

学生健康新顾问

XUESHENG JIANKANG XIN GUWEN

2

疾病预防与身体保健

李立秋 邱婧君 编



南海出版公司

學生健康新顧問

學生健康新顧問 學生健康新顧問 學生健康新顧問

◎ 校園預防醫學與健康

李永興 林曉雲 編



香港出版集團

学生健康新顾问

疾病预防与身体保健

李立秋 邱婧君 编

南海出版公司

2005·海口

图书在版编目(CIP)数据

疾病预防与身体保健 / 李立秋, 邱婧君主编. —海口:
南海出版公司, 2005.3

(学生健康新顾问)

ISBN 7 - 5442 - 3042 - 2

I . 疾... II . ①李...②邱... III . 疾病—预防 (卫生)—青少年读物 IV . R1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 018819 号

目 录

一、非传染病的预防及治疗·····	(1)
1. 近视眼 ·····	(1)
2. 色盲 ·····	(7)
3. 夜盲 ·····	(8)
4. 牙病 ·····	(10)
5. 中耳炎 ·····	(17)
6. 扁桃体炎 ·····	(20)
7. 青春期痤疮 ·····	(21)
8. 少女痛经与月经期自我保健 ·····	(25)
9. 青少年肥胖 ·····	(28)
10. 肾病 ·····	(35)
11. 急、慢性胃肠炎 ·····	(38)
12. 胃及十二指肠溃疡 ·····	(39)
13. 偏食 ·····	(41)
14. 厌食 ·····	(42)
15. 蛔虫病 ·····	(44)
16. 疝气 ·····	(48)
17. 阑尾炎 ·····	(50)



18.破伤风	(50)
19.锌缺乏症	(52)
20.风湿病	(53)
21.病毒性心肌炎	(55)
22.缺铁性贫血	(58)
23.营养不良性贫血	(61)
24.高烧	(64)
25.低血糖	(68)
26.癫痫	(69)
27.糖尿病	(71)
28.运动性疾病	(76)
二、传染病的预防及治疗	(80)
1.流行性感冒	(80)
2.水痘	(82)
3.流行性腮腺炎	(84)
4.痢疾	(85)
5.急性上呼吸道感染	(90)
6.肺结核	(92)
7.肺炎	(96)
8.肝炎	(99)
9.风疹	(106)
10.流脑	(107)



11. 流行性乙型脑炎	(108)
12. 红眼病	(110)
13. 沙眼	(111)
三、科学用药	(114)
1. 用药时必须注意给药 次数、时间和剂量	(114)
2. 为什么有些药要在指定时间服用	(116)
3. 用药时一定要注意药品的有效期	(118)
4. 用药之前要了解药物的 不良反应及禁忌症	(119)
5. 如何合理使用激素	(121)
6. 青少年对症治疗的药物如何使用	(122)
7. 使用抗生素要慎重	(123)
8. 青少年用药要注意用法、剂量和疗程 ..	(124)
9. 如何防止药物过敏的发生	(126)

一、非传染病的预防及治疗

1. 近视眼

(1) 近视眼是怎样形成的

近视眼现在愈来愈多,那么究竟是怎么形成的呢?又该怎样预防呢?

在调查青少年视力不良的原因时发现,小学三年级以前的视力不好多为远视眼引起。四年级后,近视眼开始逐年增加。初三至高中阶段的青少年中视力不好,主要是近视眼,一般视力下降年龄大多在 10 ~ 15 岁之间,其中 12 ~ 15 岁之间的占 60% 以上,并会逐渐发展。因此,必须重视形成近视眼的原因,以求从根本上控制近视眼的发病率。

青少年处于生长发育旺盛时期,眼的组织结构和生理功能都不够健全,容易受不良影响而形成近视眼。绝大部分同学在阅读写字时有距离过近的不良习惯,久而久之,会引起睫状肌和内直肌过度紧张,严重者造成睫状肌痉挛,看远处调节也不能松弛,形成视力下降。这种功能性的近视经适当治疗还可以恢复正



常。这种近视被称为假性近视。

假性近视如果得到及时治疗与矫正,可以治愈。但如果忽视它,长期如此,睫状肌痉挛就可引起睫状肌萎缩,使调节功能减退,眼外肌的长期压迫可引起眼球内血液循环障碍,眼压变化,并使眼球壁延伸,眼轴长度增加,造成不可逆的器质性改变,这就是真性近视。如在这时配戴眼镜,对正常工作学习不会有太大的影响,而且配戴眼镜就能矫正视力。同时,应进一步注意用眼卫生,否则近视会逐渐加深,以致引起严重视力障碍。

(2)近视眼的饮食保健

中小學生視力呈持續下降趨勢,而且近視逐漸低齡化。實際上視力不佳的原因是多方面的,營養不足也是重要因素。由於目前糧食加工太細,精米白面致使B族維生素、維生素E以及某些礦物質和微量元素丟失過多。在營養調查中發現,中學生維生素A、胡蘿蔔素、維生素B的攝入量距標準相差太遠,而鈣、鋅、鉻、硒等元素與視力密切相關。

一是營養素的影响。患近視眼是因為通過眼球的成像在視網膜前,這種改變與白眼球(巩膜)的堅韌性不足有關。巩膜是一層纖維組織,含有蛋白質、脂肪、鈣、磷等物質,所以適當增加含有這些營養成分的食



物,对维持巩膜的坚韧性有一定作用。

①蛋白质:以动物性蛋白为主,适当增加鱼类、蛋类、奶类和肉类的摄入。

②钙和磷:在牛奶、豆类、硬果、虾皮、海带、雪里蕻、榨菜、核桃和南瓜子中钙、磷含量较多,蛋黄、奶油、鱼肝油等食物富含维生素 D,可加强对钙、磷的吸收。

③铬:铬不足时,影响胰岛素调节功能,使血糖升高,从而导致近视,故应多食含铬的食物,如酵母、牛肉、糙米、标准粉、葡萄、蘑菇、香菇、银耳、黑木耳等。

④硒:硒参与眼球肌肉、瞳孔的活动。每日摄取硒低于 50 微克时,视力会受到影响,故应多食鱼、家禽、大白菜、萝卜、韭菜、蒜苗等含硒丰富的食物。

⑤胡萝卜素及维生素 A:缺少维生素 A 可使夜间视力下降,所以应多食含有胡萝卜素及维生素 A 的食物,如胡萝卜、玉米、南瓜、蛋黄、动物肝脏及绿色蔬菜等。

⑥B 族维生素:维生素 B₁ 对视神经有营养作用;维生素 B₂ 少时,用眼易疲劳。B 族维生素含量丰富的食物有标准粉、糙米、蛋黄、花生、瘦肉、牛奶、蔬菜等。

二是中医食疗。我国医学认为,近视眼的发生是肝肾不足、气血亏损所致,治疗上可补肝补肾。相应的食疗方剂如下:



①羊肝 1 个,去膜切碎,与 100 克粳米煮粥,常食。

②枸杞 7 枚,各嵌入 1 颗桂圆肉内,蒸熟,每日服 7 颗,连服数日。

③绿豆 50 克,大米 100 克,用水煮粥,待熟后加入熟猪肝,常食。

④炒熟的黑芝麻粉 1 匙,蜂蜜 1 匙,加入 1 杯牛奶中,调匀后常服。

此外,饮食中应该注意,食糖不可过多,尽量少吃葱、姜、蒜、辣椒等刺激性食物。

(3)防止近视应从少年时期开始

为什么防止近视要从少年时期开始呢?这是因为正在发育的眼球组织比较柔软,晶状体弹性大,近点距离短,甚至距眼前 10 厘米左右的东西都可以看清,所以青少年会不由自主地把眼睛向书本靠近。长时间近距离用眼,能使睫状肌长期处于收缩状态,晶状体由于保持紧张而变凸,屈光力增强,长此以往使眼轴的前后轴延长,成为真性近视。

近年来,处于生长发育时期的少年因为玩游戏机、看电视、学习任务繁重,患近视的发病率明显增加。防止近视要杜绝以下不良习惯:

①用眼时间过长,光线太弱或太强,用眼距离过



近。

②读、写姿势不当。走路、乘车和卧床看书等。

③睡眠不足。

④吸烟。

⑤偏食。

以上不良习惯如不加以及时纠正,久而久之近视就会发生。

青少年应注意用眼卫生,要端正读书姿势,用眼时间不要持久;观看电视要注意室内光线不宜过暗,眼离电视不宜过近,时间不宜过长;坚持望远训练,常做眼保健操;合理营养,增强体质;要掌握自己的视力情况,定期检查。这些对防止近视尤为重要。

同学们,如果从现在开始就努力做到以上几点,你就可以拥有一双健康的眼睛。同时,你还有责任去提醒你的同学和朋友们,都来保护好自己的眼睛。

(4)如何正确地选配眼镜

所谓视力,就是眼睛看清物体形状的能力。很多青少年朋友都做过视力检查,对测视力有所了解。

视力一般用视力表来测定。检测方法很简单:把视力表垂直挂在墙壁上,被测者直立在距视力表5米处(远视力表)或30厘米处(近视力表)。检查时,遮住



一只眼睛,用另一只眼观看图表,自上而下,先看大的符号,再逐渐看小的符号,直到不能看清的行列为止,即为被检的眼视力。随后用同样方法再检查另一只眼睛的视力。使用近视力表时可坐着检查。一般人的视力,两只眼有时不一样,但正常视力应在 1.0 以上。如果你的视力为 1.0,直立在距视力表 5 米远处,应能看清楚视力表上第 10 行的“E”方向。如果在 5 米远处只能看见表上最大的“E”(第一行),视力即为 0.1。

如果确诊为真性近视,应立即配戴眼镜,并且坚持常戴。

配一副合适的眼镜,首先要进行眼的检查,排除眼内外各种影响视力的散瞳疾病以后,才能验光配镜。对于 12 岁以下的儿童,应在医生指导下,在验光前 3 天用 10% 的阿托品滴眼液,每天滴眼 3 次,共用 9 次。13 ~ 16 岁的儿童最好在验光前 1 小时双眼滴 2% ~ 5% 的阿托品溶液,每 5 分钟 1 次,共滴 4 次。散瞳的目的是使眼内的睫状肌麻痹,除去儿童因为调节力过强引起的假性近视。散瞳验光所获得的数据是真性近视的度数。

准确的验光是为了配镜。配镜还应该注意以下事项:

①高质量的镜片;②适宜的镜架;③舒适的鼻托和



镜腿。

高质量镜片的标准是眼镜度数和实际屈光度相符,镜片本身的屈光度、光学中心和轴向三个指标符合标准。根据患者的脸型大小及瞳孔距离,挑选合适的镜架、鼻托和镜腿。鼻托宽窄为 16 ~ 22 毫米,以全镜架安稳而舒适地固定于双耳及鼻梁上为宜;镜架要有一定倾斜角,使其不前后滑动;镜框与眼眶间应保持合适距离;镜腿的末端应顺着耳根自然下弯并紧贴耳后皮肤,松紧度以鼻梁没有不适和受压感为宜。

另外,有外斜视或内斜视的同学,应当矫正瞳距,并且要请专业眼镜师配镜。

2. 色盲

什么是色盲呢?色盲就是因辨别颜色的能力发生障碍而造成色觉紊乱的疾病。色盲的程度有轻有重,轻度的称为色弱。色盲是一种先天性的遗传病,受性染色体隐性基因控制。男性染色体为 XY 型,女性为 XX 型。男性色盲较为多见,约占 5% 左右,而女性约占 0.8% 左右。

色盲常在体检时才被发现。色盲患者中,多数为红绿色盲,不能辨别红绿两种颜色,视力正常。全色盲的病症极为少见,患者只会把所有颜色认为是同一种



颜色,例如都认成红色、蓝色或绿色。这种患者的眼睛同时也会有弱视、眼球震颤、怕光现象。视力只有 0.1 ~ 0.7,只能分清明暗或黑白,视力差。

色盲的患者不能胜任某些需要有高度分辨颜色能力的工作,如军事、医学、火车司机、汽车司机、拖拉机和飞机的驾驶工作等;服装、美术等大、中专学校和技工学校招生时对色盲也有限制。因色盲是一种先天性疾患,目前没有治疗办法。国外有研究配制色盲眼镜的,但还不十分成熟。

3. 夜盲

有些同学在黑暗中看不见东西,晚上行走困难。这是什么原因呢?

我们都有这样的体验:从明亮的地方突然到暗处时就什么也看不见,几分钟后才能逐渐看清周围的物体。这是因为人的眼睛视网膜有两种视觉的细胞,一种叫锥体细胞,另一种叫杆体细胞。

锥体细胞主要分布于黄斑中心凹处,感受强光刺激产生明视觉。在白天或明亮时可看清东西和辨别各种颜色,这是锥体细胞的作用。

杆体细胞分布在中心凹处以外的视网膜周边部,对弱光很敏感。眼睛在夜晚看清东西主要是靠杆体细



胞。

为什么杆体细胞有暗视觉功能呢？杆体细胞内含有叫做视紫红质的感光物质，依靠它来感受暗弱光。视紫红质由维生素 A 和视蛋白结合而成，在亮光下，视紫红质分解为视黄醛和视蛋白，在暗处时又需要维生素 A 再合成视紫红质。因此眼睛从亮处到暗处要有数分钟才能看清周围的物体，这个暗适应的过程就是视紫红质再合成的过程。

当体内缺乏维生素 A 或胃肠吸收功能不好时，使维生素 A 不能被身体利用或大量消耗；患胃肠道疾病，如急慢性腹泻、胃炎、痢疾，肝胆疾病、结核病，患长期慢性消耗性疾病时；或长期患有偏食症的儿童单纯进素食，体内维生素 A 缺乏，杆体细胞没有合成视紫红质的原料或杆体细胞病变时；另外，遗传性视网膜色素变性，杆体细胞没有合成视紫红质的功能，以上这些情况，都可导致夜盲。

夜盲常出现在 10 ~ 20 岁，并随着年龄的增长而加重。如果有同学在暗处看不清周围的物体，经过一段时间后仍然看不清，眼睛发干、痛，并有眼睑痉挛、睑缘炎、泪液减少、结膜无光泽等症状，就应去医院及时检查。

患了夜盲症，首先应找到病因，查清是由于维生素



A 吸收和食入不足,还是消耗过度所致,然后再对症治疗。

治疗方法是口服或注射维生素 A,同时要补充大量的其他维生素。改善营养状况,注意多食用维生素 A 含量高的食物,如动物肝脏、蛋、肉、奶类、胡萝卜。局部治疗:主要是预防和治疗角膜的感染,可用抗生素眼药水、膏或鱼肝油溶剂滴眼。全身用药需要维生素 A、B₁、B₆,血管扩张剂,中药口服。还有针灸、穴位注射、耳针等治疗。

遗传性夜盲症的青少年患者是由于杆体细胞的病变失去了合成视紫红质的功能,目前还没有特殊疗法。近年来开展的在巩膜下埋藏异体蛋白的手术治疗,经观察对年龄小的早期患者效果还比较理想。目前正在研究更有效的防治手段。

4. 牙病

(1) 如何掌握正确的刷牙方法

儿童从 6 岁开始就应该学会正确的刷牙方法。同学们要养成正确刷牙的习惯,这对口腔局部卫生和全身的健康都是有益的。尽早学会正确刷牙、漱口,对保护乳牙及乳牙排列的健康完整,为以后诱导恒牙正常