



早发现、早预防、早治疗、健康身体早知道!



健康自测



XUESHENGDEJIANKANGZICE

主 编 赵学良 郭 君



吉林科学技术出版社

学生的健康自测

主 编 赵学良 郭 君
副主编 吕建莉 张小飞

吉林科学技术出版社

前 言

少年儿童躯体疾病的特殊性

少年儿童疾病发生的种类与成人有非常大的差别,如心血管疾病,少年儿童主要以先天性心脏病为主,而成人则以冠心病为多;少年儿童白血病中以急性淋巴细胞性白血病占多数,而成人则以粒细胞性白血病居多。

在临床表现方面,儿科患者的临床表现方面的特殊性主要集中在低龄儿童,年幼体弱儿对疾病的反应差,往往表现为体温不升,不哭、纳呆、表情淡漠,且无明显定位症状和体征,病情发展快,来势凶险。因此儿科医护人员必须密切观察病情,随时注意细微变化,不轻易放弃任何可疑表现。

在诊断方面,少年儿童对病情的表达常有困难且不准确,但仍应认真听取和分析,同时必须详细倾听家长陈述病史。全面准确的体格检查对于儿科的临床诊断非常重要,有

时甚至是关键性的，不同年龄儿童的检验正常值常有相同，应该特别注意。

在治疗方面，儿科的治疗应该强调综合治疗，不仅要重视主要疾病的治疗，也不可忽视对各类并发症的治疗，有时并发症可能是致死的原因，不仅要进行临床的药物治疗，还要重视护理和支持疗法，尤其应注意对患儿及其家长进行心理治疗。

在预后方面，儿童疾病往往来势凶猛，但是如能及时处理，度过危重期后，恢复也较快，且较少转为慢性或留下后遗症。

在预防方面，目前许多成人疾病或老年性疾病的儿童期预防已经受到重视，如动脉粥样硬化引起的冠心病、高血压和糖尿病等都与儿童时期的饮食有关。成人后的心理问题也与儿童时期的环境条件和心理卫生有关。

青春期健康的特殊问题及行为障碍

青春期是儿童发育为成人的过度阶段，从体格第二次突增生长、第二性征急速发育，到骨骼完全融合、身高停止生

长、性发育成熟而结束。在此年龄阶段,儿童经历了体格大小、形态、心理和社会功能的快速变化。

由于内分泌系统的发动,随着生长突增,第二性征的出现、生殖系统的迅速发育达到性成熟,青春期儿童在生理上发生了重大变化。发生了这些变化使个体在形态上的差异日益明显,男女儿童各自的特征性变化,最后形成显著的性的区别,从而引起他(她)们对自身及异性的好奇与神秘感。不仅性发育的异常,如性早熟,青春期延迟等是常见的青春期健康问题,而且生理上很快成熟,进入成人,与心理、行为和社会等方面的发育成熟不相致,造成青春期发育过程中在心理、行为和社会适应方面的一些特殊问题。如抑郁症、焦虑症、伤害、物质滥用等。

认识青春期发育规律,研究青春期的特殊问题,研究青春期的心理、行为问题,对保证青春期儿童的健康生长、社会稳定和发展都具有特殊、重要的意义。

赵学良

2005年1月

注 意

本书所介绍的依据病症所下的诊断以及相应的检查内容和方法是一般性的例子。因为在实际情况中,医生会根据患者的性别、年龄等综合因素诊断并制定检查项目和内容等。所以本书所记述的检查与其所进行的会有所区别。

另外,本书内容是以 2005 年 1 月止的技术手段为依据而写成,对于将来伴随着医疗技术的不断进步,相信今后一定还会有所不同,在此一并说明,并恳请见谅。

编 者 赵学良 郭 君 吕建莉 张小飞
钟英杰 刘 琼 初玉芹 单鸣凤
郑 柔 李红伟

本书的使用方法

- ① 请根据自测问题,选择回答“是”、“不一定”、“否”,在分数上画“○”。
- ② 将所有问题的得分加在一起,填入下面的“□”处。
- ③ 问题的下一页,按照分数有 3~4 个诊断,对照你的得分,就可以了解你现在的健康程度。



健康程度自测结束后,请阅读关于此疾病的解说和预防方法等项目。

目 录

本书的使用方法	8
---------------	---

第一章

躯体健康自测

1. 儿童单纯性肥胖症程度自测	2
2. 锌缺乏病程度自测	6
3. 系统性红斑狼疮程度自测	10
4. 幼年特发性关节炎程度自测	14
5. 皮炎程度自测	18
6. 风湿热程度自测	22
7. 儿童哮喘程度自测	26
8. 儿童阻塞性睡眠呼吸暂停程度自测	30
9. 急性肾炎程度自测	34
10. 泌尿道感染程度自测	38
11. 先天性心脏病程度自测	42
12. 心肌炎程度自测	46
13. 高血压程度自测	50
14. 消化性溃疡程度自测	54
15. 贫血程度自测	58
16. 儿童糖尿病程度自测	62

第二章

青春期健康及行为障碍自测

17. 抑郁症程度自测	68
18. 孤独症程度自测	72

19. 强迫症程度自测	76
20. 失眠症程度自测	80
21. 多动症程度自测	84
22. 抽动症程度自测	88
23. 神经性厌食症程度自测	92
24. 神经性贪食症程度自测	96
25. 考试综合征程度自测	100
26. 儿童虐待程度自测	104
27. 焦虑症程度自测	108
28. 物质滥用程度自测	112
29. 学校恐怖症程度自测	116
30. 青少年伤害程度自测	120
31. 青少年自杀欲危险程度自测	124
32. 少女怀孕自测	128
33. 乳房健康程度自测	132
34. 痛经程度自测	136
35. 儿童精神分裂症程度自测	140
36. 功能性再发性腹痛程度自测	144
37. 紧张型头痛程度自测	148

第 1 章

躯体健康自测

1. 儿童单纯性肥胖症程度自测
2. 锌缺乏病程度自测
3. 系统性红斑狼疮程度自测
4. 幼年特发性关节炎程度自测
5. 皮炎程度自测
6. 风湿热程度自测
7. 儿童哮喘程度自测
8. 儿童阻塞性睡眠呼吸暂停程度自测
9. 急性肾炎程度自测
10. 泌尿道感染程度自测
11. 先天性心脏病程度自测
12. 心肌炎程度自测
13. 高血压程度自测
14. 消化性溃疡程度自测
15. 贫血程度自测
16. 儿童糖尿病程度自测

① 儿童单纯性肥胖症程度自测

儿童单纯性肥胖症可延续至成人，易出现高血压、糖尿病、动脉硬化、冠心病、胆石症、痛风症等疾病。

问 题		是	不一定	否
①	食量过大、过多	3	1	0
②	吃饭过快	3	1	0
③	喜食甜食、淀粉食品	3	1	0
④	喜食油煎、炸食品	3	1	0
⑤	不喜欢吃蔬菜	3	1	0
⑥	每日活动少	3	1	0
⑦	睡眠过多	3	1	0
⑧	经常有疲劳感	3	1	0
⑨	出生体重大	3	1	0
⑩	用力时气短	3	1	0
⑪	站立久时双腿痛	3	1	0
⑫	皮下脂肪丰满	3	1	0
⑬	体重超过同龄儿童	3	1	0
⑭	有精神创伤或心理疾病	3	1	0
⑮	婴儿期体重大	3	1	0
⑯	4~5 岁时体重大	3	1	0
⑰	青春期体重增加过快	3	1	0
⑱	体检时血中胆固醇高	3	1	0
⑲	性发育较同龄儿早	3	1	0
⑳	胸、腹部、臀部、大腿皮肤出现皮纹	3	1	0

你的得分是

肥胖症发病率在全球呈增长趋势

40

分以上

危险



已经可以怀疑是肥胖症了，要立即去医院，检测血脂、血皮质脂，做心血管彩超及体重、皮下脂肪等项目检查，并实施减肥治疗。

39

25

分

要注意



有患肥胖症的可能，定期检测体重增长情况，查血脂等项目，改善饮食习惯。

24

10

分

不安



有可能发展为肥胖症，注意饮食调整，低脂饮食，加强体育锻炼，多做有氧运动。

9

0

分

安全



现在还没有肥胖症，注意正确的饮食习惯，适量的运动，双亲中有肥胖的，应加以注意。

儿童单纯性肥胖症是什么

儿童单纯性肥胖症是由于能量摄入长期超过人体的消耗，使体内脂肪过度积聚，体重超过了一定范围。近年发病率全球范围内呈明显上升趋势。肥胖病分两类：

- 一、单纯性肥胖症：95%~97%的患儿不伴有明显的神经内分泌及遗传代谢性疾病。
- 二、继发性肥胖症：由各种内分泌、遗传、代谢性疾病所导致。

病因

单纯性肥胖症的发生，一般都不伴有明显的内分泌和代谢性疾病。主要表现为摄入的营养超过机体代谢的需要，多余的能量转化为脂肪在体内积聚，出现肥胖。活动过少，即使摄入不多，也可引起肥胖。

其他原因有：进食快、遗传因素或饮食中枢和饥饿中枢调节失衡、精神创伤及心理因素均可导致摄食多而产生肥胖。

自觉症状

体重超过同龄儿，明显肥胖儿童自感乏力、用力时气短、腿痛。

主要并发症

儿童肥胖症 10%~30%会持续发展为成人肥胖症，导致心血管疾病、高脂血症、肝脏疾病、胆石症、糖尿病等，危害身体健康。

医院检查

血液：三酰甘油、胆固醇升高，血清 β 脂蛋白增高，高胰岛素血症、血生长激素水平等。

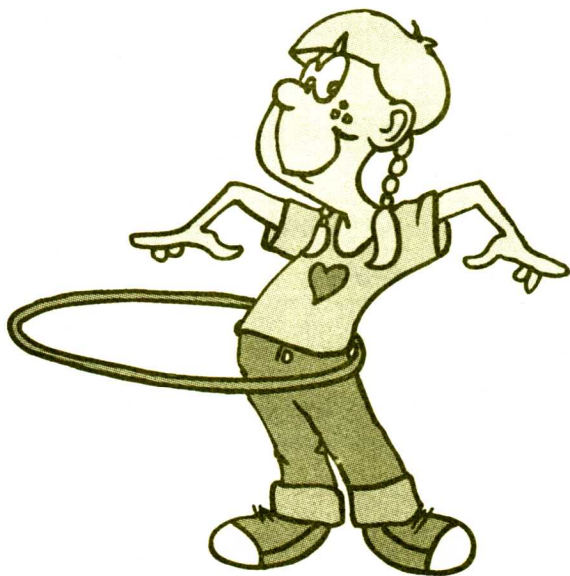
超声：肝脏有脂肪肝。体重为同性别、同身高参照人群平均值的 10%~19% 为超重，超过 20% 可诊断。20%~29% 为轻度肥胖，30%~49% 为中度肥胖，50% 以上为重度肥胖。

基本治疗

肥胖症的治疗原则是减少产热能性食物的摄入和增加机体对热能的消耗，使体内脂肪不断减少，全重逐渐下降。饮食疗法和运动疗法是两项最主要的措施，药物或外科手术治疗均不宜用于小儿。

儿童单纯性肥胖症预防的 10 条

1. 孕妇在妊娠后期要适当减少摄入脂肪类食物，防胎儿体重过重。
2. 肥胖儿不是健康儿，摒弃“越胖越健康”的陈旧观念。
3. 父母肥胖者定期监测小儿体重。
4. 注意饮食过量。单纯性肥胖症主要是由于饮食过量，超过身体需要量，使过多热量变为脂肪贮存而引起的。
5. 少吃甜食、油煎炸等高脂、高糖食品。
6. 多补充蔬菜和水果等食品。维生素、矿物质食物要多摄入。
7. 每天坚持有氧运动 30 分钟以上，如游泳、打乒乓球、慢跑等。
8. 不吃夜宵、不吃零食，细嚼慢咽。
9. 青春期前后注意善食结构。
10. 注意改善饮食生活习惯，使体重不超过儿童标准体重。



② 锌缺乏病程度自测

锌缺乏病为人体缺锌引起的全身性疾病。它可引起身材矮小、生殖器发育不良、缺铁性贫血、肝脾肿大、嗜土等症。

问 题		是	不一定	否
①	食欲减退,重者厌食	3	1	0
②	体重低于正常同龄儿	3	1	0
③	认知能力不良,精神发育迟缓,行为障碍	3	1	0
④	青春期性发育延迟	3	1	0
⑤	喜食泥土、墙皮、纸张、煤渣或其他异物	3	1	0
⑥	反复患感冒、肺炎、腹泻	3	1	0
⑦	皮肤干燥	3	1	0
⑧	反复发生口腔溃疡	3	1	0
⑨	皮炎	3	1	0
⑩	脱发现象严重	3	1	0
⑪	偏食、喜食素食、进食鱼蛋奶等动物性食物少	3	1	0
⑫	慢性腹泻	3	1	0
⑬	有反复出血、溶血、外伤、烧伤等病史	3	1	0
⑭	暗适应延长、夜盲	3	1	0
⑮	有肝硬化、肾功能不全、肠病性肢端性皮炎等病史	3	1	0
⑯	长期应用药物如青霉素、谷氨酸盐等	3	1	0
⑰	铅中毒	3	1	0
⑱	下肢溃疡长期不愈	3	1	0
⑲	味觉灵敏度降低	3	1	0
⑳	母亲怀孕时严重缺锌	3	1	0

你的得分是

锌缺乏病的发病率约占儿童的3.5%~9.8%

40

分以上

危险



已经可以怀疑有锌缺乏病了。应该去医院检测锌。并开始接受治疗，去除引起缺锌的原因，同时补充锌制剂，开始改善饮食。用药期间观察疗效及副作用。

39

25

分

要注意



可能有锌缺乏病，或有患锌缺乏病的可能性。建议做锌的检测。首先用饮食治疗，适当增加富含锌的食物。

24

10

分

不安



将来有缺锌的危险。从现在起，要注意饮食合理搭配，有感染、发热时要适当增加锌的摄入量。可以到医院检测锌含量。

9

0

分

安全



应该不用担心锌缺乏病。请保持正确的饮食结构和生活习惯。

锌缺乏是什么

锌为人体重要的必需微量元素，免疫功能低下。青春期缺锌可元素之一，儿童缺锌的主要表现：导致性成熟障碍。补充锌剂后，现为食欲差，生长发育减慢，有显著效果。

病 因

锌的摄入量不足，如素食者、母孕期缺锌可导致乳儿缺锌。吸收不良、慢性腹泻、吸收不良综合征等也会产生锌缺乏病。除此之外，如反复溶血、失血、外伤、烧伤，服用青霉胺、谷氨酸盐药物等会引起锌丢失过多。其他如铅中毒、肠病性肢端性皮炎等也可导致锌缺乏。

自 觉 症 状

轻者无症状，只有锌缺乏严重者才会出现症状，如食欲减退、厌食、生长发育落后，青春期的发育延迟、异食癖等。

主 要 并 发 症

生长发育落后、易感染。

智能发育延迟、视敏度降低、性发育延迟。

医院的检查

空腹血浆锌小于 $10.0 \sim 10.7 \mu\text{mol/L}$ ($65 \sim 70 \mu\text{g/dl}$)，餐后血浆锌浓度反应试验大于 15% 为锌缺乏。血清碱性磷酸酶下降，低于正常值。

治 疗 措 施

1. 针对病因治疗原发病。
2. 饮食疗法，鼓励多进食富含锌的动物性食物如肝、鱼、瘦肉、禽蛋、牡蛎等。
3. 补充锌剂，常用葡萄糖酸锌，锌剂的毒性较小，但锌剂量过大也可引起恶心、呕吐，甚至造成贫血、生长延迟。因此，要适度补锌，避免过量。