**怀孕、生产以及喂哺母乳
都会将 HIV 传给婴儿**



在没有任何的防范下，HIV 的母亲生产时有 1/3 的机率会传给下一代。

重要须知：

你可能从外观看似完全健康的人身上感染到 HIV/AIDS。通常感染到 HIV 病毒到出现临床症状（潜伏期）可从数月至数年，但是此带原者仍可藉由性行为或共享针头传染给其它人。

但 HIV 不会经由每天社交接触传染，例如：握手、同住、同游、共餐，也不会经由食物、水、昆虫、马桶座或共享杯子传染。

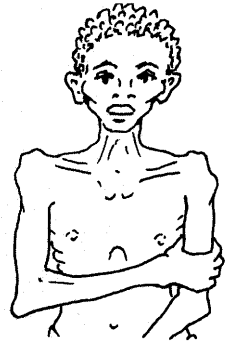
征候:

不同的病人会有不同表征。一般而言，其症状类似其它常见疾病的典型表现，但较严重且持续较久。如果病况持续恶化且合并有三个临床表现，就可能有 AIDS（但未经特殊检验侦测 HIV 前仍不能确定）。

- 体重逐渐减轻，病人愈来愈瘦。
- 腹泻超过一个月以上。
- 发烧超过一个月，偶有寒颤或夜间盗汗。

可能有下列一个以上的征候:

- 严重咳嗽持续超过一个月以上。
- 霉菌感染（霉菌性口腔炎，即鹅口疮，17 章 232 页）。
- 全身任何部位的淋巴结肿大（10 章 88 页）。
- 皮肤出疹或无痛性黑色斑块。
- 治疗后仍持续长出的疣或伤口，特别是在生殖器或臀部周围。
- 经常感到疲倦。



在非洲 AIDS 被称为” slim disease” 瘦弱的病，因为 AIDS 病人减重非常厉害。

AIDS 病人很容易得到结核病或带状疱疹。

治疗:

目前没有药物可以治愈 AIDS。新药 anti-retrovirals (ARVS)，如 zidovudine (AZT) nevirapine、及三合一治疗可帮助 HIV/AIDS 病人保持健康并且活久一点。这些药不能治愈 AIDS，但能延长病人的生命。可惜这些药都很贵，贫穷的国家很难买得起。向对 HIV/AIDS 有经验的保健员咨询，看你的小区里是否有这些药可用。（ARVs 用来预防母子垂直感染的更多信息，见附录一 398 页。）病患对感染的抵抗力较差，每日需使用 cotrimoxazole 预防感染（附录一 359 页），任何感染者都必须给予相关治疗：

- 腹泻：补充足够水份（与电解质）（13 章 152 页）。
- 鹅口疮：使用龙胆紫、nystatin or miconazole（17 章 232 页、附录一 373 页）。
- 疣，可用 bichloroacetic acid、trichloroacetic acid 或 podophyllin（附录一 374 页、附录二 402 页）。
- 发烧：可给大量液体、阿司匹林及温水拭浴（10 章 75、76 页）。
- 给予抗生素（13 章 170、171 页）治疗咳嗽及肺炎，若长期咳嗽及发烧则考虑给予结核试验，并寻求当地对 HIV 感染病人的结核病预防及治疗的建议。
- 皮肤搔痒：给予抗组织胺药物（附录三章 386 页）并治疗相关的感染（15 章 202 页）。
- 尽可能保持健康：吃得好、净化饮水、不喝酒抽烟或使用药物。足够的休息及睡眠，性行为时使用保险套。

AIDS 患者不须隔离，不会经由皮肤及呼吸道传染疾病。病人在熟悉的环境里，较能得到家人及朋友的爱与支持，帮助他（或她）面对死亡。

预防 AIDS

- 只与一位忠实的性伴侣有性行为。
- 如果你或性伴侣有多个性伴侣，务必使用保险套（20 章 290 页），**使用保险套可减少得到或散播 HIV/AIDS 的危险性。**
- 不要和性关系泛滥或注射毒品的人发生性关系。
- 尽早治疗性病，尤其是有性器官溃烂时。
- 不要使用未经消毒的针头。**医护人员绝对不应重复使用针头或针筒，除非先消毒过**（13 章 152 页）。
- 不要注射毒品。如果要，除非是用漂白水或水煮 20 分钟先消毒过，也不可共享针头（13 章 152 页）。
- 确定割包皮、穿耳洞、针灸及传统纹身的器械消毒过。
- 尽可能不要输未经检验过的血。非绝对必要不要输血。
- 找出方法，保护与教导流浪儿、游民、性工作者及药物滥用者等高危危险群，如何避免 HIV/AIDS 的传染。
- AIDS 可以经由改善社会及经济的公平性，使家人无需因工作而分离，小孩亦无需出卖身体，而得到最好的预防成效。

经常发烧，腹泻或疼痛的 AIDS 病患，需要特别的照顾。只要记住下列事项，通常不会有病毒散布的危险：

- 血、开放伤口、血便、吐血会传播病毒。为防止碰触这些东西，尽可能戴橡胶或塑料手套或套塑料袋，常洗手。
- 处理污染或有血渍的衣服床单、手巾，要小心清洗，使用热肥皂水或加入漂白剂。



和善对待 HIV/AIDS 者

生殖器的疮

单一不痛的疮可能是梅毒（18章 237页）。

如有多个疮可能是其它性病，如疣、疱疹或软疳。

生殖器疣（菜花）

这些疣乃病毒经由性接触传染，和人体其它地方的疣很像（15章 210页），数目较多。

征候：

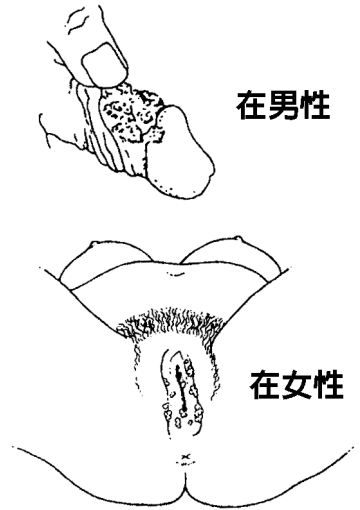
小而硬略带白色或棕色的皮肤增生物，表面粗糙，男性常长在阴茎上，但也可长在阴囊或肛门周围；女性长在阴唇、阴道内或肛门周围。

治疗：

涂上少量的 chloroacetic acid 或 podophyllin，附录一 374 页（若可能，先在周围涂上凡士林或其它油膏保护正常皮肤），podophyllin 6 小时后需清洗掉。持续治疗很重要，会渐渐消失，但经常复发。

预防：

穿戴保险套



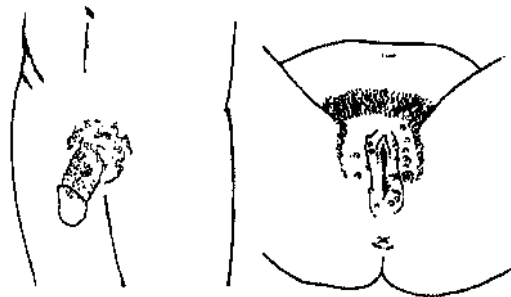
每次发生性行为时，穿戴保险套
可以预防大多数性病

生殖器疱疹

生殖器疱疹由病毒感染，会痛，呈小水泡状。经由性接触传染、也会经由口交长在嘴上，但和其它口腔的疾病不同，后者通常不会经性行为传染（17章 232页）。

征候:

- 一或数个极痛的小水泡，出现在性器、肛门、臀部或大腿的皮肤上，呈水滴状。
- 水泡破掉，成为溃疡。
- 干了后结痂。
- 泡疹可持续三周或更久，伴随发烧、寒颤、鼠蹊部淋巴肿、女性伴有小便疼痛。所有症状消失后，病毒仍存在人体中，随时可能复发。一般在原处复发，但数目较少，较不疼痛，也较快痊愈。

**治疗:**

没有药物可以根治，只有保持干净。在泡疹急性发作时不要发生性行为，甚至戴着保险套都不可以。常洗手，不要碰触患处，否则可能会经手传染到其它部位如眼睛，会造成瞎眼。

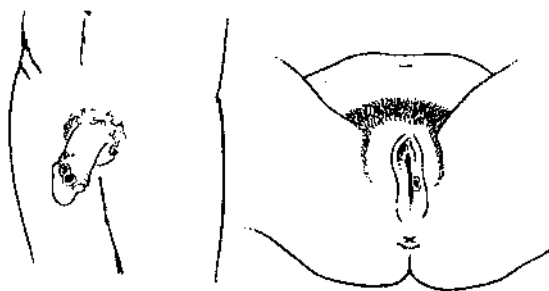
注意: 分娩时如果有泡疹的溃疡，可能会传给小孩。如有泡疹病史要让医护人员知道。

软性下疳**症状:**

- 软、疼痛的疮，长在生殖器或肛门。
- 可能在鼠蹊部有淋巴结肿大。

治疗:

- 口服 azithromycin 一剂或红霉素 500mg 七天，一天四次或口服 ciprofloxacin 500mg 一天两次持续三天。也可肌肉注射 ceftriaxone 250mg 一次。孕妇及小孩不可使用 ciprofloxacin。
- 同时当作梅毒来治疗（18 章 237 页）。



包皮切除

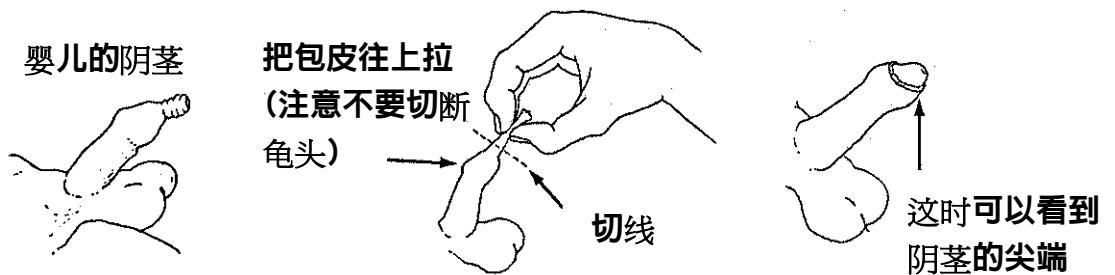
在许多地方男孩必须接受包皮手术，而在少数地方女孩也必须依「惯例」或「习俗」切除包皮。从健康观点来说，即使切除包皮可能有助于预防感染 HIV，但是多数包皮手术是没必要的。手术对男孩大多无害，**但女孩的包皮切除术通常称为切除阴部封锁或女性生殖器切除，是非常危险且应被禁止的**。不论是对男孩或女孩，使用不干净的切除器具，都有传染 HIV 的危险。

男孩：

男孩会有一层皮肤覆套他的龟头，只要不影响尿尿，都不会有问题。四岁前包皮通常不会退到龟头后面，所以属正常，不需切除，亦不需把包皮硬拉到后面。

但如果包皮有红肿现象，或很紧以致小便会痛，则属异常，此时需要尽快由医生切除包皮。

由助产士或有经验者作简单的包皮手术，经常是家族传统的一部分。使用干净的刀片，由龟头尖端切除少许包皮，然后用干净的布或纱布压迫阴茎止血，约需五分钟。有些人用植物的汁液来止血（1 章 13 页）。



如果出血不止，先用干净的水清除血块，再用干净的布以手指头压迫到止血，通常不需用药。

女生：

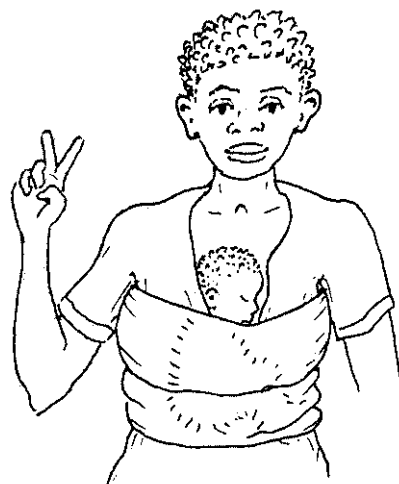
女生的割包皮手术，常把阴道前面的阴蒂也切除，有时候连部分的阴唇也切除了。切除阴蒂就如同切除男性的龟头，**所以不应作女生的包皮手术**。经手术后的女生常有泌尿系统及阴道感染，生产亦较困难。

手术中出血也是很大的危险，可能在数分钟内死亡，所以要**紧急处理**。用水冲洗血块，以找出出血点，用力压迫五分钟，如果出血不止，一面继续压迫，马上送医。请参阅休克征候（10 章 77 页）及感染。

早产与体重过轻婴儿的特殊照顾——袋鼠式照顾法

出生体重很轻的婴儿（小于 2.5 公斤或 5 磅）会需要特别的照顾。若可能，带到卫生所或医院，这些早产儿常需用保温箱来维持体温。然而对一个大致健康的婴儿，母亲就可以提供以下的袋鼠式照顾法来保持体温与给予保护。

- 把婴儿赤裸着（尿布可有可无），直立紧贴母亲胸部，绑在两乳之间（穿着宽松的上衣、或松松的绑个腰带会比较舒服）。
- 婴儿一饿就立即喂奶，至少每 2 小时一次。
- 睡觉时找个支撑物，不要平躺，保持婴儿呈立姿。
- 每天清洗婴儿的脸与屁股。
- 确定婴儿能一直维持温暖，如果着凉，就要给他穿更多的衣服并戴帽子。
- 当你洗澡或休息时，要求家庭其它成员以同样方式照顾婴儿。
- 按时间带婴儿去看医疗人员，确定打了所有的疫苗（12 章 147 页）。
- 给婴儿补充铁剂，维他命——特别是维他命 D（附录一 392 页）。



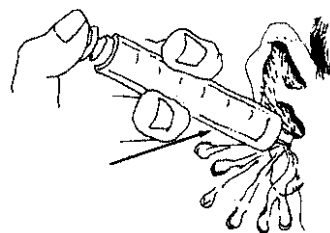
耳垢

有一点耳垢是正常的，但有些人耳垢太多或在耳膜处干成一团，就可能阻塞耳道，而影响听力。

治疗：

滴几滴植物油进入耳道中，采患部在上侧躺 15 分钟，之后用数杯温水（非热水）冲洗。

如果无效，用去针头的针筒抽温水冲入耳道，反复几次直到耳垢流出。如果病人开始觉得头晕，马上停止。如果耳垢还在，就要找医生帮忙。



利什曼原虫病(Leishmaniasis)

在非洲、印度、中东、南墨西哥、中南美可发现这种病。这种病由沙蝇(Sand Fly)传播,有些会引起内部器官损害(visceral leishmaniasis, kala-azar, dum-dum fever),不易诊断,治疗复杂又很昂贵。可能的话找医生治疗。

有些只影响皮肤(Cutaneous leishmaniasis, Tropical sore Delhi boil, espundia, forest yaws, uta, chiclero ulcer)比较好治。

皮肤症状:

- 沙蝇咬后,2到8周发病,被咬处会肿。
- 肿处会破成溃疡并有脓。
- 溃疡自己会痊愈,需时数周到2年。
- 溃疡很容易续发细菌感染。

治疗:

- 用煮沸过的冷水清洗伤口。
- 覆盖温热的毛巾于患处10到15分钟(不要太热,以免烧伤)。
- 一天做两次,连续10天热疗法,“热疗法”通常可治愈。
- 如果有续发性感染、发红疼痛,使用抗生素(附录一351页)。

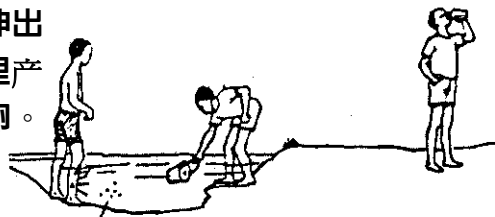
几内亚虫(Guinea Worm)

几内亚虫呈瘦长型,在皮肤下面,会在足踝、腿或其它地方造成疼痛的溃疡。外表像白线,可超过一公尺长,非洲、印度及中东都可发现。

几内亚虫可由人传给人:

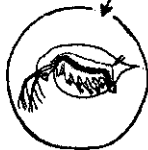
1. 带疮的患者涉入水中,虫自疮口伸出

头来,并在水里产下数以千计的卵。

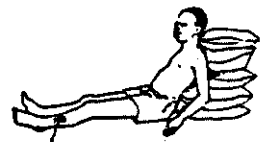


3. 其它人喝水时,把含虫卵的水蚤喝进去。

2. 水蚤携着虫卵



4. 有些卵在皮肤下慢慢长成幼虫,但起初无症状。一年后成虫钻出皮肤产卵而造成溃疡。

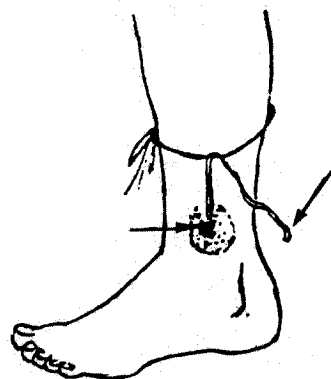


征候:

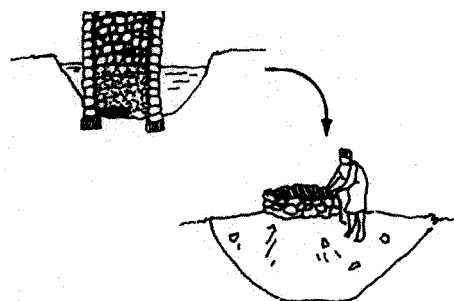
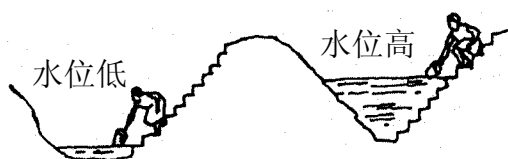
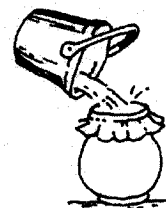
- 足踝、下肢、睾丸或其它地方肿痛。
- 一周后形成水泡。当在水中或洗澡时，水泡破了成疮。可看到白线状的虫尾破疮而出。
- 破的皮肤很容易续发感染如破伤风（14章 182页），且造成肿痛蔓延变得行走困难。

治疗:

- 保持溃疡处清洁，在冷水中浸泡等虫的头伸出来。
- 用线绑住虫，慢慢把它拉出来，不要拉断，否则会造成严重的感染。每天多拉一些出来，约需一周以上，虫体可能超过一公尺长。
- 给 metronidazole or thiabendazole 减低不适感，才容易拉出虫体（此药不能杀虫，剂量与预防见附录一 369 及 375 页）。
- 给破伤风预防针（12章 147页）。
- 如有续发感染，给如盘尼西林或 Dicloxicillin，或相似的抗生素（附录一 351 页）。

**预防:**

- 饮用干净的水。
- 用干净的布过滤水井中的水蚤。
- 在水源旁作石阶，打水时站在石阶上，避免把脚打湿。
- 把水井用砖围起，用绳子及水桶打水。



脚要踩在干燥的石阶上，不要深入水中。

如果没有人在饮用水源中涉水或盥洗，感染就不会继续传布，最后会消失。

因寒冷造成的急症：

体热散失(低温)

在寒冷的气候或湿冷且多风的天气下，保暖的衣物如果穿得不够，身体就容易丧失热量，这是很危险的。而当事者却往往不自知，甚至意识模糊到失去求救的警觉，以至冻死。

征候：

- 不自主的颤栗
- 口齿缓慢不清
- 步态蹒跚（不稳）
- 思绪不清
- 极度疲倦

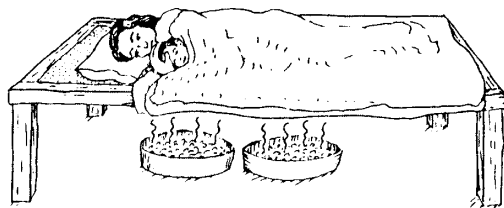
治疗：

- 快速将其移到干燥且无风的地方
- 脱去潮湿的衣物，穿上干燥的衣服，用毛毯包裹。
- 确定头脚与手部都确实盖好。
- 把加热过的石头用布包裹后，置于胸前、背部与鼠蹊部来保暖。



警告：保暖时注意温度不可上升太快，
以免造成热伤害，甚至死亡。

- 尽一切可能来保暖。如果是小孩，可以将他紧紧裹在你的内衣（袋鼠式照顾法）或抱着他睡，如果可能，让他紧紧睡在两个人中间，或是在床下放一盆烤炭或几盏小油灯，但须注意不可太热或甚至烧伤。
- 让他吃点甜食或喝点甜的饮料如糖、糖果、蜂蜜、熟透甜的水果与果汁等。其它含淀粉类的食物如米、面包、香蕉与马铃薯等亦可。



完成以上处置，如果病人虽停止颤抖却仍有其它征候或持续处于昏迷的状态，那就很危险，应持续保暖，尽快求救。

婴孩与生病者危险性的低体温

婴儿、生病的儿童与很老、生病、营养不良或虚弱的成人，特别容易在寒冷的天气下失去大量热量，以致体温过低，上述的症状就可能产生，甚至造成死亡。保温方法如前述。

冻疮：

在严寒的天气，如果穿得不够，手、脚、耳朵、甚至脸就可能会冻伤。冻疮是非常危险的，如果完全结冻，皮肤会坏死，之后变黑，最后必须切除（截肢）。

冻疮的征候：

- 先是麻木感，且常有尖锐的疼痛感。
- 随着冻伤的恶化，这种感觉反而减轻了。
- 患处变白、且摸起来很硬。

轻度冻疮的治疗：

如果摸起来还是柔软的，很可能只是轻度冻疮，用干布包裹后，用患者身体其它部位或其它人的身体来保温。尽可能保持活动，且尽快离开寒冷的环境。

严重冻疮的治疗：



严重冻疮的治疗：

注意：除非病人已处在一个温暖的环境，否则不要轻易开始治疗严重的冻伤。与其让患部回暖后又再冻伤，造成更大的伤害，不如维持在冰冻的状态数个小时。

一旦到达温暖的环境：

- 找个大容器，装满温水，以你的手感觉舒适的温度为原则。
- 把患部浸入水中，直到回暖。
- 如果水凉了，加更多的温水，但先移出患肢再加水，因患肢的感觉异常，很容易被烫伤。
- 患部回暖后，会很痛，可以给阿司匹林或可待因。
- 继续让病人保持温暖且休息。

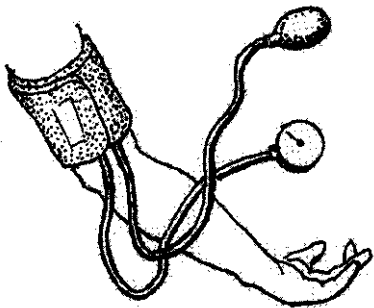
温柔地处理冻伤部位，如同处理其它严重的伤口与烧伤般。应寻求医疗协助，有时坏死的部位须手术切除。

如何测量血压：

测量血压的技巧对保健员与助产士是很重要的，特别为作以下检查时：

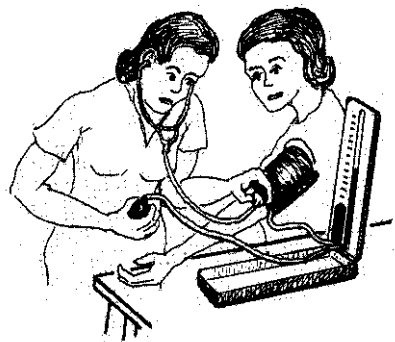
- 怀孕的妇女（19 章 249、251、253 页）。
- 生产前与生产时的妇女（19 章 265 页）。
- 可能由身体内部或外部大量失血的病人（10 章 77 页）。
- 可能休克的病人（10 章 77 页），包含过敏性休克（90 章 70 页）。
- 40 岁以上的人。
- 过重者（11 章 126 页）。
- 有心脏病（10 章 77 页）、中风（10 章 77 页）、呼吸困难、经常性的头痛、水肿、糖尿病（11 章 127 页）、慢性泌尿道问题（18 章 234 页），静脉肿大或疼痛等征候之病人（13 章 175 页）。
- 已有高血压的病人（11 章 125 页）。
- 正在或打算使用避孕药的妇女（20 章 288 页）。

量血压的仪器有两种



血压环带与仪表

旧式的血压计可直接显示水银柱的高度



- **确定病人处于放松的状态。**刚做完运动、生气与紧张都会造成血压上升，造成高血压的假象。向病人解释后再量，病人才不会紧张、害怕。
- **血压环带绑在除去衣物的上臂。**
- **把螺丝钮沿顺时针方向转动，以关闭橡皮球之气阀。**
- **打气直到压力超过 200 毫米水银柱。**
- 把**听诊器**放在肘窝内侧。
- 一面慢慢将气放出，一面**仔细听脉搏声**，随着仪表板指针（或水银柱高度）慢慢下降，记录以下两个读数：

1. **开始听到脉搏柔和的跳动时为第一个读数**：表示环带的压力下降到动脉中的最高压力（收缩压或“高”血压），每次心脏收缩时，推动血液流经动脉所造成的压力，正常约在 110 与 120 毫米水银柱。
2. 继续慢慢的放松，同时仔细聆听，**当脉搏的声音开始减弱或消失时，为第二个读数**，表示环带的压力下降到动脉中的最低压力（舒张压或“低”血压）低血压发生于脉搏间心脏舒张的时刻，正常在 60 至 80 毫米水银柱。

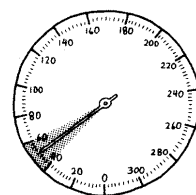
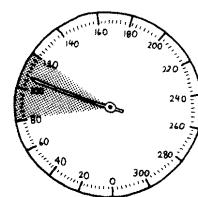
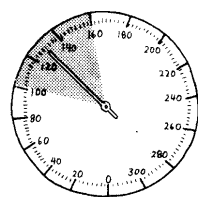
记录血压时，一定要同时记录高、低血压 2 个读数。当我们说一个成年人的正常血压为 120 对 80，且写成 BP120/80 或时，120 表高（收缩）压、80 表低（舒张）压，保健员最好用“高”“低”血压来表达，而不要用人们不熟悉的术语—收缩与舒张压。

一般是「低」血压的数字更清楚地告诉我们一个人的健康情形。例如一个人的血压是 140/85，则不太需要特别注意，若为 135/「110」，则有严重的高血压，需要减重（如果肥胖）或需要治疗。低血压的数字超过 100 的人，表示他的血压已高到需要饮食控制或药物控制了。

成年人的正常血压通常为 120/80，但只要在 100/60 或 140/90 之间都还算正常。

如果血压持续偏低，亦不需担心。事实上较正常偏低的血压，如 90/60 与 110/70 之间，代表这个人可能会更长寿，且不容易得心脏病与中风。

但血压如果突然下降，则是很危险的讯号，特别是掉到 60/40 以下。医护人员应特别留意，任何突然的血压下降，有可能是正在失血或是有休克的危险（10 章 77 页）。



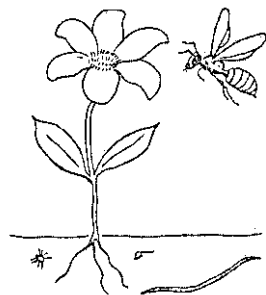
杀虫剂中毒

农药泛指用以除去某些植物（除草剂）、霉菌（除虫剂）、昆虫与其它动物的化学物质如毒鼠剂。近年来，农药滥用在发展中国家已成为很大的问题。农药会引起严重的健康问题，也可能破坏生态平衡，而最终将造成作物的减产。



有许多农药是很毒的。村民常在不了解其危险性也不知如何保护自己的情况下受害，因此，许多人**病得很重，瞎眼、不孕、麻痹或小孩一出生就有缺陷**。此外，工作中使用农药与食用被农药污染的食物有时会增加癌症的机会。

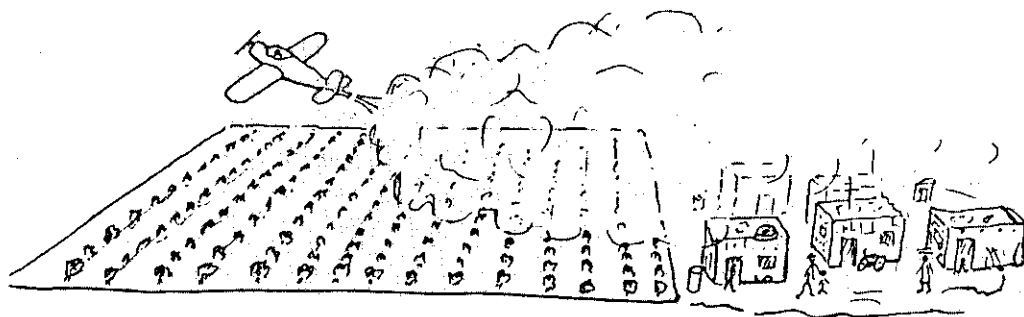
农药开始使用时的确增加了作物的产量，但长期使用下来，作物产量会下降到比不用农药还来的更差。这是因为农药会同时杀害对自然虫害控制及土壤有益处的鸟类与昆虫。另一方面昆虫与鸟类会发展出对农药的抗药性，所以农药的用量必须提高才会有效，甚至研发出更毒的农药来。一旦农夫开始使用农药，就会对农药产生依赖。



农药也杀死有益的动物，如蜜蜂、蚯蚓。

对农药与肥料的依赖增加，成本也随着提高。较穷困的农夫一旦花不起农药的成本，将被迫离开他们的土地。土地集中在少数富农手中，则饥饿与营养不良将随着土地的丧失接踵而至。

贫穷的佃农家庭农药中毒的危险最高。他们多住在紧邻田地未经保护的沟渠边上简陋木屋，农药很容易就污染了他们的家园与水源，且很少量的农药就可能会对小孩造成危害。使用背包式喷雾器时须注意农药可能漏出的危险。



没有田地的农家住在大农场的周围沟渠边的简陋木屋，常会农药中毒

需要立法加以规范禁止使用毒性重的农药，并提供清楚的警告。不幸的是，在工业国家限制了许多农药的使用后，商人开始对法律规范较宽松的发展中国家倾销。

较危险的农药包括：aldirn, dieldrin, endrin, chlordane heptachlor, DDT, DBCP, HCH, BHC, Ethylene dibromide (EDB), paraquat, parathion, agent orange (2-4D 含 2-4-5T), camphechlor. (toxaphene), poentachloroph enyl (pcp), 与 chlordimeform。请特别注意罐上的标示，特别是小字的部分，因为农药名称可能不是商品名的一部分。

警告：使用农药注意以下事项

- 混合、装填入喷洒器时要特别小心。
- 站在农药上风的位置，才不会受污染。
- 穿上防护服，全身都要覆盖。
- 吃东西前洗洗手。
- 喷洒后立即清洗全身且更换衣物。
- 喷洒后要清洗衣服。
- 清洗衣服的废水不要污染水源。
- 农药的容器要清楚标示，放在小孩子拿不到的地方，不要同时用来装食物与水。



小心：确定小孩与怀孕、哺乳的妇女，远离一切农药

农药中毒的治疗：

- 如果病人不能呼吸马上作口对口人工呼吸（10章80页）
- 依催吐的步骤催吐（10章103页），并给予活性炭（或蛋清）来吸附肠道中的农药。但如果不知道是什么农药，同时还吞了汽油、煤油、二甲苯化学药剂或其它油性的液体就不可催吐。
- 脱去被污染的衣物，且清洗皮肤。

上述步骤只能作农药中毒后的急救，但要根本的解决问题需要：

1. 教育民众避免危险农药，订定法律规范农药作用。
2. 组织农民，争取其权利并防制风险。
3. 更公平的土地分配。



禁止危险农药

堕胎的并发症

孕妇在胎儿发育到可以存活前，采取中止怀孕的行动称为堕胎（本书中称采取行动者为堕胎，而未经计划，自然发生者为流产）。

堕胎的决定过程是很困难的，大多数的妇女都能因温暖、尊重的建议与友善的支持而得到帮助。如果能在医院或诊所中无菌的环境下，由专业医疗人员进行，一般而言是安全的。在怀孕早期堕胎通常最安全。



但如果在家中、由未经训练者，或在不清洁的环境下进行就可能极危险。在堕胎不合法或不易执行的地方，家庭式的堕胎是 12 至 50 岁妇女常见的死因。

把一根棍子或硬物放进阴道中压挤子宫，或使用现代的医药或草药来堕胎都可能**造成严重的出血，感染与死亡。**

堕胎后危险的征候：

- 发烧
- 下腹痛
- 阴道大量出血

一个可能怀孕的妇女有以上征候，可能是堕胎的结果，但也必须考虑流产、宫外孕（19 章 280、281 页）与骨盆腔发炎（18 章 243 页）的可能性。



有些人堕胎后有了问题会寻求医疗协助，但却害怕或耻于向医疗人员说明。其它人可能因为太害怕或觉得羞耻，以致不敢寻求协助，特别是接受秘密或非合法的堕胎之后，一延再延，最后可能因此丧命。**堕胎后如果大出血（超出正常的月经量）或感染是很危险的，马上寻求医疗协助**，同时注意下列事项：

- 尝试控制出血，见流产后出血的指示（19章 281页），给予Ergonovin（附录四 391页）。
- 治疗休克（10章 77页）。
- 如果有感染的症状，治疗如产褥热，给予抗生素（19章 276页）。

预防堕胎后的疾病与死亡

- 不管在家中或健康中心，堕胎后给予抗生素（安比西林，附录一 353页或四环霉素附录一 356页），这减少了感染与合并症的危险。
- **预防非预期的怀孕**，应提供避孕的方法给所有的人（见20章）。
- 使你的小区成为一个对妇女与小孩更友善的地方。当社会能满足所有人的需求时，要求堕胎的人会更少。
- 应免费或以很低廉的费用提供给所有的妇女，在清洁安全的环境下，由受过训练的人来执行堕胎，如此将减少危险与非法的堕胎。
- 堕胎后如有任何危险的征候，都应**立即寻求医疗照顾**，不管在家中或医院。
- **为了鼓励她们**，医疗人员不可使堕胎的妇女感到羞耻。

更多关于如何照顾堕胎后妇女的相关信息请见「助产士」手册。

麻醉品滥用和成瘾

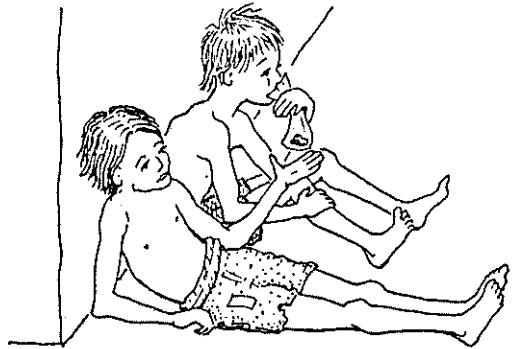
使用有害的成瘾性药物，在今日社会日趋严重。

虽然「酒精」和「烟草」在大部分国家是合法的，但它们都会让使用者「上瘾」或「嗜用」。它们导致每年有上百万人身体健康受到危害以及死亡。「滥用酒精」所造成巨大的健康、家庭和社会问题，遍及全世界。在富有的国家，「抽烟」是许多年来主要致死原因，而现在却也成为贫困国家一个更大的死亡原因。富有的国家愈来愈多人戒烟，烟草公司于是转向第三世界销售，因为在新市场较易取得销售空间，12章148、149页有更多的讨论。

除了「酒精」和「烟草」，在世界的不同角落有很多人在使用“违禁药品”。它们处处可见，包括大麻（weed, pot, grass, sin semilla, mota, hashish, ganja），鸦片（海洛英、吗啡、smack），和古柯碱（crack, snow, rock）。

在城市里，贫困孩子们吸食化学物品的问题日渐增加，特别是强力胶，有时也用油漆稀释剂、鞋油、汽油、和清洁剂。有些人错误使用药品，特别是强力止痛剂、兴奋剂和“控制食欲”的药品。

麻醉品有：吞服、注射、吸入、咀嚼或吸食等方式。不同的麻醉品对身体和心理造成不同的影响。古柯碱或 kolanuts（可乐果）可以令人感觉精力充沛和兴奋，但是药效过后会感觉疲倦、易怒、和心情沮丧。某些麻醉品像酒精、鸦片、吗啡和海洛英，会令先感觉镇静和放松，但是接下来可能使他失去控制力、自制力、或甚至意识。其它的麻醉品，诸如大麻, PCP, LSD,和迷幻药（由 peyote仙人掌提炼）会使人有幻觉或幻想。



警告：怀孕中的妇女若使用香烟、酒精、或其它麻醉品，可能伤害胎儿。

**相同的！多人共享针头注射麻醉品容易感染危险的疾病！
如艾滋病（附录二 399 页）、B 型肝炎（13 章 172 页）、C 型肝炎。**

依赖麻醉品会造成：

自暴自弃



家庭问题
暴力行为

通常人们为了逃避现实中的困难，而开始使用麻醉品，来帮助他们忘记饥饿以及日常生活的痛苦中。但只要开始接触，他们常常就会上瘾或沉溺其中。假如尝试停止，就会导致他们烦躁、生病或暴戾。为了得到更多麻醉品，他们常不惜犯罪、挨饿、或疏忽他们的家庭。因此麻醉品滥用成为整个家族和小区的问题。

某些麻醉品诸如古柯碱和海洛英是非常容易上瘾的。一个人可能只尝试过一次便上瘾，而必须持续使用麻醉品。其它的麻醉品在长时间使用后也会上瘾。一旦上瘾之后非常危险，因为毒品会引起健康问题或甚至死亡。**但是有决心、毅力和支持，毒瘾是可以克服的。**

在戒毒的初期，通常会感觉痛苦并有异常行为，这称为“戒断症候群”（指戒毒期间所出现不适之症状）。这个人可能会极端神经质、沮丧、或愤怒，他可能感觉到没有麻醉品活不下去。

某些麻醉品：诸如海洛英或古柯碱，“戒断症候群”会严重到使戒毒者变的暴戾，并自伤伤人。这时他（她）就需要「戒毒所」的协助。其它种类的麻醉品：诸如酒精、大麻、烟草和吸食化学制品，通常不用医疗照护，但是家庭和朋友的关心支持是很重要的。

这里是一些建议可以帮忙解决麻醉品使用和上瘾的问题：

- 尽可能成为「戒毒者」的帮助和支持。记得他们所表现出来的「偏差行为」，是因为他们正在戒毒，而不是因为你的缘故。
- 若是小区里有已经戒毒成功的人，可以由他们成立一个「关怀小组」，来帮助那些正在戒毒的人。「Alcoholics Anonymous」就是这样一个组织，这个团队帮助全世界许多酒、药瘾者，成功的处理他们的酒、药瘾问题。
- 家庭、学校和保健员可以教导孩子们，关于香烟、酒和麻醉品的危害性。帮助孩子们学习从正常的管道去经历「美妙的感觉」，或是表现成熟、表达不满。
- 针对可能导致小区居民吸毒的问题，做一些防范之道：如饥饿、劳力剥削、缺乏改善生活的机会。尽量帮助弱势者组织起来并维护他们的权益。

良好的预防与行动的支持，
比事后残酷的处罚要好。