

12. 如何預防疾病

預防勝於治療。

如果吃的更小心、更營養，並保持住屋及社區更乾淨，定期帶孩子接受預防接種，很多疾病根本就不會發生，在 11 章討論了如何吃得好，本章要討論清潔與預防注射的問題。

清潔——以及不清潔所造成的問題：

個人與公共衛生在大多數傳染病的預防（如腸道、皮膚、眼睛、肺和全身的傳染病）個人與環境的衛生都同樣重要。

很多腸道的傳染病之所以會在人與人之間散播，是因為不良的個人或環境衛生。細菌及寄生蟲（或蟲卵）由病患的糞便中大量排出，食物及飲水若由糞便所污染的手來處理，則此食物與水也會被污染（即帶有細菌及寄生蟲與蟲卵）。病源就可能透過污染的手、食物或飲水吃進口中，這就是所謂的“糞→口傳染”。包括如下：

- 腹瀉及痢病（由細菌及阿米巴引起）。
- 腸內寄生蟲（很多型態）。
- 肝炎、傷寒及霍亂。
- 其他還有小兒麻痺等也可由此方式感染。

這種傳染的方式可能非常直接。

比方：有個患有寄生蟲的孩子，排便後忘了洗手，就拿了一塊餅乾請他的朋友吃。他的手指還沾著大便，所以帶有成千上萬的小蟲卵（蟲卵小到無法用肉眼看見），有些蟲卵黏在餅乾上，當他的朋友吃下這個餅乾時，也同時吞下了這些蟲卵。

很快地，這個朋友肚子裡也有了寄生蟲。他的母親還以為是因為吃了餅乾才長了蟲，其實並不是這樣，是因為他吃到了“大便”！



常常，豬、狗、雞及其他動物也都會散播腸道疾病及蟲卵。比方



很多種傳染病及蟲卵，正如上述，可由一個人傳給另一個人。

但只要一個家庭可以注意到以下之事項，就能預防疾病之散佈：

- 如果能在廁所，特別是屋外廁所大便。
- 如果家人都能注意不讓豬進屋裡來。
- 如果家人都能注意不讓孩子在豬到過的地方玩耍。
- 如果媽媽在抱過孩子之後及預備食物之前能洗手。

如果在村裡，有很多人患腹瀉及寄生蟲，表示人們太不注意衛生了。如果很多孩子由於腹瀉而死亡，營養不良也可能是問題之一。要預防因腹瀉而死亡，清潔及營養的食物都很重要（11章 154 頁）。

清潔的幾個基本原則：

個人衛生

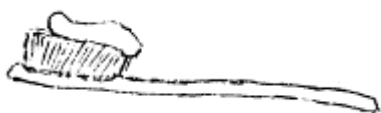
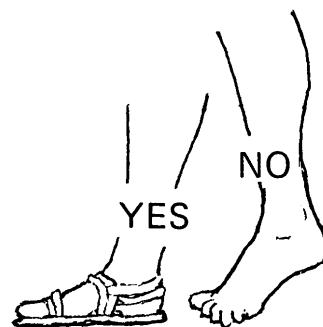


1. 早上起床時一定要用肥皂洗手，飯前、便後也不忘要用肥皂洗手。



2. 常常洗澡---天氣熱時應天天洗澡。努力工作後、流汗之後也要洗澡。常常洗澡可以避免皮膚的傳染病，頭皮膚、青春痘、及搔癢、疹子等。生病的人，包括嬰兒更應天天洗澡。

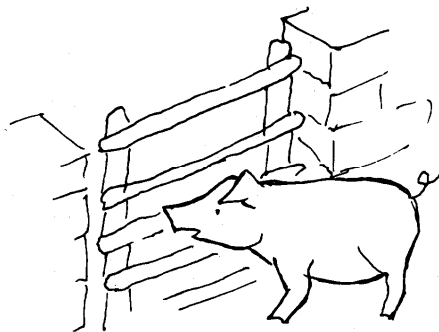
3. 鉤蟲流行的區域，千萬不要赤足行走，也不要讓孩子赤足行走。鉤蟲感染會引起嚴重的貧血。因為鉤蟲由腳底進入身體（12章 142 頁）。



4. 每天刷牙。飯後及吃完甜食之後都要刷牙，如果沒有牙刷及牙膏，也可以用鹽巴或小蘇打粉摩擦牙齒，17章 230 頁（關於牙齒的衛生，詳見 17 章）。

家庭環境的清潔

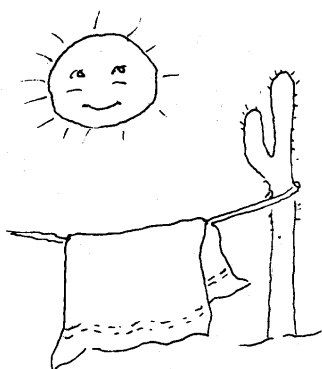
6. 不要讓豬等家畜、家禽進到屋裡及孩子玩的地方。



7. 不要讓狗舔孩子，也不讓它們上床。狗也會傳染疾病。

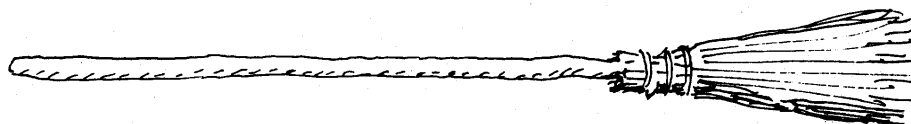


4. 如果動物或孩子在屋子附近排便，立刻清掉。教他們到廁所或離屋子遠些的地方排便。



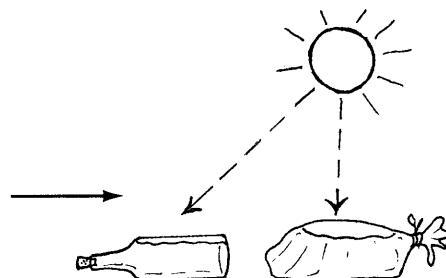
5. 常常晒被子、毛毯等（15章200頁）。如果有臭蟲，把滾燙的水潑在床上消毒，並在同一天清洗床單及毛毯。

1. 常為全家做除蟲的工作（15章200頁）。蝨子及跳蚤攜帶很多病原。狗及其他帶跳蚤的動物也不可入屋內。
2. 不要隨地吐痰，痰會散播疾病。咳嗽及打噴嚏時，用手或手帕蓋住口鼻。
3. 常常清洗屋子。打掃、清洗地板、牆及傢俱死角，將蟑螂、臭蟲及蠍子可能躲藏的牆板小洞修補起來，使它們無藏身之處。



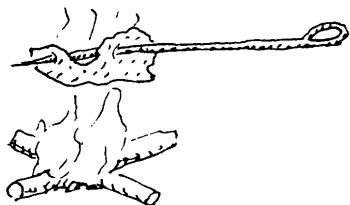
乾乾淨淨的吃、喝

1. 最理想的是，所有不是來自乾淨水源的水，都應先煮開、過濾與淨化過再喝。特別當家裡有小孩、感染 HIV 者或村裡有很多人腹瀉，甚至得了傷寒、肝炎及霍亂時，更應如此。然而，足夠的飲水比起乾淨的水對疾病的預防更重要。另一方面，要求貧困的家庭投注許多時間與資源（如柴火等）來煮沸飲水，可能是弊大於利，因為孩童可能因此只能得到較少的食物，森林也因此被破壞（詳見本基金會「幫助保健員學習」一書）。獲得純淨飲水一個好又省錢的方法是，將水裝在乾淨透明的塑膠袋或桶統中，在陽光下曝曬至少 6 小時，如果是多雲的天氣，則將水暴露在陽光下至少 2 天，如此可殺死水中大部份的病菌。



2. 不要讓蒼蠅或其他種昆蟲在食物上爬，因它們都攜帶病菌。不要把剩菜剩飯或碗碟隨便放置，因為這會吸引蒼蠅並滋生病菌。把食物放在有紗網的櫥櫃裡或加蓋。

3. 吃掉下來的果子之前，先洗淨。注意不讓孩子吃掉地上的水果--洗淨後再吃。



4. 只吃完全煮熟的肉與魚，烤肉時，特別是豬肉與魚，一定要注意裡面也熟透。生豬肉特別容易帶來嚴重的疾病。



5. 雞也可能攜帶病菌，引起腹瀉，殺雞後一定要先洗手，才能碰觸其他食物。

6. 食物擱太久或已經發臭時絕不可以吃，因為可能有毒。罐頭若已膨脹或打開時噴出內容物的，就不要吃。魚罐頭更要小心，煮熟後超過數小時的雞肉不要吃，要再熱過才吃（且用高溫），若有可能，只吃剛作好新鮮的食物，小孩、老年人以及重病的人特別是如此。

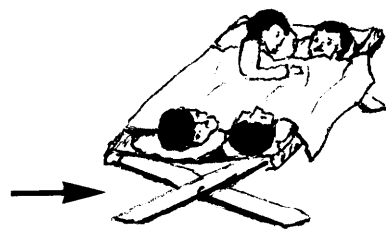


7. 患有結核病、**流行性感冒**、傷風或其他傳染病的人要與其他人分開吃飯。這些病人用過的餐具要妥善清潔過才能再讓其他人使用。

如何保護孩子的健康

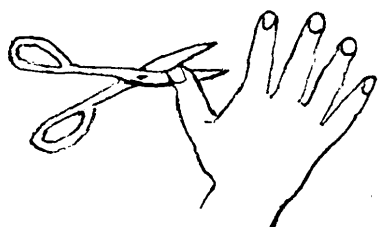


1. 生病的孩童應與其他健康的孩子分開來睡。生病、有瘡口，皮膚癢或頭蝨的孩子也應與其他健康孩子分開睡。



有傳染病的孩子，如百日咳、麻疹甚至感冒，若可能，應該單獨睡，而且不要接近嬰兒或小小孩。

2. 保護孩子遠離結核病。長期咳嗽及有任何結核病徵候的人，咳嗽時都應掩住口部。患結核病的人絕對不可與孩子睡同一房間，而且應儘早找保健員接受醫治。與結核病人同住的小孩應接受卡介苗(BCG)接種。



3. 天天給小孩洗澡、換衣服、剪指甲。病菌及蟲卵很容易藏在長手指甲底下。

4. 孩子有傳染病時，儘早治療，這樣才不會傳給其他小孩。



5. 照著這一章提到的清潔原則做，也教導孩子照著做，並向他們解釋為何這些原則如此重要。鼓勵孩子參與促進社區健康的活動。
6. 確定孩子吃的食物夠營養，好的營養能增強抵抗力。營養良好的孩子能增強抵抗力，而營養不良的小孩則常死於傳染病（見 11 章）。

公共衛生

1. 保持水井及公共水源的乾淨，不要讓動物接近飲用水源，如果必要，可以用籬笆圍起來把動物隔開。不要在水井附近排便或拋棄垃圾，特別注意保持飲用水源之上游河流的清潔。
2. 可以燒的垃圾盡量燒掉，不能燒的就要埋起來，應埋在遠離住家及飲用水源的地方。
3. 建造廁所以防豬等動物沾到人類的排泄物。一個深坑上面加個小房頂就很理想了，糞坑越深，越不容易招惹蒼蠅與發出臭味。



這是一個廁所的圖，是很容易蓋的。

如果每次上完廁所扔一些泥巴灰燼在坑裡，就可以減少一些臭味並防止蒼蠅孳生。

所有廁所都應遠離住家及水源至少 20 公尺。

如果沒有廁所，就要到遠離人們洗澡與取水的地方上廁所，也教你的孩子照著做。

使用廁所
可以預防很多疾病

以下會介紹更理想的廁所，廁所也可同時成爲生產肥料的好地方。

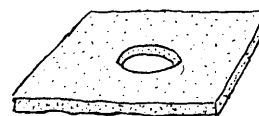
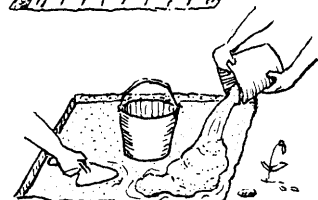
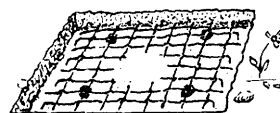
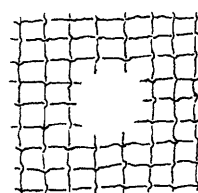
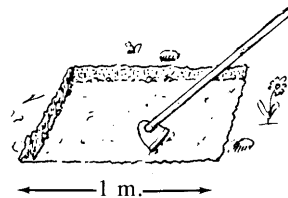
較完善的廁所：

前面介紹的廁所非常簡單而且不用花太多的錢，但不是密閉的，蒼蠅可以自由出入。

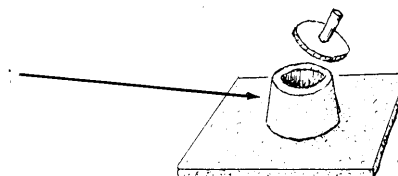
密閉的廁所較好，蒼蠅不會進來，臭氣也較不會溢出，密閉的廁所用一塊中間開洞的平板，在這個洞上加蓋即成。此平板可以用木板或水泥做成，水泥板比較理想，因為密合較緊而且不會腐爛。

做水泥板的方法：

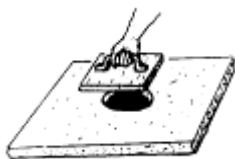
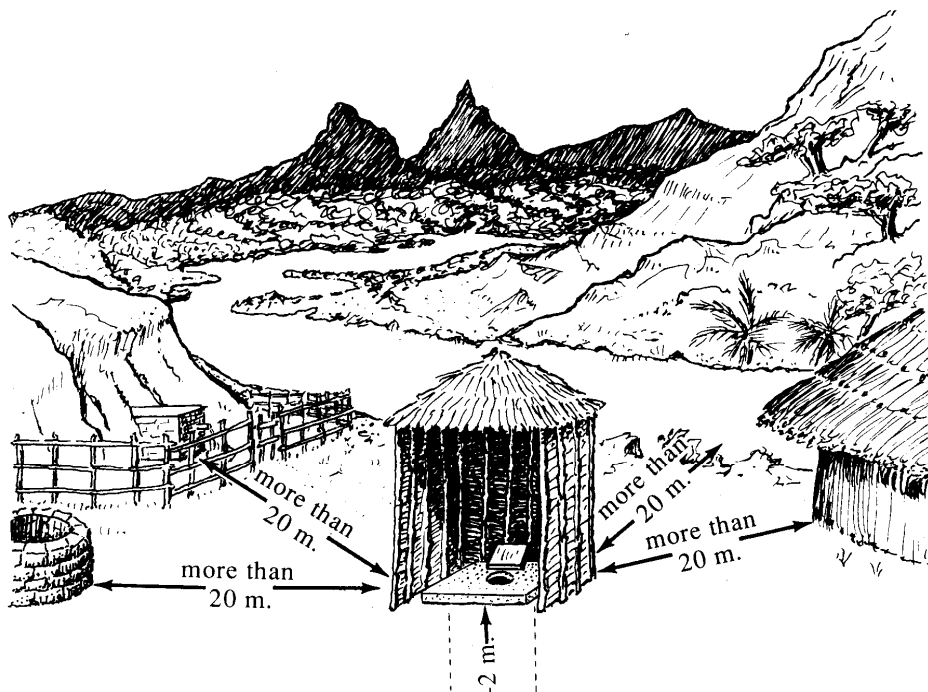
1. 挖一個淺槽，約一平方公尺，七公分深，注意槽的底部要平滑。
2. 做一個鐵絲網，一平方公尺，鐵絲約 1/4 至 1/2 公分粗，間隔約十公分。在中間剪一個二十五公分直徑的洞。
3. 將網放在槽裡，將邊緣彎起來，或者在每個角落放個小石頭，讓網離地面約三公分。
4. 在網的中央洞中放一個舊水桶。
5. 把水泥和沙、碎石與水混合然後倒入槽中約到五公分厚。(每一鎰水泥混兩鎰沙及三鎰碎石)。
6. 約三小時之後，當水泥開始變硬，移去水桶，然後用濕布、沙、稻草或一層塑膠布蓋住水泥讓它保持潮濕，三天之後就可以拿出水泥板。



如果你偏好坐式的廁所，可用水泥做成如右的坐墊，做成模具或使用內外相套疊的大小不同的二個水桶亦可。



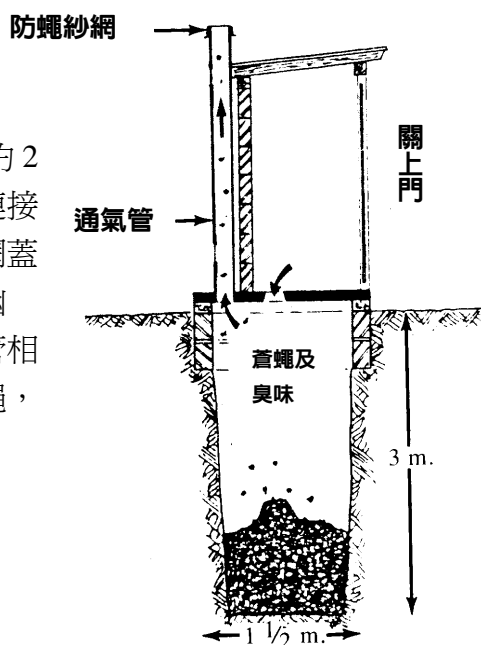
將此水泥板蓋在一個直徑小於一公尺，深一至二公尺的圓洞上，就成了一個密閉的廁所。為安全起見，廁所應遠離房屋、井、泉、河、溪流至少二十公尺。如果太接近水源，務必把廁所蓋在水源的下游。



維持廁所的清潔，應時常沖洗水泥板。確定水泥板加蓋且蓋緊，簡單的木板蓋即可。

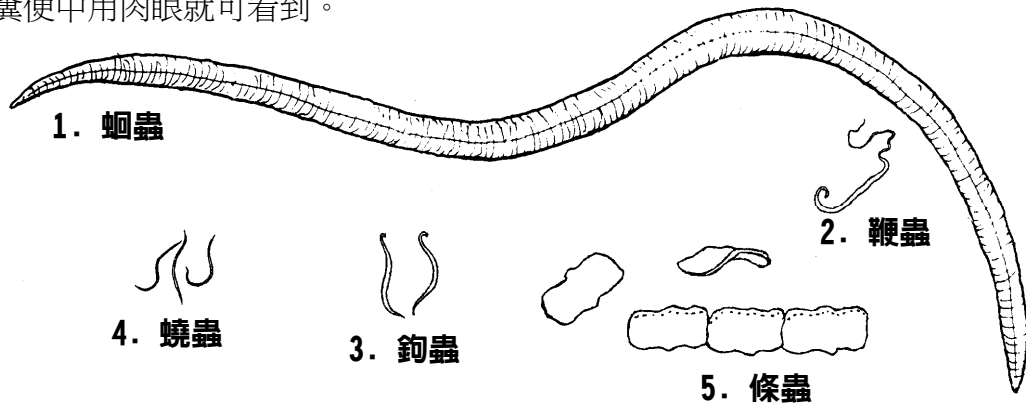
改良通風並有蒼蠅陷阱的廁所：

要做一個空氣流通的廁所，可用一個約 2 公尺平方的木板，上面挖兩個洞，一個洞連接廁所外面的通氣管，通氣管口只用防蠅紗網蓋住，在另一個洞上蓋廁所（廁所內應保持幽暗），此洞不必加蓋。如此。因與外面通氣管相通，廁所內空氣得到改善，飛入廁所的蒼蠅，也會陷在通氣管而死亡。



蠕蟲及其他腸內寄生蟲：

在人的腸子裡有很多種蟲及小動物（寄生蟲）會引起疾病，大一點的在糞便中用肉眼就可看到。



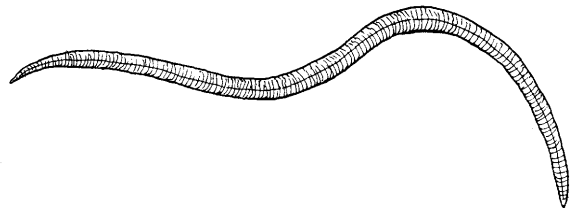
最常在糞便中看到的只有蛔蟲、蟯蟲及條蟲三種。鉤蟲及鞭蟲可能大量寄生在腸子裡，但無法在糞便中看到。

註：很多的祛蟲藥都含有 Piperazine，但只對蛔蟲和蟯蟲有效，且 Piperazine 不適用於嬰兒及小小孩。

Mebendazole (Vermox) 較安全且對更多的蟲有效。Albendazole, pyrantal 也對很多種蟲有效，但太貴了。Thiabendazole 亦能殺死很多種蟲，但副作用較危險，通常不應使用（附錄一 374~376 頁）。

蛔蟲

20 到 30 公分長，色：白或粉紅。



蛔蟲如何散播：

糞---口傳染。因為衛生不良，蟲卵就由一個人的糞便傳到另一個人的口裡。

對健康的影響：

蟲卵一旦被吞下，就孵成幼蟲並進入血流，而造成全身發癢。幼蟲再進入肺部，有時會引起乾咳。更糟的是引起肺炎合併咳血。幼蟲被咳出、吞下而到達腸內，在腸內長大為成蟲。

大量的蟲在腸內會引起全身不適，食慾不振，衰弱。長蛔蟲的孩子，若蟲量多時，經常肚子大大的。偶而蛔蟲會引起氣喘，或危險的腸道阻塞（10 章 94 頁）。特別當孩子發燒時，有時蟲會隨糞便排出來，甚至會由口鼻爬出來。偶爾蟲爬進呼吸道內引起哽咽感。

預防：

使用廁所。飯前及預備食物之前先洗手。不要讓蒼蠅沾到食物。照著前面提到的清潔原則做。

治療：

通常一劑 Mebendazole（附錄一 374 頁）就能把蟲打下。Piperazine 也有效（附錄一 375 頁）。有些偏方也同樣有效，用木瓜的偏方請看第一章 13 頁。

注意：不要使用 thiabendazole 對付蛔蟲，因為常導致蛔蟲往上跑到鼻子或嘴巴而引起反胃。

蟯蟲

一公分長，色：白，非常細，像一根線。

**蟯蟲如何散播：**

這種蟲在肛門口產卵，一次產下數千個，這些卵會引起搔癢，特別是在晚上。如果孩子用手去搔癢，藏在指甲下的卵就會被帶到食物或其他東西上，蟲卵就由此進入自己或別人的口中而造成新的感染。


**對健康的影響：**

這種蟲並不危險，只是癢會影響孩子的睡眠。

治療及預防：

- 有蟯蟲的孩子睡時應穿緊尿片或內褲，以防用手去搔肛門。
- 孩子睡醒和排便後，為他清洗肛門臀部和洗手，吃東西之前一定要洗手。
- 把指甲剪短。
- 常常洗澡並換衣服，特別注意清潔指甲及臀部。
- 睡前在肛門周圍及肛門內塗凡士林以減輕搔癢。
- 讓孩子服 Mebendazole，piperazine（374、375 頁）也有效，不過不適合嬰兒使用。如果一個孩子因蟯蟲而服藥，最好是全家一起服藥。用大蒜的偏方見 12 頁。
- 蟯蟲最好的預防方法就是清潔，即使驅蟲藥把蟲清除了，如果不注意個人衛生，還是有再感染的可能。蟯蟲只能活六週。**如果仔細照著清潔原則做，即使不服藥，幾個星期之後大部分的蟲也都會死光。**

鞭蟲


三到五公分長，色：粉紅或灰  色。

與蛔蟲一樣，鞭蟲也是由一個人的糞便傳播到另一個人的口而致病。一般說來這種蟲並不危險，但可能造成腹瀉。對小孩來說，它有時會使部分的腸子從肛門脫出（脫肛）。

預防：與蛔蟲的預防方法相同。

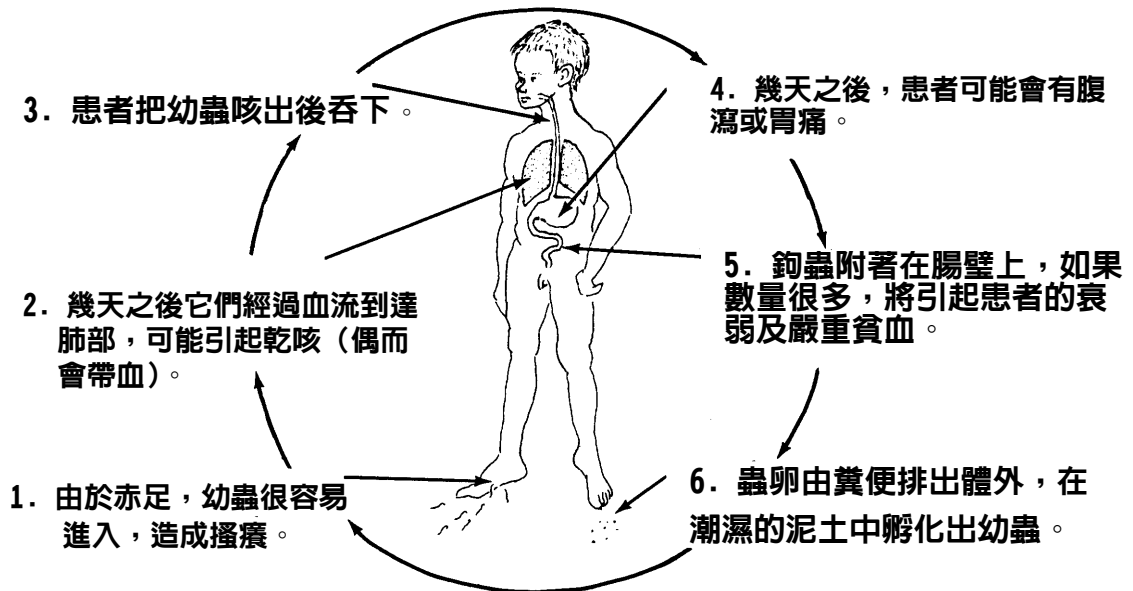
治療：如果蟲引起困擾，可以服用 **Mebendazole**，劑量見 374 頁，如果腸脫出來，可以把小孩倒提過來，在脫出的腸子上潑冷水或用手輕輕將腸子壓回去，這樣就能使脫出的腸縮回去。

鉤蟲

一公分長，色：紅。 

在糞便中通常看不到鉤蟲，故需要徹底的作糞便分析，證明有無鉤蟲。

鉤蟲的散播途徑（生活史）：



鉤蟲感染可以算是對孩童健康最具殺傷力的疾病之一，任何患貧血、很蒼白的或吃到泥巴的孩子都有可能被鉤蟲感染，如果可能的話，應檢查其糞便。

治療：

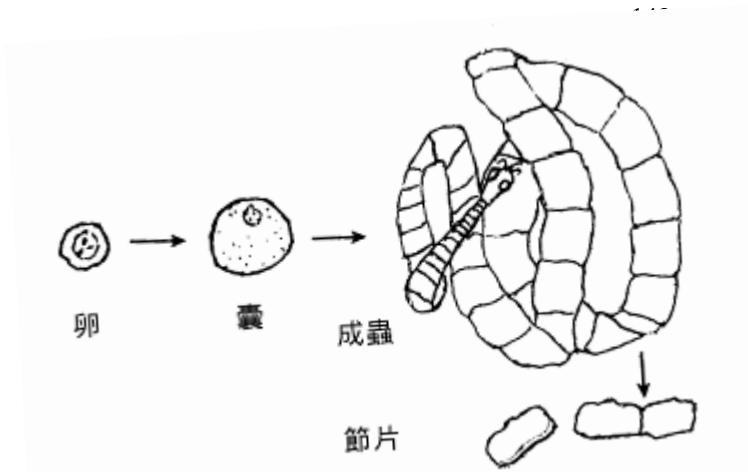
用 **mebendazole** 治療，劑量及注意事項見 374 頁，治療貧血則需要吃富含鐵質的食物，必要的話可以服鐵劑（11 章 124 頁）。

預防鉤蟲：建造並使用廁所，
不要讓孩子打赤腳。

條蟲

在腸內，條蟲可以長到幾公尺長，但在糞便中可以找到的小小、扁平、白片狀的蟲片（節）通常只有一公分長。偶而，一節蟲片也可能自行爬出來，有時可以在內褲發現到。

未煮熟的豬肉、牛肉，或其他肉類及魚都可以傳染條蟲。



預防：注意把所有的肉類都煮熟，特別是豬肉，確定肉的中間部分也都熟了才吃。



對健康的影響：在腸內條蟲有時會引起輕微的胃痛，但是很少有其他的問題。但蟲囊進入人的腦子時就造成最大的危險。若因不注意清潔而將蟲卵吃下，就會發生此結果。所以，患有條蟲的人更應照著清潔原則去做，並儘早治療。

治療：用 niclosamide (yomesan) 或 praziquantel (附錄一 376 頁) 小心照指示服用。

旋毛蟲

旋毛蟲不存在於糞便中，他們從腸內鑽出而寄生在肌肉中，與條蟲一樣，由於吃未煮熟的豬肉或其他肉類而感染。

對健康的影響：依所吃未經煮熟感染的肉量而定。患者也許毫不受影響，也可能病得很嚴重，甚至死亡。吃完肉後幾小時到五天之間，患者會有腹瀉或覺得胃很不舒服。

嚴重時患者會有下列的情況：

- 發冷發熱
- 皮膚上小淤血（黑色或藍色）
- 肌肉疼痛
- 眼白出血
- 眼框周圍浮腫，有時雙足浮腫。

嚴重的情況可能維持三到四周。

治療：立刻就醫。Thiabendazole 或 mebendazole 劑量見附錄一 374-375 頁，也許有點幫助。皮質類固醇（Cortico-steroids）也可能有效，但不要自己服用，先請教醫生！

重要事項：如果同時有幾個人吃了同一隻豬的肉，之後生病了，要懷疑是旋毛蟲感染，可能會很危險，立刻找醫生。

預防：

- 只吃完全煮熟的豬肉或其他肉類。
- 不要用肉店或屠宰場的剩肉或碎肉來餵豬，除非這些肉都事先煮過。

阿米巴：

阿米巴不是蠕蟲，它是一種原蟲（細小的寄生蟲）---用顯微鏡才能看見。



顯微鏡下的阿米巴

如何散播：阿米巴患者的糞便中有上百萬的這種小寄生蟲，由於不良的衛生環境，這些寄生蟲也被帶至飲用水源或食物中，其他的人就因此也受到感染。



顯微鏡

感染阿米巴的症狀：很多健康的人得阿米巴而不會生病。

然而，阿米巴是引起嚴重腹瀉及痢疾（腹瀉帶血）的常見原因---特別是如果患者已經因其他疾病或營養不良而虛弱時。阿米巴偶而也會引起疼痛且危險的肝膿瘍。

阿米巴痢疾的典型症狀：

- 間歇性的腹瀉或與便秘交替。
- 腹部絞痛，常覺有便意---不一定排出什麼，甚至有時只是黏液或根本沒有。
- 解大量稀便（通常不是水瀉）並有大量黏膜，有時帶有血。
- 嚴重時，解大量血便，病人非常衰弱，看來病得很重。
- 通常都不會發燒。

阿米巴及細菌都可能造成帶血的腹瀉。然而，細菌性痢疾（Shigella）通常都發生得很突然，大便較稀而且總是連帶有發燒（13 章 158 頁）。

由症狀區分的大概原則：

腹瀉 + 血 + 發燒 = 細菌性感染 (shigella)

腹瀉 + 血 + 不發燒 = 阿米巴

偶而，帶血的腹瀉有其他的原因，爲了確定原因，一定要檢查糞便。

有時，阿米巴進入肝臟而形成一個膿瘍（膿胞），引起右上腹部的疼痛及壓痛。疼痛也會延伸到右胸，當病人走動時疼痛會加劇（與膽囊炎、肝炎與肝硬化要區別，見 225 章 328、329 頁、13 章 172 頁）。如果有這種現象的病人開始出咳褐色的液體，那就表示阿米巴的膿瘍已經形成一個通到肺部的瘻管。

治療：

- 如果可能的話，找醫生並檢查大便。
- 輕度的阿米巴感染可以用 metronidazole 治療。如果可能，併用 diloxanide furoate 或 tetracycline，劑量見附錄一 369 頁）。
- 嚴重的疾病或阿米巴性膿瘍用 Chloroquine 10 天（附錄一 366 頁）。

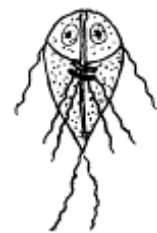
預防：建造並使用廁所，保護水源的清潔，且照著清潔的原則去做。吃得好吃得有營養，不要過份勞累，不喝酒過量等也很重要。

梨形鞭毛蟲：

梨形鞭毛蟲跟阿米巴一樣，是一種只能在顯微鏡下看見的腸內寄生蟲，是引起腹瀉常見的原因，特別是孩子的腹瀉。梨形鞭毛蟲引起的腹瀉可能是慢性，也可能是間歇性的。

若患者有黃色、惡臭、多泡沫的腹瀉，但無血跡或黏液，則很可能是患了梨形鞭毛蟲。患者腹部脹氣，不舒服，輕微的腹部絞痛，常放臭屁及打嗝（有硫磺味），通常也都沒有發燒。

梨形鞭毛蟲感染，有時會不用藥也會好，好的營養有助於恢復，嚴重時可以用 metronidazole（附錄一 369 頁）。Quinacrine（Atabrine，附錄一 370 頁）比較便宜，效果也不錯，但副作用較大。



顯微鏡下的梨形鞭毛蟲

血吸蟲：

血吸蟲進入血液而引起感染。每個地方的血吸蟲種類不同，引起的症狀也不同。有一種常見於非洲與中東，會造成血尿，其他則出現於非洲、南美洲與亞洲，會造成血便。**在這些地方，如果有血尿或血便，就應檢查是否有血吸蟲的蟲卵。**

症狀：

- 最常見的症狀是尿中有血，特別是解到最後時，其他血吸蟲則造成血便。
- 下腹部及兩腿間疼痛，小便將結束時疼痛更厲害。也會癢、虛弱並有輕微的發燒。女性可能會痛的像感染了性病般。
- 幾年或幾個月之後，肝臟與腎臟嚴重受損，甚至造成死亡。
- 有時候血吸蟲感染早期並沒有明顯症狀，所以在血吸蟲病較普遍的地方，若有輕微症狀或腹痛，就要儘早檢查。

治療：

用 Praziquantel 對各種血吸蟲都有效。Metrifonate，Oxamniquine 只對幾種血吸蟲有效（附錄一 377 頁），應在有經驗的保健員指示下，才可服用。

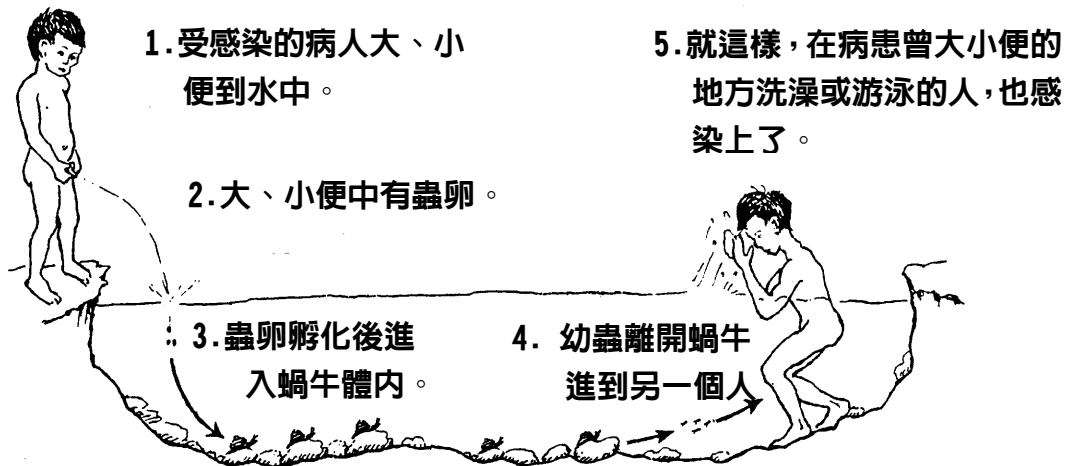
預防：

血吸蟲並不直接由一人傳至另一人。它們生活史的一部份需寄生在一種小蝸牛中。



蝸牛（真正大小）

血吸蟲的傳播方式：



要預防血吸蟲，需要殺除蝸牛及治療病人同時進行才有效。但最重要的還是---人人都應在廁所大、小便，而不是在河邊或河裡大、小便。

另一種在水中傳染的幾內亞蟲，見附錄四 406，407 頁。

預防接種——簡單、確實的保護

疫苗可以用來預防許多危險的疾病。如果你住的社區，保健員不做預防接種的工作，帶你的孩子到最近的衛生所去接種疫苗。在孩子們健康的時候就接受預防接種，比等到孩子生病或瀕死時再治療好得多。一般預防接種都是免費的（不同的國家有不同的計劃）。下面是一些對孩子最重要的預防接種：

1. **D.P.T.（白喉、百日咳及破傷風疫苗或三合一疫苗）**：為了使疫苗效力完全，需打四至五次：頭一針在孩子 2 個月大時，第二針 4 個月大，第三針 6 個月大時，滿一歲半還要加強劑。某些國家在孩子 4-6 歲時會再追加一劑。
2. **小兒麻痺口服疫苗**：孩童需口服 4 或 5 次，有些國家自小孩一出生給第一劑，其他三劑與 D.P.T 一起給，另有些國家前三劑與 D.P.T 一起給，第四劑在 1 歲至 1 歲半間給，第五劑在 4 歲時給。
3. **B.C.G.（卡介苗）預防結核病**：出生後，任何時間都可以注射，通常打在左上臂皮內，只打一次就可以。如果家裡有人有結核病，就要注意讓孩子在出生後幾週或幾個月內施打卡介苗。疫苗注射後會有一個潰瘍，之後結痂形成疤痕。
4. **麻疹疫苗**：只需一針，9 個月大以後才打，且通常在 15 個月大以後注射第二劑，而在許多國家是給 3 合 1（MMR）疫苗，是預防麻疹、腮腺炎及德國麻疹。注射時間為 12-15 個月大打第一劑，4-6 歲間打第二劑。
5. **B 型肝炎疫苗**：此疫苗要連續注射三劑，每劑相隔一個月，通常會與 D.P.T.疫苗同一時間注射，在有些國家會在嬰兒出生後給第一劑（通常為出生後 48 小時），2 個月後給第二劑，6 個月大時再給第三劑。
6. **B 型嗜血性流行感冒（Hib）**：是一種會造成小孩腦膜炎及肺炎的細菌。一般此疫苗是連續注射 3 次並與第一階段 D.P.T.疫苗同時給予。
7. **破傷風疫苗**：對成人及 12 歲以上的孩子而言，最重要的疫苗是破傷風疫苗。全球亦呼籲，應每 10 年打一次。在許多國家，破傷風疫苗是在 9-11 歲之間注射（距離上次注射後約 5 年），之後則每十年一針。每一個人都應該注射破傷風的疫苗——特別是孕婦且每次懷孕都要注射，這樣才能保護新生兒免於破傷風的感染（14 章 182 頁、19 章 250 頁）。



注意：疫苗很易變壞而失效。麻疹疫苗、小兒麻痺口服疫苗、卡介苗需冰凍或攝氏 8°C 以下保存（解凍後就不能再保存）。三合一、B 型肝炎與破傷風疫苗需冷藏（8°C 以下），但絕不可冰凍，疫苗解凍後沒用，都應丟棄。好的三合一疫苗在搖動後至少一小時內仍能保持混濁，若在一小時之內就恢復澄清或有小顆粒，則此疫苗已失效（保存疫苗方法可參考本基金會「幫助保健員學習」一書）。

其他預防疾病及受傷的方法

這一章我們談到以清潔、建造廁所及預防接種來預防腸內及其他的感染。其實在整本書中你都能發現預防疾病及傷害的建議，乃是經由吃得好、吃得有營養、妥善使用偏方與現代醫藥來促進身體的健康。

在給鄉村保健員的話中也提到如何同心協力改善有礙健康的不良環境。

在本書其他章節也將討論，每個特定健康問題的預防措施，照著書上的建議來做，將使你家鄉成為更健康、衛生的生活環境。

但請記住，預防嚴重疾病最好的方法，就是及早並且謹慎的處理。

早期及謹慎的處理，
是預防醫學中很重要的一部份。

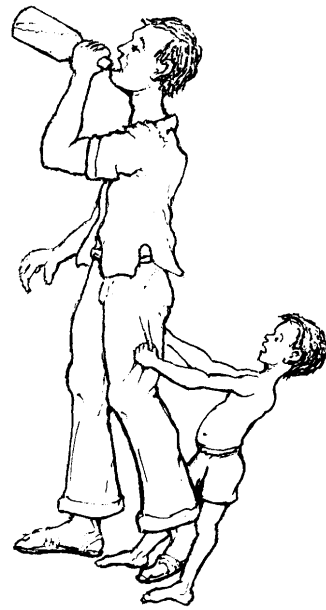
這一章結束之前，我還要再重覆一些其他章略為提到有關於預防的觀點。

影響健康的習慣

有些習慣不只對本身的健康有影響，而且還波及周圍的人。其實這些習慣是可以改變或避免的---但首先須了解改變這些習慣的重要性。

酗酒：

如果酒精帶給人不少的樂趣，它同時也帶給人很大的痛苦---特別是酗酒者的妻子、兒女。偶而喝一點酒也許無妨，但是如果次數太多，積少也能成多。在世界上很多地方，過量飲酒是主要健康問題的潛在原因之一，甚至對不喝酒的人也會造成影響。酗酒不只影響健康如---造成肝硬化（22章 328頁）、肝炎（13章 172頁），同時在很多方面也傷害了家庭及社區。由於酒醉後失去了正常的判斷力（清醒時也失去了自尊），常常導致許多的不幸、暴力，以及各方面的損失，也因此影響了他所愛的人。



有多少父親是當孩子還吃不飽時，仍把最後一點錢花在酒上？有多少疾病的產生是因為人們寧可將額外的一點錢花在酒上，而不用來改善家人的生活？有多少人因傷害了他所愛人而自恨，借酒消愁愁更愁？

酒徒一旦覺悟到酒精已經傷害到他自己的健康及周圍的人的幸福時，該怎麼辦？首先，他得承認飲酒對他而言的確是個問題，誠實的面對自己與他人。有些人戒酒很容易，但是大部份的人需要社會、家庭及朋友的諒解與支持，才能把酒戒掉。**曾有酒癮而戒掉了的人通常是最能幫助正在試著戒酒的人，許多地方都有匿名戒酒團體（Alcoholic Anonymous, AA）由復原者來協助正在戒酒的人（P429）。**

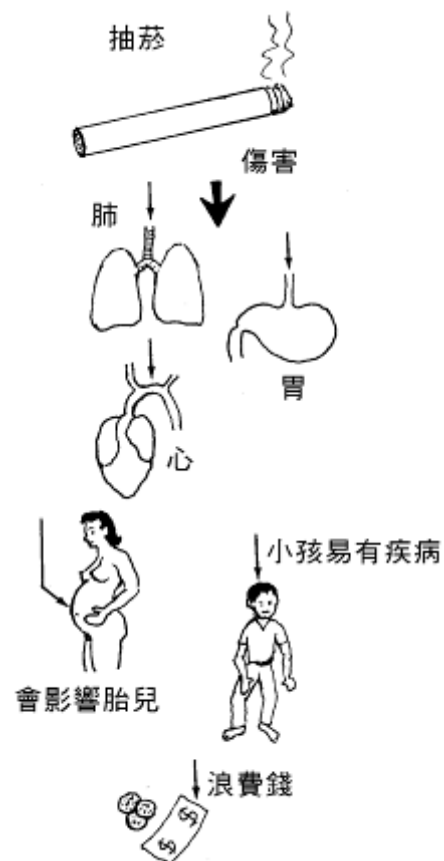
事實上，酗酒不只是個人的問題，更是整個社區的問題。如果社區了解這一點，就能夠鼓勵那些真正想改變的人。如果你真正關心社區中酒精濫用的問題，想法子多找一些關心此問題的人共同討論並決定該怎麼做。更多有關酒精傷害及社區活動，見本基金會「幫助保健員學習」一書。

當人們合作時，很多問題都能得到解決，
也能彼此互相鼓勵、支持。

抽菸

抽菸會危害你及家人的健康，理由如下：

1. 抽菸會致癌---肺癌、口腔癌、喉癌及唇癌，菸抽得越多，致癌而死的機會就越大。
2. 抽菸也引起肺部其他嚴重的疾病，如肺氣腫或慢性支氣管炎（對已有肺氣腫或氣喘的人再抽菸是自尋死路）。
3. 抽菸會造成胃潰瘍或使潰瘍情形更嚴重。
4. 抽菸父母的孩子比不抽菸父母的孩子易得肺炎及其他呼吸道的疾病。
5. 抽菸會增加你死於心臟疾病或中風的機會。
6. 懷孕期間抽菸的婦女，生下的孩子較小並發育得較慢。



- 7.抽菸的父母、老師、保健員等為孩子及年青人立了一個非常不健康的榜樣，增加孩子日後抽菸的機會。
- 8.抽菸花掉不少錢。看來一包菸才幾塊錢，但是積少成多。特別是在貧窮國家，最窮的人花在香菸上的錢，比每個人在健康的花費還要多。如果花在香菸上的錢能花在營養的食物上，孩子及整個家庭的健康必能改善許多。

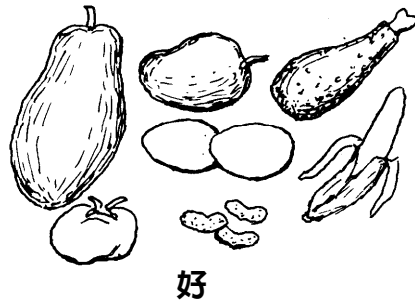
關心他人健康的人都不應該抽菸，
也應該鼓勵人不要抽菸。

碳酸飲料（軟性飲料、可樂、汽水、沙士）

這些飲料在某些地方很流行。在貧窮的地方，買一瓶汽水的錢可以買好幾個蛋或其他有營養的食物，但這些地方的母親們還是常買這種飲料給已經營養不良的孩子喝。

如果你想有健康的孩子，而你只有一點點錢，那…

就買幾個蛋，或其他有營養的食物



而不要買汽水！



汽水除了糖之外沒有其他的營養價值，對於它所含的糖來說，價錢貴得嚇人。常喝汽水及吃甜食的孩子很早就有蛀牙、爛牙。有胃潰瘍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。

不要使你的孩子養成汽水的習慣。