



། ལྷ་ལྷ་འབྲུག་འབྲུག་ཅེ་ཅེ་གསལ་པ་དང་མཚོ་ཕོ་སྐྱོན་སྐྱེ་འབྲུག་པོ་ད་སྐྱོན་ལང་གི་བྱི་པན་སྐྱོན་བྱིན་ནམ་གྲངས།
李嘉诚基金会捐助青海塔尔寺藏医院免费医疗公益项目

བདེ་ཐང་གི་གསལ་བྱ་དེ་ལ་བསྐྱེད་སྐྱོན་སྐྱེ་བ་གསལ།
健康知识宣教

། ལྷ་ལྷ་འབྲུག་པོ་ད་སྐྱོན་ལང་གི་བྱི་པན་སྐྱོན་བྱིན་ནམ་གྲངས།
青海塔尔寺藏医院



国家基本公共卫生服务项目

བདེ་བར་གཤམ་བྱའི་དེ་ལོ་བརྒྱུགས་སློབ་གསོ།
健康 知 识 宣 教

འབྲུས་འདི་ལ་སློ་ནད་ཀྱི་འགོ་བཤམ་བཅོས།
肺 结 核 的 防 治



འདུམ་འདྲིལ་སློ་ནད་ནི་ལྷན་སྟེན་འགོག་བྱ་དགོས། 怎样预防结核病？

འདུམ་འདྲིལ་སློ་ནད་ནི་འགོ་བའི་ནད་
ཡམས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཅིག་ཡིན་ལ། གལ་ཏེ་
དུམ་སློག་དུ་ནད་བཅོས་མ་བྱས་ན། རང་ཉིད་
གྱི་སློ་བ་གཞོན་འཚོ་ཐེབས་ནས་བྱ་བ་དང་འཚོ་
བར་ཤུགས་སྐྱེན་བཟོ་སྟོན། དེའི་ཚབས་ཆེན་
རང་བཞིན་ནི་བྱིད་གྱི་ཚོ་སློག་འསྟོག་འགོ། དུམ་
མཚོངས་སུ་བྱིད་གྱི་གཉེན་ཉེ་དང་སློགས་པོར་
འགོས་བྱབ་བྱུང་སྟོན།

འདུམ་འདྲིལ་དབྱུག་སྟོན་དེ་གཙོ་བོར་
མཆིལ་ཟེགས་སུ་ནས་འགོས་བྱབ་བྱུང་གིན་
ཡོད་ལ། འདུམ་འདྲིལ་སློ་ནད་ནད་པ་དེ་ལ་སློ་
ལྷ་དང་སྐྱད་ཆེན་པོའི་ཁ་བར་བཤད་པ། ལྷ་སྟོན་
སྐྱག་པའི་སྐབས་སུ་སློན་པའི་མཆིལ་ཟེགས་ཁྲིད་
དུ་འདུམ་འདྲིལ་དབྱུག་སྟོན་འདུམ་ཡོད་པས།
སློ་ལྷ་ནད་ཉུགས་གྱི་དབྱུག་སྟོན་སྦྱིར་གཏོང་
བའི་ནད་པ་ནི་འདུམ་འདྲིལ་སློ་ནད་གྱི་འགོས་
བྱུངས་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། བདེ་ཐང་གི་མི་ལ་འདུམ་
འདྲིལ་ནད་སྟོན་འགོས་བྱབ་བྱུང་རྗེས་ནད་གཞི་
འབྱུང་བར་དེས་པ་མེད། བདེ་ཐང་མི་དེ་
གཙོ་བོ་འདུམ་འདྲིལ་ནད་སྟོན་གྱི་དུག་ཤུགས་
དང་ལྷས་སྐྱེད་གི་རིམས་འགོག་ལུས་པའི་དུག་
ལྷན་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད། ལྷས་སྐྱེད་ལ་
སློག་མར་འདུམ་འདྲིལ་ནད་སྟོན་འགོ་བར། ལྷན་
སྟོན་གྱི་ནད་ཉུགས་གང་ཡང་མེད། ཡིན་ཡང་
རིམས་འགོག་ལུས་པ་རྗེ་དམའ་འདུ་སྟོང་བ་དང་

བསྐྱེད་ནས་ནད་བྱུང་བ་ཡིན།

肺结核是传染性疾病，如果不及时治疗，对您个人而言会造成肺的损伤，影响您的工作、生活，严重的甚至会危及您的生命；同时还有可能会传染您的亲人和朋友。

结核菌主要通过飞沫传播，肺结核病人在其咳嗽，大声说话，打喷嚏时喷出的飞沫中含有结核菌，因此有咳嗽症状的排菌病人是最主要的结核病传染源。健康人受到结核菌感染后，不一定发病，是否发病取决于结核菌的毒力和身体抵抗力的强弱，人体初次感染结核菌，通常无任何症状，但当抵抗力下降时可发病。

འདུས་འདྲིལ་སློ་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་
གང་དག་ཡིད།

肺结核病的主要症状有哪些？

(གཅིག) ལྷས་ཡོངས་ཀྱི་ནད་རྟགས།

1 ལྷས་ཡོངས་མི་བདེ་བ་དང་ངལ་དུབ་
སྐྱེས་བ། ཤེད་ཤུགས་ཉམས་པ།

2 ཚ་རྒྱག་པ། རད་པར་ཚ་ཅུང་ཅམ་རྒྱག་
པའམ་སྤྱི་དྲོ་བརྒྱན་ཚ་རྒྱག་པ་མང་།

3 རུལ་ཚུ་ཐོན་པ། རམ་སྤེད་དང་ནངས་
དུས་སྤྱི་ནད་པ་དེ་ཤེས་མེད་ཚོར་མེད་ངང་
གཉིད་ལས་སེལ་དུས་ནང་ལྷ་བརྒྱན་པ་ལྷུང་
ཡིད།

4 ཟས་ཀྱི་ཡི་ག་མིང་པ་དང་སྐྱམ་པོར་གྱུར་
བཤུས་པོའི་སྡིད་ཚད་དམའ་ཏུ་འགྲོ་བ།

(གཉེན།) འབྲིན་རྩལ་མ་ལག་གི་ནད་རྟགས།

1 རྫོ་ལུ་དང་ལུད་པ་ནི་འདུས་འདྲིལ་རྫོ་
ནད་ཀྱི་ཆེས་རྒྱན་མཚོང་གི་སྐྱ་རུས་ནད་རྟགས་
ཡིན། རྫོག་མར་རྩུང་ཡངས་བ་དང་རུས་ཚོད་
ཐུང་རུའི་ནད་སྐྱམ་ལུད་བྱེད་པ། ལུད་པ་རྩུང་
ཚམ་འདྲིས་བ་ཡིན་ལ་རྒྱན་རུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་དེ་
ནི་རྫོ་ལུའི་གཞན་ཚོད་ཡིན་པར་འབྲུལ་བ་ཡིན།
ནད་གཞི་རིམ་ལྡོ་རུ་སོང་བ་དང་བརྒྱན་ནས་ལུད་
པ་རིམ་བཞིན་རིམ་མང་རུ་འགྲོ་བ་ཡིན། མང་ཆེ་
བ་ནི་སེར་དཀར་རམ་སེར་རྒྱ་ཡིན།

2 བྲག་འདྲིས་བའམ་ལུད་པའི་ནད་རུ་བྲག་
ཡོད་པ།

3 དབུགས་འགག་གམ་བྲང་གཟེར་རྒྱག་པ།

4 དབུགས་འཚང་བ།

དེ་བས་རྫོ་ལུ་དང་ལུད་པ་བྱུང་ནས་གཟེར་
འཁོར་2ཡན་འཁོར་བ་དང་། བྲག་འདྲིས་བ་དང་
བྲང་གཟེར་རྒྱབ་ནས་གཟེར་འཁོར་2ཡན་འཁོར་
བ། ཚོ་རྒྱབ་ནས་གཟེར་འཁོར་2ཡན་སོགས་ཀྱི་
ནད་རྟགས་ཁྲོད་ཀྱི་གང་རུང་གཅིག་ཡོད་པ་
ཡིན་ན། འདུས་འདྲིལ་རྫོ་ནད་བྱུང་བར་དོགས་
དགོས་པས། དེས་པར་རུ་འདུས་འདྲིལ་རྫོ་ནད་
འགོག་བཅོས་ལས་ཁུངས་སུ་སོང་ནས་བརྟག་
བཞེར་བྱ་དགོས།

(一)全身症状:

1、全身不适， 倦怠， 乏力。



2、发热: 病人多表现为低热或午后潮热。

3、盗汗: 多发生在半夜及清晨, 病人不知不觉醒来, 内衣已浸湿。

4、食欲不振, 消瘦, 体重减轻。

(二)呼吸系统症状:

1、咳嗽, 咳痰: 是肺结核病最常见的早期症状, 开始为轻微或短促的干咳, 可伴有少量粘液痰, 常误认为是气管炎, 随着病情的进展, 痰量渐增多, 多为黄白色或黄灰色粘痰。

2、咯血及血痰。

3、胸闷, 胸痛。

4、气急。

因此, 凡有咳嗽咳痰2周以上, 咯血和血痰, 胸痛2周以上, 发热2周以上等症状中的任何一项, 就应怀疑是否得了结核病, 必须到正规结核病防治机构进行检查。

འདུས་འབྲིལ་སློབ་ནུང་རི་ལྟར་སློབ་འགོག་བྱ་དགོས། 如何预防结核病？

1 རུས་བཅད་ལྟར་ཁང་བའི་སྐྱེའུ་ཁུང་སྐྱེ་
ནས་མཁའ་རྒྱང་རྒྱ་ཅུ་བརུག་ནས་ཁང་བའི་
ནང་གི་མཁའ་རྒྱང་གསར་བ་ཡོང་དུ་འཇུག་
དགོས། བསྐྱོམས་ཚིས་བྱས་པ་ལྟར་ན། རུས་ཚོད་
སྐར་མ་བརུ་འེའི་ནང་དུ་མཁའ་རྒྱང་གསར་བ་

ཐེངས་གཅིག་རི་བཞི་ནས་ཐེངས་4ནས་5ཡི་ནང་
རྒྱ་མཐའ་དབུགས་ཁོང་གི་འདུས་འདྲིལ་ནང་
མིན་བརྒྱ་ཆའི་99འདུར་འགྲོ།

2 འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་གོམས་གཤིས་བཟང་
པོ་གསོ་སྦྱོང་བྱས་ནས་བཟུ་བྱེད་ཡོ་ཆས་སོགས་
ཆེད་སྦྱོང་ཆེད་བཀོལ་ཡིན་དགོས་པ་མ་ཟད།
ལག་པ་བཟུ་རྒྱ་དང་ལྷ་བ་བཞི་བ། རྒྱས་བཅད་
ལྟར་རྒྱ་མེད་བྱེད་པར་བཅོལ་དགོས།

3 འདུས་འདྲིལ་ནད་མིན་དེ་མཆིལ་ཟེགས་
ཁོང་ནས་མི་གཞན་ལ་མི་འགོ་བའི་ཆེད། རྫོ་ལྷ་
དང་རྣ་རྒྱུད་རྒྱག་པའི་སྐབས་སུ་གཙང་གོག་གི་
ཁ་རྣ་བསྐྱམ་དགོས།

4 ལྷས་སྤང་སྦྱོང་བརྟེན་བྱེད་པར་བྱགས་
སྦྱོན་དང་འཚོ་བར་གོ་རིམ་ལྡན་དགོས། བཟང་
བཟུང་གི་འཚོ་བཅུད་དང་གཉིད་ཡག་པོ་ལོག་
པར་དོ་རྣམ་བྱས་ནས། རྒྱུན་རྒྱུ་མེམས་ཁམས་
བདེ་ཐང་དང་། ལྷས་སྤང་གི་རིམས་འགོག་རྣམས་
པ་མཚོར་འདེགས་སུ་བཏང་ནས། གང་རྣམས་ཀྱིས་
ནད་བྱུང་བའི་གོ་སྐབས་བྱུང་རྒྱ་གཏོང་དགོས།

ཤེས་བྱ་ཅི་ཆེས་ལེགས་པའི་འགོག་སྐྱོན་དེ་
ཡིན་ལ། ཚང་མས་གཟབ་ནན་གྱིས་ནད་འགོག་
དང་བདེ་སྤང་ཤེས་བྱར་སློབ་སྦྱོང་དང་། ཚན་
རིག་གི་ནད་འགོག་བྱེད་ཐབས་ཁོངས་སུ་རྒྱུད་
དགོས་པ་མ་ཟད། ལྷ་མཚུང་རྒྱ་རང་ཉིད་བདེ་
སྤང་གི་ཤེས་བྱ་མཚོར་འདེགས་སུ་བཏང་ནས།
ནད་དང་གཏན་རྒྱུ་བྲལ་ནས་ཉིན་མ་རེ་རེ་བདེ་
ཐང་སྦྱོང་དང་སྦྱེལ་དགོས།

1.房间要定时开窗通风，保持室内空气新鲜，据统计，每十分钟通风换气一次，4~5次后可以吹掉空气中99%的结核杆菌。

2.培养良好的卫生习惯，洗漱用具专人专用，勤洗手，勤换衣，定期消毒等。

3.咳嗽、打喷嚏时应用纸巾捂住口鼻，避免结核病菌通过飞沫传染其他人。

4.加强体育锻炼，生活要有规律，注意饮食营养和睡眠充足，保持健康心理，增强机体抵抗力，尽量减少发病机会。

“知识是最好的疫苗”，希望大家认真学习防病、保健知识，掌握科学的防病方法，并且不断增强自我保健意识，远离疾病，健康快乐每一天!

ཚན་རིག་གི་ཁྱད་སྔགས་ལྟར་། 科学依据

འདུས་འདྲིལ་སློ་ནད་དེ་ནི་འདུས་འདྲིལ་
དབྱུག་སླིན་ལས་བྱུང་བའི་དལ་གཤིས་ཅན་གྱི་
ནད་ཡམས་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡིས་དབང་བོ་མང་
པོར་འགོས་ཁྱབ་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། འདུས་འདྲིལ་
སློ་ནད་འགོས་ཁྱབ་བྱུང་བ་དེ་ནི་རྒྱན་མཐོང་
ཞིག་ཡིན། ནད་སླིན་གྱི་རྒྱུ་གཞིར་མཁུན་དེ་ནི་
འགོས་ཁངས་མཚོ་བོ་དེ་ཡིས། ལས་ལམ་ལ།

འདུས་འདྲིལ་དབྱུག་སློན་འགོས་ཁྱབ་ནད་གཞི་
བྱུང་བའི་ངེས་པ་མེད། རིམས་འགོག་རུས་པ་རྗེ་
དམའ་རྩ་སོང་བའམ་སྤ་སྤང་གི་ནད་དུ་འགྱུར་
འབྱུང་མཐོ་རྩ་སོང་བ་དང་བསྐྱབ་ནས་ད་
གཞོན་ནད་བྱུང་བ་ཡིན།

结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病，可侵及许多脏器，以肺部结核感染最为常见。排菌者为其重要的传染源。人体感染结核菌后不一定发病，当抵抗力降低或细胞介导的变态反应增高时，才可能引起临床发病。

འདུས་འདྲིལ་སློ་ནད་སློན་འགོག་བྱེད་པའི་ཉིན་མོ།
结核病日

འདུས་འདྲིལ་སློ་ནད་འགོག་བཅོས་བྱེད་
པའི་ཉེས་བྱ།

གཅིག འདུས་འདྲིལ་སློ་ནད་དང་དེའི་
ནད་ཉགས་གཙོ་བོ་ཅི་ཞིག་ཡིན།

འདུས་འདྲིལ་སློ་ནད་ནི་འདུས་འདྲིལ་
དབྱུག་སློན་དེ་མིའི་ལུས་སྤང་ནང་འཇུལ་བ་
ལས་དལ་གཤེས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཡམས་
ཅིག་ཡིན་ལ། དེ་ཡིས་མིའི་ལུས་སྤང་གི་དབང་
བོ་སོ་སོར་ནད་བྱུང་བ་དང་གཙོ་བོར་སློ་བར་
བྱུང་བ་ཡིན།

འདུས་འདྲིལ་སློ་ནད་གྱི་ནད་ཉགས་གཙོ་
བོ།

1 སློ་ལུ་དང་ལུད་པ། དེ་ནི་འདུས་འདྲིལ་

ལྷོ་ནང་གྱི་ནང་རྟགས་གཙོ་བོ་དེ་གཉིས་ཡིན།
 2 ལུང་པའི་ནང་ཁྲག་འདྲིས་ལ། འདུས་འདྲིལ་
 ལྷོ་ནང་གྱི་རྒྱུན་མཐོང་གི་ནང་རྟགས་ཉག་
 གཅིག་ཡིན། ལུང་པའི་ནང་ཁྲག་འདྲིས་བའི་
 ཚོད་དེ་རིམ་པ་རེར་མི་འདྲ་བ་ཡོད། ཁྲག་གི་ཁ་
 དོག་དམར་ལ་སྐྱ་བ་ཡོད་པ། 3 བྲང་ཁོག་ན་བ།
 གནས་གཏན་འཁེལ་མ་ཡིན་པར་གང་ས་ནས་
 བ་བ་དང་དབྱགས་ལེན་མི་སྲུབ་པའི་ཚོར་བ་
 ཡོད་པ། 4 ཉིན་གུང་ཡོལ་རྗེས་ཚ་རྒྱག་པ། སྤྱིར་
 བཏང་གི་ལུས་རྒྱུད་དེ་རུ་ལུ་38ཡས་མས་ཡིན་ལ་
 ཉིན་གུང་ཡོལ་རྗེས་རིམ་བཞིན་མཐོ་རུ་སོང་
 བས། མཚན་རྟུས་སུ་རྩལ་རྒྱ་བཟུང་བ་ཡིན།

གཉིས། འདུས་འདྲིལ་ལྷོ་ནང་གྱི་ཞིབ་
 བཤེར་བརྟག་བཙོས།

འདུས་འདྲིལ་ལྷོ་ནང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཁོངས་
 གཏོགས་དོ་དམ་པའི་རིགས་གཉིས་པའི་འགོས་
 བ་ནང་རྒྱུད་ཡོད་ལ། གལ་ཏེ་འདུས་འདྲིལ་ལྷོ་
 བ་དང་འདྲ་བའི་དོགས་ཡོད་ནང་རྟགས་གུང་
 བ་ཡིན་ན་དེ་མ་ཐག་ས་གནས་དེ་གའི་འདུས་
 འདྲིལ་ལྷོ་ནང་འགོག་བཙོས་སྐྱབ་ཁང་རུ་སོང་
 བས་བརྟག་དབྱད་དང་ནང་བཙོས་དང་ལེན་བྱ་
 དགོས།

འདུས་འདྲིལ་ལྷོ་ནང་གྱི་བརྟག་བཤེར་
 བྱེད་ཐབས་ལ། འདུས་འདྲིལ་སྤོན་རྒྱ་ཚོད་ལྟ་
 (PPD) དང་Xཐིགས་བྲང་བཤེར། Xཐིགས་
 པར་ལེན། ལུང་པར་སྐ་མཐོང་ཆེ་ཤེལ་བརྟག་

བཤེར་སོགས།

ལུང་པར་བརྟག་བཤེར་བྱེད་པ་ནི་འདུས་
འདྲིལ་སློ་ནད་ནད་པའི་བརྟག་བཅོས་དང་ནད་
ངོ་གསལ་འབྱེད། ལྷན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་བརྗོ་
བ་སོགས་ནི་ལྷན་བཅོས་རྒྱས་པའི་དབྱུང་ཞིབ་
བྱེད་ཐབས་དང་བྱེད་རྒྱུ་ལས་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན།

ལུང་པར་བརྟག་བཤེར་བྱེད་པར་ལུང་
པའི་ཚད་ལེན་མ་དཔེ་གསུམ་དགོས་ལ། དེ་དག་
ནི་མཚན་རྒྱས་ཀྱི་ལུང་པ་དང་ནངས་རྒྱས་ཀྱི་
ལུང་པ། སྐབས་འབྲལ་གྱི་ལུང་པ་བཅས་གསུམ་
ཡིན། ལུང་པ་ལེན་པའི་སྐབས་སུ་ངེས་པར་རུ་
དབྱུགས་གཏོང་ནས་ལངས་རྗེས་ལུང་པ་འཕེན་
དགོས།

གསུམ། འདུས་འདྲིལ་སློ་ནད་ཀྱི་སློབ་འཕོག
འདུས་འདྲིལ་སློ་ནད་དེ་གཙོ་བོར་འདུས་
འདྲིལ་སློ་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་སློ་ལུ་དང་
སྐད་ཆེན་པོས་ཁ་བརྗོ་བཤད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་
མཚིལ་ཟེགས་དེ་རྒྱབ་པ་ལས་འཕོས་ནད་བྱུང་
བ་ཡིན། འདུས་འདྲིལ་སློ་ནད་ནད་བཅོས་མ་
བྱས་པའི་ནད་པ་གཅིག་གིས་ལོ་གཅིག་གི་རིང་
ལ་བདེ་ཐང་གི་མི་10ནས་15ལ་འཕོས་ཐུབ། དེ་
བས་འདུས་འདྲིལ་སློ་ནད་སློབ་འཕོག་བྱེད་པར་
གཤམ་གྱི་སློགས་ཁག་ལ་མཉམ་འཛོག་བྱ་དགོས།

1 རྒྱས་སོག་རུ་འདུས་འདྲིལ་སློ་ནད་བྱུང་
བའི་ནད་པ་དང་དོགས་ཡོད་ནད་རྟགས་ཤེས་
རྟོགས་བྱུང་ནས་སློ་ལོ་ནས་ནད་བཅོས་བྱེད་



དགོས། 2 འདུས་འདིལ་སྒོ་ནད་བྱང་བའི་ནད་
པ་དང་དེའི་བྱིམ་མི། ད་ཅུང་འབྲེལ་འདིས་ཟབ་
པའི་མི་ཡིས་འབྲེལ་ཡོད་བརྟལ་བཤེར་དང་
ལེན་བྱ་དགོས། 3 རྒྱས་མ་ཐག་པའི་སྤྱ་གུར་ཁྲ་ཅེ་
འགོག་སྐྱོན་རྒྱག་དགོས། 4 རྫོང་གནས་ཀྱི་མཁའ་
རྒྱུ་རྒྱ་བ་དང་ཁོར་ཡུག་གི་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་
དང་དོད་བྱ་དགོས། 5 འཚོ་བཅུད་དང་ངལ་
གསོ་བྱེད་པར་དང་དོད་བྱས་ནས་འོས་འཚམ་
ཀྱི་འགུལ་རྫོང་བྱ་དགོས།

结核病防治知识

一、什么是结核病及其主要症状:

结核病是由结核杆菌侵入人体引起的一种慢性传染病，可在身体各个器官发病，但多发于肺部。肺结核的主要症状:

1、咳嗽、咳痰:是肺结核的最主要症状; 2、咳血:是肺结核常见症状之一，从痰中带血到每次很多不一，血色鲜红带泡; 3、胸痛:位置不定的隐痛或钝痛，有时胸闷; 4、午后热潮:体温一般38℃左右，午后逐渐升高,夜间爱出汗。

二、肺结核的检查诊断:

肺结核病是国家列入归口管理的乙类传染病。如出现肺结核病可疑症状应立即到当地结核病防治机构接受检查和治疗。

肺结核的检查方法有: 结核菌素实验

(PPD)、X线胸透、X线摄片、痰涂片显微镜检查等。

痰涂片检查是肺结核病人诊断与鉴别诊断、制定治疗方案、疗效考核的主要方法和手段。

痰涂片检查需要送三份痰标本，即夜间痰、清晨痰和即时痰，取痰时应深吸气后深咳。

三、结核病的预防：

结核病主要是通过吸入传染性结核病人的咳嗽、大声说话时喷出的飞沫而感染。一个未经治疗的传染性肺结核病人，一年可传染10-15个健康人。因此预防肺结核病应注意以下几个方面：

- 1、及时发现结核病人和可疑症状者并及时治疗；
- 2、肺结核病人的家属及密切接触者应接受相关的检查；
- 3、初生婴儿就进行卡介苗预防接种；
- 4、注意居住场所的通风和环境卫生；
- 5、注意营养和休息，并适当运动。



高血压防治基本知识
ཐྲག་ཤིང་མཐོ་བའི་ནད་འགོག་བཅོས་བྱེད་པའི་ཚུ་བའི་ཤེས་བྱ།

高 血 压 的 防 治
ཐྲག་ཤིང་
མཐོ་བའི་
ནད་ཀྱི་
འགོག་བཅོས།



高血压防治基本知识

ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་འགོག་བཅོས་བྱེད་པའི་རྩ་བའི་ཤེས་བྲ།

1 高血压是最常见的心血管疾病，可能危及每一个人的健康，因此成人每年至少应测量一次血压。

ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ནི་དུས་རྒྱུན་འབྱུང་བའི་
སྤྱིར་གྱི་ཁྲག་རྩའི་ནད་རིགས་གཉིས་ཡིན་ལ།མི་སྣ་སོ་སོའི་
བདེ་ཐང་ལ་ཉེན་ཁ་འབྱུང་སྲིད་པས།དེར་བརྟེན།དང་མས་
ལོ་རེར་ཉུང་མཐར་ཡང་ཁྲག་ཤེད་ཚད་ལེན་ཐང་ས་རེ་བྱ་
དགོས།



2 高血压病人早期常无感觉，往往悄然起病并造成突发事件被公认为“无声杀手”

高血压防治基本知识

ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་འགོག་བཅོས་བྱེད་པའི་རྩ་བའི་ཤེས་བྲ།



ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་པ་ལ་སྲ་དུས་སུ
རྒྱན་པར་ཚོར་བ་མེད། དུས་རྒྱན་གྱིས་དབང་ཚོར
དབང་མེད་པར་ནད་བྱུང་ནས་དོན་རྒྱུན་བཟོ
བཞིན་ཡོད་པས་མི་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ལ་“མི་མངོན
པའི་ཤན་པ”ཟེར།

3 中风、心脏病、肾功能不全等疾病是最常见的高血压并发症，致残、致死率高，危害严重。



高血压防治基本知识

ཁྲུག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་འགོག་བཅོས་བྱེད་པའི་རྩ་བའི་ཤེས་བྲ།

ཡིབ་ནད་ཕོག་པ་དང་སླིང་ནད་ཕོག་པ།
མཁལ་མ་མི་བཟང་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་རིགས་ནི་
རྒྱན་དུ་མཐོང་བའི་ཁྲུག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་མཉམ་
དུ་འབྱུང་བའི་ནད་རིགས་ཡིན་ལ།དབང་ཕོར་
སློན་ཤོར་དང་ཤི་ཚད་མཐོ་བ།གཞོན་པ་ཆེ་བ་
སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ལྡན།

4

超重和肥胖、高盐饮食、
过量饮酒是高血压发生的主要危险
因素；控制体重、限盐、限酒是防
治高血压的有效措施。



ལྗིད་ཚད་ཚད་ལས་བཟང་བ་དང་ཤ་རྒྱག་པའི་མི།ཚུ་
མང་དུ་བཟུང་བ། ཚད་ལས་བཟང་བར་ཆང་འབྱུང་བ་
སོགས་ནི་ཁྲུག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་འབྱུང་བར་ཉེན་ཁ་ཆེ་
བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཡིན། ལུས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་ཚོད་འཛིན་
བྱེད་པ་དང་།ཚུ་དང་ཆང་ཚོད་འཛིན་པ་ནི་ཁྲུག་ཤེད་མཐོ་
བའི་ནད་སློན་ཤོར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་བཟང་བོ་ཡིན།

高血压防治基本知识

ཐུག་ཤིང་མཐོ་བའི་ནད་འགོག་བཅོས་བྱེད་པའི་རྩ་བའི་ཤེས་བྲ།

5 血压易受环境、活动、情绪及用药不规则等多种因素影响而发生波动，因此高血压病人要经常测量血压。



ཐུག་ཤིང་ནི་ཁོར་ལུག་དང་འགུལ་སྤོང་།
སེམས་ཁམས་སྐྲུན་སྤོང་ཚུལ་མཐུན་མིན་པ་
སོགས་རྒྱ་རྒྱུན་མང་པོའི་ཤུགས་རྒྱུན་གྱིས་སྤོང་
ཡིན་ལ།དེར་བརྟེན་ཐུག་ཤིང་མཐོ་བའི་ནད་པས་
རྒྱུན་དུ་ཐུག་ཤིང་ཚད་ལེན་བྱ་དགོས།

6 健康的生活方式是高血压防治的基石，持之以恒将终身受益。

高血压防治基本知识

ཐག་ཤིང་མཐོ་བའི་ནད་འགོག་བཅོས་བྱེད་པའི་རྩ་བའི་ཤེས་བྲུ།

བདེ་ཐང་གི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་ནི་ཐག་ཤིང་མཐོ་བའི་ནད་འགོག་བཅོས་བྱེད་པའི་ཚང་གཞི་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་རྒྱན་སྲིང་སྟོང་མེད་བྱས་ན་ཚོ་གང་པོར་སན་པ་ཐོབ་ཀྱིན།



7 控制高血压患者血压水平，减少心、脑、肾等器管损害。

ཐག་ཤིང་མཐོ་བའི་ནད་པས་ཐག་ཤིང་གྱི་མཐོ་དམའ་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཚེ། སྤྱིང་དང་སྐད་པ། མཁལ་མ་སོགས་དབང་པོ་ལ་གནོད་པ་རྩུབ་བྱེད་འགོ་བཟེན།



哪些人容易患上高血压？

མི་གང་དག་ལ་ཐྱག་ཤིང་མཐོ་བའི་ནད་ཕོག་སྲི།

- ◎ 高盐饮食，口味偏重者。
- ◎ 肥胖腹围大，凸肚子者。
- ◎ 长期吸烟者。
- ◎ 大量饮酒者。
- ◎ 长期工作压力大，精神紧张者。
- ◎ 缺乏体力活动者。
- ◎ 父母患有高血压者。
- ◎ 老年人。



目前高血压有明显发病年龄提前的趋势，故中青年人需要高度注意，定期测量血压，以便及时发现高血压。

◎ མཚན་མང་བའི་བཟའ་བཏུང་དང་། རྩོ་བ་རྒྱུང་ཁ་བར་ཕྱོགས་པའི་མི།

◎ ཤ་རྒྱགས་ལ་ལྷོ་འཁོར་ཆེ་བ་དང་། རྩོ་བ་འབྱར་བའི་མི།

◎ རྒྱན་དུ་ཐ་མག་འཐེན་མཁན།

◎ ཆང་མང་དུ་འབྱུང་མཁན།



◎ དུས་ཡུན་རིང་པོར་ལས་ཀའི་གནོན་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་སེམས་བྲེལ་འཛུབ་ཆེ་བའི་མི།

◎ ལུས་སྤང་འགྲུལ་སྐྱོད་བྱེད་པར་ཉུང་བའི་མི།

◎ ས་མ་ལ་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཡིད་མཁན་གྱི་མི།

◎ ལོ་ན་མཐོ་བའི་མི།



མིག་སྣར་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཕོག་པའི་ལོ་ཚད་མངོན་གསལ་གྱིས་རེ་ཚུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྤང་ཚུལ་མངོན་གསལ་ཡིན་པས། དེར་བརྟེན་དར་མ་དང་གཞོན་ཅུ་ནམས་གྱིས་མཐོང་ཆེན་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ་ཁྲག་ཤེད་དུས་བཅད་ལྷར་ཚད་འངལ་བྱས་ན་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་དུས་ཐོག་ཏུ་ཤེས་སྤོབ་པར་ཕན་པ་རེད།

走出高血压治疗的误区

ཚོར་འགྲུལ་གྱི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་བཅོས་ཐབས་ལས་ཐར་བ་བྱེད་པ།

>> 没有症状不服药，血压正常就停药。



>> 不愿意服药，宁用保健品、减压手表、降压腰带、降压帽等。

>> 不按医生医嘱服药，听信广告或道听途说。

>> 不到正规医院就诊，随便到药店买药乱服。

>> ནད་ཉུགས་མེད་ཆེ་སྟེན་ལ་མེ་བསྟེན་

པ་དང་ཁྲག་ཤེད་རྒྱན་ལྡན་ཡིན་ཆེ་སྐྱབ་བསྟེན་
མཚམས་འདྲིལ་པ།

>> སྐྱབ་ལ་བསྟེན་པར་མི་འདོད་པ་དང་
བདེ་སྲུང་ཐོན་རྣམས་ལ་བསྟེན་པ་དགའ་བ། ཉིང་
རྒྱད་ཚུ་ཚོད་དང་ཁྲག་ཤེད་གཙོག་འཕྲི་ཡི་སྐྱེད་
རགས། ལྷ་མོ་སོགས།

>> སྐྱབ་པའི་བཀའ་ལྟར་སྐྱབ་མི་འཕུང་བ་
དང་། བར་བྱ་བམ་ཡང་ན་ཁྲོམ་གཏམ་ལམ་ཐོས་
ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ།

>> ཚད་ལྡན་སྐྱབ་ཁང་དུ་ནད་བཅོས་མི་
བྱེད་པ་དང་། གང་འདོད་དུ་སྐྱབ་ཚོང་ཁང་དུ་བྱིན་
ནས་སྐྱབ་ཉོས་ཏེ་འཕུང་བ།

远离高血压十字箴言

低盐——盐，危害生命的“秘密杀手”

减肥——体重减少 1 公斤，血压下降 1 毫米汞柱。

减压——不良心理因素可导致高血压

限酒——酗酒是高血压主要危险因素之一

禁烟——吸烟是高血压的重要危险因素





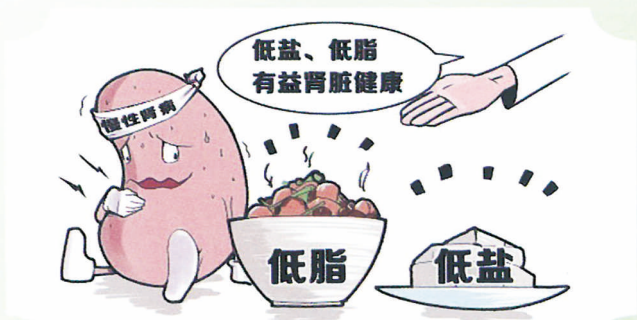
ཚུ་ཉུང་བ ——— ཚུ་ནི་ཚེ་སློག་ལ་གཞིན་འཚེ་གཏོང་བའི་“གསང་བའི་ལག་དམར”ཡིན།

ཚེ་བྱང་དུ་འཇུག་པ། ——— ལུས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་རྒྱ་མ་གཉིས་འཕྲི་བ་ཡིན་ཚེ་ཁྲག་ཤེད་རུའོ་མིད་གཅིག་མར་ཆག་སྲིད།

ཁྲག་ཤེད་གཙོག་པ། ——— སེམས་ཁམས་རྒྱན་ལྡན་མིན་པ་ནི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་འབྱུང་བའི་རྒྱ་ཡིན་པ།

ཆང་ལ་ཚོད་འཛིན་པ། ——— ཨ་རག་ཚོད་མེད་དུ་འབྱུང་བ་ནི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་འབྱུང་བར་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཡིན།

ཐ་མག་གཙོད་པ། ——— ཐ་མག་འཐེན་པ་ནི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ལ་གཞིན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།





别让高血压无声无息的侵害你

ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཀྱིས་གྲགས་མེད་ཚོར་
མིང་ངང་ཁྱོད་ལ་གཞོན་འཚོ་གཏོང་དུ་མ་འཇུག

预防为先

སློན་འགོག་གཙོར་བྱུངས་ཤིག

越早查出高血压

ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཇི་ལྟར་སྲ་ཅད་ཚོད་ན་
དེ་དང་བསྐྱུན་པར་ཡང་དག་པའི་སློན་བཅོས་
ཀྱིས་ཁྲག་ཤེད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ།

越容易通过正确的治疗来控制高血压

མ་བཟང་ནད་ཇི་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་དང་ནད་
གཞན་འབྱུང་བར་སློན་འགོག་བྱེད་ཐུབ།

并减少并发症

ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ནི་ཙ་བ་ནས་བཅོས་མི་ཐུབ་མོད།

高血压是无法根治的

སློན་བྲལ་གྱི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱས་ཚེ་

保持健康的生活方式可以预防高血压

ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་སློན་འགོག་བྱེད་ཐུབ།

健康血压

ཁྲག་ཤེད་བདེ་ཞིང་འཚོམས།

幸福人生

མི་ཚོ་དགའ་ཞིང་སྤྱིད།





国家基本公共卫生服务项目

གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་ནད་ཀྱི་འགོག་བཅོས།

糖尿病防治



གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་ནད་ཀྱི་འགོག་བཅོམ་ལ

ཅི་ཞིག་ནི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ཡིན།

གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་དུ་པ་
དང་ཁོར་ཕྱག་གི་རྒྱ་རྒྱུ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་ལུས་རྩེད་
གི་ཤུག་སྒྲིང་རྒྱ་ལྷུང་དུ་སྒྱུ་བ་ཡམ་ཡང་ན་ཤུག་སྒྲིང་རྒྱའི་ལུས་
པ་རེ་ཞེན་དུ་གྱུར་བ་སོགས་ཀྱིས་རྒྱུ་བྱས་ནས་མངར་ཆ་དང་
ཚོལ་ལྟེ་སྒྲིང་ཀར་རྒྱལ། གཞན་སྒྲིག་འགྲུལ་དངོས་པོ་ལ་སོགས་
བརྗེ་ཚབ་མང་པོ་ཞིག་འཁྲུགས་པའི་རྣམ་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ལ།
ནད་སྒོག་ནས་བརྗེ་བྱས་པ་རྗེ་ཚབ་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་མིན་པ་
རྣམ་ཚུལ་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་ནད་ཀྱི་སྒྲིམ་ལ་བརྗེ་བ་ཡིན།

རིགས་དབྱེ།

གཅིག་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད།

1. ཤུག་སྒྲིང་རྒྱ་བརྟེན་པའི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་ནད།
(རྣམ་པ་དང་པོ་)
2. ཤུག་སྒྲིང་རྒྱ་མིན་པ་བརྟེན་པའི་གཅིན་པ་མངར་
འགྱུར་ནད། (རྣམ་པ་གཉིས་པ་) རྣམ་པ་གཉིས་པའི་གཅིན་པ་
མངར་འགྱུར་ནད་པས་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་ནད་པའི་སྒྲིའི་
མི་གངས་ཀྱི་རྒྱ་ཆའི་95% ལྷག་ཟིན་འདུག།
3. འཚོ་བརྟུང་ཞེན་པ་དང་འབྲེལ་བའི་གཅིན་པ་མངར་
འགྱུར་ནད།
4. རྒྱུ་མཐུད་རང་བཞིན་དང་རྣམ་པ་གཞན་དག
གཉིས། རྒྱུ་མཐུད་སྒྲིག་སྒྲིག་ཀྱི་བརྗེ་བྱས་པ་རྒྱུ་འགལ་

ཡིན་པ།

གསུམ། མངལ་ཆགས་ཏུས་ཀྱི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་
ནང།

ནད་རྟགས་མངོན་ཚུལ།

གཅིག་སྒྲིབ་བཏང་གི་གནས་ཚུལ།

ནད་རྫོང་ལུང་ཏུ་འཕར་བ་དང་ནད་རྟགས་ལ་ག་གམ་གྱི་
སྐྱང་ཚུལ་ཁག་འདུག གཅིན་མང་བ་དང་བཟ་མང་ཏུ་སྐྱུང་
ཀྱང་ག་རེད་པ། ཐང་ཆད་པ། མཚམས་ལན་རེར་སོག་མའི་
ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་མིན་པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱང་ཚུལ་ཡང་
འདུག

1. སོལ་བྱང་སླ་གཉན།

སྐྱུར་ག་གིས་རང་བཞིན་གྱི་འགོ་བྱ་བ་དང་ཁྲག་རླགས་
དམའ་བའི་ནད། གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་ནད་ཀྱི་སོན་ནད་
སྐྱུར་ཏུག་སོག་པ། གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་ནད་ཀྱི་འོ་སྐྱུར་རང་
བཞིན་གྱི་སྐྱུར་ཏུག་སོག་པ། གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་ནད་ཀྱི་
སེམ་མཚོའི་རང་བཞིན་གྱི་སོན་ནད་མིན་པའི་བརྒྱལ་བ་སོགས།

2. རླུན་ནད་སླ་གཉན།

མིག་མཚོང་ཁྱེད་དྲི་སྒྲིའི་ནད་འགྱུར།

མ་ཁ་ལ་མ།

མ་ཁ་ལ་རིལ་རྒྱང་

བའི་ནད་འགྱུར།

དབང་རྩའི་མ་

ལག་རྒྱུ་ལག་རྒྱུ་

པ། རྒྱུ་སོག་ག་ཟེར་



བ། རྒྱུད་མི་འཕར་ལྡོང་དང་ཚོ་བ་དང་རྒྱུ་མའི་བྱེད་རྣམས་ལ་
གཞོན་པ།

ལྷན་པའི་ཁྲག་རྩའི་མ་ལག ལྷན་པའི་ཁྲག་རིང་དང་
ལྷན་པའི་ཁྲག་ས་འགགས། གཅིན་པ་མངར་འཇུར་ནད།
གཅིན་པ་མངར་འཇུར་ནད་ཀྱི་ཁྲག་རྩེ་མཐོ་བའི་ནད་སྐྱེས།
པགས་རྒྱ། པགས་རྒྱའི་འོག་ཏུ་ཁྲག་ཐོན་པ་དང་ཁ་ཐིག་ལྷང་
བ། རྒྱུ་རྩལ་རལ་ཟགས་སུ་འཕྲོ་བ།

ཉེན་ཁའི་རྒྱ་རྒྱུན།

1. རྒྱུད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན།

ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་ཏུ་གཅིན་པ་མངར་འཇུར་ནད་ལྷང་
རྒྱུང་བའམ་ཡོད་པ་ཡིན་ཆེ་ལུ་མཐུད་གཅིན་པ་མངར་འཇུར་
ནད་འཇུར་བའི་ཉེན་ཁ་ལྷི་གཅིན་པ་མངར་འཇུར་ནད་ལྷང་
རྒྱུང་མེད་པའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ལས་མངོན་གསལ་གྱི་མཐོ་བ་ཡིན།

2. ལུས་རྒྱགས་པ།

གཟུགས་གཞིའི་ཚད་གངས་(BMI)=གཟུགས་གཞིའི་ལྗོད་
ཚད(ཉིང་ཁེ)/གཟུགས་གཞིའི་རིང་ཚད(མིད)² ། ལུས་པོའི་ལྗོད་
ཚད་བརྒྱལ་བ་ཟེར་བ་ནི་གཟུགས་གཞིའི་ཚད་གངས་(BMI)ནི
24.1ནས་27.9ཡིན་པ་ལ་རྩོན་པ་ཡིན། ལུས་རྒྱགས་པ་ཟེར་བ་ནི
གཟུགས་གཞིའི་ཚད་གངས་(BMI)ནི་28ལས་ཆེ་བར་རྩོན་པ་ཡིན།

3. བཟའ་བཏུང་གི་རྒྱུད་ལམ།

ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་ཏུ་གཅིན་པ་མངར་འཇུར་ནད་ལྷང་
རྒྱུང་བའམ་ཡོད་པ་ཡིན་ཆེ་ལུ་མཐུད་གཅིན་པ་མངར་འཇུར་
ནད་འཇུར་བའི་ཉེན་ཁ་ལྷི་གཅིན་པ་མངར་འཇུར་ནད་ལྷང་
རྒྱུང་མེད་པའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ལས་མངོན་གསལ་གྱི་མཐོ་བ་ཡིན།

4. ལུས་པོའི་རྒྱུང་བརྒྱུད་ལུང་བ།

ལུས་པོའི་རྒྱུང་བརྒྱུད་ལུང་བའམ་ཡང་ན་རྒྱུང་བརྒྱུད་མ་
བྱས་ཚེ་ཤཀ་སྲིང་རྒྱུའི་རྒྱུ་ཚད་རྗེ་མཐོ་དང་རྣམས་བཟོད་ཚད་
རྒྱན་འགལ་བྱུང་བ་ཡིན།

5. རན་རུག་འཁོག་བ།

གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱུང་
འགྲུལ་ནད་རུག་དང་མཆེད་གཤིས་རང་བཞིན་གྱི་འགྲུལ་ཐེན་
ཚད་ནད་ནད་རུག ཁོ་ས་ཁིས་ནད་རུག གཤེར་ཐེན་ནད་
རུག་སོགས་ནད་རུག་གང་མང་ཕོག་པ་ཡིན།

6. ཤཀ་སྲིང་རྒྱ་བཀག་འཁོག་དང་རྣམས་བཟོད་ཚད་

ཉམས་པ།

ཤཀ་སྲིང་རྒྱ་བཀག་འཁོག་ནི་ལུས་པོའི་ཤཀ་སྲིང་རྒྱའི་
རྩ་ལ་འགྱུར་འགྱུར་འགྱུར་ནི་སྟོན་དཔག་གི་རྒྱན་ལྡན་རྒྱུ་ཚད་
ལས་དམའ་བར་གྱུར་བའི་རྣང་རྒྱུ་ལ་སྟོན་པ་ཡིན།

རྣམས་བཟོད་ཚད་རྗེ་དམའ་རུ་བྱིན་པ་ནི་ནད་པའི་ཁྲག་
རྣམས་རྒྱུ་ཚད་ནི་རྒྱན་ལྡན་གྱི་མིའི་ཁྲག་རྣམས་ཚད་དང་ནད་
པའི་ཁྲག་རྣམས་ཚད་གཉིས་གྱི་བར་རུ་བཞག་པའི་རྣམ་པ་
ཞིག་ལ་སྟོན་པ་ཡིན།

7. མངལ་རྒྱུམ་པ།

མངལ་རྒྱུམ་པའི་ཐེངས་གངས་ནི་གཅིན་པ་མངར་
འགྱུར་ནད་འགྱུར་བ་དང་འགྲེལ་བ་ཡོད།

8. ལྷི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་འཕྱོར་གནས་སྐྱངས།

ལྷི་ཚོགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་བསྐྱེད་ནས་མི་རྣམས་ཀྱི་ལྷི་
ཚོགས་གཞོན་འབྲུགས་རྗེ་སྡི་ཡིན་ལ། སེམས་ཁམས་འཚབ་

འཚུབ་དང་གཡོ་བ། ལྷག་ཏུ་སོལ་བུང་གི་ཚམས་རྒྱུན་དང་འབྲེལ་
ཡོད་དོན་རྒྱུན་གྱིས་གཅིན་པ་མངར་འབྱུང་གི་ནད་མགོ་བསྐྱར་
བ་ཡིན།

༡. གྲག་ཚད་མཚོ་བའི་ནད་དང་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་དག

བརྟག་དབྱུང་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་རྟོགས་བུང་བ་ནི་
གྲག་ཚད་མཚོ་བའི་མི་ལ་གཅིན་པ་མངར་འབྱུང་གི་ནད་
འབྱུང་བའི་གྲག་ཚད་རྒྱུན་ལྷན་ཡིན་པའི་མི་ལས་མཚོ་བ་ཡིན།

གཅིན་པ་མངར་འབྱུང་ནད་ཀྱི་རྩོམ་འགོ་གཙོ་བོ་འདྲིན།

1. བཟའ་བཏུང་གི་ཚོད་འདྲིན།

ཡུགས་མཐུན་སྐྱེས་བཟའ་བཏུང་ལ་ཚོད་འདྲིན་སྐྱེས་
དགོས་དེས་ཀྱི་འཚོ་བཅུད་ལུས་པ་བསྐྱེལ་བྱ་རྒྱ། ཟས་ལ་
དགའ་རྒྱུགས་མི་འདྲིན་པར་རིགས་སྣ་མང་དང་འཚོ་བཅུད་
ཡུགས་མཐུན་ཡིན་པའི་ཟས་རིགས་བཟའ་རྒྱ། མངར་ཚའི་
འདུས་ཚོད་དང་ཚིལ་ལི་ཀྱང་བའི་ཟས་རིགས་དང་རྒྱི་དཀར་
རྩམ། ཚི་སྒྲི་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་ཟས་རིགས་མང་པོ་བཟའ་བའམ་ཁ་
སྒྲོན་བྱེད་རྒྱ། ཚོ་ཀྱང་ཏུ་ཟ་བ་དང་མཁུམ་རྒྱ་གཤེར་ཅི་རི་ཀྱང་།
ཚིལ་རྒྱར་བསྐྱེལ་བྱ་ལ་ཚོད་བཀག་བཅས་བྱེད་རྒྱ། ཟས་མཐུན་
ཀྱི་སྐྱོག་ཡུགས་མཐུན་ཡོང་རྒྱ།

2. ཏུ་ཆང་ལ་ཚོད་འདྲིན།

3. གཟུགས་གཞིའི་ལྡིང་ཚོད་ལ་ཚོད་འདྲིན།

ཏུས་རྒྱུན་ཡུས་པོའི་ལྡིང་ཚོད་ཀྱི་འབྱུང་ལྡོག་ལ་སྣ་ཞིབ་
བྱས་ནས་ཡུས་པོའི་ལྡིང་ཚོད་རྒྱུན་ལྷན་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས།

4. ལུས་པོའི་འགྲུལ་སྐྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་གསོ་བཅོས་བྱེད་

པ།

མི་སྐྱེར་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་དགའ་སྟོན་གསལ་བཤེས་ལ་གཞིགས་ནས་ལུས་པོ་སྐྱོད་བཅོས་བྱེད་ཚུ། དཔེར་ན། འཚམ་ལ་འགོ་བ་དང་རྒྱང་བསྐྱེད་ལུས་ཚལ་སྐྱོད་པ། ལྷ་ཅེས་
དག་ཚལ་སྐྱོད་པ། རྒྱ་རྒྱལ་བྱེད་པ། མིང་མི་ཚེད་པ་སོགས་ཡིན།
ལུས་པོའི་སྐྱོད་བཅོས་རྒྱན་འཕྲོངས་བྱས་ནས་ཐུག་སྤྱོད་དང་ཐུག་
རྒྱུགས་རེ་དམངས་ཏུ་བཏང་ནས་མིའི་ལུས་རྟེན་གྱི་གནས་སྤོང་
རྒྱུའི་ཚོར་སྐྱེན་རེ་མཚོར་གཏོང་ཚུ། ལྷ་སྤྱང་གིས་མངར་ཆ་
བཀོལ་སྐྱོད་བྱེད་པར་སྐྱུལ་འདེད་བྱ་ཚུ། གཟུགས་གཞི་ལ་
ལྷགས་སྐྱོན་པ། ཚོ་བྱང་ཏུ་འཇུག་པར་སྐྱུལ་འདེད་བྱ་ཚུ།

5. རང་གིས་ཐུག་རྒྱུགས་དང་ཐུག་ཚད།

ལུས་པོའི་སྐྱོད་ཚད་བཅས་ལ་ལྷ་ཞིབ་ཚད་ལེན་བྱེད་པ།

6. སྐྱོན་ལ་བརྟེན་ནས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ།

7. སེམས་ཀྱི་གཞོན་ལྷགས་རེ་ཡང་ཏུ་བཏང་ནས་སེམས་
འཕྲུལ་དོ་མཉམ་ཡོང་བར་བྱེད་ཚུ།

8. ཏུས་བཅད་ལྷར་སྐྱོན་ཁང་ཏུ་བརྟེན་དབྱེད་བྱེད་པ་
དང་སྐྱོན་བཅོས་ཐབས་ལམ་ལ་ལེགས་སྤྱོད་བྱས་ནས་སྐྱོན་པོའི་
སྐྱེ་ཁྱེད་འོག་སྐྱོན་འཕྱུང་ཚུ།



什么是糖尿病？

糖尿病是遗传和环境因素联合作用引起人体内胰岛素缺乏或胰岛素作用减低，从而引起糖、脂肪、蛋白质以及电解质等一系列代谢紊乱，临床上以糖代谢异常为主要表现的一组疾病的总称。



分类：

一、糖尿病

- 1、胰岛素依赖型糖尿病(I型)
- 2、非胰岛素依赖型糖尿病(II型)，II型糖尿病病人占糖尿病病人总数的95%。

- 3、营养不良相关糖尿病
- 4、继发性及其他类型

二、葡萄糖耐量异常

三、妊娠期糖尿病

临床表现：

一、一般情况



发病急、有以下症状：

多尿、多饮、多食、消瘦、乏力。

有时早期症状不典型。

1、急性并发症

有各种急性感染、低血糖症、糖尿病酮症酸中毒、糖尿病乳酸性酸中毒、糖尿病高渗性非酮症昏迷等。

2、慢性并发症

眼：视网膜病变，双目失明。

肾脏：肾小球病变，导致尿毒症。

神经系统：手脚麻木、腹泻、便秘，影响心脏的跳动、胃肠的功能、感觉运动。

心脑血管系统：冠心病、心肌梗塞、脑血栓、脑出血、脑梗塞、糖尿病足、糖尿病高血脂、高粘血症。

皮肤：皮下出血、瘀斑、足部溃疡。

危险因素：

1、遗传因素

有家庭史者患糖尿病的危险性明显高于无家庭史者。

2、肥胖

超重：BMI为24.1~27.9



肥胖：BMI大于28

3、饮食习惯

有家庭史者患糖尿病的危险性明显高于无家庭史者。



4、缺乏体育活动

缺乏体育活动容易导致胰岛素水平升高和糖耐量异常。

5、病毒感染

许多糖尿病发生在病毒感染后，例如风疹病毒、流行性腮腺炎病毒、柯萨奇病毒、腺病毒等。

6、胰岛素抵抗和糖耐量减低

胰岛素抵抗：是指机体对一定量的胰岛素的生物学反应低于预期正常水平的一种现象。

糖耐量减低：是指患者血糖水平介于正常人血糖值与糖尿病血糖值之间的一种状态。

7、妊娠

妊娠次数过多与糖尿病的发生有关。

8、社会经济状况



随着社会的发展，人们承受的社会压力增大，易出现情绪紧张、波动，加上突发的创伤和意外，皆可诱发糖尿病。

9、高血压其他易患因素

研究发现高血压病人发展为糖尿病的危险比正常血压者高。

糖尿病的预防控制

1、控制饮食

●合理节制饮食，摄取必需的最低能量。

●避免偏食，选择多样化、营养合理的食物。

●多吃低糖、低脂肪、高蛋白、高纤维素的食物以及补充足够的水分。

●少吃盐、减少胆固醇和限制脂肪酸的摄入。

●餐次安排要合理

2、戒烟限酒

3、控制体重

随时观察体重变化力求控制在正常水平。

4、运动治疗

根据个人的具体情



况、爱好和客观条件，自选运动方式。例如：
散步、做广播操、打太极拳、游泳、打球。

●坚持锻炼，能降低血脂、血糖并可增加
人体对胰岛素的敏感度。

●促进组织细胞对糖的利用。

●增强体质。

●促进减肥。

5、自我监测
血糖、血压和体重

6、药物治疗

7、减轻精神
压力保持心理平衡

8、定期到医院检查，调整治疗方案在医
生指导下用药。



མ་ལུ་བ།

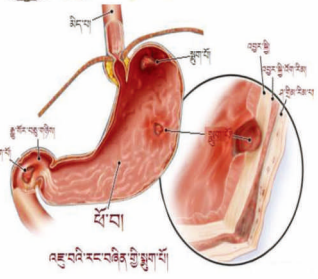
སྤོང་རྒྱུན།

སྤོང་མ་ལུ་ལྷོ་མ་ཐོས་པ། ཤ་འི་ད་པ་
 དང་མ་ཚོས་པ། འཚོག་པ། ཡུན་འི་ད་
 འགོར་བའི་ཟས། ཏུས་དེས་མེད་ཏུ་ཟ་བ་དང་ཟས་ཚོད་མ་
 ཟེན་པ། མདོར་ན་ཟས་རྒྱུད་གཉིས་ཀ་བསེལ་ཆེས་བའི་
 རིགས་བཞེན་དྲགས་པས་སྤོང་བ་ཡིན།



ནད་རྟགས།

དྲི་མ་འགགས་པའམ་ཏུས་མིན་ཏུ་
 འབྱུང་བ། འོག་རྒྱུད་རྒྱ་དཀར་འཛིན་འོང་བ་སྒྲོ། རྟགས་སུ་
 འགྲིངས་རྗེས་འུངས་ཆེར་འཁྲུ་བ། བཤད་གཅི་ཞག་ཅན་ཏུ་
 འཁྲུ་བ། ལྷས་མེ་འོང་རྒྱུད་ལྷག་པ། ཟས་གང་ཡང་ཟ་བའི་
 ཏུས་ན་ན་འོང་སྐྱེག་པ་འབྱུང་ལ་མགོ་བོ་ནའོ།



བཅོས་ཐབས།

ཟས་ནི། མ་ལུ་རྒྱུད་པ་ལ་ཟས་སྦྱང་བར་བྱ། བརས་ལུབ་གཉིས་སུ་རྒྱུ་ཚ་
 བཏབ་པའི་རྒྱ་སྒོལ་བཏུང་། ལྷོ་ལྷག་ལ་བཅའ་སྐྱབ་བཏབ་པ་དང་ལྷག་ཤ་ཡིབ་མ།
 ཉ་དང་གཡག་ཚོད་ཀྱི་ཤ་དང་ཆང་ཟན་དྲོན་ལ་སོགས་པ་ཡང་འོང་དྲོ་ལ་འཇུ་སྤྲོ་བའི་རིགས་ཏུང་
 ཏུར་བཞེན། རྒྱུད་ལམ་ནི། རྒྱུད་ལྷོད་ཏུ་འདུག་པ་དང་གང་བའམ་མེར་བྱ་སོགས་པ། ཉེན་གཉིད་འོག་
 པ་རྣམས་སྤང་ལ་རྣམས་སར་ལུས་དྲོ་བར་བྱས་ལ་རུལ་ཐོན་ཅམ་གྱི་རྩལ་བ་རན་པར་བཅག་ སྤོང་ནི།
 སེ་འབྲུ་དངས་གནས། རྒྱུ་ཚ་བཞི་ཐང་། བདེ་བྱེད་སྤོངས་ལྷན། ཅོང་ལི་རུར་འོས། ཚོད་མ་འའི་རྒྱུར་
 བ། བཅོ་ལྷ་དྲག་རྒྱུར། སེ་འབྲུ་ཀུན་པན་སོགས་རྣམས་དང་བསྐྱེན། དབྱུང་ནི། དྲོད་ཏུགས་ཀྱིས་བཏུག་
 པ་དང་། རྒྱུད་ཀི་དང་གཡི་སོགས་ཀྱི་སྤུ་དྲུགས་ཚེད་པར་དགྱི་བ། (ཁྱི་པགས་ཀྱིས་དྲུགས་ན་ཡི་ག་
 འགག་པས་སྤང་།) མདུན་རྒྱབ་ཀྱི་སོ་གསང་རྣམས་ལ་མེ་བཅའ་གདབ།

མཁེན་པའི་དོ་སྒྲོན།

སྦོང་རྒྱུན།

མཁེན་པའི་རུས་པ་ཚུལ་བཞིན་མ་ཚོན་པ་དང་ཤ་ཚོན་པོ། མར་རྒྱེད་པ། ལྷུ་མ་ཅན་

རིགས་ཚོས་དྲགས་པ།



ནད་རྟུགས།

ཤ་མདོག་སྦོང་ལ་སྐྱམ་པ། ཟས་ལ་དང་ག་ཡོད། ལྷུ་མ་ཅན་རིགས་ཚོས་དྲགས་པ་དང་

ཟས་འགྲངས་རྗེས་རྒྱང་ན་ལྷག་རྒྱང་ཤང་བ། ལུས་ཤེད་ཞན་པ། མིག་མྱིན་དང་རྒྱ་མདོག་སེར་པ། མཁེན་པའི་

གནས་སུ་ལྷག་ག་ཟེར་འོང་བ། རིམ་བཞིན་དུ་ལུས་ཡོངས་ལ་ཚ་སྐྱེ་ཞིང་ཡང་ལུས་

བྱེད་པ། ཆེར་རྒྱས་པའི་སྐབས་སུ་ལུས་སྤེལ་པོར་ཟ་འཕུག་བྱེད་ཅིང་ཚོར་བ་

འཕྱུང་།



བསོམ་ཐབས།

ཟས། ཟས་སུ་བ་ཡང་དང་རི་དྲགས་ཀྱི་ག་གསར་པ།

མར་གསར་པ། འབྲས་དང་ནས་སྦོན་གྱི་ཟན། རྩོམ་དུ་

སྦོལ་གང་དང་བ་རའི་འོ་མ། བ་རའི་ཞོ་དར། ཚྭ་སྦོར་མེད་པའི་ལྷག་པ་སྐྱ་མོ་སོགས་རུས་པ་ཡང་ལ་བསེལ་

བའི་རིགས་བཞེན།

སྦྱོད་ལམ། དྲག་ལུལ་དང་མེ་ཉི་བསོམ་བ་ཤང་ལ་ན་ཁའི་སྤེང་ལ་དང་རྒྱ་ལི་འབྲམས། གྲིབ་མ། སེར་བྱ་དང་

རྒྱང་ཕོག་ས། བསེལ་ཁང་ལ་འདུག་པ། རས་གོས་ལ་སོགས་ཡང་ཞིང་བསེལ་བ་བཤོ་བ། ལུས་དག་བྱ་བ་དྲག་

ལུལ་མ་ཡིན་པའི་སྦོ་ནས་ཉིན་པར་གཉིད་བསྐྱེད་བ་དང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་གོགས་དང་འཕྲོགས་ནས་སེམས་

སྦོ་བར་བྱེད་པ་ཀུན་ལ་ཤིས་བ་ཡིན།

སྐྱུན། སེ་འབྲུ་དུངས་གནས། གར་ནག་བརྒྱབ་པ། མཁེན་པའི་ཚེ་མོ། གསེར་མདོག་བརྒྱབ་གཅིག་མཁེན་རྒྱ་བདེ་

བྱེད། རྒྱན་འཛོམས། ཞི་བྱེད་ཉེར་དགུ་སོགས་བཞེན།

དཔུང། གཏར་གའི་རྗེས་ལ་རྒྱ་ལུམས་དང་སྦྱོང་བཞེན་དགོས་ལ་རྗེས་དཔུང་དུ་ཚོགས་པ་བརྒྱད་པ་དང་།

དགུ་བ། བརྒྱབ་གཉིས། སོ་གསང་བཅས་མེ་ཡིས་བསྐྱེད་དགོས།

གཞན་འབྲུམ།

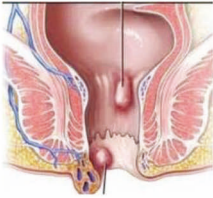
ངེས་ཚོགས།

གཞན་འབྲུམ་ནི་གཞན་ཁ་དང་གཞན་གེ་ནང་ངོས་ཀྱི་ལྷག་ཚུལ་
ཚེར་རྒྱལ་ནས་འབྲུམ་པ་འབྲུང་བའི་སྣེ་སྒྲིལ་གྱི་མའི་རིགས་ཤིག་ཡིན།



སྒོང་རྒྱུན།

མང་དུ་བཤམ་བཀག་ཞན་བསྐྱད་པ།བཤང་བ་སྐྱམ་པོ་ཚགས་པ།
བཤང་གཅི་དང་འབྲེན་གྱི་ཤུགས་བཀག་པའམ་ནན་གྱིས་བཅོར་བཀྟ་སོགས་ལ་ཞོན་དྲགས་པ།གདན་སྲབ་མོ་
དང་ཆེན་གྲང་སར་འདུག་ཡུན་རིང་བཀུལ་སྐྱུར་སྒོང་དང་དང་རྗེན་ཟས་སོགས་ཡུན་རིང་དུ་བསྐྱེན་པ།



【ནད་རྟགས།】

ཁོང་སྒོ་གཞན་ཁ་ཟ་འབྲུག་བྱེད།བཤང་བ་གཏོང་དཀའ་བ་
དང་གཏོང་སྐབས་ན་རྒྱག་ཡོད།བཤང་བའི་ནད་དུ་ལྷག་འདྲེས་པ།སྐབས་རེར་
བཤང་བ་ཉུང་ཞིང་།འབྲུ་བའམ་བཤང་བ་སྐྱམ་པ།གཅིན་ཉུང་ལ་མཚན་མ་ན་
བཀག་ཞན་ཁར་སྐྱངས་འབྲུར་དོན་ནས་རེག་ན་ན་རྒྱག་བཟོད་དཀའ་བ།

བཅོས་ཐབས།

ཟས་སྒོམ། ཟས་དོ་ལ་བརྟུང་བ་བསྐྱེན་དགོས། ཡིན་ཡང་ཤ་དང་འོ་མ་སོགས་མང་དུ་བསྐྱེན་ན་
རྒྱག་པ་སྐྱེས་པར་བྱེད་པས་གཟབ་དགོས། འོ་མ་ཅི་ཏུ་ཀ་བཏབ་པ་ལ་ཞོ་བསྐྱལ་བའི་རྗེས་ཀྱི་
དར་བ་བཏུང་བ་དང་། ཤ་ལུའམ་སྲན་མའི་ཁུ་བ་དར་བ་བཅས་ཟས་གཞན་དང་སྐྱགས་ནས་བཟུང་བ། གཞན་
འབྲུམ་སྐྱོན་རྣམས་ཀྱང་དར་བའི་ལུས་ལ་བཏང་ན་བཟང་བར་གསུངས།

སྦྱོང་ལམ། ཟས་ཟོས་རྗེས་སུ་འགུལ་སྦྱོང་འོས་འཚམ་རེ་དང་གཞན་ཁའི་གཙང་
སྐྱར་དོ་སྐྱང་བྱེད་པ།བཤང་བ་དང་འབྲེན་གྱི་ཤུགས་མི་འགོག་པའམ་ནན་གྱིས་



མི་བཅོར་བཀྟ་ཆེན་གྲང་སར་དང་གདན་སྲབ་མོའི་
སྒྱིང་འདུག་པ།ཉལ་བོ་མང་དུ་སྦྱོང་བ་དང་མང་དུ་བཞོན་པ་སོགས་སྲང་བར་བྱའོ།།
སྐབས་འབྲུ་ཉེར་ལྡེའི་བྱེད་ཀྱིས་ལ། ལྷ་ཤེས་སྐྱུ་གུ་དངུལ་ཚུ་རིན་ཆེན་བཅོ་བརྒྱད།
ཐང་ཆེན་ཉེར་ལྷར་ཁ་རྒྱུར་དོ་མ་མཁྲིས་དང་ཨ་གར་བཏབ་པ་སྐྱུར།

དཔུང། བཤང་གཅི་འགགས་ན་འོ་མ་དང་མར་གསར་བསྐྱོལ་བའི་ཁུ་བ་བྱུག་དར་བ་བསྐྱེན་ནས་སྐྱངས་ལུམས་བྱ།



虫病宣传手册

虫病宣传手册

HONGBING
CHUAN SHOUCE

→ 包虫病是一种什么疾病?

མཐུ་འབྲུ་ནད་ནི་ནད་རིགས་ཅི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན།



※ 包虫病是包虫幼虫寄生在人或者家畜（牛、羊）等体内导致人或者家畜患病

ཐུ་འབྲུ་ནི་འབྲུ་ཕྱག་མི་དང་རྩོ་རྩོག་ལ་བརྟེན་ནས་མི་ཕྱགས་ལ་ནད་བསྐྱེད་པ་ཡིན།

※ 慢性寄生虫病

མཐུ་འབྲུ་ནི་ནད་ནི་ཡུན་རིང་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་གཞན་བརྟེན་ཟིན་འབྲུའི་རིགས་ཞིག་ཡིན།

※ 多见于农、牧区

ནད་འདི་ནི་ཞིང་ཕྱགས་ས་ཁུལ་གྱི་རྒྱན་མཚོང་ནད་རིགས་ཞིག་ཡིན།འདིས་མིའི་བདེ་ཐང་དང་དཔལ་འབྱུང་ལ་ཕྱགས་རྒྱན་ཐབས་ཀྱིན་ཡོད།

→ 包虫病能传染吗?

འབྲུ་འབྲུ་ནད་གཞན་ལ་འགོས་སམ།



※ 包虫病能在动物之间相互传染

མཐུ་འབྲུ་ནད་རྩོག་ཆགས་བར་དུ་འགོས་ལྲབ་བྱེད་ཐུབ་དཔེར་ན།རྩོར་ཕྱག་གྱི་ལུས་སྐྱེད་ཀྱི་བར་དུ་འགོས་པ།

※ 狗、狐狸、狼会给人传染包虫病，牛羊不会给人传染包虫病

མཐུ་འབྲུ་ནད་མི་དང་མིའི་བར་ལ་འགོས་མི་ཐུབ།

➔ 包虫病最有可能通过什么动物传染给人?

ལུ་གཟུགས་ཅན་གྱི་མཐུ་འབྲུ་ནད་གཤམ་གྱི་སྲིག་ཆགས་གང་དག་བརྒྱུད་ནས་མིའི་རིགས་ལ་འགོས་བ་ཡིན།



※ 包虫病的成虫主要寄生在狗、狐狸、狼等动物的肠道内

མཐུ་འབྲུ་ནི་གཙོ་བོ་ཁྱི་དང་མཐུང་གི་སྲིགས་གྱི་རྒྱ་མའི་ནད་དུ་འཚོ་རྟེན་བྱས་ཡིད།



※ 它们可通过粪便将虫卵排出，虫卵感染人后使人患包虫病

མཐུ་འབྲུའི་སྐོང་སྲིག་ཆགས་འདི་དག་གི་རྩུག་པར་འགོག་ནས་བྱིར་འཚོན་དེ་ནས་མི་ལ་འགོས་བ་ཡིན།



➔ 包虫病可以预防吗?

བརྟེན་སྲིད་སྲུ་ནད་ལ་སྦྱོར་འགོག་བྱས་ཆོག་གས།

※ 只要注意个人卫生、不和狗、狐狸等亲密接触，包虫病是可以预防的
རང་གི་གཙང་ལྷུ་ལ་དོ་རྩུང་བྱེད་པ་དང་ཁྱི་དང་མཐུང་འཕྲིད་ཉུང་དུ་བཏང་ན་མཐུ་འབྲུའི་ནད་ལ་སྦྱོར་འགོག་བྱེད་ཐུབ།



→ 人是怎么得包虫病的?

ལྗང་གྱི་མི་ལ་བརྟེན་སྲིན་བྱ་ནད་ཅི་ལྟར་ཕོག་པ་ཤེས་སམ།

※ 包虫的虫卵会随着风或者动物的活动到处飘散，可能会污染水源、土壤或者晾晒的食物

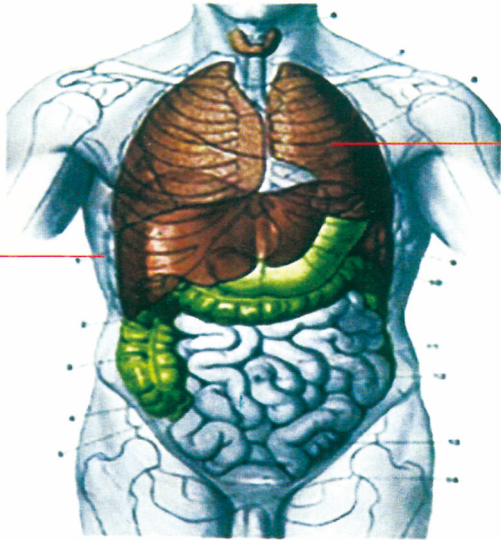
མཐུ་འབྱུང་སྐོང་རྒྱང་ངམ་སོག་ཆགས་གྱི་འགྲུལ་སྐྱོད་དང་བལྟུན་ནས་འཕོ་ལུལ་ལྗང་བཀའ་སྐྱོད་ལ། རྒྱ་ཆུ་དང་ས་ཁོངས་ལྷན་ལུས་སོགས་སྐྱགས་བཅོག་བཅོས་བྱེད།

※ 人误食了被包虫虫卵污染的水、食物等后就会患包虫病

གལ་ཏེ་མིའི་སྐྱགས་བཅོག་བཅོས་པའི་ཆུ་དང་ཟས་ཅིག་མཐུ་འབྱུང་ནད་འབྱུང་བྱེད།

→ 人患包虫病的部位大部分在肝脏

མཐུ་འབྱུང་ནད་གྱི་འབྱུང་ས་གཙོ་བོ་ནི་མཆེན་པ་ཡིན། དེའི་སྤྱིའི་བྱུང་ཚད་གྱི་ཆུ་ཚའི་བདུན་ཅུ་ཟིན། རྗེས་ནས་རིམ་བཞིན་སྐྱོ་བ་དང་མྱུང་བ་ཡིན།



肝 (61%)

མཆེན་པ།

肺 (27.5%)

སྤྱིབ།

→ 得了肝包虫病会有哪些症状?

བརྟེན་སྲིན་བྱ་ནད་ཕོག་རྗེས་ནད་རྟགས་གང་དག་མངོན་སྲིད།

※ 包虫病多在幼年感染，成年发病，大多数人常没有明显症状

མཐུ་འབྱུང་ནད་མང་ཆེ་བ་བྱིས་པའི་དུས་སུ་འགོས་པ་དང་། དར་མའི་དུས་སུ་ནད་ལྡང་བཀའ་སྐྱོད་མང་ཆེ་བར་ནད་རྟགས་མི་གསལ།

→ 肝包虫病的症状

མཚིན་པའི་ལུ་གཟུགས་ཅན་གྱི་མཐུ་འབྲེའི་ནད་ཉླགས།

食欲减退

ཟས་ལ་ཡིག་ཞེད་པ།



肝区疼痛

མཚིན་གནས་ལ་
གཞིར་བྱས་ལྡང་བ།

肚子大、胀

སོབ་འབྲང་རྒྱུ་དང་རྫོས་པ།



皮肤黄疸

བགས་མདོག་སེར་
སོའབྲུང་བ།

※ 患泡型包虫病后最好的治疗方法是手术治疗，而且越早越好。

ལུ་གཟུགས་མཐུ་འབྲེའི་ནད་གྱི་གསོ་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི་གཤག་བཅོས་ཡིན།གཤག་བཅོས་ལྷན་ཞུ་ལེགས།

→ 犬类的驱虫治疗

སྲིན་སེལ་གསོ་བཅོས།



安全

བདེ་འཇགས།

免费

ལས་ཡོན་སྲིན་མི་དགོས།

※ 吃东西前不洗手，手部的包虫虫卵就会随着食物经口进入人体，让人患病

བཅ་བཟའ་བའི་ཚོན་ལ་ལག་བཅ་བཏུས་ན།ལག་པའི་མེང་གི་འབྲུ་མ་དང་མཐུ་འབྲེའི་སློང་བཅས་དང་
འགྲོག་ནས་ལུས་ལ་བྱུང་ཤིང་ལུས་ལ་ནད་བསྐྱེད།

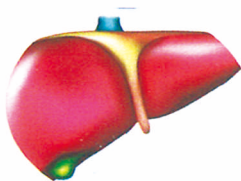


+



=





喂养
གསོ་བ།



感染
འགོས་པ།



※ 将患有包虫病的牛羊内脏（肝、肺等）喂狗、狐狸或者狼，会使它们患包虫病

གལ་ཏེ་མཐུ་འབྲུའི་ནད་ཕོག་པའི་ནོར་ལྷག་གི་ནད་ཁྲོལ་ཁྱིའམ་མྱུང་གི་ལ་སྦྱིན་ན་སྲོག་ཆགས་འདི་དག་ལ་མཐུ་འབྲུའི་ནད་བསྐྱེད་ཐུབ།

※ 内脏是否患病用肉眼有时无法辨别，所以不要用牛羊的内脏喂狗、狐狸或者狼

ནད་ཁྲོལ་ལ་ནད་འབྱུར་བྱུང་ཡོད་མེད་སྐབས་དེར་མིག་གིས་དབྱེ་བ་འབྱེད་དཀའ་བས་ནོར་ལྷག་གི་ནད་ཁྲོལ་ཁྱི་མྱུང་གི་ལ་སྦྱེར།

※ 狗、狐狸、狼的粪便中有大量的寄生虫和细菌，我们需要及时清理这些粪便

ཁྱི་དང་མཁུང་གི་འེ་སྐྱུག་པ་ནང་དུ་གཞན་བརྟེན་སྐྱེན་འབྲུ་དང་འབྲུ་སྐྱ་མང་པོ་ཡོད་པས་ང་ཚོས་དེ་གཙང་བཤེར་བྱེད་དགོས།



※ 最好的清理方法是将狗的粪使用火焚烧或者用土深埋

གཙང་བཤེར་བྱེད་ཐབས་ལས་ཆེ་བཟང་ནི་མེར་བསྐྱེག་པ་དང་ས་སྐྱོས་གཏོང་བ་ཡིན།



※ 焚烧和掩埋的地方应该远离水源，防止水源被污染

མེར་བསྐྱེག་པ་དང་ས་སྐྱོས་གཏོང་ས་དེ་ཚུ་འགོ་དང་རིང་དུ་བྲལ་དགོས།



早发现 早治疗!

ཚུན་ནམ་ཤེས་རྟོགས་དང་ཚུན་ནམ་འགོག་བཅོས་བྱེད་དགོས།



1. 定期去医院做检查

ལུས་ཚོད་གཏན་འཁེལ་བྱས་ནས་འཕྲིན་ལེན་གྱི་བྱེད་སྒོ་བྱེད་པར་འགྲོ་དགོས།

觉得最近瘦了!
还没有力气!



别忍着!
快去医院!



2. 身体不舒服, 要赶紧找医生!

གཞུགས་པོ་བདེ་ལོ་མེད་ཆེ། ལས་ལེང་ལྷན་ཁང་ལ་བརྟེན་གྱི་དབྱེད་བྱེད་པར་འགྲོ་དགོས།

包虫病危害很大, 大家除了在生活中注意细节以外,

更要理解包虫病的源头是流浪狗的无节制繁殖。

希望大家注意自己的生活, 配合医生、政府的工作。

祝大家身体健康, 拥有美好的家庭。

扎西德勒!

ཉེ་ཆར་གཞུགས་པོ་ལྷི་ཤ་སྐྱམ་པ་དང་། ལུས་པོར་ལྷགས་མེད་པའི་ཚོར་ཉམ་ཡོད་ཆེ། ཚུན་ནམ་མི་ཚུན་པར་སྐྱེན་ཁང་ལྷན་ཁང་ལྟ་བུ་འགྲོ་དགོས།
ལུས་འབྲུལ་ནད་ཀྱི་གནོད་འཚེ་ཆེ་བས། ལྷན་རྒྱུས་ནམ་ལུས་རྒྱུན་ཁྱི་འཚོ་བའི་ནད་ཡིད་གཟབ་བྱེད་དགོས་པ་ལྟར། དུས་ལྡན་ལུས་འབྲུལ་
ནད་ཀྱི་འབྲུར་ཆེ་གྱི་འདུག་མེད་ཀྱི་འབྲུར་ཁྱི་ཚོད་འཚེ་ག་མེད་པར་སྐྱེ་འཕེལ་བྱས་པ་དེ་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་པ་བྱེད་དགོས།

ལུས་རྒྱུན་ཁྱི་ལྷན་རྒྱུས་ནམ་པར་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བར་ཁྱུར་བྱས་ཉེ། ལྷན་པ་དང་།

ཡིད་གཟབ་ཀྱི་ལས་ཀར་གཞན་གསལ་འབྲེགས་བྱ་རྒྱུ་ལེ་ལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

ལྷན་རྒྱུས་སྐྱོ་གཞུགས་གསལ་བར་དང་ཁྱིས་ཚང་བའི་ལྷོད།

བཟུ་ཤིས་བདེ་ལེགས་པོར་འཕེ་ཚོན་འདུན་ཅུ།





李嘉诚基金会捐助青海塔尔寺藏医院免费医疗公益项目办公室

地址：青海省西宁市湟中区塔尔寺拉曲学麻巷附5号

电话：0971-2236362

传真：0971-2232140

网址：<http://www.tesyy.com>