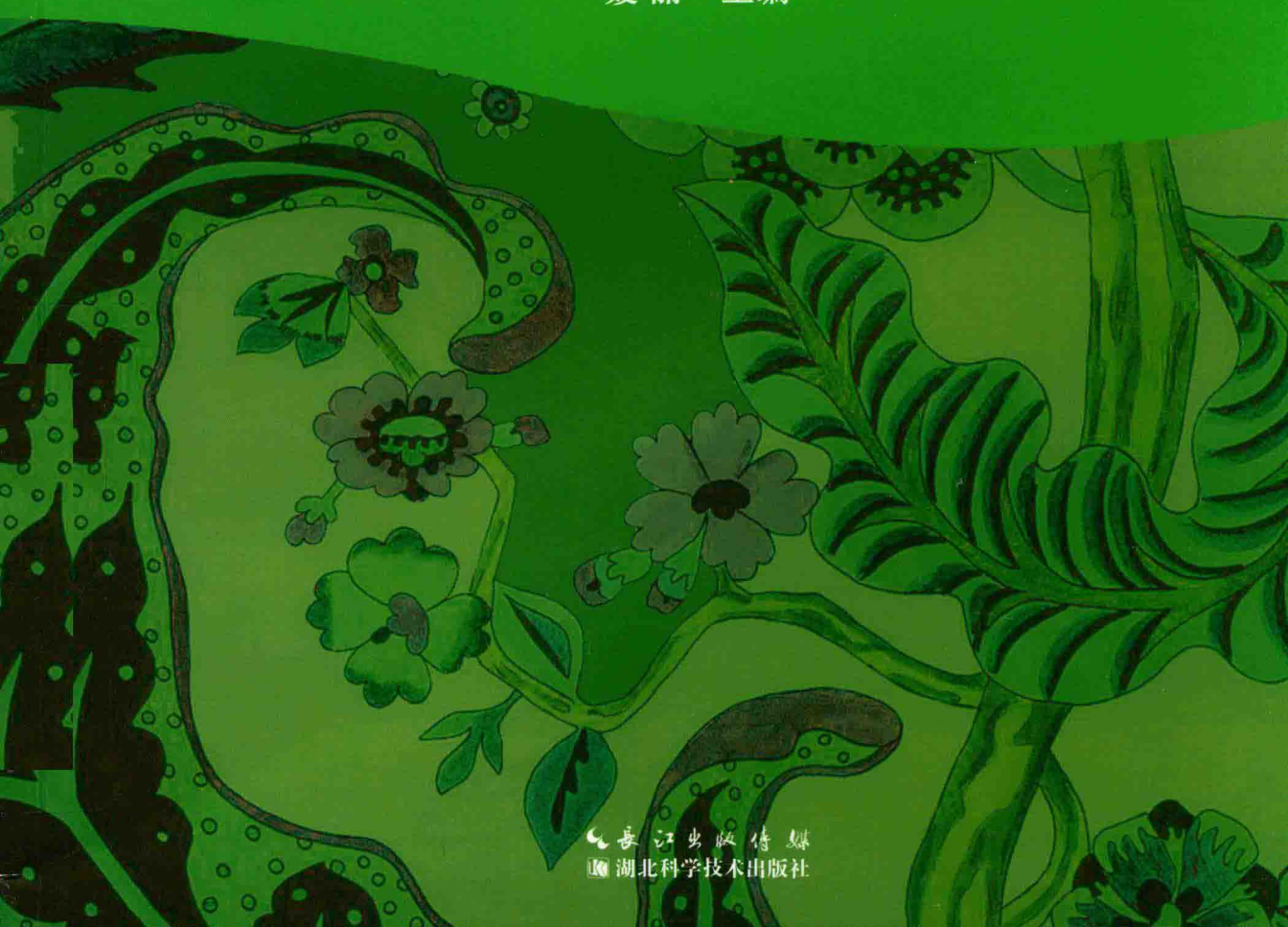




DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU
YU YONG YAO ZHIDAO

大学生健康教育 与用药指导

聂丽 主编



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU
YU YONG YAO ZHIDAO

大学生健康教育 与用药指导

聂丽 主编

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生健康教育与用药指导 / 聂丽主编. -- 武汉: 湖北科学技术出版社, 2018.5
ISBN 978-7-5352-9928-4

I. ①大… II. ①聂… III. ①大学生—健康教育 IV. ①G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 306524 号

责任编辑: 冯友仁

封面设计: 曾雅明

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679447

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

邮编: 430070

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市江城印务有限公司

邮编: 430023

787×1092

1/16

20.25 印张

520 千字

2018 年 5 月第 1 版

2018 年 5 月第 1 次印刷

定价: 55.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

《大学生健康教育与用药指导》

编委会

主 编 聂 丽(武汉生物工程学院)

副主编 赖晓晶(武汉生物工程学院)

吴 杰(武汉生物工程学院)

廖生俊(武汉大学中南医院)

王文娟(武汉市妇女儿童保健中心)

前 言

《“健康中国 2030”规划纲要》明确提出,“加大学校健康教育力度。将健康教育纳入国民教育体系,把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容”。健康是青少年全面发展的基础,加强高校健康教育、提升学生健康素养,是贯彻落实党的教育方针、全面实施素质教育、促进学生全面发展、加快推进教育现代化的必然要求,是贯彻落实《“健康中国 2030”规划纲要》,建设健康中国,全面提升中华民族健康素质的重要内容。

高校健康教育是中小学健康教育的延续和深化,是全民健康教育的重要组成部分。本书旨在从健康生活方式、疾病预防、性与生殖健康、安全应急与避险等方面,帮助学生增强防病意识,掌握常见疾病的预防原则和常规措施;树立现代健康意识,养成文明健康的生活方式;掌握常见突发事件和伤害的应急处置方法,提高自救与互救能力。

本教材是根据教育部关于《普通高等学校健康教育指导纲要》的通知,按照学校制定《学生健康生活及疾病预防工作方案》的要求进行编写的。本书集中了一批有丰富高校教学经验的教师、有健康教育工作经验的执业医师和有药学指导工作经验的执业药师进行编写,在此对他们的辛勤付出致以衷心的感谢。本书还引用了一些学者的资料和图表,也在此对相关作者表示诚挚的感谢。

聂丽

2018年2月

目 录

第一章 大学生健康与健康促进	1
第一节 健康的概念	1
第二节 健康中国 2030	3
第二章 身体与疾病信号	4
第一节 头面部疾病信号	4
第二节 胸腹部疾病信号	10
第三节 手足疾病信号	12
第四节 关节、肌肉疾病信号	15
第五节 妇科常见疾病信号	17
第六节 隐形的身体疾病信号	21
第三章 常见症状的自我诊疗与预防	24
第一节 发热	24
第二节 咳嗽	27
第三节 头痛	29
第四节 消化不良	33
第五节 便秘	35
第六节 痛经	38
第七节 鼻塞	41
第四章 常见疾病的保健与预防	44
第一节 感冒与流感	44
第二节 口腔溃疡	48
第三节 咽炎	50
第四节 细菌性胃肠炎	52
第五节 痤疮(青春痘)	55
第六节 荨麻疹	57
第七节 手足真菌感染	59
第八节 冻疮	62
第九节 脓疱疮	64
第十节 过敏性鼻炎	66
第十一节 缺铁性贫血	69

第十二节 阴道炎	71
第十三节 蛔虫病	74
第五章 常见眼病保健	77
第一节 近视眼	77
第二节 急性结膜炎	82
第三节 沙眼	84
第六章 大学生旅游医学常识	87
第一节 晕动病	87
第二节 中暑	90
第三节 高原反应	95
第四节 蛇咬伤	97
第五节 狂犬咬伤	100
第六节 骨折	103
第七章 常见传染病防治	105
第一节 肺结核	105
第二节 乙型肝炎	109
第三节 艾滋病	114
第四节 疟疾	117
第五节 日本血吸虫病	120
第八章 大学生中医养生保健	123
第一节 大学生的特点和养生要点	123
第二节 中医体质养生	124
第三节 中医四季养生	129
第九章 中医经穴养生	141
第一节 针刺保健法	141
第二节 保健灸法	143
第三节 穴位敷贴法	146
第四节 保健按摩法	147
第十章 中医食疗养生	155
第一节 概述	155
第二节 养生汤	157
第三节 养生粥	164
第四节 养生茶	169
第十一章 常见体检指标解读	175
第一节 血常规检查	175
第二节 尿常规检查	181

第三节	粪常规检查	188
第四节	肝功能检查	190
第五节	肾功能检查	194
第六节	血生化检查	196
第七节	血脂、糖代谢检查	197
第八节	乙型肝炎血清免疫学检查	201
第十二章	无偿献血与造血干细胞捐献	204
第一节	无偿献血	204
第二节	血型	208
第三节	输血	210
第四节	白血病与造血干细胞捐献	212
第十三章	大学生性健康	224
第一节	生殖系统的构成与功能	224
第二节	妊娠与分娩	231
第三节	早期妊娠诊断	234
第四节	优生优育	236
第五节	避孕	239
第六节	避孕失败补救措施	246
第十四章	药物滥用与成瘾	249
第一节	概述	249
第二节	药物滥用的种类	250
第三节	药物成瘾检测	256
第四节	药物成瘾的防治	259
第十五章	恶性肿瘤的预防保健	262
第一节	概述	262
第二节	乳腺癌的预防与治疗	271
第三节	宫颈癌的治疗与预防	277
第四节	肺癌的治疗与预防	281
第五节	肝癌的预防与治疗	286
第十六章	慢性病的药物与非药物治疗	291
第一节	高血压的治疗与保健	291
第二节	糖尿病	298
第三节	抑郁症	305
第四节	痛风	307
第五节	消化性溃疡病	310
参考文献	316

第一章 大学生健康与健康促进

健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿,是国家富强、民族振兴的重要标志,也是全国各族人民的共同愿望。

党和国家历来高度重视人民健康,新中国成立以来特别是改革开放以来,我国健康领域改革发展取得显著成就,城乡环境面貌明显改善,全民健身运动蓬勃发展,医疗卫生服务体系日益健全,人民健康水平和身体素质持续提高。2015年我国人均预期寿命已达76.34岁,婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率、孕产妇死亡率分别下降到8.1‰、10.7‰和20.1/10万,总体上优于中高收入国家平均水平,为全面建成小康社会奠定了重要基础。同时,工业化、城镇化、人口老龄化、疾病普遍化、生态环境及生活方式变化等,也给维护和促进健康带来一系列新的挑战,健康服务供给总体不足与需求不断增长之间的矛盾依然突出,健康领域发展与经济社会发展的协调性有待增强,需要从国家战略层面统筹解决关系健康的重大和长远问题。

第一节 健康的概念

一、什么是健康

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康包括两个方面的内容:一是主要脏器无疾病,身体形态发育良好,体形均匀,人体各系统具有良好的生理功能,有较强的身体活动能力和劳动能力,这是对健康最基本的要求;二是对疾病的抵抗能力较强,能够适应环境变化,适应各种生理刺激及致病因素对身体的作用。

传统的健康观是“无病即健康”,现代人的健康观是整体健康,世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此,现代人的健康内容包括躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等,健康是人的基本权利。

现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已,根据“世界卫生组织”的解释:健康不仅指一个人身体有没有出现疾病或虚弱现象,而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态,这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。

现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性3个方面,其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题,生理

上的缺陷、疾病,特别是顽疾,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。

二、健康的标准

(一)世界卫生组织给健康提出了十条标准

- (1)有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力。
- (2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔事务的巨细。
- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)应变力强,能适应环境的各种变化。
- (5)能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6)体重得当,身体均匀,站立时,头、肩、臂位置协调。
- (7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9)头发有光泽,无头皮屑。
- (10)肌肉、皮肤有弹性,走路感到轻松。

(二)健康指数的简单测定标准

- (1)体温:正常人体温 37°C ,一天相差不超过 1°C 。
- (2)呼吸:卧位为 $14\sim 16$ 次/分,坐位为 $16\sim 18$ 次/分,站位为 $18\sim 20$ 次/分,休息时为 $15\sim 18$ 次/分。
- (3)心率:正常值为每分钟 $60\sim 80$ 次。
- (4)血压:成年人正常血压,男性为 $120/80$ mmHg;女性比男性略低 $5\sim 10$ mmHg,40 岁以上,年龄每增加 10 岁,收缩压增高 10 mmHg。
- (5)肺活量:男性平均为 $3\ 470$ mL,女性 $2\ 400$ mL。肺活量随年龄的增加而下降。

(三)健康的生活方式

世界卫生组织向世界推广健康的生活在方式的基本原则是:不吸烟,少饮酒,平衡膳食,注意锻炼。医学专家提出下列几项生活方式可以减少疾病,增加寿命。

- (1)每天正常规律的三餐而不吃零食。
- (2)每天都吃一顿丰盛的早餐。
- (3)每周至少有 3 次体育锻炼,锻炼时心率应达到一定水平,如 120 次/分。
- (4)保持每天 $7\sim 8$ h 睡眠。
- (5)不吸烟。
- (6)体重不超过标准体重的 20%。
- (7)少饮酒,不喝烈性酒。

上述 7 项能经常做到 6 项或 7 项的人比只做到了 3 项及做不到 3 项的人平均寿命长 11 年。

第二节 健康中国 2030

《“健康中国 2030”规划纲要》是为推进健康中国建设,提高人民健康水平,根据党的十八届五中全会战略部署制定。由中共中央、国务院于 2016 年 10 月 25 日印发并实施。

中华人民共和国成立特别是改革开放以来,我国健康领域改革发展成就显著,人民健康水平不断提高。同时,我国也面临着工业化、城镇化、人口老龄化,以及疾病谱、生态环境、生活方式不断变化等带来的新挑战,需要统筹解决关系人民健康的重大和长远问题。

“健康中国 2030”规划纲要是今后 15 年推进健康中国建设的行动纲领。要坚持以人民为中心的发展思想,牢固树立和贯彻落实创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念,坚持正确的卫生与健康工作方针,坚持健康优先、改革创新、科学发展、公平公正的原则,以提高人民健康水平为核心,以体制机制改革创新为动力,从广泛的健康影响因素入手,以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点,把健康融入所有政策,全方位、全周期保障人民健康,大幅提高健康水平,显著改善健康公平。

规划纲要一共包括八篇,共 29 个章节的内容,具体可参考相关文件。

第二章 身体与疾病信号

身体健康是成功与幸福的基础,拥有健康的体魄,远离疾病的侵袭,是每个人的愿望。但疾病总是防不胜防,细菌感染、饮食不洁、精神压力等都可能触动疾病的开关,让人措手不及。其实每个人的身体都是一个医生,它每天都在不停地向我们传递着机体活动的信息,告诉我们自己的健康状况,身体会向我们传递一些疾病的信号,以示警告。对疾病信号的重视,在很大程度上决定着疾病的转归,甚至一个人一生的生存质量乃至寿命的长短。

健康是靠丰富自我保健知识,增强自我保健能力来达到的,而不仅仅是靠打针吃药。现实生活中,人们往往过于依赖医生、药物和医疗设施,很少重视自身的作用,要知道你才是自己健康的掌权人。因此,了解疾病的信号、准确描述疾病的信号对我们非常重要。

第一节 头面部疾病信号

一、头发颜色出现异常

东方人的头发以黑而有光泽为人体健康的标志,如果发色异常,则表示身体的某个部位出了问题,应及时检查。

(一)异常发色与疾病信号

(1)白发。中年人出现白发是正常的生理衰老现象,并不是病态。而青少年头发斑白或全白,则为肾气亏乏的标志,如果伴有心虚症状,则为耗伤心血所致。如果头发是在短时间内变白的,且伴有面红口苦,烦躁易怒,则为肝病的表现。另外,动脉粥样硬化、结核病、贫血、斑秃、白癜风等疾病也可能引起白发。因此,如发现头发短期内不明原因变白,应及时到医院检查。

很多人年纪轻轻就满头白发,确实不美观。对于白发的处置方法就是见一根拔一根,这是非常不科学的。如果出现了“早生华发”的现象,不要随便拔,因为,强行把头发拔掉会伤害发根,特别是拔的太多还可能引起皮囊炎。最好的方法应该是立即就医,找出生白发的原因,然后对症下药。

(2)红发。头发变成红色或红褐色,是铅、砷中毒的表征。

(3)黄发。头发发黄且干枯稀疏,是体虚、精血不足或营养不良的表现。

(4)黑发。黄种人的发色虽多为黑色或黑褐色,但如果头发过分漆黑也不是正常现象。当发色过黑或突然变黑,则有可能是癌症的表征。

无论什么样的异常发色,都有可能预示着疾病,因此当头发颜色异常时,应进行必要

的检查,并采取必要的预防与治疗措施。

(二)治疗与保健方案

(1)一个月修剪一次头发,有利于发质的健康。

(2)芝麻中含有大量的维生素 E,多吃可使头发乌黑亮丽。

(3)在洗发后用啤酒润发,可以使头发变得柔软易梳理。

(4)吹风机的热风是破坏发质的第一杀手,所以洗发后,最好让头发自然风干。

(5)洗头后,不要湿着头发睡觉,否则易早生白发。

(6)把吃剩的沙拉油和鸡蛋抹在头发上,然后反复梳理,再用毛巾包起来,大约半小时后冲掉,经常做可以使发质明显改善。

二、严重脱发

脱发是一种十分常见的病症,男女皆有可能患病。12~40 岁的男性时常会有局部小面积脱发现象,但大多数会重新长出头发。女性在更年期后,有时也会脱发,但不像男性那么严重。脱发的主要症状是斑形脱落或全面稀疏,斑形脱发,通常在 6~12 个月之内即会恢复正常。脱发的病因很多,月经、怀孕都可使人脱发或改变发质。有些药物,特别是致癌药物,也可使头发脱落。

通常只有瘢痕与遗传性的秃脱发是永久的,若是其他原因的脱发,头发一般会逐渐长出。如因服用某些药物引起头发脱落,在停药该药后,头发便能重新长出。因重病、怀孕或口服避孕药而引起的脱发,多会持续 6 个月以上。因此,当出现脱发现象时,可到医院查明病因,对症下药,病愈后头发即可重新长出。

(一)判断脱发程度

(1)脂溢性脱发。脱发在 50~150 根的为轻度脱发;脱发在 100~250 根,且头屑增多,头发油腻的为中度脱发;脱发在 250 根以上,头屑增多,头皮油腻,形成区域面积脱发且头痒异常为重度脱发(图 2-1)。

(2)神经性脱发。脱发在 50~150 根的为轻度脱发;脱发在 100~250 根,并出现块状脱发的为中度脱发;脱发在 250 根以上,出现块状脱发且脱发位置具有游走性,脱发面积加大的为重度脱发。

(3)斑秃、全秃。头发迅速脱落,每次脱发约 100 根的为轻度脱发;出现独立的局部性成片头发脱落的为中度脱发;逐渐扩大至全秃,头皮光滑发亮的为重度脱发。

(二)治疗与保健方案

(1)勤洗发。洗发可以除去灰尘、止头痒,有利于头部皮肤的呼吸,以每周洗发 4~7 次为宜。洗发时不要用太烫的水,不宜用脱脂性较强的洗发液,应边搓边按摩。

(2)勤梳头。每日早、中、晚梳头 10 次,可边梳边按摩头皮,以增强发根部的血液供应和头发的营养。梳头时最好用木梳或牛角梳,头发湿润时不要梳刷,以免损伤发质。

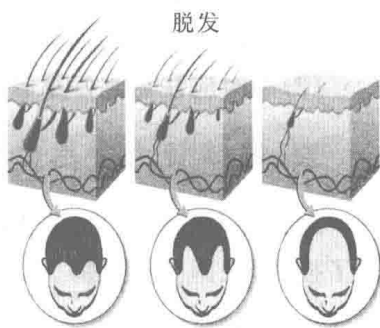


图 2-1 脱发的程度

(3)消除压抑感。压抑的程度越深,脱发的速度也越快。经常进行深呼吸,散步,做松弛体操等,保持充足的休息和睡眠,可消除精神疲劳。

(4)多吃含碱性物质的新鲜蔬菜和水果。脱发及头发变黄的因素之一是由于血液中有酸性毒素,原因是体力和精神过度疲劳。因此可多吃白菜、生菜、胡萝卜、西瓜、香蕉、草莓、板栗、柿子等碱性食物。

三、眼皮跳个不停

民间有句话说“左眼跳财,右眼跳灾”,这是不科学的说法。事实上,频发的眼皮跳,不论是左眼还是右眼,都是身体不适所致。

(一)眼皮跳的原因

长期眼皮跳,可能是动脉硬化症的预示。主要症状为眼皮跳、头昏、头痛、疲乏、嗜睡、注意力不集中、四肢麻木、记忆力差等。如果治疗不及时,很有可能导致瘫痪,甚至死亡,因此,当出现类似该病症状时,一定要及时检查,抓紧治疗。

频繁的眼皮跳也可能是由血虚引起的。中医认为久病过劳而导致心脾损伤,或肝脾血虚生风也可导致眼皮跳。其中,若是由心脾损伤引起的,常伴有失眠健忘、心烦心悸、食少体倦等症状;若是因血虚生风引起的,常伴有眉、额、面、口角等部位相互作用而不能自控。

(二)治疗与保健方案

(1)饮食要低胆固醇、少盐少糖。多吃新鲜蔬菜瓜果,有助于防止动脉粥样硬化。

(2)烟中的尼古丁可使血中胆固醇浓度升高,加速动脉粥样硬化;酒精易增高胆固醇含量,引发心、脑血管动脉硬化。因此,应戒烟限酒。

(3)平时应注意吃好早餐,保证充足的睡眠。

四、眼睛视力突然改变

眼睛是心灵的窗户,很多眼睛的病害并非眼睛本身引起的,而是某些疾病在眼底留下了损伤,从而出现眼病。因此当视力改变时,要做好与疾病大干一场的准备。

(一)引发视力异常的疾病

(1)视神经炎。是指因血液循环障碍而突然损失部分视力的眼病,多见于中年人。其主要症状为一只眼睛的部分视力丧失,并在数天后慢慢好转,1~2个月内视力几乎完全恢复。由于视神经炎可能与脑脊髓多发性硬化有关,因此当出现持续眼痛,或一只眼睛看不见东西时,应该马上就医。

(2)颈椎病。由于颈部有交感神经分布,如果颈椎因骨质增生而压迫到此神经,就会牵扯到交感神经的远端部位,如眼部、面部、头部等,进而发生视力下降,怕光等眼部病症。因此,当出现视力障碍,但是在眼科检查中却找不出明确的病因时,可以考虑是否与颈椎病有关。

(二)治疗与保健方案

(1)视力疲劳时,可排除杂念,全身自然放松,闭目静坐 5~10 min。每日早、中、晚各一次,有消除视力疲劳、调节情志的作用。

(2)头部有很多使眼睛明亮的穴位,双手抱头,揉搓头皮各处,能使头脑清醒,眼睛明亮。

(3)用眨眼的方式对眼睛进行按摩。一般而言,每天特意眨眼 300 次比较合适,不仅有助于泪液分泌,缓解干燥酸涩的症状,而且可以清洁眼睛,缓解眼睛疲劳。

(4)晨起喝一杯加菊花的绿茶,不仅清香润喉、提神醒脑,而且绿茶和菊花均有清肝明目的作用。

五、耳痛

耳部疼痛是指耳郭及耳内部发生的疼痛,表现为针扎痛和隐隐作痛等。引起耳痛的原因很多,据统计,约有 95% 的耳痛患者是由于耳部局部病变而引发,5% 的患者是由于其他部位的病变而引起的疼痛。

(一)引起耳痛的病因

(1)外耳道疔肿。是外耳道皮肤急性局限性化脓性病变,多发生于外耳道软骨部。其主要症状为跳动性耳痛、听力减退等。该病多因中耳长期流脓、挖耳、游泳等损伤或刺激外耳道皮肤所致。

(2)耳气压伤。又称航空性中耳炎,是指由于骨膜两侧压力相差悬殊而导致的中耳损伤。表现为突发性的耳聋、耳痛、耳闷等。由于此病常见于飞机起落、潜水作业、低压舱工作和高压氧治疗时,所以,当人们处于以上环境时,需格外谨慎。

(二)治疗与保健方案

(1)平时要注意保持耳朵干爽,无论是洗澡或游泳的时候,都要避免耳朵入水,一旦入水,要尽快用棉签将水分吸干。

(2)耳痛时,可采取坐立姿势,有利于消肿,缓解疼痛。

(3)耳痛时,可嚼一块口香糖,因为肌肉活动有利于打通耳咽管,减轻疼痛。

(4)乘飞机发生耳痛时,可先吸口气,捏住鼻子,然后将空气挤入鼻腔内,当听到啪的一声时,说明耳内外压力平衡。

(5)飞机降落时不要睡觉,避免因耳朵无法跟上气压变化而不舒服。

六、耳鸣

在没有任何外界刺激的情况下,耳内产生嘶嘶声、蝉鸣声、嗡嗡声等异常声音感觉,即称为耳鸣。耳鸣不仅令人不安,影响工作和生活,而且常常是全身某些疾病的早期信号,因而应引起注意。

(一)引起耳鸣的病因

(1)生理性耳鸣。声音微弱,常与紧张的脑力劳动或特殊的环境刺激有关。

(2)传导性耳鸣。是一种以低频为主的,像刮风似的呼呼响声,多由听觉系统的传导部分发生障碍引起,如外耳道肿胀、堵塞、骨膜穿孔、中耳炎症等。

(3)神经性耳鸣。多为高频性蝉鸣或刺耳的尖声,主要由听觉系统的感音神经部分发生障碍引起,如听神经发生炎症、中毒、缺血等。

(二)治疗与保健方案

(1)保持良好的心态,消除不必要的忧虑、不安及避免紧张。

(2)避免长期处在过度喧闹及嘈杂的环境中。

(3)多吃含铁丰富的食物,如紫菜、黑芝麻、黄花菜、香菜、苋菜等。当机体缺铁时,血液运输氧的能力降低,致使耳部养分供给不足,导致听觉细胞功能受到损害,引起耳鸣。

七、睡觉打鼾

许多人认为睡觉打呼噜是睡得香、身体好的表现,其实打鼾是一种疾病状态,是许多疾病的发病信号。

(一)引起打鼾的病因

(1)气道狭窄。当人体的悬雍垂(小舌头)过长,扁桃体肥大时,就会造成上气道狭窄,出现呼吸暂停现象而引起打鼾。如果不及时治疗,容易引起憋气、窒息甚至死亡。

(2)呼吸道阻塞。上呼吸道阻塞也会引起打鼾,其主要症状是鼾声时续时断,有起有伏,且超过 60 dB。该病严重影响气体交换,使人体夜间长期处于缺氧状态。因此对于此病,一定要及时医治,以免造成严重后果。

(3)鼻部疾病。鼻息肉、鼻甲肿大、鼻腔肿瘤均可引起打鼾。由于打鼾者在睡眠时容易张口呼吸,干燥的冷空气直接进入咽喉部、气管内,醒来时咽干舌燥,很容易引起咽炎、咽部充血及水肿等。另外,打鼾还可导致哮喘病的患者急性发作。

(二)治疗与保健方案

(1)改变睡姿。仰卧时口腔后部会随重力下沉阻碍上呼吸道,而侧卧可以防止咽部组织和舌后坠阻塞气道。枕头高一点,尽量使头部和呼吸道保持平直状态;改掉睡觉时用口呼吸的习惯。

(2)避免服用某些药物。不要服用任何安眠药、镇静剂,因其会使呼吸变浅变慢,使咽部肌肉松弛,从而加重打鼾和呼吸暂停。

(3)定期锻炼。肥胖可使脂肪在咽腔侧壁堆积,使得呼吸道更显狭窄,使打鼾加剧。研究表明,体重减轻 10%,睡眠打鼾可以减轻 20%。

八、鼻出血

鼻出血是常见的病症之一,轻者仅鼻涕中带血,重者可引起失血性休克,反复出血可导致贫血,因此需要引起重视。

(一)引起鼻出血的病因

(1)鼻腔病变。鼻腔病变引起的鼻出血多伴有鼻痒、干痛等症状。如鼻中隔穿孔、干

燥性鼻炎、萎缩性鼻炎等。

(2)全身疾病。全身疾病如高血压、动脉硬化、血液病、维生素缺乏、肝肾疾病等,引起的鼻出血大都属于后位型出血,出血量较大,不容易自行停止,尤其是肝炎、肝硬化引起的鼻出血,还会伴有面色灰暗的表现。

(3)根据出血症状判断。如果出血为涕中间断性带血丝的鼻出血,有可能是鼻咽癌的早期信号;如果出血为血块或血出如流,则可能是危及生命的动脉瘤或颈动脉海绵窦等引起的。

(二)治疗与保健方案

(1)用冰冷敷。冰冷敷能促进血管收缩及减少流血,可以用冰袋或冰毛巾冷敷鼻子、颈部及脸颊。

(2)捏住鼻子。用拇指和示指将双侧鼻翼捏向鼻中隔,持续紧压3~5 min,可达到止血的目的。

(3)塞棉花。将蘸有3~4滴0.1%肾上腺素的棉球塞入鼻腔,可迅速止血。

(4)举手臂。左鼻孔出血上举右臂,右鼻孔出血上举左臂,两鼻孔出血上举双臂,对止血有效。要求举臂时身体立直,举起的臂与地面垂直,与身体平行。

(5)捏脚后跟。用拇指和示指捏脚后跟,左鼻孔出血捏右脚后跟,右鼻孔出血捏左脚后跟,当即可止血。

九、口臭

呼气发臭,或呼吸有异味,是日常生活中令人苦恼的事情,不仅令别人暗自掩鼻,还往往是某些疾病的信号。因此当呼气发臭时,一定要找到口臭的原因,以免疾病蒙混过关。

(一)引起口臭的病因

(1)口腔疾病。如牙周炎、口腔溃疡、口腔肿瘤等,都可引发口臭。臭味有食物味和腐败味的特点,较易识别。

(2)消化道疾病。如因进食过量、消化不良等症引起的口臭多为酸馊味;因肝功能衰竭引起的口臭多为鼠臭味;因上消化道出血引起的口臭多为血腥味;因胃及十二指肠溃疡引起的口臭多为酸败味。

(3)全身性疾病。全身性疾病也会通过口臭来向我们示警,如患有肾功能衰竭的人呼出的气体多为尿臊味;磷中毒患者呼出的气体多为大蒜味;而糖尿病患者的口中总会有种苹果样的甜味。

此外,口腔卫生不良,如不刷牙、不认真刷牙、不经常清洗假牙或长期嗜烟、嗜酒等,也是口臭的常见原因。

(二)治疗与保健方案

(1)饭后漱口,早晚刷牙,养成良好的口腔卫生习惯。

(2)不宜食用大蒜、韭菜、洋葱等热性食物,以免因肠胃湿热内结,诱发口臭。