

# 燃煤污染型地方性氟中毒患者健康教育处方

姓名：                      性别：                      年龄：                      诊断：

**燃煤污染型地方性氟中毒**是生活在高氟煤产区的居民，长期使用既无盖又无烟囱的地炉或破损炉灶燃煤，致使室内空气、食物受到氟污染，而引起的慢性中毒。该病主要损害牙齿和骨关节。早期以儿童牙齿受损为主，引起氟斑牙，表现为牙齿变色或缺损，中老年患者牙齿磨损严重，影响对食物的咀嚼。随着年龄增长，骨关节受损程度逐渐加重，导致氟骨症，表现为颈、腰和四肢大关节疼痛、变形、活动受限，重者可瘫痪。

采取健康生活方式，可防止病情加重，避免后代发病；对症治疗可缓解症状，改善生活质量。

## 健康指导建议（请关注“□”中打“√”条目）

### ● 健康生活方式

- 注意保暖，减少寒冷刺激。
- 使用电、天然气、沼气等清洁能源替代原煤，从源头上阻断氟污染。
- 改良炉灶，安装密闭烟囱，将煤烟排到室外，降低室内氟污染。
- 正确使用改良炉灶，不要敞开炉盖烤火或者烘烤食物。
- 合理加工储存粮食。
- 在室外利用日光晾晒玉米、辣椒等作物。
- 粮食密闭储存。
- 食物烹调和食用前淘洗，降低氟摄入量。
- 在燃煤污染型地方性氟中毒流行区，使用不含氟的牙膏。
- 吃足量鱼、禽、蛋、瘦肉、奶类、豆制品等富含优质蛋白质的食物及富含维生素的蔬菜、瓜果。
- 不吸烟（吸烟者戒烟）。
- 避免接触二手烟。
- 不饮酒。
- 避免过度劳累，规律作息，保证睡眠充足。
- 保持心情舒畅、情绪稳定，减轻精神压力。

### ● 治疗与康复

- 可遵医嘱对症治疗。
- 注意保护关节，减轻关节的负担，进行适当运动或活动。
- 不建议进行长时间的爬山、爬楼以及各种下蹲类运动，也不宜进行繁重家务劳动和生产活动。
- 避免过度使用关节，避免用力过猛、抬举重物或节奏过快的动作。

- 要适时改变姿势或活动关节,同一姿势不宜持续 1 小时以上。膝或髋关节受累患者应避免长久站立、跪位、蹲位和盘腿。
- 经常进行关节的屈伸活动,充分舒展关节;经常做勾脚抬腿、侧抬腿等动作,锻炼肌肉力量。
- 关节情况良好时,在医生指导下适当进行缓慢步行、原地踏步或拉伸肌肉等运动。
- 可利用手杖、步行器等协助活动。活动时应小心谨慎,防止滑倒、跌伤或扭伤。

●急症处理

- 当出现关节肿胀、疼痛等症状急性加重时,应及时休息,减少行走、提重物等活动,可以进行勾脚抬腿锻炼,可以冰敷、外用消炎止痛软膏,必要时可遵医嘱用药,如果病情加重应及时就医。

## 其他指导建议

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

医生 / 指导人员签名:                      咨询电话:                      日期:                      年      月      日

---

### 燃煤污染型地方性氟中毒患者健康教育处方使用说明

★使用对象:燃煤污染型地方性氟中毒患者。

★使用方法

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方,主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,提供有针对性的健康指导。