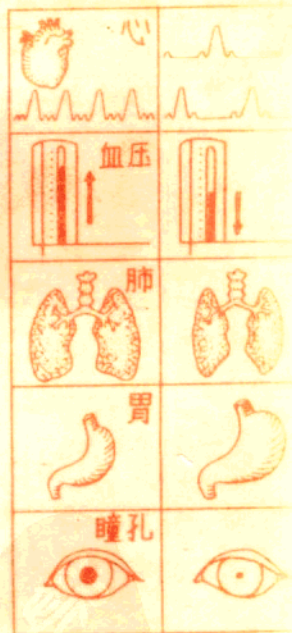


主编 桂伟 张明途

中小學生

自我保健卫生知识

丛书·卷九



中国商业出版社

6478.4
1.9

R161.5 / 005-9 1

97-4
中小学生自我保健卫生知识丛书

(卷九)

主 编	桂 伟	张明途
副主编	崔振涛	张凤岚
编 委	桂 伟	张明途
	张凤岚	李文化
	邢轩礼	王天宝
	崔振涛	张亚琴



中国商业出版社

目 录

性 病

什么是性病？	(1)
性病的传染方式及流行特征是什么？	(2)
性病的危害及后果是什么？	(2)
什么是淋病？	(3)
什么是梅毒？	(3)
什么是艾滋病？	(4)
什么是非淋菌性尿道炎？	(5)
什么是性病性淋巴肉芽肿？	(6)
什么是软下疳？	(6)
什么是生殖器疱疹？	(7)
什么是滴虫性阴道炎？	(8)
什么是霉菌性阴道炎？	(9)
什么是尖锐湿疣？	(10)
如何预防性病？	(10)

现代社会病

什么是现代社会病？	(11)
什么是电话机上的传染病？	(11)
什么是空调病？	(12)
什么是现代音响病？	(13)
什么是耳塞机综合症？	(14)

什么是考生竞技综合症?	(14)
什么中新型月经工具综合病?	(15)
什么是紧身裤综合症?	(15)
怎样消除旅行中的身心疲劳?	(16)
旅行中晕车晕船怎么办?	(17)
旅行中头痛怎样速治?	(19)
旅途中染上红眼病怎么办?	(20)
旅行中如何自治麦粒肿?	(21)
有什么办法速止牙痛?	(22)
旅行中患急性扁桃腺炎怎么办?	(23)
旅行中怎样判断、防治急性上呼吸道感染?	(24)
旅行中怎样快速治愈早期感冒?	(26)
旅行途中发热怎样处理?	(27)
旅途落枕怎样快治?	(28)
怎样快速消除打嗝?	(29)
吃蟹中毒怎样防治?	(30)
旅途中突发腹痛怎么办?	(31)
怎样缓解旅行中的胆绞痛发作?	(33)
怎样防治旅行中发生的腹泻?	(34)
怎样消除旅行中的便秘?	(36)
旅途中如何防治痔疮发作?	(37)
怎样解除旅行中发生的腰背痛?	(38)
旅行中坐骨神经痛怎样速治?	(40)
怎样防止长途乘车引起腿肿?	(41)
怎样快速止住小腿抽筋?	(42)
旅行中暑怎么办?	(43)
旅伴中风怎么办?	(45)

旅行中出现低血糖怎么办？	(46)
旅行中怎样速治荨麻疹？	(47)
旅行住宿染上疥疮怎么治？	(48)
旅行中怎样刮痧治病？	(49)
旅行中如何用拔火罐治病？	(50)
旅行中怎样用冷、热敷治病？	(51)
你在旅行中会做人工呼吸和心脏按压吗？	(53)
为什么会得电视病？	(55)
何为四二一综合症？	(56)
什么是学校恐怖症？	(57)
什么是现代首饰病？	(67)
什么是染色食品综合症？	(58)
什么是人参滥用综合症？	(59)
什么是振动病？	(59)
什么是职业病？	(60)
什么是环境污染病症？	(60)
环境的致癌因素是什么？	(61)
噪音对人体有哪些影响？	(63)
高温对人体有哪些影响？	(64)
高气压对人体有哪些影响？	(65)
低气压对人体有哪些影响？	(66)
紫外辐射对人体有哪些影响？	(66)
可见光辐射对人体有哪些影响？	(67)
造成室内空气污染的原因是什么？	(68)
吸烟有哪些危害？	(68)
饮酒有哪些危害？	(70)
食品添加剂对人体有危害吗？	(70)

食品污染对健康有哪些危害？	(71)
为什么会出现食物中毒？	(72)
什么是食物链？	(73)
什么是地方病？按病因可分为几类？	(73)
什么是生产性有害因素？	(74)
什么是烟气污染？	(75)
什么是生物性污染？	(76)
什么是放射性污染？	(78)
工业“三废”是指什么？	(79)
什么是汞污染？	(79)
什么是水俣病？	(80)

性 病

什么是性病？

性病是指性关系混乱而传播的疾病。传统的性病仅包括梅毒、淋病、软下疳、性病性淋巴肉芽肿和腹股沟肉芽肿。近年来，医学专家把凡是通过性爱行为而传播的疾病统称为性病。目前，世界上已发现的性病有 30 多种，常见的有：梅毒、淋病、非淋菌性尿道炎、软下疳、性病性淋巴肉芽肿、腹股沟肉芽肿、生殖器疱疹、尖锐湿疣、艾滋病、泌尿生殖道支原体病、滴虫病、细菌性阴道病、生殖器念珠病、阴虱病、疥疮、传统性软疣、病毒性肝炎等 17 种。

性病根据病原体可分为细菌性性病和病毒性性病两大类。细菌性性病有梅毒、淋病、滴虫病、疥疮、软下疳、腹股沟肉芽肿、细菌性阴道病等。病毒性性病有非淋菌性尿道炎、艾滋病、传染性软疣、性病性淋巴肉芽肿、尖锐湿疣、生殖器疱疹等。按性病的传染途径可分为肛交——性交型性病，主要指艾滋病；性器——性交型性病，如淋病、后天梅毒、非淋菌性尿道炎、软下疳、腹股沟肉芽肿、性病性淋巴肉芽肿等；皮肤粘膜——性交型性病，如尖锐湿疣、阴虱病、疥疮、传染性肝炎等；粪口——性交型性病，如乙型肝炎、阿米巴病、肠道细菌感染等；母——婴传播性性病，如先天梅毒，女婴外阴——阴道炎、新生儿单纯疱疹病毒感染、新生儿乙型肝炎、新生儿衣原体感染等五大类型。

性病的传染方式及流行特征是什么？

性病的传染方式主要有：性交传染，如阴茎——阴道性交可以传播各种性病，艾滋病主要通过阴茎——肛门性交，男性与男性鸡奸传播。间接接触传染，如通过浴盆、浴巾、被褥、衣裤等日常生活接触传播。医源性传播，如医疗器械、血液和血制品被病原体污染后，通过注射、手术而传播。母婴传播，如患有性病的母体通过胎盘、在分娩过程中胎儿通过产道、乳汁传递给婴儿。我国现代性病流行趋势严峻，增长速度持续上升。发病因地区不同而异，正从沿海开放城市向内地、农村、边远地区蔓延。性病以淋病发病率最高，尖锐湿疣居第二，各种性病均呈上升趋势。性病患者以工人人居多，个体户及特殊人群，20—39 岁年龄组发病率最高。

性病的危害及后果是什么？

性病对人类危害性很大，对人们的身体健康和家庭社会构成严重威胁。梅毒可以损害全身任何器官，曾是主要致死疾病之一；淋病可以引起盆腔炎、关节炎、心内膜炎、脑膜炎、菌血症和皮肤损害等；艾滋病至目前为止，尚无有效治疗方法，死亡率很高，是一种致命性疾病；许多性病可以通过胎盘或分娩传给胎儿、新生儿，严重影响后代身心健康；由病毒感染导致的性病有可能诱发癌症。性病是一种传染性很强的疾病，可以在夫妻之间、家庭成员之间、亲属之间、性伴之间互相传播，殃及整个家庭，贻害家属，给家庭成员和亲属带来不幸，导致许多夫妻离婚，家庭破裂。性病给社会带来危害，使社会不得安宁，危及整个民族的繁衍和健康，不利于国家的繁荣昌盛。

性病的并发症主要有：①流产，引起流产的性病有梅毒、单纯疱疹、支原体感染、乙型肝炎、巨细胞包涵体病等。②输卵

管炎,引起输卵管炎的性病有淋病、非淋菌性尿道炎等。③子宫颈炎,引起子宫颈炎的性病有淋病、非淋菌性尿道炎、生殖器疱疹等。④前列腺炎,如淋病、梅毒、滴虫病等可以引起前列腺炎。⑤败血症,如艾滋病和重型病毒性肝炎。⑥不孕症和不育症,梅毒、淋病、艾滋病、软下疳、性病性淋巴肉芽肿等均可以引起不孕和不育。

什么是淋病?

属性器——性交型性病,是由淋病双球菌引起的一种古老而又最常见的性病,是淋菌性尿道炎的简称。它通过性交,间接接触产道而感染。男性急性淋病常表现为:尿道口红肿、微痛、微热,随着病情发展,尿道口粘性分泌物渐多、溢脓,小便时疼痛加剧,有排尿中断现象,阴茎常有异常勃起,以晚上为甚。男性慢性淋病表现为慢性腰痛,会阴部坠胀感、夜间遗精、精液带血,排尿时感到尿道灼热,轻痛,常见终末血尿等。女性淋病表现为:尿急、尿频、尿痛及血尿、尿道口红肿有脓性分泌物、脓性白带增多、外阴阴道红肿糜烂有脓性分泌物、腰痛、下腹痛、全身不适等。感染上淋病者应及时彻底治疗,常用青霉素、四环素、强力霉素、红霉素等物治疗,也可用中医中药治疗。

什么是梅毒?

属性器——性交型性病,是由一种叫梅毒螺旋体引起的全身慢性疾病。梅毒螺旋体几乎可以侵犯全身各个器官,产生多种多样的症状和体征,也可以多年无症状而呈潜伏状态。梅毒是通过性交、胎传、间接密切接触,及输血等途径传播。它可分为先天性和后天性,早期和晚期梅毒。早期梅毒指病期在2

年以内,它的表现为生殖器部位出现硬下疳(为一丘疹,很快破溃,大小1—2厘米,圆形,疮面稍高出皮肤,呈肉红色,糜烂面上有少量分泌物)、腹股沟淋巴结肿大,继而出现低热、浅表淋巴结肿大、皮肤粘膜疹、骨膜炎、虹膜睫状体炎脑膜炎等症状。晚期梅毒是指病程在2年以上的梅毒,它的主要表现为结节性梅毒疹、树胶肿、近关节结节、骨梅毒、眼梅毒、晚期心血管梅毒、晚期神经梅毒。确诊为梅毒后要及时及早治疗,越早期治疗效果越好。治疗梅毒的常用药有:普鲁苯因青霉素、苄星青霉素、四环素、红霉素等。

什么是艾滋病?

属于肛交——性交型性病。是由一种叫人类免疫缺陷病毒引起的全身性疾病。艾滋病病毒存在于人的血液、精液、唾液、眼泪、乳汁和尿液中,可以通过性交、血液及血液制品,母婴传播。艾滋病病毒进入人体内后主要是攻击和破坏对细胞免疫系统中起着中心调节作用的辅助性T细胞,使人的细胞免疫功能丧失。艾滋病病毒还可以直接引起脑组织破坏而致各种中枢神经系统病变。艾滋病的突出特点是条件致病性的范围广、发生率高、病情重,常引起卡氏肺囊虫性肺炎、脑炎、肠道感染、发热、体重下降、不适、无力及皮肤粘膜损害等。

直到目前为止,还没有对潜在的细胞免疫缺陷取得明显改善的治疗方法,艾滋病的治疗包括以下几方面:①治疗条件性感染,根据不同的病原体选用相应的药物,如治疗卡氏肺囊虫性肺炎可选用复方新诺明。②抗艾滋病病毒药物治疗:常用的药物有苏拉明、三氮唑核苷、异构多聚阴离子—23、d—干扰素等。③免疫增强剂:如白细胞介素—2、2—干扰素等。

什么是非淋菌性尿道炎？

主要由沙眼衣原体或分解尿素菌质体感染引起的非化脓性尿道炎。属于性传播疾病之一。主要原因是因为沙眼衣原体或分解尿素菌质体，寄生于人体尿道和生殖道粘膜上引起感染所致。由于其所引起的尿道炎表现症状与淋球菌所引起的表现症状相似，所以称之为非淋菌性尿道炎。在引起非淋菌性尿道炎的两种病原体中，约40~50%与沙眼衣原体有关，约20~30%与分解尿素菌质体有关。非淋菌性尿道炎所出现的临床表现在男性要比女性明显，由于女性性器官衣原体感染的症状常缺乏，或者轻微不明显而被忽视，故容易造成广泛流行传播而危害社会。

非淋菌性尿道炎在男性常常表现为：尿道轻度痒，排尿次数增多，但每次尿量不多，尿道口发红，有少量清亮分泌物流出；炎症如继续加重，则出现尿道口流出的分泌物呈脓性，但尿道口疼痛、发痒症状及排尿不舒服感觉亦无加重，所以常延误治疗导致前列腺炎、睾丸炎和附睾炎，输精管增粗纤维化而引起男性不育症。非淋菌性尿道炎在女性的表现为：尿道炎症非常轻微。累及宫颈而引起脓性宫颈炎——宫颈发红、水肿、糜烂、有脓性分泌物。累及其他生殖器官而引起前庭大腺炎、阴道炎、子宫内膜炎、输卵管炎或导致输卵管阻塞引起女性不育症。通过母亲产道分娩的婴儿，可以出现眼和肺部的衣原体感染，严重者导致死亡。由于本病为性传播疾病之一，故好发于中、青年性活跃时期，同时约有20~50%与淋病混合感染。本病预防的主要措施就是加强青少年的性知识道德教育，夫妇双方注意性生活卫生。一旦发现尿道或生殖道不舒服感觉，就应及时就诊，用四环素、红霉素、强力霉素、复方新诺明治疗，效果很好。同时注意患者的性伴侣，不论有无尿道或

生殖器官的炎症,均应同时进行治疗,以免单方面治疗痊愈后再次重复感染。

什么是性病性淋巴肉芽肿?

是由几种类型沙眼衣原体所引起的一种性传播疾病。又称为第四性病或花柳性淋巴肉芽肿。主要是腹股沟和直肠周围的淋巴结受到侵犯,形成脓肿、溃疡和瘰管,长时间数年后可出现直肠狭窄、外阴象皮肿等。本病的病原体与非淋菌性尿道炎的病原体一样,均为沙眼衣原体,但其类型不同,性病性淋巴肉芽肿的沙眼衣原体是 L_1 、 L_2 、 L_3 型,这三型的毒性大于其他沙眼衣原体类型。一般经过 10 天左右的潜伏期,病原体感染的部位出现小米粒样大小的糜烂、小疱,很快自然消退。以后约 1~2 个月内腹股沟淋巴结肿大、疼痛、相互融合并与皮肤粘连,然后皮肤破溃流出脓液,可以一侧或双侧出现病变。以后发展可以引起直肠、肛门周围、阴道瘰管,甚至导致直肠狭窄。多数病人有轻度的发热,关节疼痛等全身症状,少数病人还可出现其他皮肤损害,如多形性红斑、结节性红斑样皮疹。通过控制不洁性交史和性生活的卫生知识教育,可以达到预防本病的目的。如果发现病损皮肤粘膜出现小糜烂、水疱时,应积极检查及治疗,早期发病时可用四环素、磺胺类药物治疗。而晚期病变时则需要用四环素与磺胺两种药物同时使用(联合用药),才能达到治疗效果。

什么是软下疳?

属于性器——性交型性病,是由革兰氏阳性,呈短链的杜克雷嗜杆菌引起的一种性传播性疾病,主要通过性交传染,也可以通过直接接触开放性性器官破损处的分泌物传染。软下

疳的好发部位为男性的阴茎、包皮、龟头及冠状沟,女性的外阴唇、阴唇系蒂、肛周及肛门。感染局部发生炎性红斑、丘疹、水泡或小脓疱,周围有炎性红晕,不久破溃形成溃疡。初发为单个,可以自身接种,有时互相融合而成大片溃疡,引起外阴畸形,有恶臭。治疗软下疳的常用药物有:复方新诺明、红霉素、头孢塞肟三嗪、四环素等。

什么是生殖器疱疹?

由于疱疹病毒的感染而引起生殖器皮肤和粘膜的病变。因为本病有一部分是经过性接触传染的,所以本病属于性传播疾病之一。根据生物学和抗原性将疱疹病毒分为两种类型,Ⅰ型疱疹病毒和Ⅱ型疱疹病毒,引起生殖器皮肤和粘膜感染的是Ⅱ型疱疹病毒,引起皮肤和口腔粘膜感染的单纯疱疹和儿童生殖器疱疹的是Ⅰ型疱疹病毒。Ⅰ型疱疹病毒的感染多非经性接触传染,Ⅱ型疱疹病毒的感染多经性接触传染。初次接触疱疹病毒感染者,有4~5天潜伏期,经过4~5天的潜伏期,一部分人出现感染症状,而另一部分人则继续处于潜伏期,不出现感染症状,成为疱疹病毒携带者,这部分人同样具有传染性,由于他们在临床上无感染症状,造成非疱疹病毒感染的假像,在人群中具有更加危险的传染性,应引起注意。

当出现发热、损伤、月经、怀孕、环境改变及精神因素刺激时,疱疹病毒携带者可以出现感染症状。疱疹病毒感染的特点表现为:在生殖器粘膜及附近皮肤出现成群的小泡,四周皮肤粘膜轻度发红,在阴部增多的分泌物浸渍下,疱疹又可表现为灰白色,破溃的疱疹局部皮肤粘膜处呈点状糜烂。病变部位有发热和疼痛感觉,常常无伴发全身不舒服的感觉。男性生殖器疱疹好发于龟头及阴茎、而女性好发于阴唇,还可发生疱疹性

宫颈炎,目前认为宫颈癌还与生殖器疱疹病毒感染有关。由于生殖器疱疹为病毒感染,所以本病也是一种自限性疾病,经过1~2周时间,即使不治疗也可以自愈,但是感染症状可以反复发作。注意外阴的清洁卫生,以及开展性知识的道德教育,可以预防本病的发生。出现感染症状后局部涂抹抗病毒药物如疱疹净、无环鸟苷软膏,口服无环鸟苷片每次1片(0.2克),每天3次,连用10天为一个疗程,肌肉注射聚肌胞每次2毫升,每天1次,10天为一疗程。同时注意避免各种刺激因素以防止复发。

什么是滴虫性阴道炎?

滴虫性阴道炎是由阴道毛滴虫所引起的疾病。是常见的阴道炎,属性传播性疾病。滴虫的生活力较强,最适宜在PH值5.5~6的环境中生长繁殖。滴虫常寄生于女性阴道中和男性阴茎包皮褶、尿道及前殖腺中,并且常常侵入女性尿道或尿道旁腺,甚至膀胱、肾盂,引起泌尿系统的感染。滴虫性阴道炎的主要传播方式为性交,其次通过公共浴池、浴盆、浴巾、衣物、游泳池,及消毒不严的器械等。典型的滴虫性阴道炎症状表现为稀薄的泡沫状白带量增多,以及外阴瘙痒,但是由于常常合并有其他细菌感染而使白带呈脓性,伴有臭味。外阴及阴道口皮肤粘膜潮红、充血,自觉瘙痒的同时,偶有灼热、性交痛等症状。如果继发泌尿道感染时,可出现尿道刺激症(尿频、尿急、尿痛),严重者可出现血尿。通过在阴道分泌物中找到滴虫,结合病人的症状表现,即可做出本病的诊断。在少数人阴道内分泌物中找到滴虫,但是无自觉任何外阴不舒服感觉,以及白带的异常改变,这种情况称为带虫者。但是当在月经前后期、妊娠期等情况下,阴道内的酸碱性改变时,滴虫可以迅速

生长繁殖,出现炎症表现。滴虫性阴道炎往往无全身不舒服症状。预防本病的关键就是要做好卫生宣传教育工作,教育青少年自尊自重,杜绝混乱性关系的发生,公共的浴池、浴盆、浴巾用具要消毒,禁止滴虫性阴道炎患者及带虫者进入游泳池。在患病期间应避免性交,以免互相传染或加重病情,将每日所用浴盆、浴巾、内裤换洗后进行煮沸消毒。阴道及外阴用 0.5% 醋酸,及 1:5000 的高锰酸钾等酸性溶液冲洗或坐浴,每晚睡前阴道内塞入灭滴灵栓一个,10 天为一个疗程,并且口服灭滴灵片剂 0.2 克,一天 3 次,7 天为一个疗程,灭滴灵服用后有些人可以出现食欲差、恶心等胃肠道反应,在饭后服用本药可以减轻胃肠道不适症状,一般不需要停药。如果出现头痛、皮疹、白细胞减少等,则应立即停药。滴虫性阴道炎经过治疗后,症状消失,连续 3 次月经后检查白带为阴性者,才能称为治愈。治疗本病的关键为连续用药及配偶双方同时治疗。

什么是霉菌性阴道炎?

霉菌性阴道炎是由于白色念珠菌(也称为霉菌)在阴道内生长繁殖所引起的炎症。霉菌性阴道炎属于性传播疾病。念珠菌对热的抵抗力差,但是对干燥、日光、紫外线等抵抗力较强。在 PH 值为 5.5~6.5 的酸性环境中,念珠菌迅速生长繁殖,出现炎症。所以在孕妇、糖尿病、大量雌激素及长期应用抗生素治疗时,使阴道内糖原增多,酸度增多,以及阴道内细菌受到抑制而念珠菌得以迅速繁殖生长引起炎症。在人的口腔、肠道及阴道粘膜上常可发现存在有念珠菌而不引起症状,只有当局部环境改变时才诱发本病。性关系混乱也是本病常见的原因。本病的主要表现为外阴瘙痒、灼痛。继发泌尿道感染者还可出现尿道刺激症(尿频、尿急、尿痛)以及性交痛。典型

的特征性白带,改变为豆腐渣样白带。外阴口及阴道粘膜充血,并可见表浅层溃疡。夫妇双方注意保持外生殖器卫生、避免性生活混乱,积极治疗糖尿病。合理使用抗生素等,均可以预防本病的发生。用碱性溶液如2~4%的碳酸氢钠(苏打水)冲洗阴道,制霉菌素栓或者达克宁栓塞入阴道,每晚一粒,10天为一疗程,外阴部涂制霉菌素软膏、达克宁软膏、复方康纳系霜等,口服里素劳、斯皮仁诺、制霉菌素片等,内外联合用药,可以加强疗效,提高治疗效果。治疗期间要勤换洗内裤,将所用的盆、毛巾及内裤煮沸消毒,夫妇暂时避免性生活。孕妇合并霉菌性阴道炎时要进行局部治疗,不应全身用药,以免影响胎儿正常生长发育。治疗本病的关键亦为连续用药,及夫妇双方同时治疗。

什么是尖锐湿疣?

尖锐湿疣又称生殖器疣,属皮肤粘膜——性交型性病,病原体是人类乳头瘤病毒,通过性交或间接接触而传染。其表现多种多样,常在皮肤粘膜部位出现多发性乳头瘤样或疣状损害。在男性,尖锐湿疣常见于冠状沟、龟头、包皮、系带、尿道口等处。在女性常发生在阴蒂、阴唇、肛周、阴道及子宫等处。尖锐湿疣可以发生癌变。其治疗主要是局部治疗,注意保持患处干燥清洁,对初发较小的损害可外涂液体石炭酸,或20%足叶草酯液体石蜡,或35%三氯醋酸等。对较多发者可用电灼、冷冻、激光治疗,巨大者可手术切除。

如何预防性病?

性病是一种传染病,又是一种社会病,其传播和流行与社会因素有着密切的关系。预防性病是社会性的,作为个人来

说,首先要认真学习有关性病知识,了解性病的传播途径和传染方式,做到性爱专一,不嫖娼、不卖淫,有病后要积极彻底治疗,注意个人卫生,避免接触性病病人及其污染的物品,勤换内衣裤,外出住宿尽量用淋浴,不同别人共用牙刷、剃胡刀或其他可能被血液污染的物品,禁止滥用注射药物。

现代社会病

什么是现代社会病?

现代社会病有广义和狭义的概念之分。广义的现代社会病是指与社会因素有关的疾病和医学社会现象;狭义的现代社会病是指社会因素起主导作用而产生疾病或医学社会现象。现代社会病又可称为:社会相关病、现代文明病、富裕病、发达国家病等不同名称。随着现代医学模式由生物模式向生物——心理——社会医学模式的转变,人们意识到在现代社会中,影响人类健康之多种因素中,社会因素起着很大的作用。人们就越来越重视社会因素与疾病、健康之间的双向作用与影响。由于现代社会病是由多种因素所造成的。在预防和治疗上就要不单个体预防治疗,还需要整个社会来防,整个社会来治。这就需要我们的国家稳定、和谐、繁荣、昌盛,有害的社会因素自然减少,现代社会病发病率自然降低。

什么是电话机上的传染病?

随着现代通讯科技的高速发展,电话已成为人们日常生活的现代化通讯工具,尤其在我国的各大、中城市的公共电话已日