

中小学生卫生保健丛书

(青少年版)

青春期常见病防治

季成叶 编著



49

北京医科大学
中国协和医科大学 联合出版社

中小学生卫生保健丛书（青少年版）

青春期常见病防治

季成叶 编著

北京医科大学
中国协和医科大学联合出版社

(京)新登字 147 号

内 容 简 介

这是一本系统介绍青春期各种常见疾病的起因、症状、预防和治疗的科学普及读物。全书分为常见病防治篇、心理卫生篇、成年疾病早期预防篇、急症和意外事故处理篇,共 32 个专题,每个专题内容都密切联系青春期少年的身心发育特点和卫生保健实际。可供青少年及其家长、教师、校医、关心青少年健康成长的工青妇各界社会工作者阅读使用。

中小学生卫生保健丛书(青少年版)

青春期常见病防治

季成叶 编著

责任编辑 庄鸿娟

※ ※ ※

北京医科大学
中国协和医科大学 联合出版社出版

(社址:北京医科大学院内)

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经销

泰山新华印刷厂莱芜厂印刷

※ ※

开本:787×1092 1/32 印张:9 字数:202 千字

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷 印数:1—10000 册

ISBN7-81034-267-3/R·267 定价:6.25 元

《中小学生卫生保健丛书》编委会

主 编 叶恭绍

副主编 吕证宝 梁 康

总策划 陆银道

编 委 (按姓氏笔划)

于道中 叶恭绍 邓 辉

刘绣云 吕证宝 季成叶

陆银道 林琬生 郭静秋

梁 康

序

这一代儿童青少年是下一个世纪的主人,是国家未来的希望。面对未来,面对世界,跨世纪的现代化建设者应有更高的健康标准和体质要求。培养合格的接班人是一项极其重要的基础事业,社会、学校、家庭有义不容辞的责任,但儿童青少年的自身参与也必不可少。正是基于这种思想,我和我的同事们编著了这套《中小学生卫生保健丛书》。

这是一套给儿童青少年阅读学习的科普读物,丛书分两个版本。“儿童版”包括《怎样保护你的视力》、《保护牙齿从小做起》、《吃什么好?》、《儿童体育锻炼指南》;“青少年版”包括《我们的身体》、《青春期常见病防治》、《青春期内分泌发育 30 讲》、《眼睛的奥妙与保护》、《青春期健美与营养》、《体育与健康》。本丛书旨在让儿童青少年从小了解自己的身体,关心自己的健康。并针对当前的热点问题,如近视眼、龋齿、肥胖、贫血、营养失衡,运动锻炼以及青少年中的性困惑、青春期心理卫生,成年疾病的早期预防等等,以严谨的科学态度,丰富翔实的资料给予正确的解答。全书配有生动形象的插图,文字通俗易懂,希望得到中小学生和他们的家长、老师的欢迎。

衷心祝愿这一代儿童青少年健康成长,以强健的体魄跨入 2000 年,做一个合格的人才,创造更加辉煌灿烂的新的世纪。

叶恭绍

1993 年 6 月

作者前言

青少年时期是一个人生长发育极为重要的阶段，是一生体格、体质、健康、脑力和体力水平的决定性时期。本书旨在给青少年朋友提供科学知识和卫生指导。

本书分为四篇 32 个专题。第Ⅰ篇“常见病防治篇”着重介绍近视、龋齿、牙周病、脊柱侧弯、肠道蠕虫感染等严重威胁青少年身体健康的常见病的防治；第Ⅱ篇“心理卫生篇”介绍了青春期常见心理卫生问题的治疗和预防，如焦虑、抑郁、神经症、癔病、强迫观念、神经衰弱和睡眠障碍等；第Ⅲ篇围绕糖尿病、冠心病、高血压三大成年疾病的早期预防，介绍了国内外在这方面的最新研究进展，通过普及医学知识、提供行为指导，着重提高青少年的自我保健能力；第Ⅳ篇“急症和意外事故处理篇”，针对青春期最容易出现的各种创伤和意外事故，深入浅出地介绍了简单实用的预防和急救处理知识。

笔者长期从事学校卫生工作，并多次参与国家教委、卫生部等组织的全国性学生体质与健康调研和监测工作，在长期的工作实践中深切体会到青春期自我保健对一生健康和幸福的重要意义，故在编写内容上力争重点突出、针对性强，每个专题的内容都密切联系青春期青少年的身心发育特点和卫生保健实际。为了让青少年读者看得懂、学得会，书中配有简明形象的插图。所用资料和理论概念力求是国内外最新的，

并在多次广泛征求青少年朋友意见的基础上三易其稿。

青少年是国家的未来，是 21 世纪的主人，健康的新一代是我们最宝贵的资源，愿本书的出版，会受到青少年朋友及他们的家长、教师的欢迎，衷心祝愿每一位青少年朋友健康成长。

季成叶

1993 年 8 月于北京医科大学

儿童青少年卫生研究所

目 录

I. 常见病防治篇

一 近视	(1)
1. 什么是近视？它和视力不良是一回事吗	(2)
2. 近视是怎样发生的	(3)
3. 远视和散光	(6)
4. 近视是怎样发展的	(7)
5. 为什么青春期是防治近视的关键时期	(9)
6. 视近工作三大“忌”	(11)
7. 体质不良和近视	(14)
8. 营养不良和近视	(15)
9. 假性近视的治疗	(16)
10. 近视眼镜的配戴原则	(19)
11. 隐形眼镜的得与失	(21)
12. 青少年近视不宜采用手术治疗	(22)
13. 用眼卫生才是防治近视的关键	(24)
二 龋齿	(25)
1. 龋齿是怎样发生的	(27)
2. 龋齿是如何发展的	(29)
3. 龋齿的好发牙和好发部位	(31)
4. 青春期不同阶段的主要防龋任务	(32)

5. 乳龋治不治都无关紧要吗	(34)
6. 补牙和镶牙	(35)
7. 刷牙和牙刷	(37)
8. 漱口、剔牙和牙线	(39)
9. 怎样挑选牙膏	(40)
10. 增强宿主抵抗力——最积极的防龋手段	(41)
三 牙龈炎和牙周病	(43)
1. 为什么牙龈会出血	(45)
2. 牙垢和牙石是怎样形成的	(47)
3. 牙周病是怎样形成和发展的	(49)
4. 牙龈炎和牙周病的治疗	(51)
5. 怎样预防牙周病	(53)
6. 口臭怎么办	(54)
四 沙眼和结膜炎	(57)
1. 沙眼是怎样发生和发展的	(58)
2. 沙眼的诊断和分期	(59)
3. 沙眼应怎样预防	(60)
4. 沙眼的治疗	(61)
5. 急性细菌性结膜炎	(62)
6. 急性病毒性结膜炎	(64)
五 脊柱弯曲异常	(66)
1. 脊柱的正常生理弯曲及功能	(66)
2. 脊柱弯曲异常的发生	(67)
3. 脊柱弯曲异常的发展与分型	(70)
4. 怎样矫治脊柱弯曲异常	(72)
5. 脊柱弯曲异常的预防	(73)

六	扁平足	(74)
	1. 足弓的构造与生理功能	(75)
	2. 足弓为什么会塌陷	(76)
	3. 扁平足的发展过程	(77)
	4. 扁平足的自我检查法	(78)
	5. 扁平足的防与治	(80)
	6. 高跟鞋、扁平足和踇外翻	(82)
七	肺结核病	(84)
	1. 青春期少年肺结核病的发病特点	(85)
	2. 肺结核病是怎样感染和传播的	(86)
	3. 青少年中常见的几种肺结核病	(86)
	4. 怎样知道已得了肺结核病	(88)
	5. 肺结核病的预防方法	(89)
	6. 肺结核病的治疗原则	(90)
八	风湿病	(91)
	1. 风湿病会损害人体哪些器官与功能	(92)
	2. 从急性风湿热到慢性风湿性心脏病	(93)
	3. 怎样知道已得了风湿病	(94)
	4. 风湿病的防与治	(95)
九	病毒性心肌炎	(97)
	1. 肠道病毒是罪魁祸首	(97)
	2. 病毒性心肌炎的发病表现	(98)
	3. 病毒性心肌炎的防与治	(99)
十	病毒性肝炎	(101)
	1. 各种肝炎病毒的生物特性	(102)
	2. 肝炎有哪些发病表现	(103)

3. 怎样看肝功能化验单	(104)
4. 病毒性肝炎的治疗原则	(106)
5. 甲、戊型肝炎的预防	(107)
6. 乙、丙、丁型肝炎的预防	(109)
十一 流行性感胃	(110)
1. 流感病毒的生物特性和致病特点	(110)
2. 流感有哪些发病表现	(111)
3. 流感的治疗原则	(112)
4. 流感的群体预防很关键	(113)
十二 细菌性痢疾	(114)
1. 痢疾杆菌的生物特性和致病特点	(114)
2. 细菌性痢疾有哪些发病表现	(115)
3. 警惕中毒性痢疾	(116)
4. 细菌性痢疾的治疗原则	(117)
5. 细菌性痢疾的综合预防措施	(118)
十三 肠道寄生虫病	(119)
1. 蛔虫的生物特性和感染途径	(119)
2. 蛔虫对人体造成的危害	(121)
3. 蛔虫病的防治	(122)
4. 蛲虫的生物特性和致病作用	(123)
5. 蛲虫病的诊断、治疗和预防	(124)
6. 钩虫的生物特性和感染途径	(125)
7. 钩虫是危害人体的吸血鬼	(126)
8. 钩虫病的防与治	(127)
9. 绦虫的生物特性和致病作用	(129)
10. 囊虫病是怎么回事	(130)

11. 绦虫病和囊虫病的危害	(130)
12. 怎样治疗绦虫病和囊虫病	(131)
13. 怎样预防绦虫病和囊虫病	(132)
十四 贫血	(133)
1. 铁是人体必需的微量元素	(134)
2. 缺铁性贫血是怎样发生的	(136)
3. 缺铁性贫血对青春期少年有哪些危害	(137)
4. 怎样防治缺铁性贫血	(138)
5. 营养不良性贫血怎么办	(139)

Ⅱ. 心理卫生篇

一 焦虑和抑郁	(141)
1. 焦虑和焦虑症	(141)
2. 青春期焦虑症有哪些表现	(142)
3. 抑郁和抑郁症	(142)
4. 青春期抑郁症有哪些表现	(143)
5. 焦虑症和抑郁症是一对“难兄难弟”	(144)
6. 为什么青少年会产生焦虑症和抑郁症	(145)
7. 怎样知道自己是得了焦虑症或抑郁症	(147)
8. 焦虑症和抑郁症的药物治疗	(148)
9. 焦虑症和抑郁症的心理支持疗法	(149)
10. 焦虑症和抑郁症的行为疗法	(150)
二 强迫症	(151)
1. 什么是强迫症	(151)
2. 强迫观念有哪些表现	(152)
3. 强迫行为有哪些表现	(153)

4. 强迫症为什么会发生	(153)
5. 怎样克服强迫观念和行为	(154)
三 瘧病.....	(156)
1. 瘧病就是歇斯底里吗	(156)
2. 瘧病的躯体障碍表现	(157)
3. 瘧病的情绪障碍表现	(157)
4. 瘧病少年的性格特征	(158)
5. 瘧病与癫痫不同，更不是精神分裂症	(159)
6. 如果同学中有瘧病患者怎么办	(160)
7. 瘧病集体流行	(161)
四 神经衰弱.....	(162)
1. 神经衰弱有哪些表现	(162)
2. 神经衰弱是怎么发生的	(163)
3. 神经衰弱和神经衰弱综合征	(164)
4. 神经衰弱和疑病症	(165)
5. 神经衰弱与用脑卫生	(166)
6. 疲劳的自我评价方法	(167)
7. 神经衰弱的营养治疗	(170)
8. 神经衰弱的音乐疗法	(171)
五 睡眠障碍.....	(173)
1. 青少年睡眠障碍的表现和主要原因	(173)
2. 梦游症是怎么回事	(173)
3. 遗尿丢人现眼吗	(174)
4. 过度睡眠要注意些什么	(176)
5. 失眠的原因和危害性	(177)
6. 怎样防治失眠	(178)

7. 夜磨牙症	(179)
8. 睡眠不安和做恶梦	(180)
9. 怎样防止做恶梦	(182)

Ⅲ. 成年疾病早期预防篇

一 高血压病.....	(184)
1. 预防高血压病要从青少年时期开始	(184)
2. 青春期有哪些类型的高血压	(185)
3. 测量血压要注意些什么	(186)
4. 高血压的诊断标准	(187)
5. 青春期内一过性高血压是高血压病的前奏吗 ...	(189)
6. 定期监测血压的重要性	(189)
7. 膳食营养与高血压	(191)
8. 体育锻炼与高血压	(193)
9. 紧张刺激和高血压	(194)
二 糖尿病.....	(195)
1. 什么是糖尿病	(195)
2. 糖尿病有哪些表现	(197)
3. 什么样的病人才算糖尿病	(197)
4. 糖尿病的危害性	(199)
5. 预防糖尿病必须从青少年时期开始	(199)
6. 青少年糖尿病患者的治疗	(200)
7. 预防糖尿病就要少吃糖吗	(201)
8. 膳食纤维与糖尿病预防	(203)
9. 微量元素与糖尿病预防	(203)
三 冠心病.....	(205)

1. 动脉粥样硬化和冠心病	(205)
2. 动脉粥样硬化的形成原因	(205)
3. 预防动脉粥样硬化要从青少年时期开始	(207)
4. 动脉粥样硬化的早期检测	(208)
5. 高血压和动脉粥样硬化	(209)
6. 高脂蛋白和动脉粥样硬化	(210)
7. 吸烟和动脉粥样硬化	(211)
8. 肥胖和动脉粥样硬化	(212)
9. 糖尿病和动脉粥样硬化	(213)
10. 家族遗传因素和动脉粥样硬化	(214)

IV. 急症和意外事故处理篇

一 常见急症.....	(216)
1. 高烧	(216)
2. 晕厥	(217)
3. 昏迷	(219)
4. 中暑	(220)
5. 药物过敏性休克	(222)
二 创伤急救.....	(223)
1. 伤口的初步处理	(223)
2. 止血的方法	(224)
3. 骨折的处理	(226)
4. 骨折病人的搬运	(227)
5. 心肺脑复苏	(229)
三 软组织损伤.....	(233)
1. 擦伤	(233)

	2. 刺伤、切伤和撕裂伤	(234)
	3. 挫伤	(235)
	4. 拉伤	(236)
	5. 扭伤	(237)
	6. 鼻出血	(238)
四	咬伤和蜇伤	(239)
	1. 毒蛇咬伤	(239)
	2. 狗咬伤	(241)
	3. 蚂蟥咬伤	(242)
	4. 蜈蚣咬伤	(243)
	5. 蜂蜇伤	(243)
	6. 蝎子蜇伤	(244)
	7. 毒毛虫性皮炎	(245)
五	烧伤和烫伤	(246)
	1. 烧烫伤的危害	(246)
	2. 轻度烧烫伤的救治原则	(248)
	3. 化学性烧烫伤的救治原则	(249)
六	眼外伤	(250)
	1. 眼球挫伤	(250)
	2. 眼球穿透伤	(251)
	3. 化学性眼灼伤	(251)
	4. 眼内异物	(253)
七	触电	(254)
	1. 触电与电击伤	(254)
	2. 触电的急救	(255)
	3. 触电的预防	(256)

八	淹溺.....	(257)
	1. 淹溺的发生过程及其原因	(257)
	2. 淹溺的急救	(258)
	3. 淹溺的预防	(259)
九	煤气中毒.....	(260)
	1. 煤气中毒的症状及发生原因	(260)
	2. 煤气中毒的急救	(261)
	3. 煤气中毒的预防	(262)
十	食物中毒.....	(263)
	1. 什么是食物中毒	(263)
	2. 细菌性食物中毒有哪些主要表现	(264)
	3. 细菌性食物中毒的防治	(266)
	4. 毒蘑菇中毒	(267)
	5. 发芽马铃薯中毒	(269)
	6. 扁豆中毒	(269)
	7. 苦杏仁中毒	(270)
	8. 黄曲霉素中毒	(271)
	9. 亚硝酸盐中毒	(272)