

<<大学生卫生保健>>

图书基本信息

书名：<<大学生卫生保健>>

13位ISBN编号：9787507742381

10位ISBN编号：7507742385

出版时间：学苑出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<大学生卫生保健>>

书籍目录

第一章 健康与健康促进 第一节 健康概念 / 1 第二节 影响健康的因素 / 4 第三节 健康教育与健康促进的意义、目的和任务 / 8 第四节 亚健康 / 12 第二章 行为和生活方式对健康的影响 第一节 行为的概述 / 16 第二节 健康的正向卫生行为和负向卫生行为 / 18 第三节 不良生活方式对健康影响 / 20 第四节 几种常见的不良行为 / 22 第五节 培养积极向上的、良好的生活方式 / 28 第三章 正常人体的基本解剖和生理 第一节 呼吸系统 / 45 第二节 循环系统 / 47 第三节 消化系统 / 52 第四节 泌尿、生殖系统 / 55 第五节 运动系统 / 57 第六节 内分泌系统 / 59 第七节 神经系统 / 61 第四章 大学生心理健康的自我维护 第一节 大学生心理健康现状 / 64 第二节 大学生心理特点 / 67 第三节 影响大学生心理健康的因素 / 69 第四节 大学生心理健康的维护 / 71 第五节 大学生心理健康基本要素 / 72 第六节 网瘾 / 74 第五章 几个常见的临床症状 / 79 第一节 头痛 / 79 第二节 发热 / 81 第三节 眩晕 / 83 第四节 腹痛 / 88 第五节 恶心与呕吐 / 90 第六节 腹泻 / 92 第七节 血尿 / 93 第八节 便血 / 94 第九节 咯血 / 97 第六章 大学生常见疾病 / 99 第一节 常见内、外科疾病 / 99 第二节 皮肤的问题 / 107 第三节 眼疾 / 109 第四节 口腔疾病 / 111 第七章 大学生常见传染病 / 115 第一节 传染病的概述 / 115 第二节 呼吸道传染病 / 122 第三节 消化道传染病 / 129 第八章 性和性传播性疾病 / 137 第一节 性生理 / 137 第二节 性心理 / 140 第三节 性行为 / 143 第四节 女生的烦恼 / 148 第五节 男生的忧虑 / 150 第六节 性传播性疾病 / 154 第七节 优生优育 / 161 第九章 初级救护常识 / 170 第一节 急救的基本原则和步骤 / 170 第二节 人工呼吸 / 171 第三节 心肺复苏术 / 172 第四节 触电 / 175 第五节 溺水 / 176 第六节 晕厥 / 177 第七节 外伤出血 / 178 第八节 毒蛇咬伤和毒虫蛰伤 / 180 第九节 骨折 / 181 第十节 烧烫伤 / 183 第十章 多因素疾病的预防 / 184 第一节 高血压病 / 184 第二节 糖尿病 / 189 第三节 甲状腺功能亢进症 / 197 第十一章 用药基本常识 / 205 第一节 概述 / 205 第二节 合理用药 / 205 第三节 抗感染类药 / 208 第四节 药物的不良反应 / 212 第五节 处方药和非处方药 / 214 主要参考文献 / 216

<<大学生卫生保健>>

章节摘录

版权页：这就是说个人的行为、生活方式对健康和寿命的影响占很重要的位置。

从综合统计来看，现在疾病谱和死因都发生了很大的变化，慢性非传染性疾病发病很多、增长很快。不管是在农村，还是在城市，人类的死因前几位也都是慢性非传染性疾病。

如2001年城市居民前5位死因依次是肿瘤、脑血管病、心脏病、呼吸系统疾病及创伤和中毒；在农村则为呼吸系统疾病、脑血管疾病、肿瘤、心脏病及创伤和中毒等，这些都是慢性非传染性疾病，而这些疾病都跟我们不健康的生活行为和生活方式有很大关系。

为了保护和促进健康，我们要切实地做好如下十种危险因素的预防工作，这些危险因素分别有：体重不足、不安全性行为、高血压、吸烟、酗酒、不洁饮水、缺少公共卫生条件、铁缺乏、固体燃料所致的室内污染、高胆固醇及肥胖。

未来20年中，如很好地实施对上述十大危险因素的干预，就可以避免数百万人过早死亡，避免数千万人染上痢疾、残疾或处于不良的健康状态。

反之，如不采取行动所带来的损失是：预计到2020年，每年将会有900万人死于吸烟，而现在大约是每年500万人；另外会有500万人死于超重和肥胖，而现在大约是300万人。

2000年世界卫生组织提出了促进健康新准则或称健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

如果能做到上述四条，便可解决70%的健康行为问题，就能大大降低高血压、脑卒中、冠心病、糖尿病、肿瘤等多种疾病的发生率，使平均寿命延长10年以上。

二、不良生活方式影响健康的特点 因为不良生活方式就发生在人们的日常生活中，有这些生活方式的人又较多，所以往往不能引起人们的重视。

另外，动力定型的作用又使不良生活方式改起来比较难。

正因为如此，不良生活方式比其他危险行为对人群整体的健康危害更大。

不良生活方式对人们健康的影响具有以下特点：（1）潜伏期长。

不良生活方式形成以后，一般要经过相当长的时间才能对健康产生影响，出现明显的致病作用。

这一特点使得人们不易发现并理解不良生活方式与疾病的关系，加之行为的习惯性，改变起来难度较大。

<<大学生卫生保健>>

编辑推荐

《大学生卫生保健》由学苑出版社出版。

<<大学生卫生保健>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>