

大学生 卫生保健 常识

郭凤云 王景春 主编

冶金工业出版社

大学生卫生保健常识

主 编 郭风云 汪景春
副主编 骆雪梅 董泳洛 李素君
编 者 (按姓氏笔画为序)
王西元 王景春 朱新萍
李素君 张耀庭 骆雪梅
郭风云 高连臣 董泳洛
谢桂卿 静乃生

6.6.07.6

北 京

冶金工业出版社

2003

内 容 提 要

本书是大学生学习医学知识,树立自我保健意识,掌握保健技能的教材,主要介绍人体健康基本概念,大学生心理卫生知识,用药常识和常用药物,内科、外科、五官科、中医科、传染病、运动医学等常见病的防治、急救和互救的方法,以及生活习惯与健康的关系等。为帮助读者领会书中的基本概念,每章均有思考题,书末还附有常用检验正常值及其临床意义。

本书是大学生公共选修课教材,亦可供其他层次的学生和读者参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生卫生保健常识/郭凤云等主编. —北京:冶金工业出版社,2003.4

ISBN 7-5024-3291-4

I. 大… II. 郭… III. 大学生—卫生保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 036965 号

出版人 曹胜利(北京沙滩嵩祝院北巷 39 号,邮编 100009)

责任编辑 方茹娟 美术编辑 王耀忠 责任校对 杨 力 责任印制 李玉山
北京市百善印刷厂印刷;冶金工业出版社发行;各地新华书店经销

2003 年 4 月第 1 版,2003 年 4 月第 1 次印刷

787mm×1092mm 1/32; 8.25 印张; 187 千字; 253 页; 1-8000 册

13.00 元

冶金工业出版社发行部 电话:(010)64044283 传真:(010)64027893

冶金书店 地址:北京东四西大街 46 号(100711) 电话:(010)65289081

(本社图书如有印装质量问题,本社发行部负责退换)

序

人类社会进入了 21 世纪,现代医学的目标已不再局限于医治疾病,而是由医疗扩展到预防,进而发展到增进健康、提高生活质量。在我国经济取得迅速发展的今天,物质极大地丰富,人们的生活水平明显提高,伴随而来的是对健康的迫切需求。因为只有身心健康的人,才能有力量、有能力参与经济建设,实现美好的未来。

大学生是一个特殊群体,具有文化程度相同、年龄范围集中的特点。在努力完成专业技术知识的学习和提高实践能力的同时,学习和初步掌握健康和疾病防治知识,培养自己良好的生活方式,有助于增进健康和提高学习效率;同时,也能提高自身文化知识修养。因此,大学生群体应该说是接受健康教育的积极参与者和履行健康的生活方式及行为的先行者。可以这样认为,卫生保健和疾病防治知识的学习,与了解先进的医疗技术及药物一样,都非常重要。在许多情况下,卫生保健和疾病防治知识在预防和控制疾病方面有着特殊的作用,有时甚至胜于医疗技术和药物,是防病强身的法宝。

为了帮助大学生树立起现代健康意识,学习常用的医药卫生知识,一批长期以来一直为大学生服务的北京科技大学医院的有丰富经验的医生们编写了《大学生卫生保健常识》一书。此书的内容除包括常见病的中西医的诊治外,还针对大学生的特点,系统介绍了健康基本概念,心理卫生和用药常识,以及实用的急救和自救的方法等。其中大部分内容曾作

为工科学生公共选修课程讲课内容,经过医师们教学实践和共同讨论,又对内容做了补充和修改,更具针对性、实用性和可读性。

愿将此书推荐给在校的大学生,祝愿同学们身心健康,以健康的体魄和饱满的热情,完成大学学业,成为 21 世纪祖国建设的栋梁之才。

北京大学医学部

柳斯品

2003 年 2 月

前 言

健康是人类宝贵的财富,人人享有卫生保健是全人类共同的理想和目标。随着社会的进步和医疗技术的不断发展,增进健康、提高生活质量已成为人们的迫切需求。无数事实和国内外文献表明,适时开展健康教育,使人们掌握更多的健康知识,增强自我保健意识,对于人们防病强身具有重要的意义。

大学校园是培养现代高素质人才的摇篮。开展健康教育,促进学生健康成长,是全面实施素质教育的重要组成部分。大学生是国家的未来,他们在刻苦攻读科学知识的同时,德、智、体、美全面发展是时代的需要。大学生入学之初,身体基本无大病,但如果不重视预防疾病,又缺乏防病知识,到高年级时许多人会因病而休学甚至退学,这给本人和国家都将造成巨大的损失。因此,在大学期间开展对大学生的健康教育,指导他们注重个人营养,培养健康的生活方式,树立良好的心理素质,是高等学校的一项重要任务。我们这些长期工作在大学校园的医生,根据近十年来进行健康教育的经验,并查阅了大量的国内外有关资料,编写了《大学生卫生保健常识》一书,供大学生们阅读。

本书在内容选编上有很强的针对性,充分考虑到了大学生的年龄、生活、生理特征等。内容主要有:人体健康基本概念,大学生心理特征和疾病特征,心理卫生,内外科、五官科常见疾病的防治,运动创伤的诊断和预防,传染病的防治,不良

生活习惯对健康的影响,以及急救和互救知识、保健知识,传统医学、用药常识和常用药物等。

本书内容丰富,通俗易懂,实用性较强,不仅可作为大学生进行健康教育的教材,同时也可供有关人员阅读参考。

由于编者水平所限,书中不乏缺点和不妥之处,敬请读者指正。

编 者

2003年2月

目 录

第一章 健康与疾病	1
一、健康的概念	1
二、什么是疾病	1
三、什么是病因	2
四、机体的防御机能	3
五、疾病的转归	4
思考题	5
第二章 怎样诊断疾病	6
一、医生诊断疾病的主要依据	6
二、自我诊断疾病的要点	7
思考题	13
第三章 心理卫生	14
一、概述	14
二、心理卫生的基本概念及标准	15
三、大学生心理健康的状态及特征	15
四、衡量心理健康的三种标准	16
思考题	18
第四章 药物知识和常用药物	20
一、药物知识	20
二、常用药物	24
思考题	28
第五章 内科常见病	29

一、普通感冒	29
二、急性气管-支气管炎	31
三、急性胃肠炎	33
四、肺炎	34
五、胃炎	39
六、消化性溃疡	43
七、高血压病	48
八、病毒性心肌炎	52
思考题	57
第六章 外科常见病	58
一、急性阑尾炎	58
二、皮肤病	63
三、妇科疾病	69
思考题	76
第七章 常见创伤的诊断和防治	77
一、损伤的类型	77
二、损伤的治疗	78
三、运动中常见的损伤	80
四、慢性腰疼	82
五、闭合性脑损伤	85
六、骨折	89
思考题	96
第八章 五官科常见病	97
一、眼的解剖和常见病	97
二、耳、鼻、咽喉的解剖及常见病	103
三、口腔科常见病	107
思考题	111

第九章 常见传染病	112
一、流行性感胃.....	112
二、细菌性痢疾.....	115
三、肺结核.....	119
四、病毒性肝炎.....	123
五、流行性腮腺炎.....	127
六、猩红热.....	131
七、麻疹.....	135
八、水痘.....	141
九、性病.....	145
十、艾滋病.....	149
十一、非典型肺炎.....	154
思考题.....	160
第十章 中医药学的传统理论及临床治疗	161
一、中医学的基本理论.....	161
二、中医疗法.....	163
三、重视预防.....	165
四、中医中药的临床应用.....	166
思考题.....	185
第十一章 急救与互救	186
一、猝死的急救——心肺脑复苏.....	186
二、触电.....	192
三、溺水.....	193
四、一氧化碳中毒.....	194
五、中暑.....	195
六、急性酒精中毒.....	196
七、食物中毒.....	197

八、烧伤	199
九、外伤救护技术	202
思考题	222
第十二章 生活习惯与健康	223
一、吸烟	223
二、饮酒	234
思考题	243
附录	244
附录 1 医学检验正常值	244
附录 2 非典型肺炎各种污染对象的常用消毒方法 (试行)	249
附录 3 非典型肺炎病人住所及公共场所的消毒 (试行)	251
参考文献	253

第一章 健康与疾病

随着现代科学技术的不断进步,人民生活水平的不断提高,物质生活和精神生活的改善以及传染病的减少与人口总死亡率的下降,人的平均寿命延长。在我国,解放初期人的平均寿命为 49 岁,到 1999 年底人民平均寿命已提高到 75 岁。但是人的健康不仅仅是寿命的延长,而是要提高健康素质和生活质量。

一、健康的概念

世界卫生组织(WHO)对健康下的定义是:健康是身体上、精神上和社会关系上的完美无缺的状态,而不仅仅是没有疾病。换句话说,健康不仅仅是机体没有缺陷和疾病,还应有健全的生理、心理状态和社会适应能力。

二、什么是疾病

疾病是机体在一定病因的损害性作用下,因自稳调节紊乱而发生的异常生命活动的过程。在自稳调节紊乱的情况下,大多数患病的机体对病因所引起的损害发生一系列抗损害反应。这种反应表现为疾病过程中各种复杂的机能、代谢和形态结构的异常变化,而这些变化又可使机体各器官系统之间及机体与外界环境之间的协调关系发生障碍,从而引起病人出现各种症状和体征。

三、什么是病因

病因是指能引起某一疾病的某种特定因素,没有病因不会患病,但有病因存在也不是所有的人都患病。例如 1985 年我国肝炎大流行,当时北京科技大学校医院对全校所有从疫区返回的大学生进行了普查,查了 1273 人,其中患甲肝者 5 人,占 0.40%,可见在同样情况下发病与否取决于机体自身的抗病能力和良好的卫生习惯。如果一个人抗病能力强又有良好的卫生习惯就不易发病。即使发病,症状也轻,康复得也快。

致病因素不外乎以下 8 种:

(1) 生物性因素:进入人体的各种致病微生物,如细菌、病毒、支原体、真菌和各种寄生虫等。

(2) 物理性因素:主要是暴力可引起的机体创伤,如骨折、脱臼、震荡等;高温可引起烧伤或中暑;低温可引起冻伤;电流可引起电击伤甚至死亡;放射线可引起放射病。

(3) 化学性因素:许多无机和有机化学物质都具有毒性,可引起机体中毒或死亡,如氰化物小剂量即可致死,一氧化碳中毒可导致机体严重缺氧。许多药物使用不当可造成药物中毒。

(4) 营养性因素:营养过多和营养不够都可以引起疾病。长期摄入高脂肪、高蛋白、高糖可引起冠心病,长期营养不足可导致营养不良、维生素缺乏等。

(5) 遗传性因素:遗传物质的改变可直接引起各种各样的遗传病。遗传病可分为两大类:一是基因病,包括单基因病,如白血病、血友病、色盲、卜头白痴和唇腭裂等。二是染色体病,常染色体病,如先天性愚型(伸舌样白痴)、先天性睾丸

发育不全、先天性卵巢发育不全综合症等,遗传性疾病可以遗传给后代。

(6) 先天性因素:先天性因素是指那些能够损害正在发育的胎儿的有害因素。如孕妇患风疹则可引起胎儿患先天性心脏病。

(7) 免疫性因素:免疫系统的生理功能是可防止感染,维持机体内环境的稳定和保证健康。免疫反应过高可引起过敏反应,如青霉素等药物过敏;免疫反应过低可引起免疫缺陷病,易发生感染。细胞免疫缺陷的另一后果是容易发生恶性肿瘤。

(8) 心理社会环境因素:长期的忧虑悲伤、恐惧等不良情绪和强烈的精神创伤对某些疾病的发生起着一定的作用。常见的疾病有很多,如冠心病、原发性高血压、心律失常、支气管哮喘、消化性溃疡、甲亢、月经不调、偏头痛、神经性皮炎等。

四、机体的防御机能

任何生物为了生存,体内总有一套对付异物(病毒、细菌和寄生虫等)侵入体内的本领,这就是防御机能。人体的防御机能分为非特异性和特异性两大类。

1. 非特异性防御机能

非特异性防御机能是生物种系发展进化过程中,与病原做斗争逐渐形成的,能遗传给后代,是个体生来就有的,所以称为先天性免疫。非特异性的防御机能主要有两大作用:

(1) 屏障作用:健康完整的皮肤、黏膜和脑膜具有天然屏障作用,有机械的阻止病原体侵入机体的功能,并能分泌一些抗菌物质,如皮脂腺分泌的脂肪酸,汗液中的乳酸都有抑菌作用;唾液、泪液、鼻咽分泌物中的溶菌酸,以及胃液中的胃酸有

较强的杀菌作用;呼吸道黏膜通过纤毛摆动把侵入的病原体排出体外。

(2) 淋巴结和吞噬细胞的作用:淋巴结也属内部屏障,起过滤病原体的作用。

2. 特异性防御机能

特异性防御机能也叫获得性免疫,是机体在个体发育过程中接触抗原后发展而成的免疫力,包括体液免疫和细胞免疫两方面的免疫作用。其主要特点是其免疫作用有针对性,即机体所产生的抗体或致敏淋巴细胞只能与相应的病原体或抗原作用,而对其他病原体和抗原不起作用。例如,流感病毒只能引起流感,不能引起病人患菌痢。

特异性免疫又分为细胞免疫和体液免疫。细胞免疫是指T—细胞在抗原刺激下所表现出来的一种特异性免疫机能,这种免疫应答不能通过血清传递,只能通过致敏淋巴细胞传递,故称细胞免疫。体液免疫是指B—细胞在抗原刺激下所产生的另一种特异性免疫机能,能形成五种免疫球蛋白(五种抗体)并分泌到细胞外,进入血液和体液中发挥作用,故称为体液免疫。细胞免疫和体液免疫是组成特异性免疫的两大支柱,它们是互相关联,互相依赖,互相制约的。

五、疾病的转归

疾病的转归是疾病过程的最后阶段,其结果不是恢复健康就是死亡。

完全恢复健康是致病因素消失或不起作用,机体在机能代谢、结构方面的障碍完全消失,机体内环境的平衡和机体与周围环境间的平衡恢复正常,劳动力完全恢复。如感冒、肺炎、急性肾炎等急性病的转归大部分都是完全恢复健康。不

完全恢复健康是病人虽然康复,但仍遗留一些结构障碍,如骨折后遗留有骨痂。

疾病的另一转归就是死亡,如:各种原因引起的心脑肾等重要器官受损害而引起的大出血,如得不到即时有效的抢救就可引起死亡;各种癌症晚期全身广泛转移,医治无效最后的结局就是死亡。

思考题

1. 什么是健康? 什么是疾病?
2. 简述疾病发生的原因?
3. 人体特异性免疫功能包括哪两方面的免疫作用? 其主要特点是什么?

第二章 怎样诊断疾病

没有正确的诊断,就不可能对疾病进行正确的治疗。

一、医生诊断疾病的主要依据

医生根据下列询问或检查对患者病情进行分析,然后作出诊断。

1. 症状

症状是指病人主观上的异常感觉,如发烧、头痛、咳嗽等,通过病人自己陈述或家属代述而知道。

2. 体征

体征是指医生通过对病人的体检而发现的客观异常变化,如血压增高、肝脾大、肺部啰音等。

3. 实验室检查

很多疾病仅根据症状和体征还是无法确诊,现代医学的发展,使化验检查日趋完善,成了医生诊断疾病不可少的依据之一。

最常用的化验室检查项目是血、尿、便三大常规检查,通过三大常规检查,可粗略知道被检查者的情况,例如,红细胞(RBC)计数正常值:男性为 $(4\sim 5.5)\times 10^{12}/L$,女性为 $(3.5\sim 4.5)\times 10^{12}/L$;正常血红蛋白浓度女性为 $120\sim 140g/L$,男性为 $135\sim 150g/L$,如果低于这个水平可能患有贫血。再如白细胞(WBC)总数正常值是 $(4\sim 10)\times 10^9/L$,中性占50%~70%,如患者白血球总数高于正常值,而且中性也超过正常值,说明被检者身体某个部分有炎症感染。如被检者白血球