

◎ 戈 甲 主编

健康教育 实用手册



JIANKANG JIAOYU SHIYONG SHOUCE

 上海财经大学出版社

健康教育实用手册

戈 甲 主编

 上海财经大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康教育实用手册/戈甲主编. —上海:上海财经大学出版社, 2004. 9
ISBN 7-81098-228-1/G. 004

I. 健… II. 戈… III. 大学生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 086501 号

JIANKANG JIAOYU SHIYONG SHOUCE
健 康 教 育 实 用 手 册

戈 甲 主 编

责任编辑 谷 雨 封面设计 周卫民

上海财经大学出版社出版发行
(上海市武东路 321 号乙 邮编 200434)

网 址: <http://www.sufep.com>
电子邮箱: webmaster@sufep.com

全国新华书店经销

上海第二教育学院印刷厂印刷
上海远大印务发展有限公司装订

2004 年 9 月第 1 版 2005 年 7 月第 2 次印刷

850mm×1168mm 1/32 8.5 印张 213 千字
印数: 3 001—6 000 定价: 15.00 元

编 委

主 编

戈 甲

编 委

(按姓氏笔划为序)

沈卫明 吴海国 何 敏

谢铁军 潘国雄

前 言

健康促进学校是世界卫生组织在全球范围内积极倡导的一项对人类健康具有深远意义的基础工作,健康促进学校和学校健康促进是指在学校社区内,所有成员为保护和促进学生健康而共同努力,为学生提供完整的、有益的经验 and 知识体系。具体内容可归纳为六个方面,它们是:学校的健康政策、个人健康技能、学校健康服务、提供健康服务学校的物质环境、学校的社会环境及社区关系,这与我国提出的学校教育要树立“健康第一”的观念是一致的。

其中,个人健康技能指学生通过规范的健康教育课程和形式多样的健康促进活动等,获得一定的卫生知识和技能,来改变不良的健康方式和行为,并具有促使自身和他人健康的能力。健康服务主要由学校卫生人员和卫生专业机构提供,直接向学生提供健康服务和与学校合作的方式,负责在校学生的健康检查、医疗保健服务与健康教育。事实上,健康保健已成为大学生除学习与就业外最为关注的需求。

编写本书的目的就是配合做好提高学生个人健康技能及学校医疗机构更好地为学生提供健康服务这两项工作,推动“健康校园”促进活动。本书从医学保健基础知识、基本医疗技能、公共卫生常识、相关医学理论、常见疾病防治等多个方面,详细、通俗地阐述了心理健康、现场急救与互救、常用化验与检查、预防接种、合理用药、

体检基本知识、无偿献血、献骨髓、红十字活动、口腔保健、用眼卫生、用脑卫生、青春期保健、同伴教育、出国体检、旅游保健以及就医指南等学生最为关切的问题。同时对传染病、内科、外科、五官科、口腔科、皮肤科、食物中毒等几十种常见疾病进行了介绍。本书以学生发病率相对较高的常见病为线索,从典型症状、重要体征及常用辅助检查三方面扼要叙述了疾病的诊断要点及其与相关疾病的鉴别诊断,对疾病的治疗只作原则性的介绍,使学生熟悉一些常见病症与损伤的自我识别、病情判断与处理。对一些少见病只做常识性的介绍。因此,本书既可根据教学大纲作为大学生健康教育的试行教材,或作为制订学生健康教育教学计划时的参考书,同时,也可供学生平时阅读,增长保健知识,无病防病,当身体出现某种不适时,对医生的检查、化验与辅助检查的结果,能做到心中有数,可以积极配合进一步诊断与治疗,防患于未然,以利康复。

校医疗卫生机构除了临床医疗工作之外,还要兼顾如各种体检、预防注射、卫生宣传、计划生育、食堂监督、医疗经费的管理、健康教育课、心理咨询、献血、传染病与慢性疾病管理、爱委会、红十字会及公共卫生意外事故的应急处理等方面的工作,承担着大量的卫生保健任务,这一切内容也已基本上包括在本书内,也就是将健康教育融入平时需要开展的各项工作中,分解到整个过程的不同阶段进行,使健康教育与医疗机构的全部工作过程同步进行。学校医生的临床工作以全科为主,涉及知识面广,繁忙的工作与条件的局限,医生不可能通读各科医学专著,本书介绍的各科领域疾病种类多,体现了近年来的最新进展,提纲挈领、言简意赅。因此,本书也是学校医务人员开展日常工作时,便于查阅的简明手册。

信息时代使学生每天需要不断地汲取知识的养份,开拓自己的学业。这是每个学生的期望。但是,这一切的前提是必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基,学业、事业、前程、所有的一切都将受到影响,感受无奈、遗憾、懊悔……从这个角度来说,任何

知识都比不上关于自己身体的知识更加重要。只有了解自己的身体,掌握了足够的健康知识,才能懂得怎样去呵护身体,怎样使身体保持最佳状态,为完成学业提供强有力的保证。只要学生认真学习本教材,就可以掌握一些真正实际有用的医学知识,学会自我预防、自我保健,使自己拥有健康的体魄、健康的心理和良好的社会适应能力。

本书的编者均是从事医疗临床与学校保健工作多年的高年资医师,汇集了撰稿人多年积累起来的医疗工作与教学心得。全书内容丰富,深入浅出,通俗易懂,简明扼要,相信书中的内容正是学生所需要的。我们衷心希望该书成为培养大学生提高个人健康技能的良好教材,又是学校医务人员为学生提供更好服务的一本参考书。本书是由下列医务人员分章执笔而成(按姓氏笔划为序):

戈 甲 (第1~52页、第61~70页、第77~120页、第125~128页、第131~177页、第184~185页、第230~241页);

沈卫明 (第121~124页、第128~130页、第183~184页、第185~193页);

吴海国 (第70~77页、第200~204页);

何 敏 (第52~61页、第178~182页、第211~216页);

谢铁军 (第195~199页、第204~210页、第217~229页);

潘国雄 (第242~249页)。

由于编者水平所限,加之本书涉及知识面广,难免有疏漏错误之处,恳请读者不吝赐教。在本书的编写过程中,参考了许多文献资料和书籍,因篇幅受限,未详尽列出,在此,谨向原作者及出版单位表示诚挚的谢意!本书得以编撰付梓,得到了上海财经大学出版社的大力支持,谨对有关人员一并致以由衷的谢忱。

编者

2004年9月

目 录

前 言	1
公共卫生常识	1
血液知识与无偿献血	1
血液的组成及其功能	1
血型	2
献血不会影响健康	3
《上海市献血条例》对献血员的要求及权利	4
献血应遵守的规定	5
献血前应做的准备	5
献血过程	6
献血后注意事项	6
有些疾病不能献血	7
有些情况暂不能献血	7
成分献血	7
“世界献血日”的由来	8
献骨髓须知	9
疾病的“三级预防”	10
艾滋病同伴教育	11
就医指南	12
关于红十字会	14
国际红十字运动的起源	14

国际红十字运动的组织	15
红十字标志	15
中国红十字会的历史沿革	16
中国红十字会有关法规	16
中国红十字会组织机构	17
中国红十字会的主要业务工作	17
《上海市高等院校开展红十字会工作办法》(修改稿)草案摘要	17
关于世界卫生组织(WHO)	19
电话呼救须知	20
健康城市特征和标准	20
卫生节日一览表	22
医学保健基础知识	24
学生体检须知	24
免疫接种须知	25
计划免疫接种须知及注意事项	26
非计划免疫接种须知及注意事项	29
附录:《中华人民共和国传染病防治法》规定管理的传染病	31
合理用药常识	32
非处方药	32
药物的不良反应	33
注意防止或减轻药物不良反应	33
不宜滥用抗生素	34
按时服药	34
用药量必须准确	35
不能随意停药	35

用药的疗程长短要遵医嘱	36
不能使用过期药	36
警惕药源性疾病	36
切莫滥用解热镇痛药	37
注射青霉素应做皮试	37
服用磺胺类药注意事项	37
不能滥用激素类药物	37
有些药可损害肝脏	38
有些药可损害肾脏	38
有些药可引起耳聋	38
感冒发热不一定用抗生素	38
正确使用精神药品	39
中药的安全使用	39
服药后的自我监测	40
外用药的安全使用	40
外用滴剂的使用技巧	40
出国体检与疫苗接种常用项目	41
体检项目	41
疫苗接种项目	45
医疗保险项目	46
相关医学理论	47
健康与亚健康	47
电脑与健康	49
考试综合征	50
心理健康	52
心理援助	53
临床常用的心理测试评定量表	55

慢性疲劳综合征	61
近视眼的防治	62
噪声性耳聋(耳机病)	67
体育卫生	68
培养良好的性道德	69
吸烟对人体的危害	70
酗酒对人体健康的影响	71
吸毒对健康与社会的危害	71
饮食与营养	72
食品卫生与食物中毒	74
基因简述	77
癌症简述	78
禽流感	80
体检常用基本操作技术	82
测量体温	82
测量脉搏	82
测量血压	83
测量呼吸	84
测量身高	84
测量视力	85
测量体重	85
测量胸围	86
测量肺活量	86
常用化验正常值及临床意义	87
临床血液学检验	87
红细胞计数(RBC)	87

血红蛋白测定(Hb)	87
白细胞计数(WBC)	88
血小板计数(PLT)	88
红细胞沉降率测定(血沉)(ESR)	88
临床化学检验	89
血糖测定(GLU)	89
糖化血红蛋白测定(GHb)	89
血清丙氨酸氨基转移酶(ALT)测定	89
血清天冬氨酸氨基转移酶(AST)	90
谷氨酰转移酶测定(GGT)	90
血清淀粉酶测定(AMY)	90
血清磷酸肌酸激酶(CK)	91
血清总胆红素测定	91
总蛋白测定(TP)	91
白、球蛋白比例(A/G)	91
血清尿素测定(BUN)	92
血清肌酐测定(Cr)	92
血清尿酸测定(UA)	92
总脂(TL)	92
总甘油三脂(TG)	93
高密度脂蛋白—胆固醇(HDL-C)	93
全血粘度	93
临床免疫学检验	94
甲型肝炎病毒抗体 IgM、IgG 测定(抗-HAV-IgM、IgG)	94
甲肝病毒免疫球蛋白 M(HAV-IgM)	94
两对半	94
乙型肝炎表面抗原测定(HBsAg)	95

乙型肝炎表面抗体测定(HBsAb)	95
乙型肝炎 e 抗原与 e 抗体测定(HBeAg、HBeAb)	96
乙型肝炎核心抗体 IgM、IgG 测定(HBcAb-IgM、IgG) ...	96
丙型肝炎病毒抗体 IgM、IgG 测定(抗-HcV-IgM, IgG)	96
抗链球菌溶血素“O”(ASO)	96
C-反应性蛋白(CRP)	96
类风湿因子(RF)	97
抗核抗体(ANA)	97
肿瘤标志物检验	97
甲胎蛋白(AFP)	97
癌胚抗原(CEA)	98
CA ₁₂₅	98
CA-19-9	99
前列腺特异性抗原(PSA)	99
EB 病毒衣壳抗原 IgA 抗体(VCA-IgA)	99
神经原特异烯醇化酶(NSE)	99
尿液检验.....	100
粪便检验.....	102
临床常用诊断技术简介.....	104
心电图检查.....	104
动态心电图检查.....	104
X 线透视与摄片检查.....	105
内窥镜检查.....	105
纤维支气管镜检查.....	106
胃镜检查.....	106
纤维结肠镜检查.....	107

超声波检查	108
腹部 B 超检查	108
心脏彩超检查	109
CT 检查	109
核磁共振检查(MRI)	110
脑电图检查	110
脑血管造影检查	111
脑血管经颅多普勒(TCD)检查	111
放射性核素显像(SPECT)检查	111
放射免疫测定	112
肌电图检查	113
基层常用治疗简介	114
各种注射法	114
皮内注射(ID)	114
皮下注射(H)	114
肌肉注射(IM)	115
静脉注射(IV)	115
静脉输液(IV by drip)	115
超声雾化吸入疗法	116
物理疗法	116
冷敷疗法	117
热敷疗法	117
针灸疗法	118
推拿按摩疗法	118
耳针疗法	119
刮痧疗法	119
食物疗法	120

现场急救与互救技术操作	121
心肺复苏.....	121
止血.....	123
骨折固定.....	123
危重病人的搬运.....	124
重症识别与处理	125
休克.....	125
猝死.....	126
意外事故的预防与处理	128
急性一氧化碳中毒.....	128
车祸伤.....	129
火灾.....	130
旅游常见不适与处理	131
晕动病.....	131
关节软组织挫伤.....	132
毒虫蜇伤.....	132
毒蛇咬伤.....	133
中暑.....	134
溺水.....	135
狗咬伤.....	135
高原病.....	136
触电与雷击伤.....	137
常见症状的识别与处理	138
发热.....	138

头痛	139
眩晕	140
晕厥	141
昏迷	142
低血糖症	143
心悸	144
急腹痛	144
呕吐	146
腹泻	147
便秘	148
血尿	149
呼吸系统疾病	151
普通感冒	151
急性气管—支气管炎	152
支气管哮喘	153
肺炎	154
气胸	155
循环系统疾病	156
心律失常	156
病毒性心肌炎	157
高血压病	158
冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)	159
消化系统疾病	161
消化性溃疡	161
急性胃炎	162
慢性胃炎	163

胆囊炎	164
急性胰腺炎	164
血液与造血系统疾病	166
贫血	166
白细胞减少和粒细胞缺乏症	167
白血病	167
再生障碍性贫血	168
特发性血小板减少性紫癜	169
泌尿系统疾病	171
慢性肾小球肾炎	171
肾盂肾炎	172
内分泌与代谢性疾病	173
甲状腺功能亢进症	173
糖尿病	174
神经系统疾病	176
偏头痛	176
蛛网膜下腔出血	177
心理与精神疾病	178
神经症	178
神经衰弱	178
焦虑症	179
强迫症	179
抑郁症	180