

<<儿童少年卫生学学习指导与习题集>>

图书基本信息

书名：<<儿童少年卫生学学习指导与习题集>>

13位ISBN编号：9787117166768

10位ISBN编号：7117166762

出版时间：2007-12

出版单位：人民卫生出版社

作者：陶芳标 编

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>



书籍目录

第一章儿童少年生长发育 一、学习要求 二、学习指导 三、习题集与参考答案 第二章儿童少年身体发育 一、学习要求 二、学习指导 三、习题集与参考答案 第三章儿童少年心理行为发育 一、学习要求 二、学习指导 三、习题集与参考答案 第四章青春期生长发育 一、学习要求 二、学习指导 三、习题集与参考答案 第五章生长发育影响因素 一、学习要求 二、学习指导 三、习题集与参考答案 第六章生长发育调查与评价 一、学习要求 二、学习指导 三、习题集与参考答案 第七章儿童少年健康状况 一、学习要求 二、学习指导 三、习题集与参考答案 第八章儿童少年常见病防治 一、学习要求 二、学习指导 三、习题集与参考答案 第九章儿童少年慢性病预防控制 一、学习要求 二、学习指导 一三、习题集与参考答案 第十章儿童少年心理卫生问题 一、学习要求 二、学习指导 三、习题集及参考答案 第十一章青少年健康危险行为 一、学习要求 二、学习指导 三、习题集与参考答案 第十二章儿童少年伤害与暴力 一、学习要求 二、学习指导 三、习题集与参考答案 第十三章教学卫生与学校卫生服务 一、学习要求 二、学习指导 三、习题集与参考答案 第十四章学校健康教育与健康促进 一、学习要求 二、学习指导 三、习题集与参考答案 第十五章学校教学设备卫生 一、学习要求 二、学习指导 三、习题集与参考答案 第十六章学校突发公共卫生事件应急处置 一、学习要求 二、学习指导 三、习题集与参考答案 儿童少年卫生学教学大纲 一、课程简介 二、课程目标 三、教学教材 四、学时分配 五、参考书目

章节摘录

版权页：插图：（3）近视的发生机制可分为功能性改变和器质性改变。

儿童少年持续较长时间的视近，往往并存有调节紧张性近视与轴性近视。

（4）保护视力、预防近视的措施：应根据近视的发生原因和影响因素，从多方面着手，采取有针对性的综合措施。

1) 限制近距离用眼时间：预防近视眼的根本措施是限制过多的长时间视近活动。

应合理安排生活制度，缩短近距离工作时间，每天保证一小时以上的课外活动，睡眠要充足。

应充分利用课间10分钟休息，采用活动性休息方式。

每日可3~4次向5m以外的远处眺望；远望时宜选择固定目标，如树木和房屋，每次5~10分钟，避免刺眼的强光刺激。

2) 重视读写卫生：阅读、书写时坐姿要端正，眼书距离保持在30~35cm左右。

在平面桌上阅读时，使书本与桌面形成30°~40°夹角。

读写持续时间应控制在一定范围内，每隔1小时左右应短时间休息，变换活动方式或望远，帮助消除视疲劳。

应避免边走路边看书、躺着看书及在光线过强或过弱的地方读写。

3) 开展体育锻炼，增加室外活动时间：活动有助使眼压下降。

长期坚持爬山、郊游等锻炼，既锻炼体力，又可在绿色世界中使眼睛得到充分的放松和调节。

眼保健操通过对眼部周围穴位的按摩，可使眼球内气血通畅，改善神经营养，达到消除睫状肌紧张痉挛的目的。

眼保健操的动作应准确，并持之以恒。

4) 合理饮食，注意营养：合理营养是预防近视眼的综合措施之一。

要使儿童养成良好的饮食习惯，不偏食，不挑食；保证各种营养素平衡摄入，尤其应补充足够的优质蛋白质、钙、磷、维生素、锌、铬等微量元素。

精制糖的摄入应有一定限制。

5) 改善学习环境：教科书、儿童读物的字体大小应符合儿童少年的年龄，即年龄越小，字体应越大。

文字与纸张背景的亮度对比应大一些，字迹要清晰，便于阅读。

尽量使用色深质软的铅笔，写的字体不宜过小，以减轻眼的负担。

学校应定期检查教室的采光、照明状况；自然采光不足的应增加人工照明，及时检修损坏灯具。

教室墙壁要定期粉刷。

课桌椅应根据学生身高进行调整，定期轮换座位，保证学生有正确的读写姿势。

6) 定期检查视力：学校应每年两次进行视力检查，了解学生的视力变化，早期发现视力开始下降的学生，以便及时采取措施，控制近视的发生发展。

可疑的近视学生应前往医院眼科，通过散瞳验光明确诊断。

7) 健康教育：利用多种形式，开展用眼卫生的健康宣教，提高广大师生、家长和社会对保护视力重要意义的认识，从幼儿园起培养儿童良好的读写习惯，在提高自我保健意识基础上采取用眼卫生措施。

（5）近视的矫治：对近视患者应积极矫治，主要针对调节紧张性近视。

矫治方法很多，但大多只有近期效果，原因是矫治过程仍受诸多不良因素的影响，如长时间视近工作、学习环境不良、不良习惯未纠正等。

矫治措施须符合“安全、可靠、简便、易行”原则。

编辑推荐

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>