

纯手工自制·卫生保健划重点

——by: 敬业的 sufer

旨在减少复习压力，提高学习效率（绝大多数“概述”类不予标注）

第一章 绪论

一、健康的概念

二、影响健康的危险因素

1. 行为和生活方式因素
 - a) 行为因素、生活方式
2. 环境因素
 - a) 自然环境、社会环境
3. 生物学因素

三、健康教育与健康促进

1. 健康教育
2. 健康促进
3. 学校健康教育
 - a) 健康课程教学
 - b) 健康活动
 - c) 健康咨询与健康行为指导

第二章 行为与健康

一、营养、健康与饮食

1. 营养素
 - a) 蛋白质
 - b) 碳水化合物
 - c) 脂类
 - d) 矿物质
 - e) 维生素
2. 中国居民膳食结构与健康问题
3. 膳食指南
4. 肥胖
5. 食品安全

二、运动与健康

1. 运动对健康的作用
2. 运动损伤
 - a) 软组织挫伤
 - b) 半月瓣损伤
 - c) 骨折

d) 腰椎间盘突出

三、吸烟与健康

1. 烟草及烟雾的有害成分
 - a) 尼古丁
 - b) 一氧化碳
 - c) 烟焦油
2. 社会危害：火灾、空气污染、未成年效仿
3. 健康危害：对吸烟者、被动吸烟者
 - a) 戒烟的好处
4. 世界吸烟控烟趋势

四、饮酒与健康

1. 健康危害、社会危害

五、远离毒品

1. 种类
 - a) 鸦片类
 - b) 可卡因类
 - c) 大麻类
 - d) 安非他命类
2. 吸毒原因
3. 戒毒难
4. 吸毒危害

六、睡眠与健康

1. 概述
2. 睡眠的重要性
3. 睡眠不足的危害
4. 良好睡眠的科学指导

七、合理用脑与健康

1. 怎么合理用脑
2. 大脑保健的禁忌
3. 大脑保健的要素

八、亚健康

1. 概念
2. 大学生亚健康的原因
3. 危害
4. 防治
5. 大学生各类亚健康的干预方法
 - a) 皮肤亚健康
 - b) 慢性疲劳
 - c) 失眠
 - d) 便秘

- e) 肥胖
- f) 心理性亚健康

第三章 慢性非传染性疾病

- 一、慢性非传染性疾病概述 NCDS
- 二、高血压
- 三、脑卒中
 - 1. 脑卒中的早期识别与院前急救
 - a) FAST 识别法
 - b) 黄金 60 分钟
 - c) 急救的禁忌
- 四、冠心病
- 五、恶性肿瘤
- 六、糖尿病
- 七、疾病的三级预防
 - 1. 一级·病因预防
 - 2. 二级·临床前期预防
 - 3. 三级·临床预防

第四章 心理健康

- 一、心理健康概述
 - 1. 概念
 - 2. 健康与心理健康
- 二、心理健康的标准与特征
- 三、青年期生理和心理特点
- 四、入学适应
 - 1. 入学适应的主要心理问题及病因
 - 2. 心理调适
- 五、良好人际关系的创建、应对和维护
- 六、大学生常见的心理问题及心理障碍
 - 1. 大学生心理健康现状
 - 2. 大学生常见的心理问题
 - 3. 维护心理健康
 - 4. 心理障碍
 - a) 神经病
 - i. 神经衰弱症
 - ii. 焦虑症
 - iii. 强迫症
 - iv. 抑郁症
 - v. 疑病症
 - vi. 恐惧症
 - b) 人格障碍

c) 精神分裂症

七、心理援助

1. 心理辅导、心理咨询、心理治疗
2. 大学生心理咨询和心理治疗
 - a) 特点
 - b) 心理咨询的原则

八、心理健康常用临床评定标准

1. 类型
 - a) 90 项症状清单
 - b) 流调用抑郁自评量表
 - c) 抑郁自评量表
 - d) 焦虑自评量表

第五章 性健康

一、性健康与性健康教育概述

1. 性与性行为的概念
2. 性健康
3. 性健康教育概念

二、认识人类性象

1. 社会性别和性别平等
 - a) 性别界定
 - i. 生理性别
 - ii. 社会性别
 - b) 性别角色
 - c) 性别刻板印象
2. 性倾向
 - a) 平等对待

三、性生理和性反应

1. 青春期内分泌发育
2. 生殖器官
3. 性反应

四、避孕和生育

1. 怀孕的判定
2. 人工流产
3. 避孕
4. 生育
 - a) 受孕
 - b) 备孕
 - c) 产前诊断
 - d) 生殖工程

五、恋爱与家庭

六、艾滋病和性传播疾病

1. 流行趋势
2. 艾滋病
 - a) 艾滋病 AIDS
 - b) 艾滋病病毒 HIV
 - c) 艾滋病病毒感染者、艾滋病病人
3. 艾滋病症状
 - a) 窗口期、潜伏期、传染期
 - b) 临床表现
 - c) 传播途径
4. 艾滋病的治疗
5. 大学生艾滋病教育
 - a) 危害性
 - b) 可预防性
6. 性传播疾病
 - a) 梅毒
 - b) 淋病
 - c) 疱疹
 - d) 尖锐湿疣
 - e) 非淋菌性尿道炎
 - f) 软下疳
 - g) 性病性淋巴肉瘤
7. 同伴教育

第六章 应急救护

一、应急救护的概念

二、应急救护的原则

1. 救护原则
2. 现场评估
3. 初步检查、评估伤病情
4. 呼救电话

三、气道异物梗阻

1. 原因及预防、表现、急救原则
2. 背部叩击法、腹部冲击（海姆利克）

四、外伤救治的四项基本技术

1. 创伤概述
 - a) 创伤类型
 - b) 伤口判断
2. 救护原则
3. 救护程序
4. 基本技术

- a) 止血
- b) 包扎
- c) 骨折固定
- d) 搬运护送

五、心肺复苏 CPR

- 1. 概述及理论依据
 - a) 适用症
- 2. 胸外按压
- 3. 人工呼吸法
- 4. 心肺复苏步骤
- 5. 有效表现及终止条件
- 6. 注意事项
- 7. 自动体外除颤器 AED

六、交通事故伤

七、电击伤

八、淹溺

九、火灾

十、烧烫伤

十一、中暑

十二、急性中毒

- 1. 一氧化碳中毒

十三、食物中毒

十四、咬螫伤

十五、踩踏事件

第七章 传染病的防治

一、传染病的常识及流行趋势

- 1. 传染病的基本特征
 - a) 病原体、传染性、流行性、地方性、季节性、免疫性
- 2. 流行过程
 - a) 传染源、传播途径、易感人群
- 3. 常见传染病及流行趋势

二、传染病的预防

- 1. 传染病的分类：甲乙丙
- 2. 管理传染源、切断传播途径、保护易感人群

三、肺结核

四、病毒性肝炎

- 1. 甲肝乙肝丙肝丁肝

五、麻疹

六、狂犬病

七、血吸虫病

八、新型冠状病毒肺炎

九、计划免疫

1. 疫苗
2. 人工自动免疫、人工被动免疫

第八章 无偿献血与国际卫生组织机构

一、血液生理知识

1. 血液组成及其生理功能
2. 血型

二、无偿献血

三、红十字会

四、世界卫生组织

第九章 健康主题

一、健康城市

1. 健康城市与健康住宅

二、创建健康城市的意义

三、健康素养

1. 基础卫生知识
2. 健康生活方式与行为
3. 健康基本技能

第十章 内科常见疾病

一、内科常见症状

1. 咽喉痛
2. 咳嗽与咳痰
3. 发热与头痛
4. 消化不良
5. 腹痛与腹泻

二、肺炎

三、慢性胃炎

四、缺铁性贫血

五、甲状腺功能亢进症

六、偏头痛

七、尿路感染

第十一章 外科常见疾病

一、急腹症

1. 急性阑尾炎
2. 输尿管结石

二、颈腰椎疾病

1. 颈椎病
2. 腰椎间盘突出症

三、浅表软组织感染

1. 疖
2. 甲沟炎

四、痔疮

五、气胸

第十二章 妇科常见疾病

- 一、月经失调
- 二、经前期紧张综合征
- 三、痛经
- 四、乳腺小叶增生
- 五、子宫肌瘤
- 六、卵巢囊肿
- 七、子宫内膜异位症
- 八、功能失调性子宫出血

第十三章 皮肤科常见疾病

一、病毒性皮肤病

1. 传染性软疣
2. 疣
3. 带状疱疹

二、寄生虫所致皮肤病

1. 疥疮
2. 隐翅虫皮炎

三、感染性皮肤病

1. 疖与痈
2. 甲沟炎
3. 脓疱疮

四、真菌性皮肤病

1. 体癣
2. 股癣
3. 手癣和足癣
4. 甲癣

五、变态反应性皮肤病

1. 湿疹
2. 药物性皮炎
3. 荨麻疹
4. 接触性皮炎

六、皮肤附属器疾病

1. 痤疮
2. 脂溢性皮炎
3. 色素痣

七、物理性皮肤病

1. 冻疮
2. 皲裂
3. 鸡眼和胼胝(老茧)

八、皮肤的保养与护理

第十四章 眼科常见疾病

- 一、睑腺炎及睑板腺囊肿
- 二、急性传染性结膜炎
- 三、眼结膜及角膜异物
- 四、沙眼
- 五、色盲

第十五章 口腔科常见疾病

- 一、牙齿的解剖
- 二、口腔常见疾病
 1. 龋齿
 2. 牙髓炎
 3. 根尖周炎
 4. 牙周病
 5. 智齿(尽根牙)冠周炎
 6. 口腔复发性溃疡

三、拔牙的注意事项

第十六章 用药常识与就医指南

- 一、合理用药
- 二、非处方药
- 三、药物不良反应
- 四、用药的注意事项
- 五、就医指南

第十七章 医保、学生就医