**第四章 大学生卫生健康**

**学习目标：**

1.了解营养与健康的相关知识。

2.学会养成良好的生活方式。

3.知道高校常见疾病。

4.了解艾滋病及其预防。

**第一节 校园环境**

**一、社会环境**

社会环境是指与社会主体发生联系的外部世界,这里的生活主体包括个人(个体)和个人的集合体(群体).它是由经济、政治、文化等要素构成.每一社会有相应的经济基础和上层建筑,文化是政治、经济的反映.社会环境是人类活动的产物,反之又成为人类工作、生活、身心健康和社会活动等重要的制约条件.人类物质生活越丰富,社会环境条件对人的健康影响也就越大,人对社会的依赖性也越深.人类在不同的社会发展阶段,产生相应的社会环境和社会问题.这些社会环境和社会问题的危害及其性质和强度,以及解决的途径和方法都有所不同.社会越发展,社会环境与人类健康的关系也就越密切.

**二、校园环境卫生**

大学校园可视为一环境小区.大学生在这一环境中学习、生活,虽面临着“大环境”的影响,但更多地受学校具体环境条件的制约.«学校卫生工作条例»第六条规定:“学校建筑、环境噪声、室内微小气候、采光、照明等环境质量以及黑板、课桌椅的设置应当符合国家有关标准.”这表明我国政府十分重视学校的环境质量,并以法规形式予以保证.

校园环境条件,直接与学生的学习、生活和健康密切相关.而要改善学校区域的环境质量,在很大程度上又取决于师生个人和群体的环境行为.

**第二节 损害大学生健康的主要传染病**

要预防传染病,大学生须做到如下几个方面.首先,发现自己出现有关症状时应及时到医院就诊.第二,养成良好的个人卫生习惯,不随地吐痰,不对着人咳嗽或打喷嚏,必要时应戴口罩探视病人,注意餐前便后用肥皂和流水洗手,不使用他人日常生活用具(剃须刀、毛巾、茶杯、碗筷),不吃不洁食物.

**一、病毒性肝炎**

病毒性肝炎是由多种病毒引起的以肝炎为主的全身性疾病.

1.甲型肝炎

由甲肝病毒( HAV )引起,传染源主要是甲肝病人,但无症状感染者也是不容忽视的传染源.感染 HAV 后,潜伏期为 １５~４０ 天(平均 ３０ 天),在潜伏期末至发病后 ４ 周内,在病人的粪便和血液中均可发现 HAV .主要传播途径是粪—口途径,即由病人潜伏期后期或急性期的粪便、血液污染水源、食物等后经口进入胃肠道而传播.

2.乙型肝炎

由乙肝病毒( HBV )引起,以肝脏病变为主,并可引起多种器官损害.此病主要易感人群为儿童及青壮年,少数患者可能转化为肝硬化或肝癌.乙肝的传染源主要是病人及病毒携带者.感染 HBV 后,其潜伏期为 ４~６ 周,在潜伏期的中、后阶段已具有传染性.一般认为,乙肝无黄疸型患者与黄疸型患者之比为 １００∶１ ,由于这些患者不易被及时发现,其传染性也往往被忽视.乙肝主要通过血液、体液而传播,如使用不洁注射器、输血或血液制品以及生活密切接触等.

3.丙型肝炎

由丙肝病毒( HCV )引起,在许多方面与乙肝相似,如主要通过血液及体液传播,易转为慢性肝炎,也可转化为肝硬化及肝癌.

4.丁型肝炎

病毒( HDV )与 HBV 有密切关系,HDV 不能单独感染人体,需与 HBV 同时感染或继发于 HBV 感染之后.这是因为 HDV 是一种缺陷病毒,其外壳就是 HBV 的表面抗原,而没有外壳便不能繁殖,因此 HDV 只能感染 HBsAg 阳性的人.HDV 的致病性强,常导致较重的肝脏病理损伤,甚至引起重症肝炎.而我国 HBsAg 的阳性率高达 １０％ 左右,这些人都可能受到 HDV 的侵害,故也应引起人们的重视.

5.戊型肝炎

由戊型肝炎病毒( HEV )引起,与甲肝相似,通过粪—口途径传播的(尤其是水源污染).

人类对 HEV 普遍易感,但戊型肝炎主要易感人群为青壮年,７５％ 的患者为 １６~３５ 岁.当人们饮用了被 HEV 污染的水后,常易造成爆发流行.

**二、感染性腹泻**

由于细菌病毒或寄生虫的感染而引起的腹泻,称为感染性腹泻,是一种极为常见的疾病.在各种感染中以细菌性感染最为多见,主要有痢疾杆菌、沙门菌属空肠或结肠弯曲菌、大肠杆菌、金葡球菌等.粪—口传播是各种感染性腹泻的主要传播途径.在成人的感染中,痢疾杆菌引起的细菌性痢疾发病率甚高.

细菌性痢疾,简称菌痢,全年可以发病,高峰期是 ８~９ 月.

急性菌痢的潜伏期为 ３~７ 天,短者可以为数小时,长者可达 ７ 天.

感染性腹泻的临床表现常缺乏特征,如痢疾样粪便并非菌痢所特有.空肠/结肠弯曲菌和侵袭性大肠杆菌(EIEC )感染所引起的渗出性腹泻有时很重,次数频繁,而脱水不重.但产肠毒素大肠杆菌(ETEC )和金葡球菌感染引起分泌性腹泻时,粪便为水样,常无细胞成分,而脱水较重.在抗菌疗法之前取新鲜标本做大便培养而获阳性结果,对诊断和指导治疗均有重要价值.

预防的重点应是切断传播途径,对病人应当做好隔离消毒和彻底治疗.对托幼、食品行业人员应当做定期大便培养.要彻底消灭苍蝇.对个人来说,关键在于不吃不洁的或可疑被污染的食物和饮料,饭前便后用流水洗手,生吃的瓜果要彻底洗净.

**三、伤寒与副伤寒**

伤寒与副伤寒虽然也是急性消化道传染病,但比起细菌性痢疾则少得多.病原体分别是伤寒杆菌和副伤寒杆菌甲、乙、丙.传染源都是病人和带菌者.传播途径是病人或带菌者的粪尿排出后,通过污水、食物、日常生活接触和苍蝇、蟑螂等媒介传播.人群对伤寒普遍易感.得病之后可以获持久性免疫,再次患病者极少.伤寒和副伤寒多在夏秋季节发病,以儿童和青壮年居多.可以是散在发病,也可以爆发流行.

**四、肺结核病**

本病的病源菌为结核杆菌.传染源主要是痰中有菌的肺结核病人,特别是新病人.绝大多数经由呼吸道传染.它在肺部造成的病变称为原发性肺结核,一般无症状,以后在肺部或肺门淋巴结留下钙化点.这是人体产生抵抗力从而战胜疾病的结果.但结核菌并没有完全杀灭,在人体抵抗力减弱时,原先的病灶便易复发,称作继发性肺结核.

**五、流行性腮腺炎**

流行性腮腺炎,通称痄腮,是腮腺炎病毒所引起的一种全身性感染,也是世界各地所常见的呼吸道传染病.传染源是早期患者和隐性感染病例,通过飞沫经呼吸道而传播.人群对本病有着普遍易感性,儿童的性别差异不大,但成人中男性较多.一次得病(包括隐性)后可获得持久免疫力,再发病者极少.腮腺的非化脓性炎症为本病主要病变.附近淋巴结充血肿胀.本病易侵犯睾丸.其他腺组织如卵巢、胰腺等均有受侵机会.甚至脑、脑膜、肝肾及心肌也可被累及.

**六、疟疾**

疟疾是由疟原虫引起、经按蚊传播的传染病.病原体有间日疟、三日疟、恶性疟及卵形疟等四种原虫.

当一定数量的裂殖子、原虫代谢物及被破坏的红细胞进入血浆血流引起异性蛋白反应,体温中枢受到刺激便形成了临床上的一次发作.当全部裂殖子进入新的红细胞或被吞噬细胞吞噬,血浆内异性蛋白消失,疟疾的临床发作便休止.当裂殖体再次使成熟红细胞破坏时,疟疾再次发作.不同种的疟疾原虫,因裂殖体成熟周期不同,疟疾的临床发作周期亦随之而异.疟疾发作造成病人明显贫血,脾脏肿大.

**第三节 大学生的常见病**

**一、感冒**

感冒,俗称伤风,是由多种病毒引起的呼吸道常见传染病.在流行时节,到校医院(卫生科)看病的大学生大多是感冒.感冒如此多见,人们几乎都以为它是小病.实际上,感冒可能引起多种并发症.比较常见的是鼻炎、中耳炎、鼻窦炎、咽炎、喉炎、支气管炎和肺炎.比较少见但较严重的有肾炎、风湿病和心肌炎.所以感冒不一定是小病,应该注意预防,在流行季节更要警惕.

**二、急性扁桃体炎及咽炎**

急性扁桃体炎及咽炎在大学生中极为多见,多由溶血性链球菌引起.如果事先有感冒,可能为病毒后继发性细菌感染.

用青霉素或红霉素控制感染有很好的效果.患者应卧床休息,并大量饮水,以利细菌的毒素排出.每两个小时用温的生理盐水含嗽,可减轻咽痛.阿司匹林或扑热息痛等退热剂可减轻发热不适等症状.

**三、肺炎**

在大学生中仍以细菌性肺炎,主要是肺炎链球菌致病者最为常见.肺炎链球菌所致的肺炎,多发生在原来是健康的人,起病急骤,约半数病例有几天的上呼吸道感染的先兆症状.部分则无上呼吸道感染史,但常有受寒和淋雨史.常见症状是突发的寒战、高热、咳嗽、胸痛、咳铁锈样痰.

本病自然病程为 ７~１０ 天,当机体对肺炎球菌形成抗体后,体温骤降或逐渐下降.一般须卧床休息,注意保暖.营养很重要,鼓励进食易消化,营养丰富的食品,进食少量者可静脉补液.发绀者给氧.高热可用物理降温.药物治疗须在医生指导下进行,可选用青霉素、红霉素、头孢菌素类或复方新诺明.疗程一般为 ７~１０ 天,体温下降后 ３~５ 天停药.平时应加强身体锻炼,提高身体素质,预防上呼吸道炎症.

**四、急性阑尾炎**

典型的急性阑尾炎症状,首先是起始于脐周或上腹的疼痛.这种疼痛持续而逐渐加重,并在数小时后逐渐转移到右下腹,此后就固定在这个部位.常伴有恶心、呕吐和体温轻度升高.用手按压右下腹可使疼痛加重(“压痛”),此时突然释手又可使疼痛更加剧烈(“反跳痛”).病情较重时,按压右下腹可能感到这里的腹肌比较紧(腹肌痉挛),不如左侧柔软.

**五、精索静脉曲张**

精索静脉是由来自睾丸和附睾的静脉丛汇合而成.右侧精索静脉汇入下腔静脉.左侧精索静脉汇入左肾静脉.由于解剖特点的这种差异,精索静脉曲张绝大多数见于左侧阴囊内.

**第四节 艾滋病教育**

艾滋病( AIDS ),全称“获得性免疫缺陷综合征”,是由人类免疫缺陷病毒( HIV )所致的传染病.感染艾滋病毒后,经过一定的潜伏期(平均 ９ 年左右)发病,突出表现为条件性(机会性)感染和罕见的恶性肿瘤,以及明显的全身性消耗症状.条件性感染中最常见的是肺部感染,表现为发热、咳嗽、呼吸困难等,其中 ８０％ 是卡氏肺囊虫肺炎.其次是由隐球菌、巨细胞病毒、弓形体等引起的中枢神经系统感染,表现为头痛、呕吐、意识障碍、痴呆、抽搐、周围神经炎等.胃肠道感染表现为腹泻,严重者出现吸收不良等恶液质状态.此外,白色念珠菌引起食道炎舌炎;单纯疱疹病毒引起肛周、阴部和口角炎.还有由分枝杆菌引起的全身播散性感染.最常见的恶性肿瘤是卡波济氏肉瘤,多发生在下肢、面和颈部皮肤,呈深兰色或紫色的斑丘疹或结节.