

师生保健手册

潘莎莎 主编

SHISHENG BAOJIAN SHOUC

SHISHENG BAOJIAN SHOUC



SHISHENG BAOJIAN SHOUC

SHISHENG BAOJIAN SHOUC

华南理工大学出版社

师生保健手册

潘莎莎 主编

华南理工大学出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

师生保健手册/潘莎莎主编. —广州: 华南理工大学出版社,
2001.8

ISBN 7-5623-1725-9

I. 师… II. 潘… III. ① 教师-保健-手册 ② 学生-保健-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 046759 号

总 发 行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

发行电话: 020-87113487 87111048 (传真)

E-mail: scut202@scut.edu.cn

<http://www2.scut.edu.cn/press>

责任编辑: 黄善芳 罗月花

印 刷 者: 中山市新华印刷厂印装

开 本: 850×1168 1/32 印张: 6.75 字数: 170 千

版 次: 2001 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1—3000 册

定 价: 12.00 元

版权所有 盗版必究

前 言

21 世纪，人类健康面临着环境、社会及生活方式的重大挑战。因此，医学界日益重视人们自身在防治疾病中的作用。我们长期工作在大学校园内，每天临床中接触到各种各样的病人，他们常常会就自己的病情向医生提出这样或那样的疑问，而医生限于时间又不能一一详细解释。不少教工和学生，因为教学、科研、学习繁忙，对自己的健康保健也容易忽视，不到万不得已都不会及时去医院就诊，从而使得病情因拖延而加重。因此，提高自我保健意识，促进人们身心健康，增强社会适应能力显得尤为重要。我们编写的这本手册，针对长期以来大学门诊中患者经常提出的一些疑问，以及我院专科医生认为应该提醒患者注意的问题，采用一问一答的形式，予以解释、说明。内容涉及到眼科、耳鼻喉科、口腔科、内科、外科、传染科、皮肤科、妇产科、心

理卫生、健康保健等方方面面。内容丰富、通俗易懂，具有知识性、针对性、趣味性和实用性，实为广大师生员工及普通读者自我保健之良友。

此书出版得到 TCL 国际电工（惠州）有限公司及我校科研处的支持和帮助，谨表感谢！

编 著 者

目 录

一、眼 科

1. 为什么说眼球好比照相机? (1)
2. 什么叫视力? 什么叫视野? (2)
3. 近视程度如何划分? (2)
4. 近视能否治好? (2)
5. 近视镜是否越戴越深? (3)
6. 如何早期发现儿童近视? (3)
7. 学龄前儿童的正常视力应多少? (4)
8. 应选择什么台灯? (4)
9. 灯与桌面距离多少为佳? (4)
10. 近视眼应怎样验光配镜? (4)
11. 如何选择镜架和镜片? (5)
12. 什么人适合戴隐形眼镜? (6)
13. 什么人不适合戴隐形眼镜? (6)
14. 配隐形眼镜前要做哪些检查? (6)
15. 隐形眼镜能使用几年? (7)
16. 看电视如何保护眼睛? (7)
17. 如何进行眼睛保健? (7)
18. 高度近视眼患者应注意什么? (8)

19. 什么叫老花眼？	(8)
20. 老花眼是小事吗？	(8)
21. 老花镜是否越戴度数越深？	(9)
22. 近视眼也会发生老花吗？	(9)
23. 什么叫麦粒肿？	(10)
24. 为什么会患麦粒肿？如何预防？	(10)
25. 如何做湿热敷？	(10)
26. 当麦粒肿化脓后怎么办？	(11)
27. 什么叫霰粒肿？如何处理？	(11)
28. 眼皮跳是否祸福之兆？	(11)
29. 为什么孩子频频眨眼？	(11)
30. 为什么有人面部及眼皮不规律抽动？	(12)
31. 为什么眼睑不能闭合？	(12)
32. 什么叫红眼病？	(13)
33. 患了红眼病怎么办？	(13)
34. 红眼病是否需要包眼？	(13)
35. 红眼病是如何传染的？	(13)
36. 用眼药水应注意什么问题？	(14)
37. 什么叫沙眼？	(14)
38. 沙眼有什么症状？	(14)
39. 沙眼可以预防吗？	(15)
40. 眼睛发痒就是沙眼吗？	(15)
41. 结膜有滤泡就是沙眼吗？	(15)
42. 眼干涩、怕光是什么病？	(15)
43. 浅层点状角膜病变能预防吗？	(16)
44. 什么叫翼状胬肉？如何防治？	(16)
45. 为什么会迎风流泪？	(17)
46. 什么叫白内障？	(17)

47. 什么原因会造成白内障？	(17)
48. 患了白内障眼睛会不会瞎？	(17)
49. 为什么 50 多岁的人也会忽然得近视？	(18)
50. 白内障何时手术为好？	(18)
51. 白内障摘除后还会长吗？	(18)
52. 白内障手术是局部麻醉还是全身麻醉？	(19)
53. 什么是人工晶体？	(19)
54. 白内障可以药物治疗吗？	(19)
55. 眼前有黑影飘动是病吗？	(19)
56. 眼前见到黑影是否就是飞蚊症？	(20)
57. 为什么高度近视眼常伴有飞蚊症？	(20)
58. 哪些疾病可以引起眼底出血？	(20)
59. 老年人视力突然下降表示什么？	(20)
60. 什么是青光眼？	(21)
61. 眼压高就是青光眼吗？	(22)
62. 什么是虹视？	(22)
63. 出现虹视就一定是青光眼吗？	(22)
64. 为什么老年人不宜散瞳？	(23)
65. 突然头痛、雾视就是青光眼吗？	(23)
66. 患了青光眼眼睛会瞎吗？	(23)
67. 什么是黄斑？	(24)
68. 什么叫老年黄斑变性？	(24)
69. 老年黄斑变性可以治好吗？	(24)
70. 眼前一过性雾视是什么原因？	(25)
71. 什么叫视网膜脱离？	(25)
72. 哪些原因会引起视网膜脱离？	(26)
73. 视网膜脱离有哪些症状？	(26)
74. 眼球受到撞击后为什么会头晕、恶心、呕吐？	(26)

75. 眼受伤出血能做热敷吗？	(27)
76. 异物入眼后能用手揉吗？	(27)
77. 眼内有异物，请人吹或刮出来可以吗？	(27)
78. 角膜铁屑剔除后遗留铁锈行吗？	(27)
79. 异物取出后不包眼、不复查行吗？	(28)
80. 什么叫电光性眼炎？	(28)
81. 电光性眼炎能避免吗？	(28)
82. 为什么注视太阳会引起视力下降？	(28)
83. 眼部化学伤后如何自救？	(29)
84. 炒菜时油星溅入眼睛怎么办？	(29)

二、耳鼻咽喉科

1. 耳道内疼痛就一定是患了中耳炎吗？	(30)
2. 感冒为什么会引起中耳炎？	(30)
3. 慢性化脓性中耳炎为什么易反复急性发作？	(31)
4. 慢性化脓性中耳炎对人体有哪些危害？	(32)
5. 您知道感冒其实就是急性鼻炎吗？	(32)
6. 鼻窦炎与鼻炎有什么关系？有何区别？	(33)
7. 为什么鼻及上唇的疖肿不能挤压？有什么严重后果？	(34)
8. 鼻出血时应如何处理？	(34)
9. 过敏性鼻炎和血管运动性鼻炎为什么很难根治？	(35)
10. 鼻窦炎的病因、症状怎样？如何预防手术摘除后复发？	(36)
11. 为什么说咽是人体的“前沿卫士”？	(37)
12. 哪些人易患咽炎？	(37)
13. 急、慢性咽炎的病因和症状如何？	(38)

14. 咽炎对人体有哪些危害？	(39)
15. 慢性咽炎、慢性喉炎是怎样形成的？	(40)
16. 治疗慢性咽喉炎需要使用抗生素吗？	(40)
17. 怎样才能治愈慢性咽喉炎？	(41)
18. 扁桃体上的无痛性白点是化脓吗？	(42)
19. 扁桃体炎与咽炎有什么关系和区别？	(43)
20. 扁桃体摘除术的适应症有哪些？	(44)
21. 鼻或后吸痰中带血的常见原因有哪些？	(44)
22. 声音嘶哑需要治疗吗？	(45)
23. 什么叫耳鸣？	(46)
24. 耳鸣的发病率如何？	(46)
25. 耳鸣常见的病因有哪些？	(46)
26. 耳鸣的发病机理有哪些？	(47)
27. 耳鸣有临床客观的检测方法吗？	(47)
28. 为什么耳鸣的治疗比较困难？有哪些治疗方法？	(47)

三、牙 科

1. 龋齿是怎么形成的？有什么危害？	(48)
2. 牙龈经常出血是怎么回事？	(48)
3. 乳牙龋坏需要治疗吗？	(49)
4. 小儿口腔溃疡用什么办法治疗好？	(49)
5. 牙疼时为什么不能拔牙？	(49)
6. 为什么补一个牙有时要复诊多次？	(50)
7. 不吃糖就不会烂牙吗？	(50)
8. 拔牙要注意些什么？	(50)
9. 牙龈上见脓疱，经久不愈是怎么回事？	(51)
10. 拔牙后多久可以镶牙？	(51)

11. 牙齿对酸、甜、冷、热刺激敏感怎么办？	(51)
12. 牙周病是怎么形成的？能治好吗？怎样防治？	(52)
13. 牙洁做完后为什么还会长牙结石？	(52)
14. 智齿该不该拔？拔牙后要镶牙吗？	(53)
15. 牙列不齐什么时候矫正好？	(53)
16. 怎样选择牙膏？	(53)
17. 什么时候刷牙为最佳时间？每日刷几次为宜？	(53)
18. 拔牙后镶什么样的牙好？	(54)
19. 看牙病前该做些什么？	(54)
20. 牙齿不好补钙有效吗？	(54)

四、内 科

(一) 心血管系统疾病	(55)
1. 什么是冠心病？	(55)
2. 胸痛是否一定是心绞痛？	(55)
3. 什么是心绞痛？	(56)
4. 心绞痛有哪些特点？	(56)
5. 心绞痛常见诱发因素有哪些？	(56)
6. 什么是急性心肌梗塞？	(56)
7. 急性心肌梗塞有哪些症状？	(57)
8. 急性心肌梗塞诱因有哪些？	(57)
9. 怀疑患急性心肌梗塞应如何处理？	(57)
10. 心电图检查在冠心病的诊断中有何作用？	(58)
11. 什么是心电图负荷试验？	(58)
12. 什么是动态心电图检查？	(58)
13. 心电图异常就一定是冠心病吗？	(58)
14. 什么叫冠状动脉造影？	(59)

15. 心绞痛发作时应如何治疗？	(59)
16. 什么是心脏冠状动脉介入性治疗？	(59)
17. 什么是冠状动脉搭桥术？	(60)
18. 什么是冠心病？	(60)
19. 为什么要强调对冠心病的预防？	(60)
20. 如何预防冠心病？	(60)
21. 冠心病的危险因素有哪些？	(61)
22. 为什么说高血压是冠心病的重要危险因素？	(61)
23. 什么是早搏？	(61)
24. 引起早搏原因有哪些？	(62)
25. 有了早搏怎么办？	(62)
26. 什么是高脂血症？	(62)
27. 引起高脂血症原因有哪些？	(62)
28. 高脂血症有哪些危害？	(63)
29. 为什么称高密度脂蛋白胆固醇为“好胆固醇”？	(63)
30. 高脂血症患者饮食应注意什么？	(63)
31. 吸烟会引起冠心病吗？	(64)
32. 如何预防冠心病？	(64)
33. 适宜冠心病患者的运动有哪些？	(64)
34. 冠心病患者的运动量如何掌握？	(65)
35. 冠心病患者哪些情况不宜锻炼？	(65)
36. 什么是心肌炎？	(66)
37. 病毒性心肌炎有哪些表现？	(66)
38. 急性病毒性心肌炎如何治疗？	(66)
39. 急性病毒性心肌炎预后如何？	(66)
40. 急性左心衰竭的表现是什么？	(66)
41. 什么叫血压？	(67)
42. 人的血压是恒定不变的吗？	(67)

43. 高血压的诊断标准是什么？	(67)
44. 什么叫高血压病？	(67)
45. 什么是继发性高血压？	(68)
46. 高血压病与遗传有关吗？	(68)
47. 多吃盐会引起高血压吗？	(68)
48. 高血压常见的症状有哪些？	(69)
49. 高血压对人体有哪些危害？	(69)
50. 高血压病非药物治疗方法有哪些？	(70)
51. 高血压病人为什么要坚持长期治疗？	(70)
52. 高血压病人自觉无明显不适，就可以不服药吗？	(70)
53. 高血压病人血压降到正常了，就可以停药吗？	(71)
54. 什么叫高血压脑病？	(71)
55. 高血压脑病有哪些症状？	(71)
56. 如何预防高血压？	(72)

(二) 呼吸系统疾病..... (72)

1. 什么是急性上呼吸道感染？	(72)
2. 急性上呼吸道感染可引起哪些疾病？	(73)
3. 什么是流行性感冒？	(73)
4. 流感是如何传播的？	(73)
5. 感冒、发热患者应注意什么？	(73)
6. 如何预防急性上呼吸道感染？	(73)
7. 慢性支气管炎有哪些表现？	(74)
8. 如何预防慢性支气管炎急性发作？	(74)
9. 什么是支气管哮喘？	(74)
10. 引起支气管哮喘原因有哪些？	(74)
11. 如何预防支气管哮喘复发？	(75)
12. 支气管哮喘与慢性支气管炎有何区别？	(75)

13. 什么是慢性阻塞性肺气肿?	(75)
14. 慢性支气管炎并发肺气肿时有哪些症状?	(76)
15. 什么是慢性肺心病?	(76)
16. 引起慢性肺心病的病因有哪些?	(76)
17. 慢性肺心病的预后如何?	(76)
18. 哪些疾病有咯血的表现? 出现咯血怎么办?	(76)
19. 什么叫支气管扩张症?	(77)
20. 老年人为什么易患肺炎?	(77)
21. 老年人肺炎有何特点?	(77)
22. 肺癌的发生与哪些因素有关?	(78)
23. 哪些表现应高度警惕肺癌?	(78)
24. 如何早期发现肺癌?	(78)
25. 肺癌预后如何?	(79)

(三) 消化系统疾病..... (79)

1. 如何防治慢性胃炎?	(79)
2. 慢性胃炎发作与哪些因素有关?	(79)
3. 慢性胃炎有哪些表现?	(80)
4. 引起急性胃肠炎的原因有哪些?	(80)
5. 急性胃肠炎如何治疗?	(80)
6. 胃及十二指肠溃疡发生与哪些因素有关?	(80)
7. 胃溃疡与十二指肠溃疡腹痛表现有何不同?	(81)
8. 消化性溃疡(胃和十二指肠溃疡)可引起哪些并发症?	(81)
9. 确诊胃与十二指肠溃疡需进一步做哪些检查?	(81)
10. 慢性胃炎与胃及十二指肠溃疡如何鉴别?	(81)
11. 消化性溃疡患者生活中要注意什么?	(82)
12. 消化性溃疡患者应多饮牛奶吗?	(82)

13. 消化性溃疡患者为什么要戒烟戒酒？	(82)
14. 消化性溃疡预后如何？	(82)
15. 胃癌与消化性溃疡、慢性胃炎有何区别？	(83)
16. 什么叫上消化道出血？	(83)
17. 老年人上消化道出血与年青人有何不同？	(83)
18. 采取何种方法才能确定上消化道出血？	(83)
19. 便秘对身体有何害处？	(84)
20. 如何防治便秘？	(84)

(四) 内分泌与代谢性疾病..... (84)

1. 什么是糖尿病？	(84)
2. 糖尿病患者有哪些症状？	(85)
3. 糖尿病的主要危害是什么？	(85)
4. 哪些人易患糖尿病？	(85)
5. II 型糖尿病有哪些特点？	(86)
6. 什么情况下应怀疑糖尿病？	(86)
7. 糖尿病治疗的原则有哪些？	(87)
8. 血糖增高就是糖尿病吗？	(87)
9. 有些糖尿病病人认为吃降糖药、注射胰岛素就可以 随便吃喝，对吗？	(88)
10. 糖尿病病人可以吃水果吗？	(88)
11. 糖尿病病人在参加宴会时要注意什么？	(88)
12. 糖尿病病人控制饮食感到饥饿怎么办？	(89)
13. 糖尿病患者为什么要进行体育锻炼？	(89)
14. 糖尿病病人什么时间进行体育锻炼好？	(89)
15. 糖尿病病人适合做哪些运动？	(89)
16. 糖尿病病人运动量如何掌握？	(90)
17. 急性低血糖反应有哪些症状？	(90)

18. 低血糖反应如何治疗？	(90)
19. 糖尿病病人发生低血糖反应的原因有哪些？	(90)
20. 什么是糖尿病肾病？	(91)
21. 糖尿病为什么会引起失明？	(91)
22. 什么是甲状腺机能亢进症？	(91)
23. 甲状腺机能亢进症有哪些症状？	(91)
24. 甲状腺肿大就一定是缺碘吗？要多吃海带吗？	(92)
25. 甲亢可引起心脏病吗？	(92)
26. 何谓痛风？	(92)
27. 急性痛风性关节炎有何特点？	(92)
28. 痛风患者饮食方面要注意什么？	(93)
29. 骨质疏松症常见症状有哪些？	(93)
30. 如何预防骨质疏松？	(93)

(五) 泌尿系统疾病..... (94)

1. 什么是泌尿道感染？	(94)
2. 细菌是如何入侵泌尿道引起感染？	(94)
3. 哪些因素易导致泌尿系统感染？	(94)
4. 急性肾盂肾炎有哪些症状？	(95)
5. 慢性肾盂肾炎有何特点？	(95)
6. 什么是无症状性细菌尿？	(95)
7. 为什么女性易患尿道感染？	(95)
8. 如何预防泌尿道感染？	(95)
9. 急性肾小球肾炎有哪些表现？	(96)
10. 什么是肾病综合症？	(96)
11. 引起慢性肾功能衰竭的病因有哪些？	(96)

(六) 脑血管系统疾病..... (96)

1. 什么是脑血管病？	(96)
2. 引起脑出血的病因有哪些？	(97)
3. 脑出血有哪些症状？	(97)
4. 什么是脑梗塞？	(97)
5. 脑梗塞有哪些表现？	(97)
6. 什么是短暂性脑缺血发作？	(98)
7. 短暂性脑缺血发作主要表现有哪些？	(98)
8. 脑血管病的危险因素有哪些？	(98)
9. 得了脑血管病会发生痴呆吗？	(98)
10. 老年性痴呆有哪些表现？	(99)
11. 脑血管病的危险因素主要有哪些？	(99)

五、外 科

1. 急性腹痛的常见病因有哪些？	(100)
2. 阑尾为什么容易发炎？	(101)
3. 阑尾炎有什么表现？	(102)
4. 得了阑尾炎怎么办？	(102)
5. 急性胆囊炎怎样诊治？	(103)
6. 溃疡病的外科手术指征及理论依据是什么？	(104)
7. 得了痔疮怎么办？	(105)
8. 哪些人容易得尿路结石？	(106)
9. 尿路结石患者应注意些什么？	(107)
10. 尿路感染怎样预防？	(107)
11. 前列腺炎是怎么回事？怎样防治？	(108)
12. 什么是前列腺增生？	(109)
13. 前列腺增生的早期表现和晚期并发症有哪些？	(109)
14. 得了前列腺增生怎么治疗？	(110)