

新编儿童保健精萃

XIN
BIAN



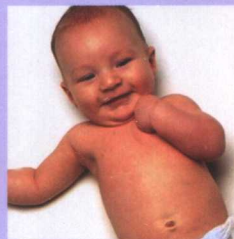
青春期 常见疾病

主编 彭咏梅



ER
TONG

BAO
JIAN



JING
CUI

上海科学普及出版社

新编儿童保健精萃

青春期 常见疾病

主编 彭咏梅

江苏工业学院图书馆
藏书章

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期常见疾病/彭咏梅主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2004. 5

(新编儿童保健精萃)

ISBN 7-5427-2746-X

I. 青… II. 彭… III. 青春期—生理卫生
IV. R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 017176 号

责任编辑 蔡 婷

新编儿童保健精萃

青春期常见疾病

主编 彭咏梅

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海市印刷七厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 5.875 字数 158000

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—5100

ISBN 7-5427-2746-X/R · 297 定价 9.50 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向出版社联系调换

内 容 提 要

《青春期常见疾病》一书根据青少年生长发育过程中体格及心理的急骤变化,从青少年就诊方式、正常青春发育及性早熟、青少年营养及肥胖、神经性厌食及贪食、睡眠疲劳、焦虑、抑郁和自杀、学习和行为问题、性和生殖健康、性发育和生殖系统异常、怀孕和避孕、性传播疾病等医学和社会心理问题着手,以浅显易懂但精炼的笔墨,阐述了青少年关注的各种健康问题,并进行讨论。采用问答的形式进行编写。阅读对象为青春前期的儿童及其家长、青春期少男少女及其家长、医疗卫生服务提供者、学校教师、社会工作者以及对青春期健康问题感兴趣的人士。

编者名单

主 编 彭咏梅

编 者（按姓氏笔画为序）

汪永红 张 洁 高鸿云 梁 红

梁 霁 彭咏梅 蔡德培 谭 晶

序

计划生育是我国的基本国策，提倡一对夫妇只生一个孩子，如何把独生子女健康地抚养成长不仅是家长的迫切要求，也是社会与国家所关心的问题。

我们编辑的这套《新编儿童保健精萃》丛书，包括《新生儿疾病》、《儿童营养与营养性疾病》、《青春期疾病》、《预防接种与相关疾病》、《儿童意外伤害与急救》、《儿童心脏病》、《儿童内分泌疾病》共七本。为什么要选择这些疾病？是基于以下的因素：新生儿疾病非常复杂，疾病的表现与年长儿不一样，又不会诉说；在婴儿死亡率中以新生儿期最高。营养是后天之本，目前，家长中对儿童营养有不少严重的“误区”，化了不少的经济代价要么把孩子养成骨瘦如柴的营养不良；要么养成胖娃娃，成为肥胖病。青春期是儿童生长发育过程中的第二个迅速阶段，是进入成人的前期，涉及内分泌及生殖系统，疾病有一定的特点，心理上的问题也不少。预防接种是预防疾病的一种手段，不仅仅预防传染病，目前不断有新的疫苗上市，预防儿童的常见疾病，但家长对新的疫苗知道得不多。意外伤害是1~4岁儿童死亡的首要原因，家长要有预防的观点；对突发的意外伤害，知道如何进行初步的急救。随着医学技术的不断进步，许多过去认为不能治疗的先天性心脏病，目前可以通过手术或导管介入进行治疗。内分泌疾病虽然发病率不太高，如不及时诊断、治疗，对今后的生长发育影响较大。

从内容上着重于预防疾病，早期发现疾病、及时治疗，把发病的机会降到最少，即使得了病，由于早期诊断、治疗，提高治愈率，减少并发症及后遗症，这就是所谓疾病的二级预防及三级

预防。

为了方便读者，节省时间，对每一疾病均“分解”为许多小问题，列于目录，便于选择阅读。

虽然经过各位作者的努力，力求达到上述要求，但仍有不足之处，希望广大读者批评指正。

许积德

2003年8月8日

前 言

青春期是儿童向成人的过渡，青春期的范围一般为女孩10~19岁，男孩11~21岁。青春期的特征是性器官和第二性征的迅速发展及体格发育的明显加速，同时，往往伴有心理和行为等诸方面的相应变化。青春期是青少年人生观、健康观逐渐形成，并塑造饮食习惯、体格、运动、心理、性行为及健康消费模式的关键时期。如何做出正确的引导，给予青少年明确而恰当的信息，是目前青春期医疗保健提供者面临的挑战。

青春期保健就是以青春期的儿童少年为主要对象，综合基础医学、临床医学、公共卫生学以及心理学、社会医学、行为科学等学科内容为一体，研究各种疾病及问题的发病规律和诊治方案及预防措施的学科范畴。

青春期的基础及临床问题，如青春期发动机制、青春期的体格发育、性发育特点、青春期生长异常和性早熟、青春发育延迟、矮小、月经病（痛经、闭经、月经不规则等）、青春期饮食障碍如神经性厌食和贪食症以及肥胖等，是青春期医学研究的主要内容。

青春期性教育是青春期医学研究的重要内容之一。部分青少年处在性知识缺乏、性心理不成熟状态。对月经初潮、遗精等生理现象既无思想准备，又缺乏必要的生理卫生知识。随着性成熟的提前，青少年也面临着初次性行为低龄化、早孕和性传播疾病的挑战。

青春期的心理健康，是青春期医学的另一重要内容。青春期是一个发展、变化、反抗、负重并举的时期，由于现代社会竞争激烈，社会上各种矛盾冲突，社会家庭的压力加上沉重的学习负担，必然影响青少年的心理、行为、情绪等，常见的心理行为问

题有神经衰弱、忧郁、焦虑、学习成绩下降、学习困难、多动与注意力缺陷、与父母及同伴关系紧张、自我评价低、有自杀倾向等。如何以健康良好的心态去面对挑战，解决矛盾，也是青春期医学所涉及的重要领域。

本书邀请了青春期营养与生长发育、青春期内分泌与性早熟、青春期心理、青春期妇科问题、青少年社会行为问题等方面的专家，就青少年可能面临的、比较感兴趣的健康问题进行了深入浅出的阐述，希望这本书能对全国近 3 亿处在青春发育阶段的青少年有所帮助，使他们能安全渡过青春期，并塑造良好的生理、心理素质及社会行为。

编者

2004 年 1 月

目 录

一、青春期的就诊内容和就诊方式	1
1. 什么是青春期?	1
2. 青少年看什么类型的医生?	1
3. “父母亲要陪我看医生吗?”	2
4. 青少年在就诊时能够获得什么?	3
5. 病史包括什么?	4
二、青春发育及其异常	8
6. 青春发育的正常年龄范围是多少?	8
7. 青春发育阶段体内主要发生哪些变化?	8
8. 青春期时体格发生了什么变化?	8
9. “生长曲线”是怎么回事?	9
10. 青春期时体态发生了什么变化?	9
11. 青春发育有哪几种类型?	10
12. 青春期时生殖器官发生了哪些变化?	10
13. 青春发育是怎样分期的?	11
14. 如何判断男孩是否已开始青春发育?	12
15. 如何判断女孩是否已开始青春发育?	12
16. 女孩月经初潮后还能继续长高吗?	12
17. 青春期时体内发生哪些内分泌变化?	13
18. 青春发育是如何启动的?	15
19. 影响生长发育的因素有哪些?	15
20. 生长发育的长期加速趋势是怎么回事?	17
21. 青春发育异常会导致哪些疾病?	17
22. 什么是性早熟?	17

23. 性早熟对患儿有什么危害?	18
24. 性早熟可分为哪些类型?	18
25. 为何近年来性早熟的发病率明显上升?	19
26. 真性性早熟都有哪些主要的临床表现?	21
27. 服用含有性激素的食物或药物导致性早熟是 怎么回事?	21
28. 为什么性早熟患儿应早期识别、早期治疗?	23
29. 什么是青春期延迟?	24
30. 青春期延迟可分为哪些类型?	24
31. 体质性青春期延迟有哪些主要的临床表现?	25
32. 青春期延迟对患儿有什么危害?	26
33. 性早熟及青春期延迟治疗期间患儿及家长应 如何配合?	26
三、青少年营养及肥胖	28
34. 青少年的饮食现状如何?	28
35. 平衡膳食有哪些重要性?	29
36. 怎样进食脂肪和胆固醇?	33
37. 青少年应该吃哪些碳水化合物和纤维素?	34
38. 青少年应该怎样进食蛋白质?	34
39. 哪些维生素是青少年需要的?	35
40. 青少年对矿物质需求是多少?	35
41. 青少年有哪些特殊的营养问题?	36
42. 青少年肥胖的现状如何?	39
43. 什么是肥胖?	41
44. 肥胖的原因有哪些?	42
45. 青春发育和体重增加有何关系?	43
46. 肥胖在医学上的后果是什么?	43
47. 肥胖对心理有何影响?	44
48. 肥胖如何治疗?	45
49. 肥胖治疗的目标是什么?	46

50. 运动是肥胖治疗的方法吗?	46
51. 怎样进行行为调整?	47
52. 肥胖的药物疗法是什么?	47
53. 外科怎样治疗肥胖?	48
54. 减肥时如何进行心理支持?	48
四、神经性厌食及贪食	50
55. 什么是神经性厌食?	50
56. 哪些原因导致神经性厌食?	50
57. 神经性厌食的流行病学现状如何?	51
58. 怎样诊断神经性厌食?	51
59. 怎样对神经性厌食进行治疗?	52
60. 神经性厌食的并发症有哪些?	53
61. 什么是神经性贪食?	53
62. 神经性贪食的病因是什么?	54
63. 神经性贪食的发病情况如何?	54
64. 神经性贪食如何分类?	54
65. 神经性贪食的临床表现有哪些?	54
66. 怎样诊断神经性贪食?	55
67. 神经性贪食如何治疗?	55
五、睡眠、体能和疲劳	57
68. 青少年每天需要睡多少时间?	57
69. 青少年怎样安排好睡眠?	58
70. 青少年睡眠障碍的现状如何?	58
71. 什么是失眠症?	59
72. 什么是发作性睡病?	60
73. 什么是睡眠呼吸暂停综合征?	60
74. 什么是梦游、梦魇和夜间惊恐?	61
75. 什么是疲劳? 有哪些原因?	61
76. 什么是慢性疲劳综合征?	62
六、抑郁、焦虑和自杀	64

77. 为什么青春期易出现情绪障碍?	64
78. 哪些青少年易出现情绪障碍?	64
79. 如何评估青少年的情绪问题?	65
80. 抑郁症是怎么回事?	65
81. 得了抑郁症,病人和家庭应该如何配合治疗?	66
82. 焦虑是心理障碍吗?	67
83. 焦虑障碍有哪些表现?	68
84. 为什么胸闷、心慌不是心脏病?	68
85. 如何应对惊恐发作?	69
86. 胆小害羞怎么办?	69
87. 什么是学校恐惧症?	70
88. 得了学校恐惧症,该怎么办?	71
89. 如何摆脱考试焦虑症?	71
90. 强迫症是怎么回事?	72
91. 如何自我缓解强迫行为?	72
92. 如何预防青少年情绪障碍?	73
93. 简单常用的自我放松方法有哪些?	74
94. 如果有情绪问题,什么时候应该去看医生?	75
95. 心理医生能给你提供什么帮助?	75
96. 何谓系统脱敏法?	75
97. 药物治疗会不会使人变傻或成瘾?	76
98. 情绪障碍会不会变成精神分裂症?	76
99. 如何防止和处理青少年自杀危机?	77
七、学习和行为问题	79
100. 什么是儿童学习问题与学习障碍?	79
101. 儿童学习障碍的种类有哪些,症状表现如何?	80
102. 造成学习障碍问题的学校教育因素有哪些?	81
103. 造成学习障碍的家庭与环境因素有哪些?	81
104. 儿童学习障碍需要与哪些疾病进行区别?	82
105. 针对学习障碍应如何治疗和预防?	83

106. 什么是儿童早期阅读, 早期阅读的重要性如何?	84
107. 儿童早期阅读为什么要尽早开展?	84
108. 什么是阅读困难, 如何发现存在阅读困难的儿童?	85
109. 父母应当如何培养有阅读障碍的子女?	86
110. 老师应当如何关心、教育那些有阅读障碍的儿童?	87
111. 什么是儿童行为问题?	87
112. 什么是儿童注意力缺陷多动综合征, 其症状表现有哪些?	88
113. 顽皮好动的儿童与注意力缺陷多动综合征儿童有何区别?	90
114. 注意力缺陷多动综合征的治疗和预后如何?	91
115. 儿童进攻性行为和暴力的产生以及影响因素有哪些?	92
116. 如何发挥学校、家长、儿童保健医生在预防进攻性行为和暴力中的作用?	93
八、性和生殖健康	95
117. 男女性别是如何形成的?	95
118. 男性生殖器官的结构功能如何? 是如何发育的?	97
119. 女孩性器官的结构功能如何? 是如何发育的?	99
120. 什么是青春期?	103
121. 青春发育是如何启动和进行的?	104
122. 女孩分泌的雌激素起什么作用?	106
123. 孕激素的作用是什么?	106
124. 男童有哪些性腺激素? 起什么作用?	107
125. 青春期男女各有哪些体格和心理的变化?	108
126. 青春期女孩应如何注意外阴部的卫生保健?	110

127. 青春期男孩应如何注意外生殖器的保健?	112
128. 青春期有手淫的习惯对身体有害吗?	112
129. 青少年发生性行为会有哪些危害?	114
130. 青春期少女该如何保护自己的乳房?	115
131. 中学生有同性恋倾向该如何矫正?	117
九、常见的性发育和生殖系统异常问题	120
132. 什么是正常的月经?	120
133. 什么是经前期紧张症? 应如何对待?	121
134. 女孩在经期应注意哪些问题?	122
135. 少男的阴茎为什么会“翘起”?	124
136. 遗精是否有害?	125
137. 痛经该怎么办?	125
138. 什么叫青春期闭经? 哪些原因可引起闭经?	127
139. 什么是青春期功能性子宫出血? 应注意哪些问题?	129
140. 少女生殖道炎症分为几类? 各有什么症状表现?	131
141. 少女怀孕的危害如何? 如何避免?	132
142. 青春期乳房发育不良该怎么办?	132
143. 用药物改变经期好不好?	133
十、怀孕和避孕	135
144. 青少年的定义是什么呢?	135
145. 目前青少年性行为现状如何?	135
146. 青少年过早性行为会带来什么后果呢?	136
147. 怀孕以后, 最初觉察到的症状是什么呢?	137
148. 怀孕早期, 你的身体会发生什么变化呢?	138
149. 妊娠中期以后, 你的身体会发生哪些变化呢? ...	139
150. 怀孕期间, 孕妇应注意些什么呢?	139
151. 少女怀孕有哪些后果呢?	140
152. 如何进行新生儿的照料和保健?	141

153. 如果青少年孕育后代,那么他们会面临哪些问题呢?	144
154. 什么是流产及自然流产?	144
155. 自然流产有哪些症状及不良后果?	145
156. 什么是人工流产?	145
157. 人工流产有哪些危害?	146
158. 如果青少年决定流产,应该怎么做呢?	146
159. 目前常用的避孕方法有哪些?	147
160. 适合青少年使用的避孕方法有哪几种?	149
161. 如何正确使用避孕套?	149
十一、性传播疾病	151
162. 什么是性传播疾病?	151
163. 性传播疾病的高危人群有哪些?	151
164. 性传播疾病如何预防?以病因预防为一级预防的主要内容有哪些?	152
165. 如何早期识别和处理性传播疾病?	153
166. 什么是性传播疾病的三级预防?	153
167. 性传播疾病的症状体征有哪些?	153
168. 衣原体感染的表现有哪些?	155
169. 男性衣原体感染的主要表现是什么?	156
170. 女性衣原体感染的主要表现是什么?	158
171. 婴儿及新生儿衣原体感染的主要表现是哪些? ...	159
172. 什么是生殖器疱疹?	159
173. 生殖器疱疹的主要表现是什么?	160
174. 孕妇和新生儿疱疹的症状表现是什么?	161
175. 什么是生殖器疣?	161
176. 生殖器疣的主要症状表现是什么?	161
177. 什么是滴虫感染?	162
178. 什么是梅毒?	163
179. 梅毒是怎么传播的?	163

180. 后天性梅毒的分型及临床表现如何？	164
181. 先天性梅毒有哪些分型和临床表现？	166
182. 什么是艾滋病？	167
183. 艾滋病如何传播？	167
184. 怎样预防艾滋病？	168
185. 如何检测 HIV 病毒？	169
186. 如果 HIV 检测阳性，该怎么办？ HIV 感染者 如何治疗？	169
187. 如何与 HIV 感染者一起生活？	170
188. 艾滋病的并发症有哪些？	170