

自我护理指南

欢迎使用 **University of Iowa**
学生保健服务

学生保健服务

电话: **335-8370**

网址: <http://www.uiowa.edu/~shs/>

地点: 校园西边 **Westlawn** (参见下一页上的地图)

公车服务: **Newton Road Ramp** 设有停车位, 另有
Cambus - Pentacrest、Blue 和 Red 路线

Coralville - 全部路线

Iowa City - Manville Heights、Plaen View、Westwinds 路线

开诊时间:

学期中:	星期一和星期四	上午 8 时至下午 6 时
	星期三	上午 8 时至下午 5 时
	星期五	上午 8 时至下午 4 时 30 分
假期:	星期一至星期五	上午 8 时至中午 12 时以及 下午 1 时至下午 4 时 30 分
暑期班:	星期一至星期五	上午 8 时至下午 4 时 30 分

SHS 是根据预约的诊所, 因此前来就诊前请先来电。要预约时间, 请拨打 **335-8394**; 要与护士谈话, 请拨打 **335-9704**。

当诊所关上时, 爱荷华大学医院与诊所 (**University of Iowa Hospitals & Clinics**) **急诊中心**可提供紧急护理。您会收到所接受服务的帐单。

保健费涵盖的 **SHS** 服务:

- 基本医疗护理
- 精神病服务
- 保健教育与保健推广计划
- 健康评估与咨询
- 压力管理咨询
- 酒精和其它物质评估、教育、门诊治疗、治疗后护理支持
- 戒烟计划
- 电话建议
- 营养和体重建议
- 按需要转介给专科医生

收费服务:

- 过敏或其它注射
- 性传染病测试
- 免疫
- 实验室服务
- 小手术
- **PAP** 涂片和骨盆检查

- 体格检查
- 旅游健康信息

保密

学生保健服务处保存所有医疗记录（电子或纸张形式），并绝对保密。我们的职员受道德规范和法律约束，须保密您的个人健康信息。我们遵守联邦《健康保险流通与责任法案》(**Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA**) 的规定，保密所有有关您健康护理的信息。请您阅读诊所内的隐私通知，或在我们的网站上查看。

为了保密，医生和护士不会透过电子邮件与病人沟通有关健康事宜。

我们希望您觉得本指南有用。这些仅为指导方针。请记住有时候会发生例外的情形。如果任何时候您有问题或担心，请来电或在正常开诊时间前来学生保健服务处。

须告诉健康护理提供者的信息

症状：

疼痛－部位以及严重程度
发烧和/或发冷
皮肤病－部位和征象
眼睛、耳、鼻或喉咙问题
胃部疾病
恶心和/或呕吐
呼吸问题
焦虑
抑郁
症状出现了多久？
症状持续出现还是时好时坏？
什么事情（如有）使症状好转或恶化？

其它问题

这个时候您可能想问的问题
您服用什么药物（包括成药）？

您服用的草药和/或补充剂？
过敏，特别是药物：
我应采取什么行动？

咬伤：动物与人类

家里的宠物是昆虫以外大部分动物咬伤的源头。狗比猫更可能咬伤人，但被猫咬伤较可能受到感染。被人咬伤则是被哺乳动物咬伤中最危险的一种。如果被蝙蝠咬伤，应该小心治疗。咬人的动物应该关起来，并检查是否接种狂犬病疫苗或患有狂犬病。对于蝙蝠来说，这点尤其重要。请尽可能携带任何有关该动物的资料。

治疗：用肥皂和水彻底清洗被咬伤的部位。涂上抗生素霜。如果皮肤严重撕破或不断流血，在该部位按下来止血并就诊。按需要用绷带包扎。

在以下情况下立即看医生： a) 咬伤您的动物未定期接种狂犬病疫苗；b) 您在过去 5 年未打破伤风针；c) 被蝙蝠、猫或人咬伤；或 d) 伤口严重或在您的脸、手、脚或关节上。

在以下情况下咨询医生的意见： 您出现感染的征象（肿胀、发红、伤口流脓或疼痛）、发烧、头痛或其它由咬伤导致的类似流行性感冒的症状。

咬伤：昆虫

虫咬因将毒液或其它媒体注入皮肤而产生症状。轻微的咬伤可导致隆起物，可能发痒几个小时，然后在数天内消失。如果毒液有效力（如来自某些蜘蛛和蝎子），或如果您对毒液过份敏感，整个身体可能有反应。蜱螫伤也可能有危险。

治疗： 透过刮擦或轻弹来移除螫针（如有）。请勿挤压螫针，因为那可能注射更多毒液。用一块冰冻的湿布、冰块或发酵粉加水搅成的糊来舒缓痛楚。用肥皂和水清洗该部位。服用口服的抗组织胺（如 **Benadryl** 或 **Chlor-Trimeton**）来止痛、消肿和止痒。炉甘石液或氢化可的松霜也可能有帮助。如果您有蜱螫在皮肤上，用镊子钳靠近皮肤将它直的拔出。用肥皂和水好好清洗双手并彻底擦洗该部位。

如果您知道自己对蜂螫伤敏感，向您的医生取一个特别的紧急包。

在以下情况下致电 911 或其它紧急服务： 喘息或呼吸有困难；嘴唇、脸、舌头肿胀，咬伤或针刺部位周围（如整只手臂或整条腿）相当程度肿胀；或者心率快、出汗、头昏眼花。

在以下情况下咨询医生的意见： 有扩散性皮疹、痕痒、发热或寻麻疹；有任何**感染征象**（肿胀、发红、伤口流脓或疼痛）、发烧、头痛或其它由咬伤导致的类似流行性感冒的症状。

烧伤

烧伤是根据所影响的组织深度分类的，可因冷热或接触辐射、电力或化学制品而造成。

浅烧伤仅伤及表皮。皮肤干燥、疼痛和对接触敏感。轻微晒伤是浅烧伤的例子。

II 度烧伤涉及多层皮肤。皮肤肿大、渗出多或起水泡，而且相当疼痛。

III 度烧伤涉及所有皮肤层，可能包括任何下面的组织或器官。皮肤干燥、呈苍白或焦黑色、肿胀和有时候裂开。神经已被毁坏或损坏，因此，除了烧伤不是那么深的边缘外，可能只是微痛。

治疗：

浅烧伤和Ⅱ度烧伤：—冷水是轻微烧伤的最佳即时疗法，因为会降低皮肤的温度，并舒缓烧伤的范围。请不要使用冰块或冰水，因为这样可能进一步损坏皮肤。除下可能束紧烧伤部位的戒指、珠宝饰物或衣服。稍后可能因为肿胀很难移除这些东西。用温和的肥皂和水清洗该部位，用绷带包扎任何破裂的水泡。如果皮肤未破裂，除非衣服会摩擦烧伤部位，进一步造成刺激，否则不要覆盖该部位。永不要用绷带缠住手、手臂或腿，而且要保持绷带干净和干燥。至少每天或在润湿时更换绷带。

请勿在烧伤部位涂上药膏、奶油、油脂或油！他们只会增加感染的风险。

如果烧伤导致形成水泡，请勿刺破。如果水泡破了，用温和的肥皂和流动的自来水清洗部位，涂上抗生素膏（如杆菌肽 [**Bacitracin**]），并用没有粘性的无菌绷带覆盖烧伤部位。服用布洛芬 (**ibuprofen**) 止痛。

III 度烧伤需要即时治疗。 请致电所有医疗中心，并立即进行在家治疗。

确保导致烧伤的源头已移除或消灭 — 这可能意味着除掉衣服。躺下并在部位上盖上干净的被单。请勿在烧伤的部位涂上任何药膏或药物。

在以下情况下咨询医生的意见： **a)** 您对烧伤的严重程度有疑问；**b)** 如果Ⅱ度烧伤涉及脸、耳朵、眼睛、手、脚、生殖器或关节；**c)** 如果烧伤完全围绕肢体或涉及超过 **25%** 有关的身体部分；**d)** 持续的痛楚 \geq **48** 小时；或 **e)** 如果感染的征象出现（参阅上文“咬伤”）。

感冒与流行性感冒

超过 **200** 种不同的病毒造成急性呼吸疾病。感冒与流行性感冒（流感）通过手部接触、吸入病毒或接触感染的表面并将病毒传送到您的鼻子、眼睛或口来传播。感冒并非因气流、暴露于夜间空气、潮湿、下雨、寒冷天气、湿头发或湿脚而引起。下雨或寒冷天气可能导致感冒与流行性感冒增加，仅因为迫使更多人留在室内和聚在一起。

感冒的症状包括流鼻涕、眼红、打喷嚏、喉咙痛、干咳、头痛和全身疼痛。感冒发病要 **1** 至 **2** 天，鼻涕会越来越厚。感冒通常为时一两个星期。如果您看来一直在患感冒，或者症状持续超过 **2** 个星期，您可能患有过敏症或鼻窦炎（鼻窦发炎）。

流行性感冒（流感）的症状通常比普通感冒严重，而且是突然出现的。症状包括发烧 (**38.3° - 39° C**)、恶寒战栗、身体疼痛、肌肉疼痛、头痛、眼睛转动时疼痛、疲劳、虚弱和流鼻涕。您可能会生病达 **10** 天。大多数其他病毒性疾病为时没有那么长，而且症状较轻微。每年秋天打流感针来预防某些类型流行性感冒。如果您患有慢性疾病，如糖尿病、哮喘或任何免疫缺陷，这点特别重要。

如果您患上流行性感冒并于 **48** 小时发病，有抗病毒药物可舒缓症状并缩短生病时间。

感冒或流行性感冒没有特定的疗法，除了多休息、喝大量的液体和治疗症状（即服用解充血药治疗鼻塞，咳嗽药治疗咳嗽，醋氨酚 (**acetaminophen**) 或布洛芬 (**ibuprofen**) 治疗喉咙痛、发烧和身体疼痛）。请不要抽烟或喝酒。如果可以的话，使用增湿器。

抗生素不能舒缓症状，应只用来治疗继发细菌感染造成的并发症，如肺炎和耳部感染。

牙齿问题

学生在学校时可能因为意外、感染或缺乏常规牙齿治疗而有牙齿问题。

如果一颗恒齿因为意外给打落，可能可复位（复植）。削成碎片的牙齿可以修复。这类牙齿紧急事故的关键在于立即联系牙医急诊。如果能在牙齿脱落 **30** 分钟内复植，成功的机会最高。如果延迟超过 **2** 个小时，很大机会不会成功。牙齿应该清洗，然后如果可能的话放回牙槽。如果不可能的话，将牙齿放在装有牛奶的小容器内，如果没有牛奶，则使用自来水。

颞肌肉的疼痛或不适通常由颞、颈和肩膀肌肉紧张造成。这可能是压力所致，或因为如咬紧牙关或磨牙齿的习惯，您可能最初留意到颞关节作滴答声、砰然声或磨擦。牙痛可能是蛀牙或感染（如溃疡）的征象，如果按说明服用止痛成药无效，应该寻求牙齿护理服务。

在以下情况下咨询牙医的意见： **a)** 一颗恒齿给打落； **b)** 颞肌肉的疼痛或不适，而在家治疗未能舒缓；或 **c)** 成药不能停止的牙痛。有关常规牙齿护理或信息，学生应拨打 **335-7499**，联系爱荷华大学牙科学院 (**UI College of Dentistry**)。如果是下午 **5** 时以后或在星期六、星期日或假期：拨打 **356-1616** 并说明您有牙科紧急事故。

抑郁

抑郁每年影响超过 **1,700** 万人，在大学里很常见。它不只是生活一部分的正常暂时悲伤心情。抑郁持续的时间较长（至少 **2** 个星期），不仅影响您的心情，可以是一个轻微毛病，也可以是致命的疾病。

除了心情抑郁，抑郁的症状可以包括：

- 食欲改变，体重大幅下降或增加
- 扰乱睡眠模式（睡得太多或不安宁）
- 失去生命的兴趣和乐趣
- 无法集中精神或做出决定
- 失去活力
- 过度内疚感
- 重复的死亡或自杀的想法
- 头痛或便秘的身体变化

抑郁是很大程度上可以治疗的失调。**80-90%**的人治疗后明显好转，差不多所有人在症状上获得一些舒缓。在家治疗包括：考虑到可能导致抑郁的原因－想家、药物、缺少阳光；不要过劳－如果您的精力不足，先做最重要的工作；当您情绪低落时，不要做出重大的决定；以及不要喝酒或服用非由您的医生处方的药物；有充足的睡眠；健康饮食和定时做运动。

药物和心理治疗（包括辅导）通常单独使用或互相配合来治疗抑郁。所有常用的抗抑郁药都能有效治疗临床抑郁症，不会上瘾，但需时才能发挥作用－通常介于 **2** 至 **4** 个星期。一般来说，这些是安全且耐受性良好的药物。副作用（如有）多为轻微而短暂。您应权衡副作用与疾病的风险。心理治疗可由多位精神健康专业人员（包括社会工作者、心理学家和精神病医生）提供。

在以下情况下咨询医生的意见： **a)** 您想伤害自己或别人； **b)** 您听见声音； **c)** 您的行为突然改变，或开始做一些您通常不会做的事情；以及 **d)** 抑郁的症状在您尝试在家治疗后持续多过 **2** 个星期

消化系统疾病

胃部疾病在学生中并不罕见，尤其是尝试适应不同的饮食体系的其它国家学生。一些常见的胃部疾病及其成因为：

- 便秘 – 指排便困难。并不是每个人都每天大便，可以从每天 **3** 次大便至每个星期 **3** 次不等。如果大便柔软且容易排出，您就不是便秘。喝水不够和缺乏食用纤维是便秘常见的原因。另一些可能导致便秘的原因是：不活动、有大便欲望时不如厕、药物、因直肠壁撕裂或过度使用泻药而排便疼痛。腹部绞痛、气胀和恶心可能随便秘出现。
- 腹泻 – 指在粪便中的水份可被身体吸收前排空直肠。大便更频密，通常粪便稀溏。腹泻可有多原因，包括：病毒、细菌或寄生虫造成的感染；药物 – 特别是抗生素和泻药；食物和食物添加剂；情绪压力、焦虑；以及称为肠易激综合征 (**irritable bowel syndrome, IBS**) 的状况。
- 胃灼热 – 由胃酸不正常地倒流至食道（从口到胃的管道）所引起。胃灼热的症状可以是胸骨下有灼热感，并可上传到您的颈部。您的口里也可能酸味。这些症状可持续 **2** 个小时或以上，通常躺下或弯身时情况会恶化。
- 恶心和/或呕吐 – 指胃部不舒适的感觉，可使您感觉虚弱和/或汗流浹背，以及唾液增加。原因可能包括：病毒性胃肠感冒或食物中毒；压力或焦虑；药物 – 特别是空腹服用的药物，或是刺激胃壁的药物，如消炎片或抗生素；怀孕（“晨吐”）；糖尿病；偏头疼；或头部受伤。恶心或呕吐也可能是更严重疾病的征象，如肝、胰脏、胆囊、胃或阑尾发炎。

疗法视乎消化系统不同疾病的成因。

- 便秘可透过吃高纤维食物和避免高脂肪和糖的食物而得到舒缓。您应该每天至少喝 **1 ½** 至 **2** 公升水和其它液体。在一天内较早的时间喝较多液体。多运动 – 步行是个好的开始。请勿推迟大便 – 当您有大便欲望时就如厕，拨出放松的时间（每天定一个规律）大便。如果改变饮食和喝水的做法不成功，可能需要使用大便软化剂或温和的泻药。未咨询医生的意见前，永不可使用泻药超过 **2** 个星期。
- 腹泻 – 停止吃东西，直到您感到好转，然后尝试只喝清澈的液体（水、汽水、茶、运动饮料等等）。请不要在腹泻开始后的头 **6** 个小时内服用任何止泻药，然后只在粪便变厚后才服用。如果您有发烧、腹部绞痛或疼痛或粪便有血等其它症状，也不应该服用止泻药。在第一天后（如果您觉得好转，或者更早一点），您可开始吃温和的食物，如米饭、香蕉、苹果酱和烤面包或饼干。在未来 **48** 小时避免味道很重的食物、水果、酒精和含咖啡因的饮料。请在症状消失后不要吃乳制品三天。
- 胃灼热可透过在躺下前至少 **2-3** 小时少吃多餐，以及避免辛辣或脂肪食物来舒缓。避免穿着束腰带或系上皮带的衣服。如果您超重，就要减体重。停止抽烟，并避免可刺激食道或胃的消炎药。尝试使用制酸剂 (**antacid**) 和/或胃酸阻滞剂，可在药房购买得到。请药剂师帮助选择适合您症状的药物。
- 恶心/或呕吐 – 在呕吐停止后 **1** 小时，您可开始喝极小量的清澈的液体。如果恢复呕吐，停止并等一个小时再试。任何清澈的液体 – 除了柑桔汁 – 都可接受。如果您呕吐了超过 **24** 小时，请喝复水饮料（如 **Gatorade**、电解液等等）来恢复失去的液体和营养。当您感觉好转并在 **24-48** 小时内没有症状，就可开始吃固体食物。使用与腹泻相同的恢复饮食指导方针。多休息。

在以下情况下致电 911 或其它紧急服务： a) 上腹部或胸部绞痛，感觉胸部有重物，或任何其它心脏病发作的征象；以及/或 b) 休克的征象（皮肤凉快、苍白、润湿；脉搏虚弱快速；呼吸浅快；混淆或焦虑等等）。

在以下情况下咨询医生的意见： a) 出现严重脱水征象（口干、唾液粘粘、极小量小便、深黄色尿液）； b) 腹泻或呕吐物有血或黑色； c) 腹痛增加或局部化； d) 发烧高于 **38.3 C**； e) 直肠大量流血； f) 漏粪，粪便直径改变（较小），或不使用泻药不能排便； g) 在没有原因的情况下体重减轻；或 h) 症状持续超过 **2** 个星期

负责地喝酒

许多人可以低风险的方式喝酒。记住这些指导方针，与酒精维持健康的关系。

酒徒...

- 认识到酒精是一种有效力的上瘾物，而酗酒可导致严重的副作用
- 认识家庭历史
- 每天喝不多过 **2-3** 杯
- 定期自制不喝酒
- 识别可无问题喝酒的健康角色榜样
- 为了正面的理由喝酒，而不是舒缓压力、痛楚或克服恐惧或问题

认识到并非每一个人都喝酒这一点很重要。许多人选择暂时或永久地自制不喝酒。尊重“健康节制者”并支持他们的决定，不压迫他们喝酒。

您在以下的情况下可以是健康节制者...

- 做出个人的健康决定，避免喝酒
- 尊重健康地喝酒的人所做的选择
- 有技术来尽量降低不喝酒的风险或压力
- 认识到酒精是一种有效力的上瘾物
- 为了正面的理由而非恐惧自制不喝酒

摘录自《Northern Illinois University Healthy Drinker/Abstainer》小册子

Health Iowa 提供免费的物质滥用评估和咨询。如果您有问题或预约时间，拨打 **335-8394**。

眼睛疾病

眼睛疾病可从眼干、发痒以至疼痛和/或视力有问题。大部分住家护理将解决问题，但某些眼睛状况须立即由医生评估。

眼内有血有时候可以是血管破裂的结果，可导致眼白里有红点。如果是大点，可看起来很吓人，但大多数将在 **2-3** 个星期或更短的时间后消失。

在以下情况下立即打电话给医生： **a)** 您的眼睛流血和疼痛或眼睛有颜色部分有血； **b)** 流血是因为眼睛受伤； **c)** 如果流血常常发生和/或覆盖超过 **25%** 的眼睛；或 **d)** 您在服用血稀药物。

眼干、发痒可由干燥的空气、烟或尘等空气中的刺激物、某些药物引起，而且是正常老化的一部分。尝试尽量让您的眼睛休息，避开如烟的刺激物，或尝试使用人工泪等成药。请不要使用舒缓眼红的眼药水（如 **Visine**）。

眼睛感染可由细菌、病毒或刺激物（如隐形眼镜）引起。感染的症状包括：红、肿、痒或眼睛灼痛，眼泪增加或眼里有多沙的感觉，对光敏感，分泌物导致睡觉时眼睑连在一起。大多数眼睛的感染传染性很高，因此接触眼睛之前或之后洗手非常重要；避免共用任何接触眼睛或流出物的物品，如眼睛化妆品、毛巾或手帕。

治疗：大部份红眼病个案（结膜炎、眼睛感染）会自行在 **5-7** 天内痊愈。病毒引起的红眼病可持续多个星期，而由刺激物引起的感染只要刺激物存在就会持续。

每天冷敷或热敷多次，并用湿棉花或湿面巾轻拭眼睛的边沿。（始终从内眼角向外拭，每次都使用面巾的一个清洁部分。）请勿在感染消失前佩戴隐形眼镜。在眼睛受到感染后，除下眼部化妆品，彻底清洁隐形眼镜和存放的盒子。

如果滴眼药水，确保滴管是干净的，没有接触到眼睛。拉下下眼皮，滴到那里去。如果在眼睛中涂药膏，如果您弄到睫毛上，将会溶解并到眼睛去。在处理您受感染的眼睛后，请洗手。

在以下情况下咨询医生的意见： **a)** 疼痛、视力模糊或失去视力，而眨眼不能清除障碍； **b)** 眼睛疼痛和对光敏感； **c)** 眼睛或眼皮周围发红； **d)** 如果感觉有东西在眼里； **e)** 眼睛发红，黄色、绿色或带血的分泌物于 24 小时后不消失； **f)** 如果瞳孔（眼睛中间的黑点）不正常地不同；或 **g)** 这些症状 7 天后不消失。

睑腺炎是非常常见的非传染性睫毛毛囊感染。它们并不严重，但可能疼痛，看来像小的红隆起物（像丘疹），在眼睑中或边沿上。通常会在几天后破裂。大多数可用在家治疗治好，在家治疗包括不擦眼睛或尝试挤压隆起物；每天至少湿热敷三次，每次 10 分钟；以及在痊愈前不要佩戴隐形眼镜或在眼部化妆。

在以下情况下咨询医生的意见： **a)** 非常痛，很快长大，或继续渗出； **b)** 干扰您的视力，或恶化并在一星期内未痊愈；或 **c)** 睑腺炎周围的红肿扩散到整个眼睑或眼球。

眼跳是眼睛周围的肌肉痉挛，通常与疲倦或压力相关。它们通常随着休息或压力减少而在短时间内自行痊愈。

在以下情况下咨询医生的意见： 眼跳连同眼红、分泌物或发烧，或如果眼跳持续超过一个星期。

闪光与飞蚊症是您视野上“浮动”的点和线，可以打扰，但通常不严重。第一次您看见浮点或闪光，或如果您视觉上的干扰增加，致电您的医生并记住在下次检查眼睛时提及。

发烧

介于 **37.2 至 38.3 C (99-101 F)** 的体温表示低热。发烧可以由感染、病毒疾病引起或没有明显的原因。您不需要为低热看医生，除非持续 3 天或以上。然而，您应依循这里的治疗指示。

治疗：在白天多次休息，晚上至少休息 8 小时。服用醋氨酚 (**acetaminophen**) 或布洛芬 (**ibuprofen**)，按需要每 4 小时服用一次，每次 2 片。每天至少喝 8 大杯水或果汁。穿着轻便的衣物。如果发烧使您感到不适，微温抹澡。

在以下情况下咨询医生的意见： **a)** 您的体温是 38.3 度或以上并持续 24 小时；或 **b)** 如果发烧与以下状况一起出现：头痛和颈部僵硬；呼吸短促和咳嗽；眼睛或颊骨以上部分疼痛；小便疼痛或灼热；腹痛；恶心和呕吐；精神混乱，警觉性降低；或在开始服用新药物。

头痛

头痛是最常见的一种不适，虽然不舒服和暂时失去能力，大多数的头痛并不与严重疾病相关。大部份头痛对自我护理有反应，多由紧张造成。劳动体力、性活动、咳嗽或打喷嚏时或之后出现头痛，可能是严重疾病的征象，应与医生商量。

流行性感、鼻窦或耳朵发炎等感染可导致头痛。颈部肌肉拉紧、眼部肌肉拉紧和紧张也可以是原因。暴露于噪音和饥饿、口渴、月经、睡眠不足、热衰竭等身体变化；食物、过敏、药物、高血压、头部外伤和喝酒也都与头痛相关。

治疗通常涉及舒缓剧痛和移除任何明显的原因。有限度地使用醋氨酚 (**acetaminophen**) 或布洛芬 (**ibuprofen**) 等非处方止痛药，以及喝大量的液体，特别是当发烧或宿醉是头痛的原因。其它的治疗建议包括：休息和保持安静；治疗过敏和感染；按摩；对局部的肌肉疼痛热敷和/或冷敷。

在以下情况下咨询医生的意见： **a)** 严重头痛和颈部僵硬，尤其是在患病毒疾病后； **b)** 头痛严重，不能用止痛成药舒缓； **c)** 头痛与恶心、腹痛或呕吐等其它症状一起出现，而不能用在家治疗舒缓； **d)** 无法解释的头痛一个星期出现超过 **3** 次； **e)** 头痛在劳动体力、性活动、咳嗽或打喷嚏时或之后；或 **f)** 头痛使您从酣睡中醒来，或是上午最差的第一件事。

在以下情况下立即看医生： **a)** 与先前的不同的突然而来的严重头痛； **b)** 头痛连同睡意或混乱； **c)** 头痛连同虚弱、瘫痪、麻木、视觉干扰、说话含糊、混乱或行为改变；以及 **d)** 最近跌倒或头部打击后头痛。

性健康

性传染病症状

如果有性传染病 (**sexually transmitted infection, STI**)，可能有以下一种或多种症状：

- 小便疼痛
- 不寻常的生殖器分泌物
- 生殖器疼痛
- 生殖器瘙痒
- 性交疼痛
- 月经期之间流血
- 不寻常的抽筋

如果您有任何上述的症状，或透过伴侣暴露于 **STI**，您应尽快接受医生的检查。有一些人没有症状；如果您认为您可能有 **STI**，预约时间到学生保健处接受检查和测试。

在以下情况下咨询医生的意见： **a)** 如果您怀疑您暴露于 **STI**； **b)** 您注意到阴道或阴茎有任何不寻常的分泌物，或生殖器疼痛、发红或起隆起物； **c)** 如果您进行高风险的性行为； **d)** 如果您认为您可能怀孕；或 **e)** 如果您有疲劳、体重减轻、发烧、腹泻、腺体肿胀或咳嗽等症状，但却与其它疾病无关，又未能在短时间内消失。

节育：节育可帮助防止未计划的怀孕，但除了禁欲外，没有方法是 **100%**有效的。为帮助确保有效，确保依循您医生有关如何使用所选择方法的建议。

节育的**荷尔蒙方法**防止排卵或加厚子宫口的黏液来阻止精子进入和使卵子受精。它们不防止 **STI**。一些荷尔蒙节育方法包括：

- 口服避孕药（药丸）
- 皮下埋植（如 **Norplant**）
- 注射（如 **Depo Provera**）

节育的**障碍方法**杀死精子或阻止它们进入子宫和使卵子受精。这些方法在组合使用时最有效，如避孕套和杀精子剂。某些这类方法可对 **STI** 提供额外的保护。一些障碍节育方法包括：

- 避孕套（男用和女用）
- 阴道隔膜连同杀精子剂
- 宫颈帽连同杀精子剂

节育的**手术方法**是防止怀孕的最有效方法，但不预防 **STI**。输精管切除术（夹着或切除输精管[输送精子的管道]）阻止精子随精液射出。输卵管结扎术（切断或隔离输卵管[输送卵子从卵巢至子宫]）防止卵子受精或植入子宫。这两个程序应视为永久的，即使在某些个案可透过手术逆转。

宫内避孕器(**IUD**)形式的节育是一个塑胶或金属装置，由医生插入子宫。有一些释放荷尔蒙，另一些铜制的看来可杀死精子。他们并不针对 **STI** 提供保护。

自然家庭计划法 (Natural Family Planning) 是一种节育方法，利用定期禁欲和监控女性的基本体温、黏液，或以月经日记卡法，来预测排卵。

射精前退出 不是一个有效的防止怀孕方法，因为精子可能已存在于射精前排出的精液内。这种方法也不预防 **STI**。

紧急避孕阻止排卵或受精后植入子宫，如果在没有保护的性行为后随即使用，可以有效防止怀孕的方法。这种节育方式有时候称为“事后避孕丸”，因为它应于性行为后 **72** 小时内使用。

学生保健处和 **Westlawn Pharmacy** 药房可提供大部分避孕方法。**SHS** 免费向学生提供避孕套和润滑液。

选择 –

- 禁欲 – 如何、何时和在哪里表现您的性欲是您自己的决定；亲密关系可包括没有性行为的亲密身体接触，是许多男女基于深思熟虑的理由所做的选择
- 进行性行为 – 针对您的性顾虑与您的伴侣沟通；避免将酒精与有关性亲密关系的决定混为一谈；使用避孕套或牙科用橡皮布和杀精子润滑液来预防 **STI** 和怀孕；以及正确使用避孕套及其它避孕形式

皮肤疾病

干燥、瘙痒、剥落的皮肤很可能是最常见的皮肤病，特别是在寒冷天气。原因是皮肤内的水流失到空气中，而干燥的室内空气以及过度用热水淋浴或洗澡是常见的原因。

一些避免干燥皮肤问题的方法包括：

- 洗澡代替淋浴。淋浴洗去皮肤的自然油，自然油有助保湿。
- 在浴缸里的水中使用洗澡用油 – 小心不要滑倒。
- 应使用温和的肥皂，如 **Dove** 或 **Lever**
- 依循 “**3 分钟规则**”，即在洗澡后 **3 分钟** 内涂上润肤液。这有助把所需的水分保留在皮肤里。

如果您手或脚的皮肤特别干燥、破裂，您可尝试晚上上床睡觉前在手或脚上涂上一层薄的凡士林油，然后戴上棉手套或短袜来保湿，并不沾到床单被褥。保持指甲短，尝试避免搔痒，因为那会进一步损害皮肤，可导致感染。可以在瘙痒的部位涂上如 **Aquaphilic** 或 **1% 氢化可的松 (hydrocortisone)** 的非处方霜，或好的无香味润肤霜 (**Lubriderm**、**Aveeno** 等等)。穿着棉或丝绸等织物，没有像羊毛或一些丙烯酸树脂织物等可刺激皮肤。

皮疹是皮肤受到刺激或发炎，可以由疾病、过敏、热、药物或甚至压力引起。

在以下情况下咨询医生的意见： **a)** 您全身瘙痒，但没有明显的皮疹或原因； **b)** 瘙痒很严重，以致您无法入睡，而在家治疗没有帮助； **c)** 您因搔痒而有疼痛伤口； **d)** 您出现感染的征象； **e)** 皮疹连同发烧和/或关节疼痛； **f)** 皮疹连同喉咙痛；或 **g)** 皮疹在 **2-3 个** 星期住家治疗后未痊愈。

睡眠问题

连同好营养和远动，睡眠提供一个基础来管理日常活动，帮助我们身体功能最佳地运作。大多数人每晚需要至少 **7 小时** 睡眠，才能最佳地运作，而许多人定期得不到他们需要的睡眠。想睡可能降低我们的功能 **50-70%**。有时候，太少睡眠的时间可能无可避免，但有些方法可帮助您获得更佳的睡眠。

- 在晚上 **7 时** 后避免咖啡因或尼古丁等兴奋剂。咖啡因在消化后 **2 个** 小时的效力最大，而尼古丁比咖啡因更容易妨碍睡眠。
- 虽然酒精可使您昏昏欲睡，事实上是一种镇静剂，可导致睡眠不宁，实际上夺去您需要的熟睡。
- 定时做运动，但不要在睡觉前 **2 小时** 内做。
- 上床前喝一杯牛奶确实将帮助您入睡。牛奶含有一种酶，称为色氨酸 (**tryptophan**)，有助入睡。
- 在上床前 **30 分钟** 停止学习，用这段时间来放松。继续想您刚读或写的东西可妨碍您入睡。改为洗温水澡、读消闲的书，或听轻松的音乐，为睡觉做好准备。
- 在床边放一支笔和纸，这样您可将脑海中不断出现的想法写下来。
- 黑暗是睡眠的提示，因此请在暗的房间里睡觉。如果您有室友且睡觉的时间与您不同，可能须戴遮光眼罩。
- 安静的房间或“白噪音”（如风扇）可有助保持每晚的睡觉周期更有规律。

- 在将上床前吃东西，可导致睡眠受到干扰，而您第二天将感到休息不够。如果您觉得饿，只吃碳水化合物，如爆米花、面包或饼干，比较容易消化。
- 只在就寝时间睡觉，避免小睡。（如果您没有睡眠问题，小睡是可以的。）松弛运动（如瑜伽）是代替小睡的理想选择。
- 只当想睡的时候，才去睡觉。如果您躺下超过 **15** 分钟还是醒着，起身，离开睡房，做一些放松的事情。
- 无论多想睡，每天都在同一时间起床。

在以下情况下咨询医生的意见： **a)** 打鼾干扰睡眠，或如果您认为您可能有睡眠窒息症（睡觉时喘气或窒息；**b)** 如果您经常因腿部移动或肌肉抽筋而醒来；或 **c)** 如果您尝试了上述的建议一个月而无效。

喉咙痛

喉咙痛可由病毒感染（如流感、感冒或单核血球增多症）、细菌感染（如链锁状球菌）、过敏症或刺激物（如烟、声带拉紧、胃酸或咳嗽）所引起。一般来说，您的症状越类似感冒（如流鼻涕、咳嗽等），您就越不可能有链锁状球菌引起的喉咙痛或另一种细菌感染。

链锁状球菌引起的喉咙痛的征象可包括以下的一些或所有症状：

- 严重喉咙痛突然发病
- 发烧 **38.3 C** 或以上
- 颈部腺体肿胀
- 扁桃腺上白色或黄色的外层（如有扁桃腺）

作为喉咙痛的原因，单核血球增多症在青少年中最常见。除了严重喉咙痛、发烧和疲倦外，其它症状可能包括虚弱、身体疼痛和颈部淋巴结肿胀。在较少见的情况下，左上腹可能因脾肿大而疼痛。

您通常可在家护理喉咙痛。即使您正为治疗链锁状球菌引起的喉咙痛而服用抗生素，这些在家护理建议将有助舒缓一些不适。

- 用温热的盐水漱口（**8** 盎司温水 **1** 汤匙盐）
- 多喝液体来舒缓您的喉咙 – 在热水中混入蜜糖和柠檬可能有帮助
- 戒烟并避开二手烟
- 止痛成药（如醋氨酚 [**acetaminophen**]、布洛芬 [**ibuprofen**] 或阿斯匹林（如果超过 **20** 岁））将舒缓发烧并止痛
- 喉糖或硬糖也可能有帮助

在以下情况下咨询医生的意见： **a)** 您吞咽有困难，导致过度垂涎或呼吸困难；**b)** 您与诊断患上链锁状球菌引起的喉咙痛的病人接触后，出现严重喉咙痛；**c)** 喉咙痛连同上述 **3** 种链锁状球菌症状中的 **2** 种；**d)** 皮疹连同喉咙痛；或 **e)** 喉咙痛持续超过 **2** 个星期。

扭伤

扭伤指关节周围的组织或韧带受伤，通常因关节突然扭伤造成。无论受伤影响关节或骨，基本的疗法相同：

RICE

- R = 休息** 受伤的关节不可承受重量 **24-28** 小时
使用拐杖支持受伤的膝盖或扭伤的脚踝
使用吊带支持扭伤的腕、手肘或肩膀
用绷带将扭伤的手指或脚趾与旁边的手指或脚趾包扎在一起（并指贴扎 [**buddy-taping**]）
- I = 冰** 冰冻舒缓痛楚、肿胀和促进痊愈。热敷可能更能起舒缓作用，但如果太早（受伤后<**48** 小时）使用，可造成伤害。
- C = 弹性** 用弹性绷带或弹性套包扎受伤部位，将部位固定。
如果部位肿胀，包扎可能会太紧。即使有包扎，关节合共需要 **24-48** 小时的休息。
- E = 举起** 将受伤部位维持在您心脏水平或以上，以尽量减少肿胀和瘀伤。

在以下情况下咨询医生的意见： **a)** 受伤关节或肢体变形或离开其正常的位置；**b)** 受伤部位皮肤破裂；**c)** 神经或血管受伤征象（如刺痛的感觉），皮肤苍白或蓝色并感觉比未受影响的肢体凉，因虚弱而不是痛楚不能移动肢体；**d)** 不能承受重量或伸直肢体，或如果关节感觉摆动；**e)** 疼痛严重并持续超过 **24** 小时；**f)** 在受伤后 **30** 分钟内肿胀，或在 **RICE** 治疗 **2** 天后没有好转；或 **g)** 出现感染征象（痛楚增加、发红、灼热等等）。

压力

压力是您对生活中的状况、改变和要求的身体、精神和情绪反应。高等院校是充满压力的时期。在压力管理您前学习管理压力，将有助您享受高等院校的日子，成功完成学业，并同时维持健康的生活方式。

压力使脑下腺和肾上腺释放化学物质，而您的身体触发一些自动行为（对抗或逃跑反应）：

- 心率增加来提供更多血液给肌肉和脑
- 血压也增加
- 呼吸加快
- 消化放慢
- 流汗增加
- 瞳孔扩大
- 冲力

这些是对您身体的真正或看来的威胁的所有正常反应，而您的身体将保持刺激状态，直至头脑发出威胁过去的信号。如果这种受压的状态持续或成为长久的情况，您的身体会开始感受压力的坏影响。持续时间长的压力与疾病间有许多关连。

您可建立您的压力管理技巧，只要培养三种日常的健康习惯：**1)** 正当饮食；**2)** 有足够的睡眠；以及 **3)** 多运动。一些有关放松压力的其他实用建议是：

- 1.** 根据重要性和紧急性设定优先顺序。时间和精力都是有限的资源。如果我们将所有的时间都花在下一项到期的工作上，我们可能没有精力尽力做最重要的事情。如对待您的银行帐户一样，为您的精力做预算—为最重要的事项储存足够的精力。
- 2.** 说出您的忧虑。与您信任和尊重的人谈论问题。与朋友、家人或顾问谈论，可释放每天压力建立的紧张。

3. 完美主义会浪费很多时间。检讨您的期望 – 您是否预期所做的每一件事情都是完美的？您是否花比需要为长的时间来“正确”完成任务、论文和报告。想一想是否能调整成更易达成但可接受的表现水平。
4. 为您自己腾出时间。寻找一种您喜欢的放松技巧或运动规律，并安排时间来做，特别是在承受压力的时候。这个步骤在您到达“沸点”时用来发泄时很重要。

Health Iowa 提供个人的保密压力管理辅导。要了解放松的技巧、耽搁、时间管理和压力管理的方法，请联系 **SHS** 安排咨询时段。

抽烟

抽烟是美国疾病和死亡的头号可预防原因。每年有差不多五十万人因抽烟的影响而死亡。如果此刻您不担心患上肺癌、心脏病、肺气肿，想一想您的将来 – **30** 年后您会希望您已戒烟了。抽烟是您对您现在和未来的健康可以做的最坏的一件事。

戒烟的一些好处包括：口气清新、头发和衣物气味清新、皮肤较少皱纹、更多精力、性方面的表现更佳，自然也节省金钱。如果您目前每天抽一包烟，您每年要花大约 **1700** 美元买香烟！

无烟烟草（嗅或咀嚼）不是一个代替抽烟的安全选择。您透过您的口和口香糖吸取同样数量的尼古丁，因此无烟烟草与抽烟一样会上瘾。嘴、舌、食道、喉和胃的癌症全都是使用无烟烟草的后果。

有一些药物您可用以使戒烟变得容易些。它们主要用来对抗尼古丁上瘾，并提供小剂量的尼古丁，有助降低欲望，让您在较少焦虑和过敏下停止抽烟或咀嚼，包括尼古丁贴剂、口香糖、锭剂和鼻喷雾剂。也有处方药物，可更变脑的化学作用，帮助降低对烟草的欲望。

学生健康服务中心透过 **Health Iowa** 提供免费的戒烟辅导。拨打 **335-8394** 预约时间与戒烟辅导员会面。烟草问题详情请登入：

American Lung Association www.lungusa.org/tobacco
Smokefree.gov www.smokefree.gov

泌尿疾病

泌尿道感染 (**UTI**) (膀胱感染和肾感染) 通常由正常存在于消化系统的细菌引起。妇女比男性较常患上 **UTI**。初期症状可能包括小便灼热或疼痛及尿道 (将尿从膀胱输送的管道) 发痒或疼痛。尿可能看来混浊或呈微红色，而且可能有不寻常的气味。下腹或背部也可能疼痛。可能有急尿的感觉和更频密，甚至要在晚上起来。您也许未能憋尿而尿裤子。发冷和发烧可能存在，但通常只当感染是严重或扩至肾才出现。

有这些症状的男人有前列腺或副睾 (将精子从睾输送的管道) 感染。可能与 **UTI** 相关的生殖器刺激源为：性交；使用阴道隔膜或杀精子剂节育；穿着紧裤子 (特别是牛仔裤)；骑自行车；使用香味肥皂；粉末或女性卫生喷雾；或甚至一些您吃的食物 (酸性或辛辣食物)。泌尿疼痛或阴道灼热也可能是性传染病 (**STI**) 或性虐待的征象。

为预防 **UTI**，喝大量液体 (至少 **2** 公升)，最好是清水。经常小便，而女性应始终从前向后拭，降低从肛门传染细菌的可能性。避免灌水和泡沫浴，以及香味的女性卫生用品。穿着棉内衣和宽松的衣服。避免热水盆。至少每天用温和的肥皂和水清洗您的生殖器部位并拭干。在性交后迅速小便。酒精、咖啡因、柑桔汁和碳酸类饮料可使膀胱不适，因此要小心使用。

治疗应在第一次看见症状时开始。轻微感染可在一两天内痊愈，但如症状持续较长的时间，应致电您的医生。未治疗的膀胱感染可导致肾感染和其它问题。一注意到症状，喝额外的液，并继续经常小便。检查

您的体温，确保您没有发烧，发烧可能指示更严重的感染。避免性交，直至您的症状有好转，并避免使用阴道隔膜，因为可能阻碍尿液流动。

在以下情况下咨询医生的意见： **a)** 小便疼痛，伴有：发烧 **38.3C** 或以上和发冷，需要时无法小便。背、侧、阴部或生殖器疼痛，尿内可见血或脓，不寻常的阴道或阴茎分泌物，恶心和呕吐； **b)** 在家治疗后症状恶化；或 **c)** 您怀孕或有糖尿病。

暴力

导致威胁或暴力行为（如打击或伤害）的愤怒是不健康也不正常的。口头、身体或性虐待在任何关系中都不扮演任何角色。暴力行为可能从口头威胁或小打斗开始，但长期以来可变成身体伤害。暴力行为是一种学习的行为，因此，为儿童或易受影响的青少年树立以非暴力方法解决问题的榜样非常重要。非暴力的冲突解决工具是可以学习的。只要最终不是以暴力行动结束，争论是可以接受的。控制愤怒的关键在于了解您为什么感到愤怒和学习如何正面处理。

在以下情况下致电 911 或其它紧急服务： **a)** 如果您觉得您或别人有即时的危险；或 **b)** 如果您或您认识的人刚遭到身体或性虐待或是暴力的受害者。

在以下情况下咨询医生的意见： **a)** 您担心您、家人或可能变得暴力； **b)** 您怀疑虐待、疏忽或未善孩子或家眷。

伤口护理

轻微的伤口很小，可轻易用绷带包扎。

- 彻底清洗双手，这样就不会污染伤口。
- 用温热的肥皂水清洗部位大约一分钟或以上，确保移除污垢和外来的东西。彻底以温水冲洗并用干净的布或纱布拍干。
- 可选择涂上抗生素膏，如杆菌肽 (**bacitracin**)
- 用松的绷带盖上，防止污垢进入。每当松脱或肮脏，更换绷带，至少每天更换一次。
- 检查以确保您在过去 **10** 年已打了破伤风针。

在以下情况下咨询医生的意见： **a)** 您出现感染的征象，如发红、肿胀或伤口渗出，或如果发烧； **b)** 您不确定什么时候最后打破伤风针；或 **c)** 伤口在：脸上，深入皮肤，涉及其它组织 以致您失去感觉、行动能力或大量出血，或由非常肮脏的东西造成。