居民基本医疗卫生保健健康教育知识140条

1、什么是健康？　　健康是指身体健康、心理健康和具有良好的社会适应能力。

2、心脏在人体的什么部位？　　心脏位于人体胸腔内中部偏左，夹在两肺之间。心脏与本人的拳头差不多大。

3、心脏有什么功能？

心脏是血液循环的动力器官，它好象一台血泵，不停地收缩与舒张，将血液输送到全身各器官。

4、怎样注意心脏保健？

①经常锻炼，增强心脏收缩力；②不吸烟：③低脂饮食，控制体重，预防动脉硬化、冠心病；④心情愉快，睡眠充足，劳逸结合。

5、肺在人体的什么位置？　　肺位于胸腔内心脏的两侧，分左右两肺。

6、肺有什么功能？　　肺是人体的呼吸器官，吸进氧气，呼出二氧化碳，进行气体交换。

7、怎样注意肺的保健？

①不吸烟，吸烟会致肺癌、支气管炎和肺气肿；②勤开窗，湿式打扫，保持室内空气

新鲜；③厨房使用排油烟机；④注意保暖，防止感冒和肺部感染；⑤经常锻炼，增强呼吸功能和肺活量。

8、肝脏在人体的什么部位？　　肝脏位于腹腔的右上部。

9、肝脏有哪些功能？

肝脏是人体的“化工厂”：①能分泌胆汁；②加工利用从肠道吸收来的营养物质；③对人体内的各种有害物质解毒后排出体外。

10、怎样保护肝脏？　　①不酗酒：②不吃霉变食物：③不滥用药物；④积极预防病毒性肝炎。

11、胃在人体的什么位置？　　胃位于腹腔的左上部。

12、胃的功能有哪些？

①胃是暂时贮存食物的“仓库”；②对食物中的蛋白质进行初步消化；③胃酸有一定的杀灭细菌的作用。

13、怎样注意胃的保健？

①定时定量进食，不暴饮暴食；②不吸烟，不酗酒；③少吃腌制、熏制、油煎食物，否则易患胃癌；④注意劳逸结合，心情乐观开朗，防止溃疡病。

14、肾位于人体什么部位？　　肾脏俗称“腰子”，位于后腰两侧，左右各一个。

15、肾有什么功能?　　肾是制造尿液的“工厂”，体内代谢产物和有害物质通过尿液排出体外。

16、怎样保护肾脏?

①适当多喝开水；②不要憋尿；③注意外阴部卫生(尤其女性)，防止尿路感染；④预防尿道感染，以防发生肾炎。

17、什么是心理健康?

心理健康表现为：①智力发育正常；②有自知之明；③有良好的人际关系：④经常保持稳定、乐观的良好情绪。

18、怎样保持情绪稳定、愉快?

①能正确认识自己，评价自己；②热爱生活，对前途充满信心；③善于忍让克制，待人宽厚，遇事不斤斤计较；④能冷静对待欢乐与忧伤等突发事件。

19、怎样正确处理好人际关系?

①加强思想道德修养，保持心理平衡；②培养尊重他人、真诚待人、乐于助人的良好个性；③凡事相互谅解，能设身处地为对方着想；④敢于坚持真理，维护正义。

20、保持口腔卫生每天必须刷几次牙?

每天刷两次，早晚各一次。晚上睡前刷牙比早晨刷牙更重要，晚上刷牙保持口腔清洁

的有效时间最长，刷牙后不要再吃食物。

21、怎样正确刷牙?

正确的刷牙方法是竖刷法，切忌“拉锯样”横刷。竖刷法即：上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，咬合面要来回刷，里里外外都刷到，每次刷牙3—5分钟。横刷会造成一些牙病，如牙龈萎缩、牙根部外露、牙颈部缺损等。牙刷应该用小头、软毛、刷柄长短适宜的保健牙刷。

22、什么是龋齿?

龋齿俗称蛀牙，是指牙体硬组织发生破坏、变软、形成龋洞，最后导致牙冠缺损。

23、怎样防止龋齿?

①坚持早晚刷牙，饭后漱口，掌握正确的刷牙方法；②使用含氟牙膏；③睡前不吃零食：④合理营养，不挑食偏食；⑤发现龋洞要及时请医生修补。

24、什么是牙周病?　　牙周病俗称牙床发炎，可导致牙齿松动、牙周组织反复感染发炎。

25、怎样预防牙周病?

①坚持早晚正确刷牙；②定期去医院洁牙，去除牙结石；③不偏食，多吃粗粮和含纤维素多的食物。

26、注意用眼卫生要做到哪“二要二不要”？

(1)二要：①读书写字姿势要端正，保持“一尺一拳一寸”，即眼睛离书本一尺，身体离桌沿一拳，手指离笔尖一寸；②连续看书写字一小时左右要休息片刻，或向远处眺望一会。

(2)二不要：①不要在光线太暗或直射阳光下看书、写字；②不要躺着、走路或乘车时看书。

27、看电视怎样注意卫生?

①每次看电视不要超过2小时，连续看电视1小时后，应起来活动5—10分钟；②观看者应离电视屏幕2米以上：③电视机安放高度应与观看者坐时的眼睛高度相一致；④室内最好开一盏3-8瓦的小灯，以减轻屏幕与周围黑暗的强烈对比，这对避免眼睛疲劳有好处。

28、怎样预防近视?

①注意用眼卫生；②坚持做眼保健操；③劳逸结合，睡眠充足；④注意营养，加强锻炼，增强体质；⑤定期检查视力，发现减退及时矫正，防止近视加深。

29、沙眼是什么引起的?　　沙眼是由一种比细菌小、病毒大的沙眼衣原体引起的慢性传染性眼病。

30、怎样预防沙眼?

①注意手的卫生，勤洗手，勤剪指甲；②不用脏手、脏物揉眼睛；③毛巾、脸盆一人

专用；④经常洗晒毛巾、手帕：⑤家中有人患沙眼要及时治疗，防止相互传染。

31、什么是流行性结膜炎?

流行性结膜炎俗称“红眼病”，由病毒或细菌引起，多发生于夏秋季，传染性极强，常引起流行或大流行。

32、怎样预防红眼病?

①勤用流水洗手，不与他人共用毛巾、手帕：②不用手揉眼睛：③红眼病流行时不去人多的公共场所，不要去游泳，以减少感染机会；④家里有红眼病人要及时隔离治疗。

33、什么是营养素?　　营养素是食物中含有的能被人体吸收利用的营养成分。

34、人体必须的营养素有哪些?

人体必须的营养素有六大类：蛋白质、脂肪、糖类(也称碳水化合物)、维生素、无机盐(也称矿物质)和水。其中蛋白质、脂肪、糖类在体内经过氧化可产生能量，称为三大类热能营养素。

35、蛋白质缺乏对人体有哪些影响?

①发育减慢，体重减轻；②易患贫血及感染：③严重缺乏可引起营养不良性水肿，妇女出现闭经等。

36、进食脂肪过多容易患哪些疾病?

①高脂血症、冠心病、高血压；②胆囊炎、胆石症、胰腺炎：③肥胖症、脂肪肝、糖尿病；④肠癌、乳癌等。

37、人体缺乏维生素会患什么病?

①缺乏维生素A可患夜盲症、干眼病和皮肤干燥症；②缺乏维生素D，儿童可患佝偻病，孕妇可患骨软化症；③缺乏维生素B1可患脚气病、神经炎：④缺乏维生素B2可患唇炎、口角炎、舌炎和阴囊炎；⑤缺乏维生素C可患坏血病。

38、人体缺铁会引起什么病?铁主要来源于哪些食物?

铁是构成血红蛋白的重要成分，人体缺铁可引起缺铁性贫血。铁主要来源于动物的肝脏、肾、瘦肉、血，以及蛋黄、豆类、多种蔬菜等。

39、缺碘有什么危害?

①孕妇缺碘会影响胎儿的生长发育，造成智力低下或痴呆：②婴幼儿缺碘会引起发育迟缓，影响智力发育；③青春期学生及成年人缺碘会引起甲状腺肿大(大脖子病)。

40、怎样预防碘缺乏病?

①坚持吃碘盐：②婴幼儿、孕妇可服碘油丸；③多吃海带、紫菜、海鱼等含碘丰富的海产品。

41、什么叫合理营养?

合理营养就是指膳食中所含的营养素种类齐全，数量充足，比例适当，并与身体的需要保持平衡。

42、合理营养的原则是什么?

①不挑食、不偏食、食物多样化；②安排好一日三餐，特别要重视早餐；③食品要荤素、粗细搭配，多吃新鲜蔬菜水果；④适当增加奶、蛋、瘦肉和豆类等优质蛋白，少吃盐、甜食和动物脂肪：⑤科学烹调，尽量减少食物中营养素的破坏和损失。

43、良好的饮食习惯是什么?

①食前便后洗手：②进食定时定量，少吃零食：③不吃腐败变质和霉变食品，不生吃毛蚶等水产品：④不吃过烫食物，少吃冷饮：⑤不暴饮暴食，不酗酒。

44、为保证睡眠质量，睡前应注意哪些?

①不喝茶或咖啡，不吃过多东西，可饮少量开水或牛奶；②洗脸、刷牙、洗脚、开窗；③睡前宜心情平静，避免焦虑或激动，不做剧烈运动。

45、怎样的睡眠符合卫生要求?

①起居规律，按时睡觉或起床；②睡姿取右卧位，忌伏睡、蒙头或将两手放在胸前睡觉；③枕头高度适中，忌过高或过低。

46、怎样合理休息?

①起居定时，生活规律，睡眠充足；②适量工作，避免过度疲劳；③变换脑力或体力劳动方式，可迅速消除疲劳：④业余时间参加适宜的文体娱乐活动。

47、为什么要进行体育锻炼?

体育锻炼的目的是增强身体各器官的功能，提高人体环境的适应能力，从而增进健康。

48、怎样注意体育锻炼卫生?

①锻炼要因人而异，根据不同的年龄、性别、健康状况安排适宜的锻炼项目和运动量；②锻炼要坚持不懈，持之以恒：③运动前要做准备活动，运动后不宜大量饮水；④饭后不宜剧烈运动；⑤妇女月经期要避免剧烈的、震动大的锻炼，也不能游泳。

49、娱乐活动有何作用？健康的娱乐活动不仅能帮助人们消除疲劳，舒畅精神，还有陶冶情操，健身防病的作用。

50、娱乐活动要注意哪些?

①娱乐有度，不可放纵，如不看通宵电影，不打通宵麻将，不跳通宵舞，听音乐音量不宜过大；②娱乐要因人而异，活动量与本人的年龄、体质相适应；③娱乐或外出旅游要防止过于疲劳，注意饮食卫生，防止病从口入；④严禁赌博或色情违法犯罪活动。

51、居室卫生有哪些要求?

①适宜的温度与湿度；②光线充足：③通风良好，空气清洁：④安静、整洁、生活方便。

52、为什么要保持居室通风?

居室勤开窗户，可使空气流通，保持新鲜、清洁，空气不洁可使人感觉疲倦、头昏、心慌、胸闷、恶心等；而清洁新鲜空气有助于驱散倦意，提高工作、学习效率，防止传播呼吸道传染病。

53、居室内最适宜的温度是多少? 冬季16—18摄氏度，夏季24—26摄氏度。

54、居室采光要求?

居室要求光线充足，分布均匀。居室的有效采光面积与室内面积的比例(采光系数)应不小于I：8—1：IO。

55、居室照明要求?

①使用安全、照度足够、光源固定、避免耀眼、光谱接近日光的灯具；②悬挂地点与高度要适当；③配置必要的灯罩。

56、噪声对人体有哪些影响?

①影响人的正常休息、睡眠、工作和学习；②使人的听觉发生暂时性减退，时间一长就可能发生持久性的听力损失；③长期噪声环境下，人还可出现神经衰弱病症。

57、居民区噪声的卫生标准是多少? 白天不超过50分贝，夜间不超过45分贝。

58、绿化对环境有何作用?

绿化是净化空气、保护环境的一项重要措施。它的作用有：①吸收二氧化碳、二氧化硫，放出氧气：②吸附和阻留灰尘：③调节气候：④降低噪声；⑤美化环境，使人消除紧张，提高工作效率。。

59、老鼠有哪些危害?

老鼠能传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病、恙虫病等传染病。鼠还盗窃粮食、咬坏衣物、电线，可引起停电、火灾等事故。

60、灭鼠方法有哪些? 可用鼠笼、鼠夹、药物灭鼠、粘鼠、堵鼠洞等方法灭鼠。

61、蚊子能传播哪些疾病? 蚊子能传播乙型脑炎(大脑炎)、疟疾、丝虫病、登革热等传染病。

62、灭蚊防蚊的方法有哪些?

①积极整治环境，清除小型积水，控制蚊虫孳生地；②对成蚊可用烟熏、喷洒药物、拍打等方法杀灭；③居室内可用纱门、纱窗以及蚊帐防蚊。

63、苍蝇能传播哪些疾病? 苍蝇能传播霍乱、伤寒、痢疾、肝炎等肠道传染病。

64、灭蝇有哪些方法?

灭蝇方法：①彻底整治环境，清除垃圾，控制苍蝇孳生地；②药杀蝇蛆；③捕蝇笼、粘蝇纸、药物喷洒快速灭蝇或滞留喷洒灭蝇等。

65、蟑螂的危害?

蟑螂可携带寄生虫卵、肝炎病毒和伤寒杆菌等，通过污染食物传播疾病。

66、灭蟑螂的方法有哪些? 灭蟑方法：整治环境，药物喷洒、毒饵、粘捕、诱捕、消除卵荚等。

67、虱子的危害? 虱子除咬人吸血致人奇痒外，还传播斑疹伤寒、回归热等疾病。

68、灭虱方法有哪些?

①灭头虱：男性可剃光头，女性可用灭虱药物涂搽头皮、头发灭虱，或用电吹风烫发灭虱；②灭体虱：衣服中的体虱可用开水烫煮方法灭杀。

69、跳蚤的危害? 跳蚤吸血致人奇痒,并可引起皮炎,更严重的是传播鼠疫、鼠型斑疹伤寒等传染病。

70、跳蚤的防制方法?

①整治环境，搞好室内卫生；②做好经常性的灭鼠工作；③用灭蚤药物喷洒地面、墙缝和衣被；④用灭蚤药液给猫、狗洗澡等。

71、“除四害、讲卫生”，“四害”是指什么? “四害”是指老鼠、蚊子、

苍蝇和蟑螂。

72、从优生优育上讲，妇女最佳生育年龄是多少？　　研究表明，中国妇女的最佳生育年龄是24—34岁。

73、近亲结婚的危害是什么？

近亲结婚所生子女遗传疾病和遗传缺陷明显增加，易得先天性聋哑、痴呆、贫血、心脏病、畸型等疾病。

74、孕妇及其丈夫吸烟的危害是什么？

孕妇吸烟或因丈夫吸烟而被动吸烟均可殃及胎儿，增加畸胎、流产、低体重新生儿发生率。另外，丈夫吸烟，烟中的尼古丁会降低性激素的分泌，并会杀伤精子，影响受孕质量。

75、母乳喂养的好处有哪些？

①母乳所含营养最适合婴儿生长发育，容易消化吸收：②母乳中含有丰富的免疫球蛋白等抗感染物质，可提高婴儿的抗病能力；③母乳温度适宜，经济、方便、清洁；④婴儿吮吸乳头可刺激子宫收缩，促进母体复原。

76、怎样合理母乳喂养？

①出生半小时内就让婴儿吃上母乳；②出生头1--6个月要用母乳喂养，不要喂母乳以外的食物或饮料：③不必定时喂奶，饿了就吃：④长到4-6个月需要添加辅食时，母乳喂养

不要间断，应持续到出生后的第二年。

77、怎样预防感冒?

①锻炼身体，增强体质；②及时增减衣物；③避免与感冒病人接触，流行期间不要去公共场所，不去病家串门；④勤开窗通风，保持室内空气新鲜。

78、怎样预防支气管炎?

①感冒要及时治疗，防止演变为支气管炎；②要避免香烟、油烟、粉尘及各种有害气体的刺激；③经常锻炼，增强体质，改善营养，充分休息，注意保暖，提高抗病能力；④慢性支气管炎患者可用冬病夏治的方法在缓解期加强治疗。

79、甲型肝炎是如何传播的?

甲型肝炎(简称“甲肝”)是甲型肝炎病毒引起的肠道传染病。主要通过“粪、口”途径传播，有日常生活接触、水型、食物型等传播形式。

80、甲型肝炎的传染源是谁?

甲型肝炎病人和甲肝病毒轻型感染者是本病的传染源。

81、怎样预防甲肝?

①防止病从口入：不喝生水，饭前便后洗手，尽量不在个体或餐具消毒不严格的摊店用餐，不生吃水(海)产品；②增强免疫力：对未患过甲肝的儿童少年接种甲肝疫苗，甲肝

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/558132026100006055