



学生常见疾病预防与自我保 健手册

汇报人：小无名

汇报时间：28

目录



- 常见疾病概述
- 预防措施与建议
- 自我保健方法及技巧
- 校园环境卫生改善举措
- 家庭支持与社会资源整合
- 总结回顾与展望未来发展趋势



01

常见疾病概述





感冒与流感

01

感冒

由多种病毒引起的一种呼吸道常见病，症状包括鼻塞、喷嚏、咳嗽、头痛等。

02

流感

由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，症状较感冒严重，包括高热、头痛、乏力、肌肉疼痛等。

03

预防

保持室内通风，避免去人群密集场所，勤洗手，接种流感疫苗。



胃肠道疾病

01

胃炎

胃黏膜炎症，常见症状有上腹痛、腹胀、暖气、恶心等。

02

肠炎

肠道黏膜炎症，常见症状有腹泻、腹痛、发热等。

03

预防

保持饮食卫生，避免暴饮暴食和过度饮酒，及时就医治疗。



眼部感染与疲劳

● 结膜炎

结膜组织炎症，常见症状有眼部红肿、痒、分泌物增多等。

● 角膜炎

角膜组织炎症，常见症状有眼部疼痛、畏光、流泪等。

● 预防

保持眼部清洁，避免用手揉眼，控制用眼时间，定期做眼保健操。





皮肤问题



01

痤疮

毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病，常见症状有粉刺、丘疹、脓疱等。

02

湿疹

多种内外因素引起的皮肤炎症，常见症状有皮肤瘙痒、红肿、渗出等。

03

预防

保持皮肤清洁干燥，避免过度搔抓和热水烫洗，选择合适的护肤品。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/327155120130006105>