

企业/机构致谢

- 本课程由【奥林巴斯】授权提供，选自奥林巴斯云支教系列课程。在此，特别致谢奥林巴斯对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

生活中常见疾病及预防

云支教全国标准课程1.0版



课前互动

热身拍拍操



CONTENTS

目 录



生命体征



生活中常见
疾病及预防



生命体征的测
量及正常值



问答环节

维持我们人体正
常生活的支柱是
什么？

（一）生命体征



1、什么是生命体征?



含义

脉搏：人体表可以触摸到的动脉搏动。

血压：血液在血管内流动时作用于单位面积血管壁的压力。

呼吸频率：呼吸道和肺的活动，人体通过呼吸，吸进氧气呼出二氧化碳。是重要的生命活动之一。

血氧饱和度：血液中血氧的浓度。

体温：机体内部的温度

2、如何来测量生命体征呢？

血压--血压计

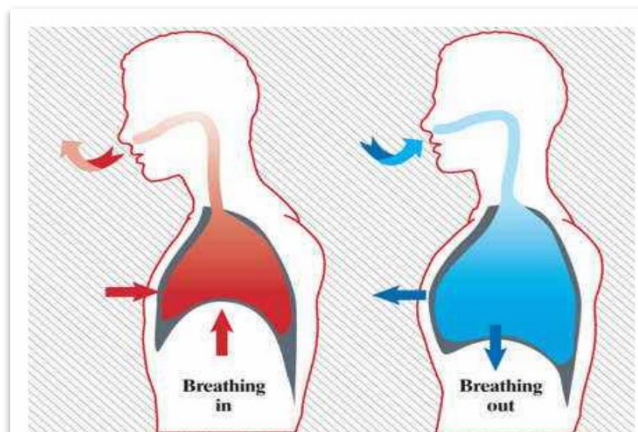


体温--体温计



在医院可以使用心电监护仪来观察生命体征的变化

脉搏--血压计 血氧夹、手动测量 呼吸--手动测量

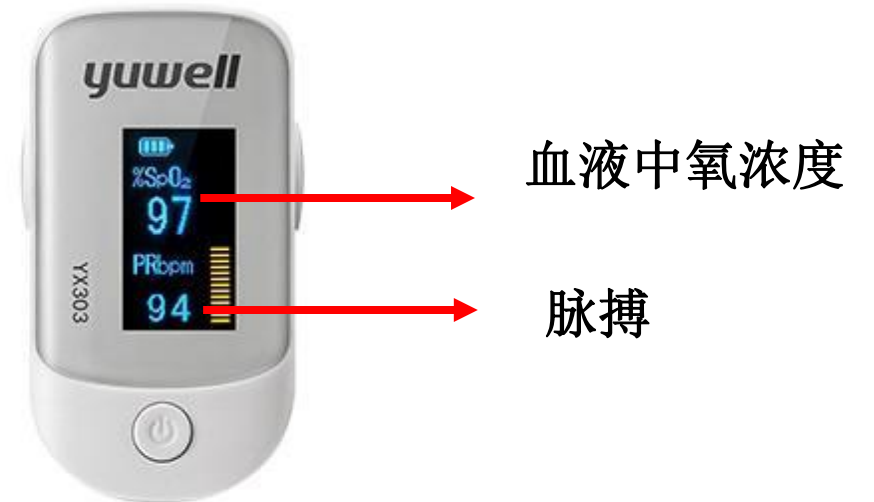


使用方法

血压计的使用



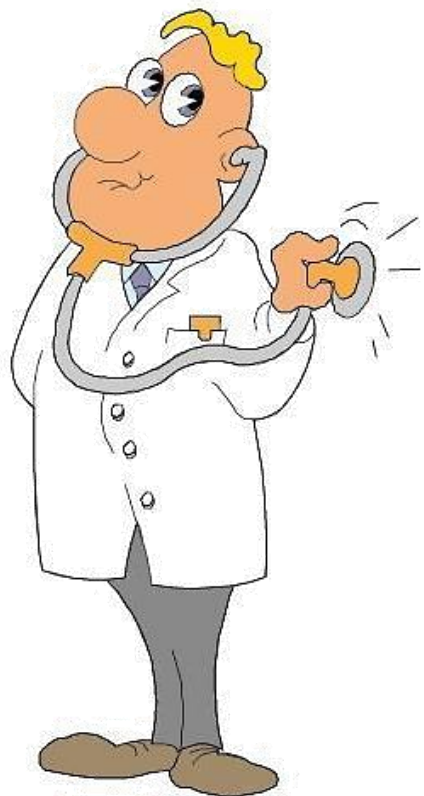
血氧夹的使用



大家一起来测一
测自己的生命体
征吧！



3、生命体征正常值



脉搏：60~100次/分

血压：收缩期（高压）90~140mmHg
舒张期（低压）60~90mmHg

呼吸频率：12~20次/分

血氧：95%以上

体温：腋下温 36.0°C ~ 37.0°C



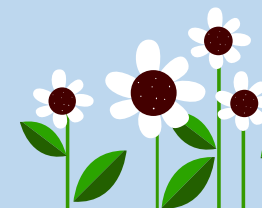
(二) 常见疾病

● 心血管疾病

● 脑血管疾病

● 感染性肠炎

● 流感&肺炎



1、心血管疾病



缺血性心脏病

症状：胸痛、胸闷、气短、心慌

治疗方法：药物治疗、介入治疗
外科手术治疗



心律失常

症状：心悸、头晕、晕厥、乏力

治疗方法：药物治疗、介入治疗、外科手术治疗



病因、高危因素：

吸烟、缺乏体力活动、肥胖、高血压、糖尿病、遗传因素、环境因素等。

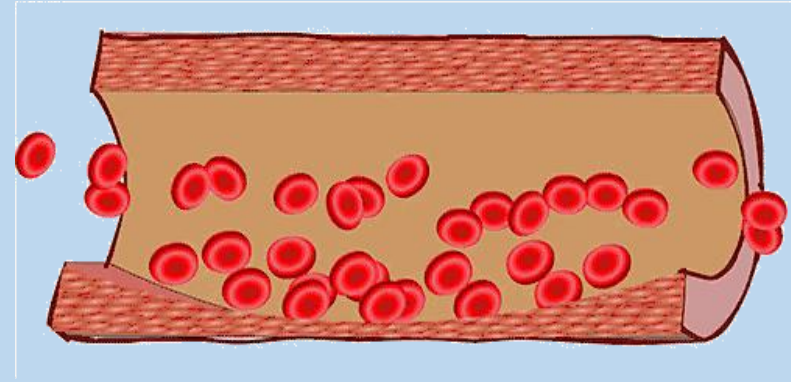
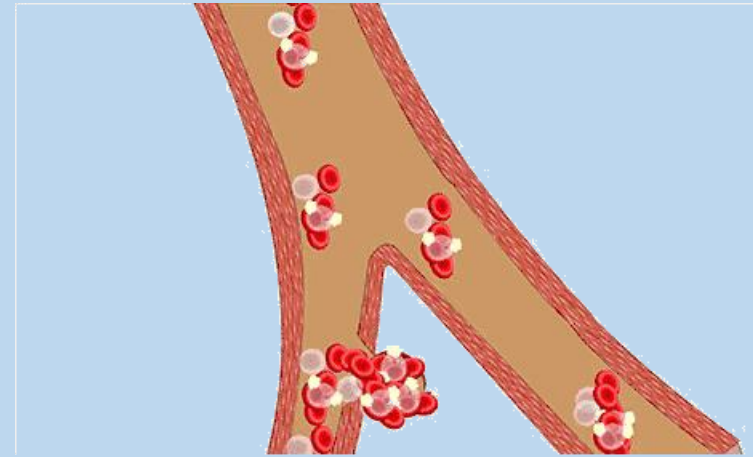
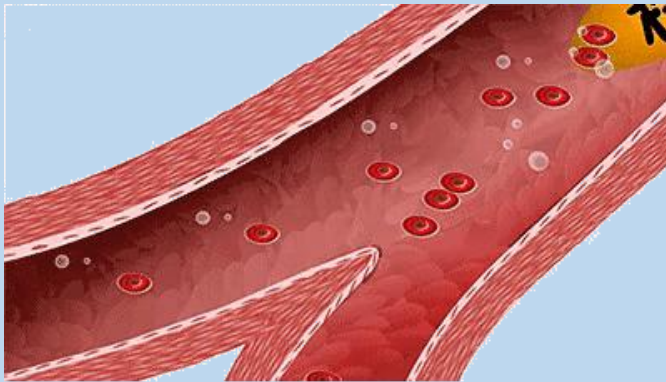
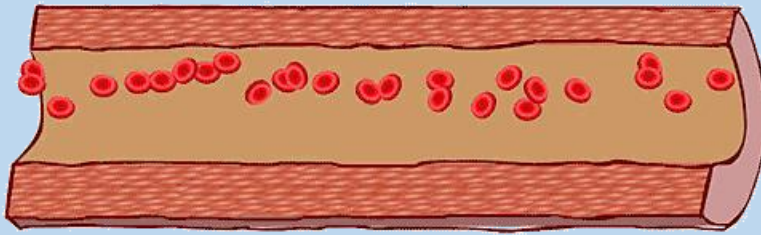
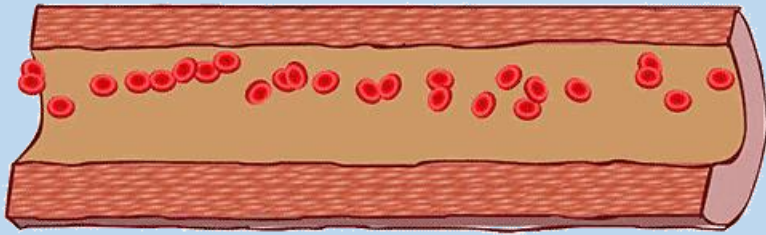
生命体征的变化：脉搏升高↑或降低↓
血压升高↑或降低↓

定要及时就医，严重者会造成心脏骤停危及生命

脑梗塞血管变化

脑出血血管变化

正常脑血管



3. 脑卒中的紧急处理

1. 让患者侧卧，避免仰卧位时舌头或呕吐物堵住呼吸道。
2. 切记搬动患者，让患者就近躺下。
3. 解开衣服纽扣、皮带等，如果有假牙也要摘掉。
4. 如果患者清醒，要安慰患者紧张情绪，保持冷静。
5. 在医生诊断之前，不要随意给患者喂药、喂水，防止误咽呛咳。



1看1张脸

不对称
口角歪斜



2查2只胳膊

平行举起
单侧无力



0(聆)听语言

言语不清
表达困难



快打120

有上述任何突发症状



4. 心脑血管疾病的预防

合理饮食
低盐低脂



适当运动
保持好习惯



减少压力
不熬夜



高血糖、高血压、高血脂
及时复查控制



定期体检！

3、细菌性肠炎

细菌经口进入体内，在肠道感染引起肠炎，出现腹泻、呕吐等临床症状。好发于夏季。

引起细菌：**金黄色葡萄球菌**、产肠毒性**大肠杆菌**等。

症状：腹痛腹泻、呕吐、发热（**体温升高**）、脱水

治疗方法：及时就医，药物治疗服用抗生素
预防方法：饭前饭后要洗手
不要进食不干净或变质的食物
增强锻炼提升自身免疫力



3、流行性感

由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。

● 轻型流感症状：咳嗽、咽喉痛、流鼻涕、高热、头痛、乏力、全身酸痛

● 重症流感：剧烈咳嗽、咳痰、胸痛、高热（**体温升高**）
合并肺炎时，发生呼吸困难症状（**呼吸频率的改变、血氧饱和度下降↓**）

● 治疗方法：
轻型流感（全身呼吸道症状较轻，2~3天内可自我恢复，对症药物治疗。）
重症流感：及时就医，尽早采取专业治疗。

● 传播途径：飞沫传播

● 预防措施：

- 疫苗接种
- 保持好个人卫生习惯（勤洗手，房间多通风）
- 保持良好的呼吸道卫生习惯（打喷嚏或咳嗽时，用上臂或纸巾遮住口鼻，之后洗手）
- 出现流感样症状时，主动自我隔离，外出公共场所宜带口罩）



正确的洗手方法你知道吗？

7步洗手法



掌心相对,手指并拢相互搓擦。



手心对手背沿指缝相互搓擦,交换进行。



掌心相对,沿指缝相互搓擦。



双手指相扣,互搓。



一手握另一手大拇指旋转搓擦,交换进行。



将五个手指尖并拢在另一手掌心旋转搓擦,交换进行。



螺旋式擦洗手腕,交换进行。

注意：

- 1、每步骤至少来回五次；
- 2、尽可能使用专业的洗手液；
- 3、洗手时应稍加用力；
- 4、使用流动的洁水；
- 5、最好使用卫生纸巾，或已消毒的毛巾擦手；

七子口诀：
内外夹弓大立腕

你知道口罩的正确带法吗？

口罩正确使用方法

口罩用于过滤进入口鼻的空气，阻挡有害的气体、气味、飞沫进出佩戴者口鼻。口罩对进入肺部的空气有一定的过滤作用，在呼吸道传染病流行时，粉尘污染环境中作业时，戴口罩具有非常好的作用。



1 将口罩的橡皮筋绕到耳朵上

口罩有颜色的一面向外，有金属片的一边向上；如果口罩没有颜色，即将有纹路的一面朝外。



2 拉开口罩，完全覆盖口鼻和下巴

仔细检查，要确保口罩服贴面部，才能起到保护作用。



3 按压金属条，使其服帖鼻梁两侧

口罩的金属条有弹性，可根据鼻梁两侧轻轻按压，确保服帖。



4 只触碰口罩的橡皮筋，将口罩摘下

佩戴口罩后，尽量避免触摸口罩，如果不得已碰到需要认真洗手，保证手部清洁。



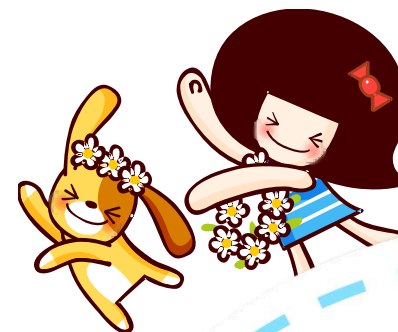
5 将废弃的口罩扔进垃圾桶，不重复使用

普通人用的口罩，用完后丢入其他垃圾桶处理就可以。如果是病原或者可疑病原用过的，需丢入医疗废物垃圾桶进行处理。



6 彻底清洗双手

使用后彻底清洗双手，可有效避免手上意外沾染口罩的病菌，更加安全放心。



**戴好口罩
做好自身防护**

口罩可以阻挡有害的气体、气味、飞沫、病毒等物质的作用，对进入肺部的空气有一定的过滤作用。



知识拓展...

听诊器下的呼吸的声音

フィジカルアセスメント 呼吸音の聴診

製作者の許可なく譲渡及びコピーを禁ず



谢谢聆听
希望大家永远健康，天天开心！



版权声明

- 本课程由【奥林巴斯】授权提供，选自奥林巴斯 云支教系列课程。在此，特别致谢奥林巴斯对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动
2024年1月15日



云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

2023年，共有10家企业员工志愿者、110所高校大学生志愿者积极参与“云支教”项目，为安徽、青海、云南、海南、甘肃、四川、宁夏等地区的247所乡村学校提供5,593课时云支教课程，包括科学技术、工程机械、历史地理、文化艺术、环境教育等方向，41,108名乡村学生直接受益。



有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任和多元平等包容等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国7个省市的300余所乡村学校开展超过700项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过159万人次，超过132万名乡村师生受益。

联系我们

Ms. Alina Wang王公佑
Office: 8610-82193926
Mobile: 135 2057 6052
Email: alina_wang@youthimpact.cn



让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

Web: www.sharethecare.cn