



男孩女孩青春期教育系列

陶倩 主编

保护我们的身体

翻开它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，
发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康。《男孩女孩
青春期教育系列》——青春期最好的心灵伙伴。

BOY & GIRL

远方出版社

男孩女孩青春期教育系列

保护我们的身体

陶 倩 主编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

保护我们的身体/陶倩主编. —呼和浩特:远方出版社,2006.12
(男孩女孩青春期教育系列)

ISBN 978-7-80723-145-5

I. 保... II. 陶... III. 青春期—保健—基本知识 IV. R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 151974 号

男孩女孩青春期教育系列

保护我们的身体

主 编	陶 倩
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2008 年 4 月第 2 版
印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
总 印 张	115.75
字 数	2370 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80723-145-5
总 定 价	473.00 元(共 20 册)

远方出版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。



前言

CONTENTS

青春期不仅是打好学习基础的重要时期,而且是身心日趋发展成熟的关键时期。青少年只有在身心健康的情况下才能精力充沛地去学习,在学习中不断克服挫折,从而有效地提高学习成绩。因此,对青少年进行身心健康教育势在必行。所以我们编写了本丛书——《男孩女孩青春期教育系列》,旨在通过分析研究青少年身心发展的特点和规律,揭示青春期心理健康教育的重要性,使学生充分理解和掌握青春期自我保健的各种知识,从而健康地成长。

本丛书重点阐述了以下几方面内容:青春期心理健康教育的内容、基本原则以及对青少年进行健康教育的主要办法;青少年时期身体发育的特点及体育锻炼的重要性;青少年性器官和第二性征发育的特点,以及在此期间应注意的卫生问题;青少年如何正确地对待学习,净化生长环境;如何树立正确的世界观、人生

观、价值观等相关内容。

本丛书语言浅显易懂,事例针对性强,操练设计切实可行,是青少年进行青春期自我教育的首选书籍,也是家长送给孩子的首选礼物,同时更是教师对学生进行心理健康教育不可或缺的参考教材。



目 录

CONTENTS

第一章 给你找点麻烦——日常疾病及预防	1
呼吸系统的常见疾病及其预防	2
消化系统疾病与防治	11
循环、神经系统常见病及预防	14
泌尿系统疾病及防治	21
其他系统疾病及防治	25
〔事例〕 冬季该不该进行户外活动	47
〔操练〕 用运动处方来防病	48
第二章 黑色杀手——主要传染病及预防	50
传染病的一般知识	50
预防传染病的综合措施	55
常见传染病的传播与防治	60
性病与艾滋病的防治	84

〔事例〕 为什么要打预防针	92
〔操练〕 艾滋病防治知多少	93
第三章 杀手铜——药物的基本知识	96
药物的分类、剂型	97
给药途径	98
药物的体内过程	105
〔事例〕 生病时为什么要打针	108
〔操练〕 怎样吃药好	109
第四章 协同与阻抗——影响药物作用的因素及合理用药	110
机体因素	111
药物方面因素	112
其他因素	114
药物的不良反应	116
合理用药	119
〔事例〕 妈妈该不该叫醒小华	126
〔操练〕 用药知识知多少	127
第五章 让人欢喜让人忧——保健品与健康	128
保健药品	130
保健食品	131
过量服用保健品的危害	136

〔事例〕 维生素补充多多益善吗	139
〔操练〕 怎样选用保健食品	140
第六章 少安毋躁——常见急症的救助及预防	142
急救基本知识与技能	142
日常生活中常见的各种急症及预防	157
〔事例〕 遇到紧急情况怎么办	171
〔操练〕 急救方法要掌握	173
第七章 居安思危——生活中安全常识	174
在校安全	176
居家安全	182
交通安全	186
活动安全	190
饮食安全	192
〔事例〕 他做得对吗	196
〔操练〕 遇到这些事情怎么办	197



给你找点麻烦

——日常疾病及预防

中小學生正处在身心生长发育阶段,对外界环境的适应能力及对某些致病微生物的免疫力较差,容易患病,严重影响学习生活和生长发育,如果得不到及时治疗,还会危及生命。因此,应积极搞好中小学生的疾病防治工作。

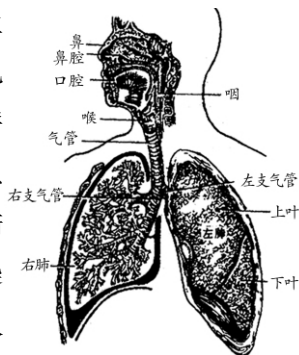
保护我们
的身体





呼吸系统的 常见疾病及其预防

由于小儿呼吸道的解剖生理特点和机体免疫特点,小儿时期呼吸系统的发病率高。呼吸系统疾病包括上下呼吸道急性慢性炎症、胸膜疾病、先天性畸型等,其中以急性呼吸道感染最为常见,约占儿科门诊病人的6%以上。



一、感冒

西医把它称作“上呼吸道感染”,是鼻、咽、喉部急性炎症的总称,中医则称为“伤风”。感冒是冬、春季学校门诊中最常见的传染性疾病,我们大部分人都有过这种可怕的经历,不少人年年都患感冒,有些



体弱的学生可能反复感冒,如不及时休息和治疗,进一步



发展可成为气管炎、支气管炎和肺炎；如果影响到邻近器官，则可能发生中耳炎、鼻窦炎；少数患者还可能发生心肌炎、肾炎、风湿病等比较严重的并发症。所以，可别小看了感冒，要积极预防，及时治疗。

（一）流行特点

感冒大多数由病毒引起，少数由细菌引起。由流感病毒引起的感冒，称为流行性感冒。感冒一年四季都可能发病，但冬、春季由于气温变化大、室内通风不良，更容易造成流行。感冒主要是通过呼吸道飞沫传染，感冒病毒存在于患者的鼻腔中、口腔里，在打喷嚏、咳嗽时，病毒随着飞沫散布在空气中，从而四处传播；被患者的鼻涕、唾沫污染过的手帕、毛巾、水杯、碗筷等，也是重要的传播途径。可是，有人会问，为什么同在一个班集体里学习、生活，同样接触患感冒的同学，有人被传染上了感冒，而有人却安然无恙呢？这是因为每个机体的免疫功能不同，尤其在受凉、淋雨、过度疲劳、情绪低落引起身体防御功能降低，以及呼吸道有慢性炎症时，病毒就会乘虚而入。

（二）临床表现及其防治

感冒起病较急，大一点的儿童症状略轻，且以局部症状为主，如鼻塞、流涕、喷嚏、咽部痛痒不适、轻度咳嗽、或有低热、轻度畏寒、头痛等；胃肠型感冒可出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等消化系统症状。幼儿的症状较重，且以





全身症状为主,大多有发热,体温可达 $39^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$,持续 1 到 2 天或好几天。此外,感冒还往往使人疲乏无力、精神不振、烦躁不安、食欲下降,严重影响健康、学习和生活。

感冒多是一种病毒性感染,目前国内外还没有特效的抗病毒治疗方法和药物。症状较轻的感冒经过数日至 1 周可自行痊愈,可以不用药物治疗,只要注意适当休息,多饮开水,吃易消化的食物,保持室温和湿度相对适宜就可以了。对发热、畏寒、头痛、全身酸痛的感冒患者,可采用感冒清热冲剂、板蓝根冲剂、重感灵等中成药治疗。西药主要是解热镇痛剂,如复方阿司匹林片(阿司匹林片)可以退热止痛,抗过敏药物如扑尔敏可以消除流涕、鼻塞等症状。现在临床上使用的大多数抗感冒药都是把这两类药物合在一起,如感冒通、康泰克等,都是对症治疗的药物。另外,对高热患者可以进行物理降温,如用冰块冷敷头部,用酒精擦身。因 90% 以上的感冒为病毒感染,故一般不使用抗生素。如病情较重,有激发细菌性感染或发生并发症时,可选用磺胺药物或抗生素。一般可用青霉素,疗程 3~5 日,若明确为链球菌感染或既往有风湿热、肾炎病史,青霉素的使用应延长至 7~10 天或更长。

预防感冒的关键在于提高机体的抵抗力。平时要加强体育锻炼,提倡用冷水洗脸,增强机体的御寒能力。要注意合理营养,劳逸结合。气候变化时,要注意增减衣



服;运动出汗后防止直接受凉风吹袭;淋雨或出汗后应及时换去潮湿的衣服,用干毛巾擦身。流行期间,要及时隔离病人,室内要注意开窗通风,应避免参加大型集会或去人多拥挤的地方。

二、急性扁桃体炎

在人嗓子眼儿两边的凹窝里,长着两个长约3厘米、宽约2厘米的像棉花球样的东西,叫扁桃体,具有抑制来自口、鼻的感染和增强免疫等防御作用。人吃东西或呼吸的时候,食物和空气都要经过嗓子眼儿。食物和空气里面有很多细菌,有些细菌会存留在鼻咽和扁桃腺上面,当人体抵抗力不强时,细菌生长繁殖,人就会得扁桃体炎了。如果平时不锻炼身体,或者不注意讲究口腔卫生,是很容易得扁桃体炎的。

急性扁桃体炎是扁桃体的急性炎症,在少年儿童中极为常见,一年四季均可发病,以春秋两季最为多见。溶血性链球菌是此病的主要致病菌,肺炎双球菌、葡萄球菌及病毒也可以引起。急性扁桃体炎还可以经过咳嗽、打喷嚏或接触而传染致病。病原体可存在正常人的扁桃体内而不致病,当在受寒、疲劳、机体抵抗力降低时,细菌大量繁殖便得病。

急性扁桃体炎起病急,有明显的咽痛、畏寒和发热,体温可达 39°C 以上,常伴有头痛、食欲不振、全身乏力等





症状。发病时,咽部明显充血,扁桃体肿大,会占据咽喉的大部分,甚至两侧的扁桃体会在中央部位相互连结起来。如炎症严重,还会有黄色点状渗出物,颌下淋巴结肿大,压痛。急性扁桃体炎可引起许多并发症,如急性中耳炎、急性鼻炎、急性肾炎以及风湿病、心肌炎等,所以,急性扁桃体炎应及时使用抗生素治疗,以免细菌进入血液,给身体的其他部位带来疾患。在出现以下症状时可以考虑手术摘除扁桃体:①影响呼吸时;②多次反复发生中耳炎时;③多次反复发生咽炎时;④怀疑扁桃体炎症引起其他器官病变时;⑤扁桃体炎转为慢性,扁桃体不仅失去其功能,而且会变成病源繁殖的场所,易复发急性炎症,引起眼、关节、肌肉、肾脏或者心脏等器官疾病时。但如摘除手术不彻底还可能发炎。

得了急性扁桃体炎后应卧床休息,多饮开水,吃清淡易消化的食物。高烧者可以服用阿司匹林片等解热镇痛剂,用青霉素控制感染效果最好。急性扁桃体炎的预防措施主要是加强耐寒锻炼,增强抵抗力;气候变化时注意增减衣服;室内开窗通风,湿后清扫;发现病人应尽早隔离,避免交叉感染。

三、急性支气管炎

急性支气管炎是气管、支气管黏膜的急性炎症,属于少儿常见病。常由于上呼吸道感染蔓延引起,全年都可





发生,而以冬季比较多见。如果及时治疗,一般可以完全恢复;不然的话,可能发展为肺炎或慢性支气管炎,严重影响身体健康。

急性支气管炎多发生在受凉、过度疲劳等情况下。由于身体抵抗力下降,再遇有腺病毒、流感病毒,肺炎球菌、链球菌等感染而引起急性支气管炎,一般作为感冒和流感的并发症出现。

急性支气管炎发病前往往可先出现鼻塞、喷嚏、咽痛、畏寒、发热、头痛及全身酸痛等上呼吸道症状。开始咳嗽不严重,呈刺激性干咳、有少量黏痰,1至2天后咳嗽加剧,咳痰增多,呈黏液性或脓性,偶尔有痰中带血,可能伴有胸闷、气急或者胸痛等。

急性支所管炎的全身症状较重时应适当休息,注意保暖,避免受凉;多喝开水;咳嗽可服用复方甘草片、咳必清等止咳药;发热时可服用阿司匹林片;咳嗽较重、伴有浓痰、血白细胞增高时,可在医生的指导下选用抗生素或中草药治疗。急性支气管炎约持续2至3周,如果忽视适当的治病或者没有引起足够的注意,就会发展成为慢性支气管炎。急性支气管炎还能引起肺炎、结核、副鼻窦感染、支气管扩张症、哮喘、肺中异物,肺脓肿等并发症,最常见的并发症是肺炎。急性支气管炎的预防应加强耐寒锻炼,提高机体抵抗力;冬季注意保暖,避免受凉,预防感冒等。





四、肺炎

肺炎是由多种病原体引起的肺实质的炎症。最常见的是肺炎链球菌引起的急性肺部感染,与上呼吸道感染病毒感染流行有一定的关系,一般由急性上呼吸道感染或支气管向下蔓延所致,或继发于麻疹、百日咳等呼吸道传染病。常常在原先健康的人群中发病。正常人的上呼吸道里常有肺炎链球菌存在,当人体受凉,呼吸道防御机能受到损害或全身抵抗力下降时,它们便大量繁殖、释放毒素,导致肺炎。

肺炎最典型的症状是寒战、高热、胸痛、咳嗽、咳铁锈色痰、呼吸急促、呼吸困难和肺部罗音等。约有 80% 的病例有突发的寒战,体温很快升高至 $39^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$,伴有头痛、衰竭、全身肌肉酸痛等;胸痛为常见的早期症状,是肺炎累及胸膜引起的,为尖锐刺痛,咳嗽、呼吸时加重;咳嗽频繁,开始为刺激性干咳,逐渐转为黏液脓痰或铁锈色痰。

肺炎的自然病程约 7~10 天,早期使用有效的抗生素治疗,体温可在 1 至 3 天内恢复正常。患病后需卧床休息,注意保暖,多喝水,必要时通过静脉补液(“打点滴”);吃易消化或半流质食物;高热时可采用物理降温或服用退热药;保持呼吸道通畅,及时清除鼻痂及鼻腔分泌物,勤吸痰。痰黏稠时可用超声雾化器进行雾化吸入,每





次不超过 20 分钟,避免引起肺泡内水肿。有缺氧表现时应及时吸氧。

肺炎的预防同急性支气管炎的预防。

五、支气管哮喘

支气管哮喘主要为外源性哮喘,最常发生在具有特异反应性家族史的人当中。一般是暴露于房尾尘螨、花粉或其他常见的过敏原后发病。临床表现为喘息、呼吸困难、咳嗽、并常伴有血和痰中嗜酸性细胞的增多。轻症哮喘不在发作期时可不予治疗,但必须定期随访以确保哮喘不再发作或恶化。重症哮喘一经确诊后即应给予如下治疗:

(一)去除诱因,避免接触过敏原

应避免被动吸烟,以防刺激呼吸道诱发哮喘发作。避免进入已知过敏原存在的环境,如房屋尘螨、花园等。此外,注意保持情绪的稳定。

(二)哮喘加重常由呼吸道感染诱发引起

如咳嗽、咯出脓性痰液等,应早期给予氨苄青霉素治疗。对呼吸道支原体感染的患者,可首选红霉素。但细菌感染并非哮喘恶化的首要原因,在缺乏明确的细菌感染证据时,使用抗生素无用。

