

用图书诠释心灵 用阅读臻善生活

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

学校

新生活

Xinshenghuo

◀ 学会防病之秘 ▶

什么样的生活可以叫做新生活呢？只有一句话——新生活就是有意思的生活。……其实这种新生活并不十分难，只消时刻问自己为什么这样做，为什么不那样做，就可以渐渐地做到我们所说的新生活了。

——胡适

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

新 生 活

学会防病之秘

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会防病之秘/薛焕玉主编. —喀什:喀什维吾尔文出版社;
乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2006. 8

(新生活)

ISBN 7-5373-1466-7

I. 学... II. 薛... III. 常见病—防治—青少年读物
IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107462 号

新 生 活
学会防病之秘

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社 出版
喀什维吾尔文出版社

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

北京市朝教印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 32 开

印张:80 字数:1180 千

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 7-5373-1466-7 总定价:198.00 元(共 20 册)

(如有印装质量问题请直接同承印厂调换)

前 言

“什么样的生活可以叫做新生活呢？只有一句话——新生活就是有意思的生活。……其实这种新生活并不十分难，只消时时刻刻问自己为什么这样做，为什么不那样做，就可以渐渐地做到我们所说的新生活了。”这是胡适对新生活的定义，那么我们应该怎样认为呢？我们认为新生活就是青少年能立足于新世纪，成为新世纪的主人和强才。

青少年能否成为新生活的主人，关键在于是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力，能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识培养各种能力的关键时期，青少年应该认清自己，作好自我的人生设计和规划，有针对性地进行自我学习和训练，全方位塑造自己。

21世纪是一个竞争的世纪，这种竞争是人才的竞争，是人才素质和能力的竞争。未来社会对人才的素质和能力提出了越来越高的要求。提高青少年学生多方面的素质和能力，开阔青少年的视野是基础教育改革所要解决的问题。

《新生活》丛书根据学生的心理特点组织素材，主要由各种素质培养方法和技能组成，主要包括：学会演讲文艺、学会

创新之路、学会自立之才、学会自娱之道、学会读书之径、学会自卫之计、学会交往之礼、学会写作之技、学会学习之法、学会处事之智、学会防病之秘、学会审美之趣、学会守法之规、学会推理之思、学会管理之术、学会关爱之情、学会健体之招、学会适应之能、学会生活之益和学会做人之本。

本套丛书编写体例系统而科学，内容丰富而新颖，理论与实践相结合，是青少年学习、生活的好伙伴，也是帮助青少年成功成才的好图书。

本套书适合青少年读者、青少年教育工作者和青少年家长阅读。因编写时间仓促，本书难免有不足之处，敬请指正。

编者

目 录

第一章	传染性疾病的防治	1
第二章	五官类疾病的防治	19
第三章	胃肠疾病防治	38
第四章	心脑血管类疾病防治	50
第五章	青春期疾病防治	59
第六章	生理疾病防治	71
第七章	其他疾病防治	82
第八章	突发意外疾病防治	102
第九章	日常健康保健	111

第一章 传染性疾病的防治

怎样防治流行性感冒

普通感冒与流行性感冒,中医学称为伤风感冒与时行感冒,为四季常见病、多发病,尤以春冬二季较为多见。

普通感冒常由细菌或病毒引起;流行性感冒则主要由病毒感染所致,并可传染他人,造成流行。感冒为一种自限性疾病,一般情况下,只要患者适当休息,并注意不再受风着凉,经过1周左右,大多可自行缓解症状或不药自愈。但流行性感冒患者如因治疗或休息不当则可出现并发症,一般为肺炎。

流行性感冒简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过飞沫传播,传染性非常强。有时一人得病,常在2~3日间即使班级里大部分同学被感染。

流感起病急,症状有高烧、头痛、乏力、浑身酸痛等。大部分青少年患流感后,会在3~4天里逐步好转,但也有少数体弱少年容易并发肺部炎症,给健康带来严重威胁。

我们人类目前还没有办法能有效控制流感的大规模流行,也没有对抗流感病毒的特效药,所以防止它任意肆虐的最好办法就是预防。大多数青少年在感染上流感病毒的1~2天内即发病;最快是从开始感染到发高烧只要5~6小时。

发生流感后,体温常在发病第一天就达到高峰(39°C ~ 40°C),头痛,全身常酸痛得瘫软而不能起床,胸前部还有烧灼一样的疼痛。

与一般感冒相反,多数流感病人虽有喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状,但一般都不厉害,然而,由于流感病毒的全身毒性反应,多数青少年会表现出浑身烧得滚烫的急性热病容,眼结膜充血,肺部常有干性啰音。

抵抗力较好的青少年患者,一般可在3~4天内退烧,其他症状也渐渐消退,但浑身无力的症状有时会持续两星期左右。抵抗力较差的青少年则会出现肺炎型流感。发烧常持续1~2周;咳嗽剧烈、胸痛明显、咯出块状或片状的灰白色浓痰,很黏;X线胸片可以看到两肺上都有炎症阴影。极少数患者的肺炎表现更严重:高烧、剧咳、心慌气短、紫绀;无论医生听诊或是X线检查都能发现明显的肺炎症状;少数患者会因

急性呼吸衰竭而死亡。体质较差、原有呼吸、心脏等慢性病尚未治愈的青少年患流感后一定要抓紧治疗,防止向肺炎型转化。

目前对流感病毒还没有特效药,所以治疗着重在于护理和对症治疗。流感起病急而重,此时最好卧床休息。多喝水,保持鼻咽部和口腔的清洁卫生。高烧和全身酸痛明显的可口服复方阿司匹林等;有时体温很高,肺部症状明显,或发生频繁呕吐等,医生会考虑让患者住院,进行输液,并密切观察。金刚烷胺和甲基金刚烷胺这两种药对甲型流感病毒有效,确诊后使用越早效果越好;已发病 48 小时后再用效果就很差。甲基金刚烷胺用量只有金刚烷胺的一半,头晕、嗜睡等副作用也少。西药病毒唑对各型流感病毒都有治疗作用,一般可在起病之初就滴鼻、口含两种方法并用。

年龄较小的少年,可使用 α -干扰素气雾剂,对减轻肺部炎症、剧咳、高烧、呼吸急促等比较有效。中医把流感看作风湿病的一种,所以治疗原则是辛凉解表,使用银翘解毒丸等;对其中的风寒类型(多在冬季发病)则应辛温解表,使用桂枝汤等中药。

据统计,我国在学青少年中,流感患病率是所有传染病中最高的,而且流行快而急,危害面广,所以做好群体预防工作非常关键,主要措施应有:

平时要注意搞好室内外卫生,教室要经常通风换气,扫地先洒水,防止尘土飞扬,减少飞沫传播。

对流感一定要作好疫情报告,原则是“四早”:早发现、早报告、早隔离、早治疗。

已发生流感的人应就地隔离治疗一周,对其他密切接触者也要注意观察。

流感流行期间不搞大型群众活动,少去公共场合,也不要去看病人家串门,以减少传播机会。如有必要外出,最好戴上口罩。

流感流行期间教室要定期用 1% 漂白粉澄清液喷洒;病人用的衣物、被褥等最好放在阳光下曝晒两小时以上;病人房间用 0.75 克/升的过氧乙酸熏蒸。更简易方便的办法是:买回市面上出售的食醋(按每立方米 5 毫升计),加水 1 倍稀释后,加热蒸干;熏蒸前把门窗关闭,人们在熏蒸的同时最好都留在室内半到 1 小时。每日或隔日熏蒸一次,连续 4~6 天。

使用当地流行的流感病毒株制成的流感减毒活疫苗,用鼻腔喷雾法或气雾法接种。接种两周后体内产生抗体,一个月时达高峰,但免疫力只能维持半年左右,所以预防效果还不够理想。但在大小流感流行期间,以学校为单位集体接种还是预防集体流行的好办法。

口服金刚胺盐酸盐,连续 6~7 天,是较好的药物预防方

法。在农村中小学里,可就地取材,选用贯众、野菊花、桉叶、金银花、板蓝根、大青叶等中草药中的 1~2 种,煎水后集体服用,连服 2~3 天,预防效果也很好。



生姜——感冒患者的最佳选择

功效:散寒、止呕、化痰,常用于风寒感冒、咳嗽、喘嗽、腹胀,以及解菜毒和鱼、蟹肉毒。

营养价值:姜是常用的调味品,含有芳香和辛辣成分,能刺激胃液分泌、兴奋肠道、促进消化,有健胃的作用。受风寒或受雨淋后的感冒患者,用生姜煮红糖水热服能祛风散寒,也可用于感冒的预防。姜皮有利尿作用,少尿病人可多食用。

怎样防治流脑

流行性脑膜炎(简称“流脑”)大约每 3~5 年出现一次小流行,每 8~10 年发生一次大流行,形成一种周期性流行的现象。

流脑是由脑膜炎球菌引起的急性传染病,从出生后几天的新生儿到 70 多岁的老年人均可受感染,而以 15 岁以下的儿童发病较多。流脑主要发生在冬末春初,尤其是 2~

4月份。原因是此时气候多变,日夜的气温变化相差很大,人们的鼻咽部抵抗力弱,病菌容易侵入呼吸道,加上天寒地冻,人们在室内活动增多,病菌借咳嗽飞沫传播,更增加传染机会。病菌进入人体后,发病与否,取决于人体与病菌斗争的情况。如果身体健康,有免疫力,就不会发病。

流脑的病原体是脑膜炎双球菌。它对外界环境的抵抗力很弱,但可存在于正常人的鼻咽部持续数天到一月之久,而不引起疾病。到了冬末春初的流行季节,人群的带菌率突然上升,细菌的毒性增强。这时,如果人体抵抗力减弱,鼻咽部黏膜上繁殖的脑膜炎双球菌便可乘机侵入血液循环,进而达到脑脊髓膜,引起化脓性炎症。流脑患者咳嗽、打喷嚏或面对面大声说话时喷出的飞沫,被健康人吸入呼吸道,而引起感染。所以与患者密切接触者有被传染的可能。

流脑的早期症状很像感冒,几天后突然畏寒、高烧、头痛、恶心、呕吐。多数病人在24小时内出现剧烈头痛、频繁的喷射性呕吐、颈背部疼痛发硬,甚至昏迷。少数病人的症状比较轻,但另有少数患者病情急重而凶险,可在一日内死亡。大多数病人有皮肤和黏膜出血点或淤斑,并可从中找到脑膜炎双球菌。

预防流脑的方法与预防流感相同。流行期间可注射流脑疫苗,提高人群免疫水平,有效期为一年,保护率为66%~

86%。流脑患者一旦发现,必须立即送往医院隔离、治疗。与患者有密切接触者和可疑的患者,可服磺胺药预防发病,效果明显。如果对流脑病人诊治及时,疗效是满意的,很少有后遗症。对暴发型流脑要尽快抢救。



治脑炎小偏方

大蒜、野菊花

[用料]大蒜瓣 60 克,野菊花 30 克。

[制作]将大蒜与野菊花放入砂锅中,加入适量的水,煎成浓药汁,用汁漱口,每日数次,连用数日。

[功效]清热解毒,可预防流行性脑炎。

怎样防治肝炎

肝炎是由肝炎病毒引起的消化道传染病。一年四季均可发病,由于男女老少都可能染病,所以也易造成流行。

肝炎有三种:甲型、乙型和非甲非乙型。这是根据引起发病的病毒类型不同而区分的。

肝炎的传染源主要是急性病人和带病毒的健康人。其中

甲型肝炎主要是经消化道传染,即吃了被肝炎病毒所污染的食物或接触了被污染的器具不知不觉中把病毒吃了进去而引起发病。

1987年底至1988年初上海甲型肝炎爆发流行,就是因为食用了被肝炎病人粪便污染了的毛蚶所引起的。后经研究发现,这些毛蚶体内均带有大量的肝炎病毒!当然生吃后就很容易引起肝炎了。

得了肝炎后,早期主要有食欲减退、恶心、呕吐、疲乏、左上腹胀痛以及发热等症状。有黄疸的病人则出现小便黄如浓茶样,眼白也发黄,严重者皮肤也呈蜡黄。到医院检查,可发现肝脏肿大,抽血化验肝功能就可确诊。一般有黄疸的肝炎容易被发现,而无黄疸的(像乙型肝炎多数没有)就很容易被疏忽,有时症状和感冒差不多,必须验血才可确诊。

对肝炎治疗,至今还没有特效药物,一旦发病,病程也较长,多数在6周到3个月之间恢复,也有半年以上未愈的。

急慢性期肝炎的治疗原则都是:适当休息、注意饮食和选择性使用药物。

适当休息。急性肝炎的早期卧床休息最为重要;慢性肝炎的活动期也应卧床,待症状好转后再逐渐起床活动,活动强度以不感到疲劳为准。症状基本消失、肝功能化验正常(须有2~3月内的定期重复测定,到稳定后为止),才能逐渐恢复学

习、活动。但学习负担要减轻,午间要躺卧休息,晚间睡眠时间不得少于9小时。

急性肝炎痊愈后,应继续随访观察两年。

慢性肝炎但病情稳定的,一般不必卧床,应适当活动,可恢复课堂学习。适当的体力活动有助于增强体质,可加速肝炎的康复过程。

注意饮食。急性肝炎早期胃口一般很差,饮食宜清淡,少量多餐,应含多量维生素、足够热量和适量蛋白质。呕吐严重、吃饭太少的可静脉滴注葡萄糖液。

慢性或迁延性肝炎注意补充蛋白质,防止脂肪过多、热量过高,以防诱发脂肪肝和糖尿病。暴发型或较严重的肝炎则应严格限制蛋白质摄入,水量也不宜太多。

选择性使用药物。肝炎患者用药一定要按医生指示服用。许多化学药物都是在肝脏内解毒的,使用不当、用药过多或时间过长容易增加肝脏负担。常用药物有以下几个方面:

维生素类:维生素 B₁ 和 C 能增加食欲和消化、抵抗能力;维生素 B₆ 能减轻恶心呕吐;维生素 B₁₂ 帮助促进能量代谢;维生素 K 可以帮助减少出血倾向。

去脂保肝类药物:胆碱和复方胆碱、肌醇、肝宁、肝泰乐等,但应限用其中的 1~2 种。

中药类:一般根据辨证施治原则选用。如对急性黄疸型

肝炎,热重者用茵陈蒿汤;湿重者用茵陈胃苓汤;湿热并重者和急性无黄疸型用五苓汤等。针对迁延型和慢性肝炎的中药一般以理气、化痰、养阴、清热为主,逍遥散、一贯煎、杞菊地黄汤等都很有效。重症肝炎时可考虑用安宫牛黄丸等。

目前,用于治疗以乙型肝炎为主所引起的慢性活动性肝炎,一大批新药正在进入治疗领域。例如,阿糖腺苷和干扰素着重于抗病毒;特异性免疫核酸、转移因子、辅酶 Q₁₀、胸腺素等用于免疫调节;强力宁和强的松龙(后者为肾上腺皮质激素)用于免疫抑制(对乙型肝炎抗原阴性的慢性活动型肝炎有效)等等。

相信在不久的将来,人类将逐步征服病毒性肝炎这个医学上的老大难问题,给青少年及全人类的健康带来福音。



营养防治

食用高蛋白质、适量的糖类及热量的饮食,有利于肝炎疾病的恢复。其营养治疗的要求是:

- 1、热量。若无发热及并发症时,成人每日热能宜 2000 千卡左右。若有发热等情况时可供热量 2400 千卡左右。肥胖者应根据具体情况适当限制热量、控制饮食,避免影响肝功

能的恢复及脂肪肝的发生。

2、蛋白质。肝炎患者宜供给高蛋白质饮食,每日每千克体重1.5~2克,全日蛋白质100~120克,蛋白质占总热能的15%~18%。如有腹水而并无血氨增高的患者,每日每千克体重供给蛋白质2~3克。

3、糖类。宜占总热能的60%~70%,不宜过多。除饮食之外,不宜加服过多的葡萄糖和水果糖,特别是肥胖者。

4、脂肪。每日脂肪量为60克左右,或占总热量的20%以内。

5、维生素。当肝脏遭受损伤而发生肝炎时,常使许多维生素的吸收、代谢受到影响。故饮食中应注意供给维生素含量丰富的食物和含有多种维生素的食物。

6、宜选择清淡、易消化的半流质食物或软饭。食用减少胀气的食物。烹调方法宜多用蒸、煮、氽、烧、烩、焖、炖、卤等。

怎样防治肺结核

肺结核是一种具有传染性的慢性疾病,其临床主要症状有咳嗽、咯血、潮热、盗汗及身体逐渐消瘦等。

肺结核是由结核分支杆菌引起的慢性肺部感染性疾病,其中痰中排菌者称为传染性肺结核病。排菌病人为传染源,