

大学生健康教育 ---外科部分

北京大学医院 高冰

2024-04



大学生外科健康教育的重要性

培养大学生自我保健与急救能力的重要性



***自我保健：提升健康素养，预防疾病，促进身心健康。**

***急救能力：关键时刻挽救生命，减轻伤害，保障安全。**

***培养意识：强化健康教育，提升自救互救技能，校园安全。**



contents

目录

- 常见外科疾病及预防
- 运动损伤与应急处理
- 意外伤害自救互救知识普及
- 皮肤健康与美容整形误区解读
- 饮食营养与外科疾病关系探讨

01

CATALOGUE

常见外科疾病及预防



外科疾病概述

外科是研究通过手术或非手术方式治疗人体疾病和损伤的科学，通常涉及身体外部或内部器官的损伤、感染、肿瘤等。它涵盖了众多领域，如普通外科、心胸外科、神经外科、泌尿外科等。

外科疾病具有突发性、疼痛性、危险性等特点，对学生的身体健康和学习生活造成较大影响。





常见外科疾病类型





课堂练习

- 急性阑尾炎典型症状和治疗原则?
- 疝的典型症状? 大学生常见疝为何种, 何种疝需要紧急治疗?
- 泌尿系结石症状和治疗原则?



浅表组织感染

皮肤及皮下组织感染

局部表现：红、肿、热和痛

全身表现：寒战、发热等全身症状。



皮肤感染

疔、痈



皮下组织感染

急性蜂窝织炎



特殊类型感染

丹毒、甲沟炎

疖

- 疖是一个毛囊及其所属皮脂腺的化脓性感染，常扩展到皮下组织。脓头都是单个的，多见于头、面、颈、背、臀、会阴部。

局部出现红、肿、痛的小结节，以后逐渐肿大，呈锥形隆起。

结节中央因组织坏死而变软，黄白色小脓栓；红、肿、痛范围扩大。再数日后，脓栓脱落，排出脓液，炎症逐渐消失而愈。

疖一般无明显的全身症状。

特殊情况的疖： 面部、上唇周围和鼻部疖



疔治疗

- 疔初起时，可碘酒反复涂抹患处数次，多能消散；或外用红霉素软膏、百多邦软膏、鱼石脂软膏等。
- 已破溃的疔，以及形成脓肿时，则需医生处理，局部的外科切开排脓、抗菌素的选择和使用。
- 特殊部位疔肿处理：面部疔，有全身症状的疔，应及早应用抗菌素。并注意休息，补充维生素，适当增加营养。
- 外科治疗：局麻下切开排脓，清除坏死组织，换药。

预防措施

- 注意皮肤清洁
- 增强体质。
- 特殊人群预防：如糖尿病者患者



痈

- 痈是多个相邻的毛囊及其所属的皮脂腺或汗腺的急性化脓性感染，或由多个疖融合而成，痈的表现是蜂窝状的多头的疖。
- 常发生在颈项、背等厚韧皮肤部。病变部位呈紫红色浸润区，边界不清，中央部有多个脓栓，破溃后呈蜂窝状。
- 全身症状严重
- 特殊部位痈：唇痈容易引起颅内的海绵状静脉窦炎，危险性更大。



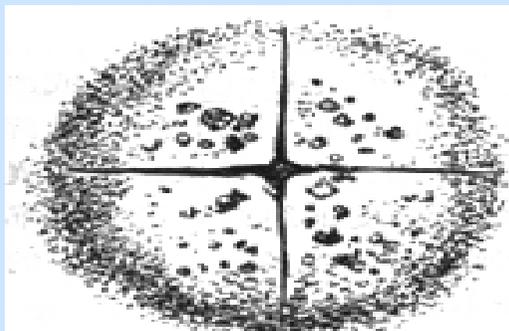
痈治疗

- 治疗：适当休息，加强营养，及早应用抗菌素。如红肿范围大，切开引流，彻底清创，每日换药，全身应用抗生素。
- 重视特殊部位痈，及时入院就诊

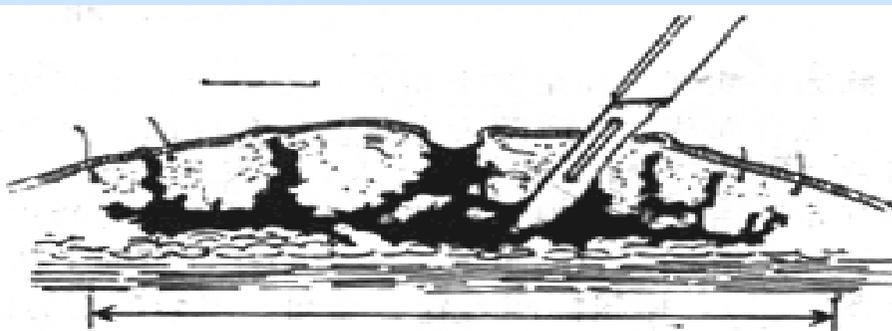
预防措施

- 保持皮肤清洁
- 增强体质
- 及时治疗疖，防止感染扩散

特殊人群预防：如糖尿病者、代谢紊乱、营养不良、系统功能障碍、艾滋病等



(1) 十字切口



(2) 切口长度要超过炎症范围少许，深达筋膜



急性蜂窝织炎

- 急性蜂窝织炎，是皮下、筋膜下、肌间隙或深部蜂窝组织的一种急性弥漫化脓性感染。
- 表浅者，局部红肿、剧痛，并向四周迅速扩大，病变区与正常皮肤无明显分界；
- 深在者，局部红肿多不明显，但病情严重，全身症状严重。
- 特殊部位蜂窝织炎：口底、颌下和颈部的急性蜂窝织炎，可发生喉头水肿和压迫气管，引起呼吸困难，甚至窒息。



急性蜂窝织炎治疗

- **治疗：**一般治疗为患部休息，局部热敷，药物外敷，理疗，适当加强营养，应用抗菌素。如经上述处理不能控制扩散，应作广泛的多处切开引流。
- **口底和颌下的急性蜂窝织炎，抗炎治疗无效时，应及早切开引流，以防喉头水肿，压迫气管而窒息死亡。**

预防措施

- **增强体质，防止皮肤等逆行感染**
- **全身症状重，及时治疗**
- **特殊人群预防**



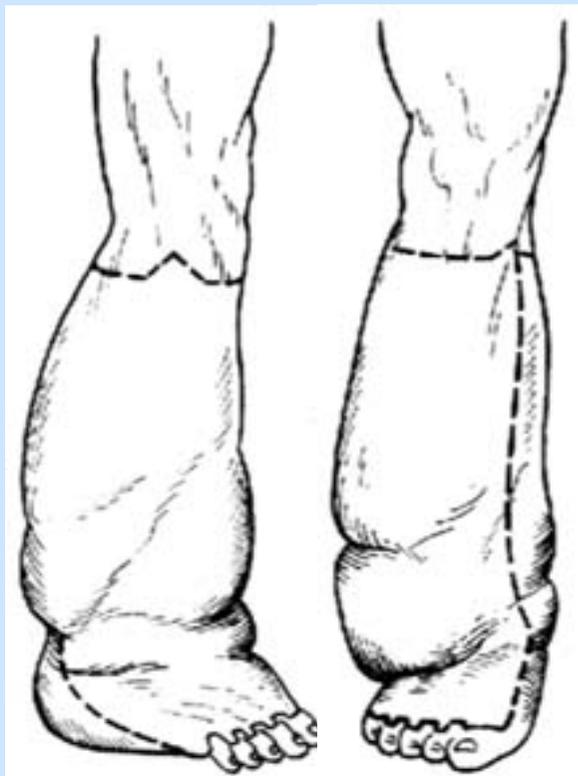
丹毒

- 丹毒是皮肤及其网状淋巴管的急性炎症。
- 好发于下肢和面部。
- 起病急，常有头痛、畏寒、发热。表皮颜色鲜红，丹毒一般不化脓，但常有全身症状，痊愈后容易复发。
- 浅层管状淋巴管炎—肢体或伤口附近出现一条或多条“红线”，硬而有压痛。



丹毒治疗

- 休息，抬高患肢。
- 局部外用药物。
- 全身应用抗菌素。
- 治疗原发病：如足癣。



- 丹毒 丝虫病 ...



- 淋巴管阻塞



- 淋巴淤滞

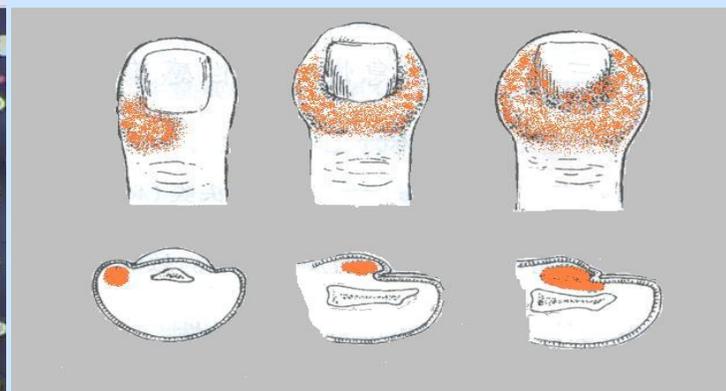


- 象皮肿



甲沟炎

- 甲沟炎是甲沟及其周围组织的感染，常因微小创伤引起。
- 甲沟炎常先发生在一侧甲沟皮下，红肿、疼痛。若病变发展，红肿区内有波动感，白色脓点。
- 脓肿可向甲下蔓延，成为指甲下脓肿。



甲沟炎治疗

- 甲沟炎初期未成脓时，局部可选用鱼石脂软膏、百多邦软膏、碘酊、酒精等。
- 已成脓肿时，除用抗生素外，应行切开引流术。甲根处的脓肿，需要分离拔除一部分指甲甚至全片指甲。

预防：

- 注意手足部清洁，如有倒刺，应该剪除，不要用手撕等暴力。
- 剪指甲时不要剪的过深，尤其是指甲的两侧。
- 手指有微小伤口，可涂碘酊，用无菌纱布包扎。





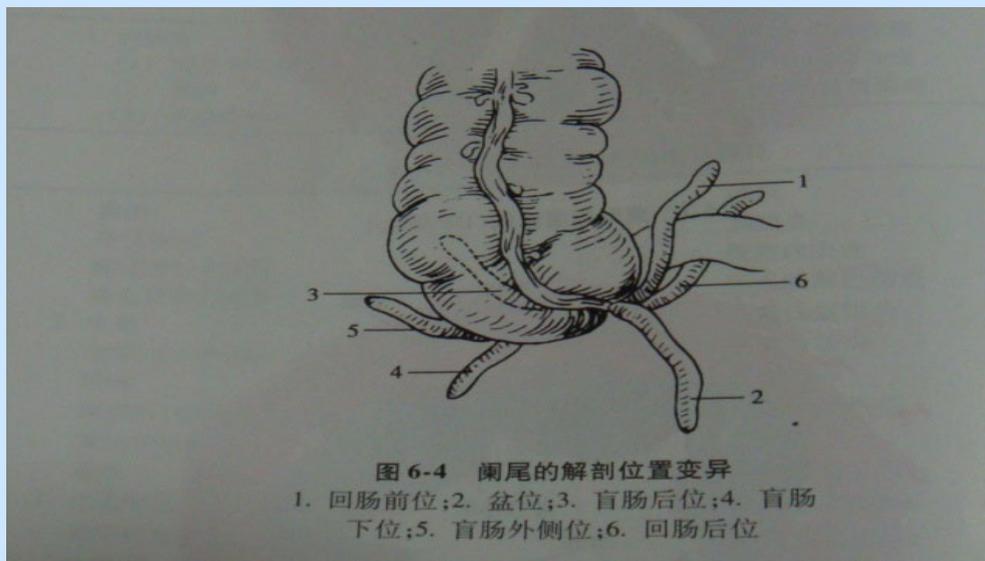
急性阑尾炎

典型的急性阑尾炎症状：转移性右下腹痛。

常伴有恶心、呕吐和体温轻度升高。

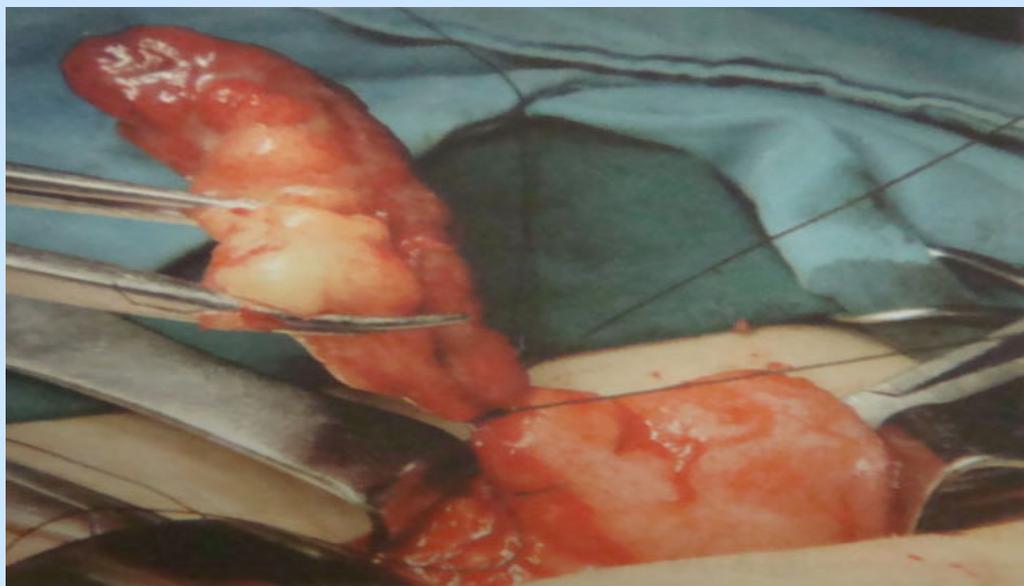
急性阑尾炎为外科常见病，预后取决于是否及时诊断和治疗。

需与多种疾病鉴别。



急性阑尾炎治疗

- 急性阑尾炎经过及时诊断和正确治疗，效果良好。
- 急性阑尾炎**首选外科手术**。一经诊断，立即手术。以防术后并发症和不良反应。
- 保守治疗：适用于阑尾炎性包块，不愿手术的单纯性阑尾炎，有伴随病的急性单纯性阑尾炎。





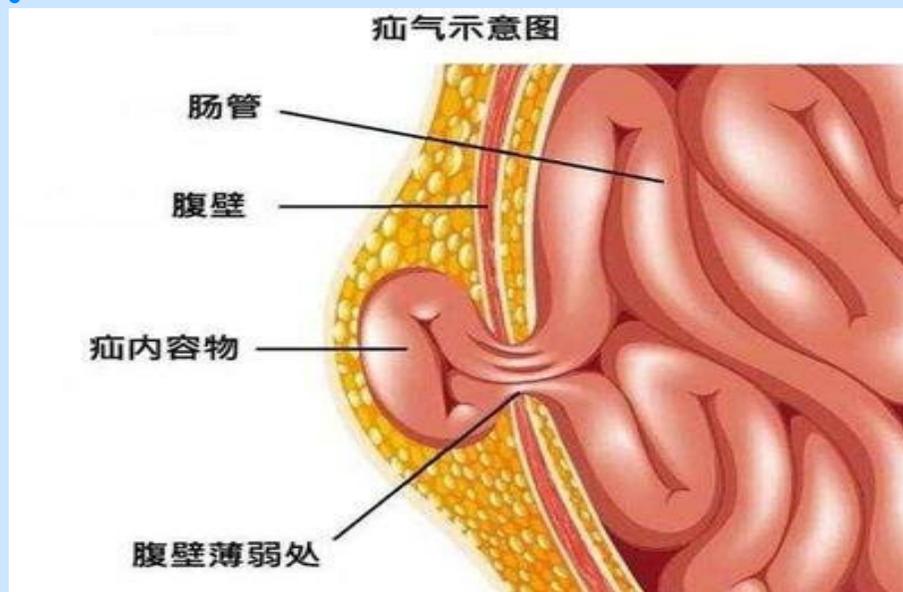
腹外疝

腹腔内脏器或组织经腹壁或筋膜缺损处向体表突出而形成的肿块，多数为小肠。 脐疝、腹股沟疝、股疝、切口疝。

病因：

1、腹壁强度减弱造成腹壁强度减弱的原因有先天性结构缺陷和发育异常以及后天性腹壁肌功能丧失和缺陷。

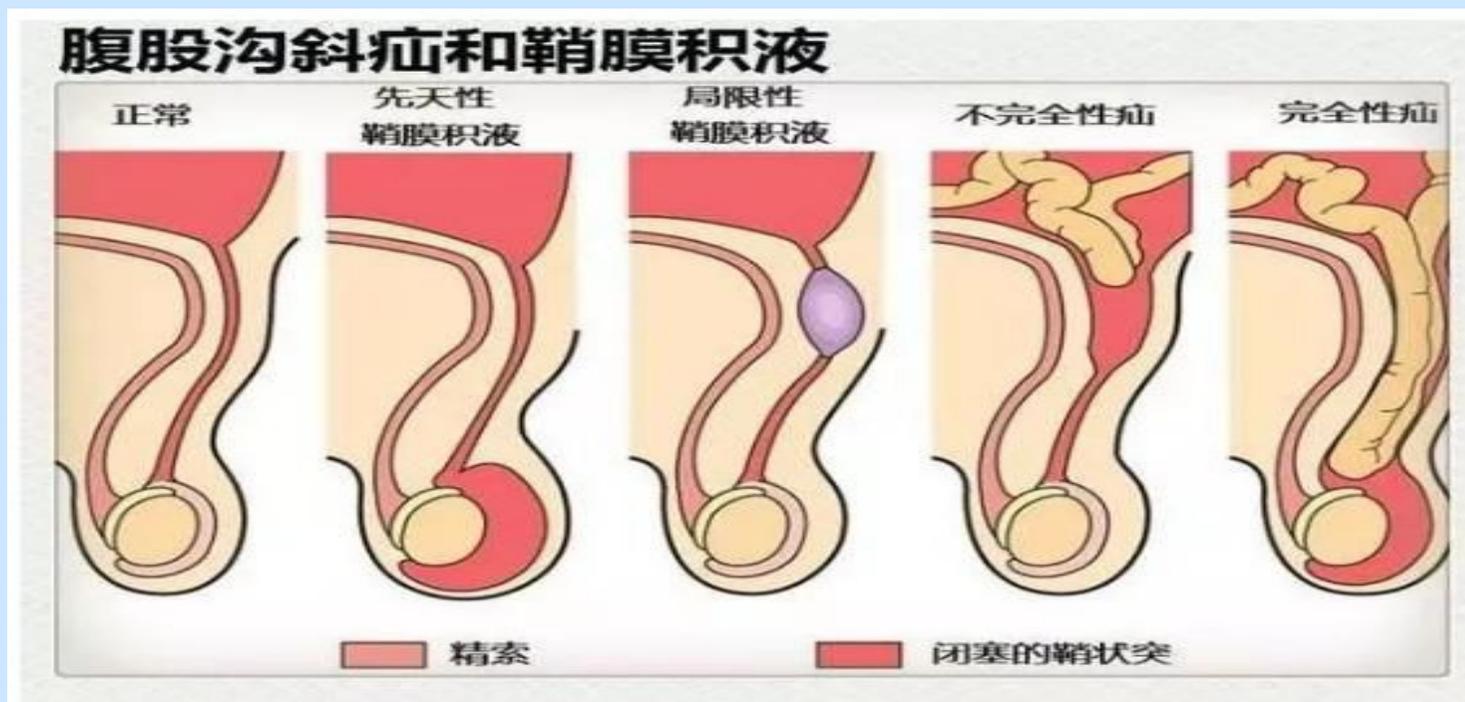
2、腹内压增加如慢性咳嗽（如吸烟者和老年人支气管炎）、慢性便秘、晚期妊娠、腹水、排尿困难（前列腺肥大、包茎）、婴儿经常嚎哭、举重、经常呕吐以及腹内肿瘤等。





常见腹股沟斜疝

男性胎儿发育时，腹膜随着睾丸下降到阴囊的过程而形成鞘突。鞘突在婴儿出生时多已闭合。但少数未闭的鞘突就成为先天的腹壁缺损。腹内压增高，小肠就极易通过这种缺损而突出，向下向内侧走行形成腹股沟斜疝。





常见腹股沟斜疝

大学生中最常见的是男生的单侧腹股沟斜疝，以右侧为多。

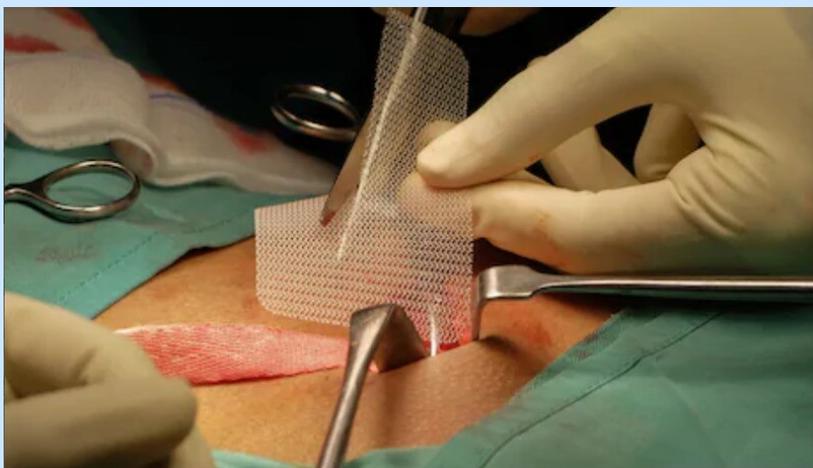
典型表现：卧隐立现。

★ 紧急情况：绞窄疝：由于疝颈较窄，有时腹股沟斜疝会被紧紧卡住，其严重的后果是肠坏死，所以需要急诊治疗。



腹外疝的治疗

- 由于存在着腹壁缺损，腹股沟斜疝未经手术是无法治愈的。
- 手术比较简单，复发率低，一般在手术后7--10天便能开始恢复学习生活，
- 手术后三个月以内应该避免剧烈运动和劳动，以防疝复发。

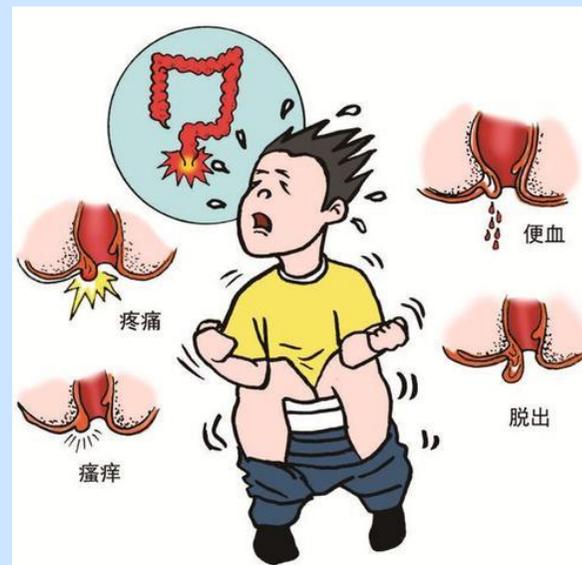




常见肛肠类疾病

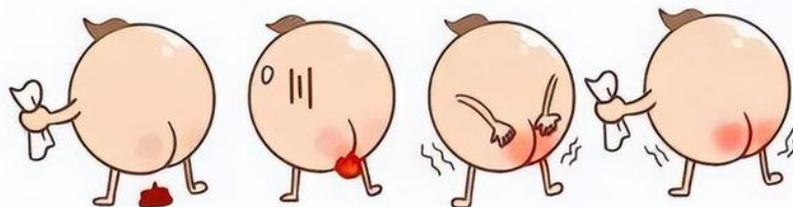


痔



肛裂

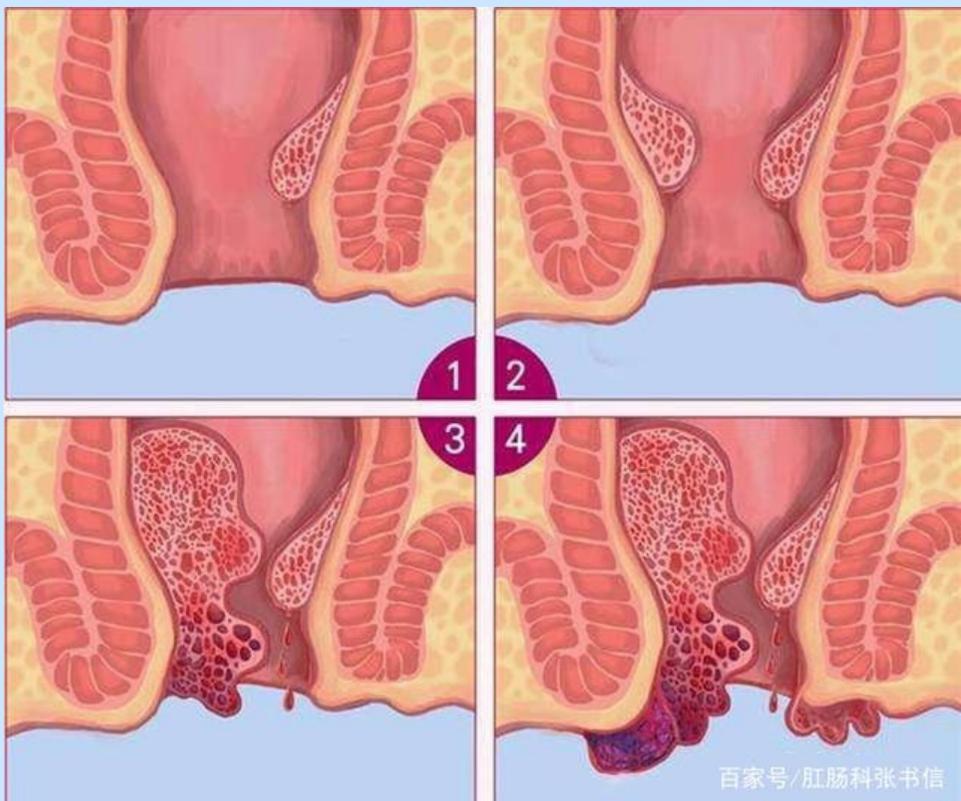
肛裂——难言的痛





痔

是由于肛管或直肠下端静脉丛充血或瘀血并肿大导致的常见肛肠病。



内痔位于肛门内，可毫无症状，唯一症状是便血，常在疲劳、大便干燥和酒后发生。血色鲜红，不与粪便混合在一起。

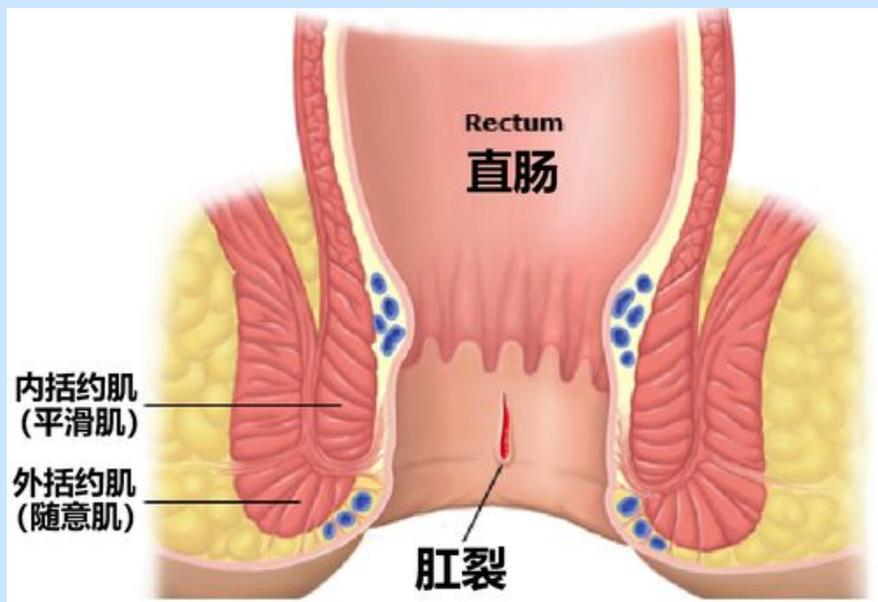
外痔位于肛门边缘之外，炎症或血栓形成时会有明显的疼痛和水肿。





肛裂

肛裂是肛管皮肤全层裂开，形成梭形溃疡，表现为周期性疼痛的疾病。



肛裂的症状是出血和疼痛。出血在大便时发生，一般血量很少。

最典型症状：大便时和大便后的疼痛，并以排便后的疼痛为主，常持续半小时至2小时，而且比大便时的疼痛更重。

肛肠疾病治疗和预防

- 保守治疗 局部使用化痔栓、马应龙痔疮膏等药物，口服润肠通便药物。
- 热水坐浴： 高锰酸钾：1：5000，40—45℃，15—20分钟。
- 手术治疗



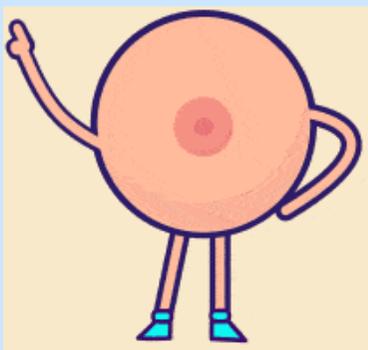
预防

- 每天定时排便，形成条件反射。否则即使经过保守治疗或手术，不良的大便习惯仍会使痔和肛裂复发。
- 避免久蹲、久坐。
- 多吃蔬菜水果，多饮水。
- 避免烟、酒及辛辣刺激饮食。





常见乳腺疾病



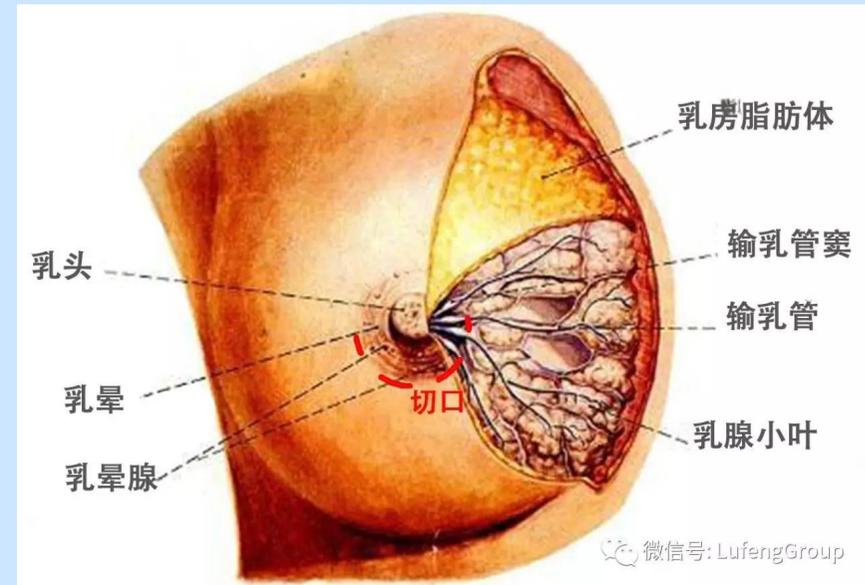
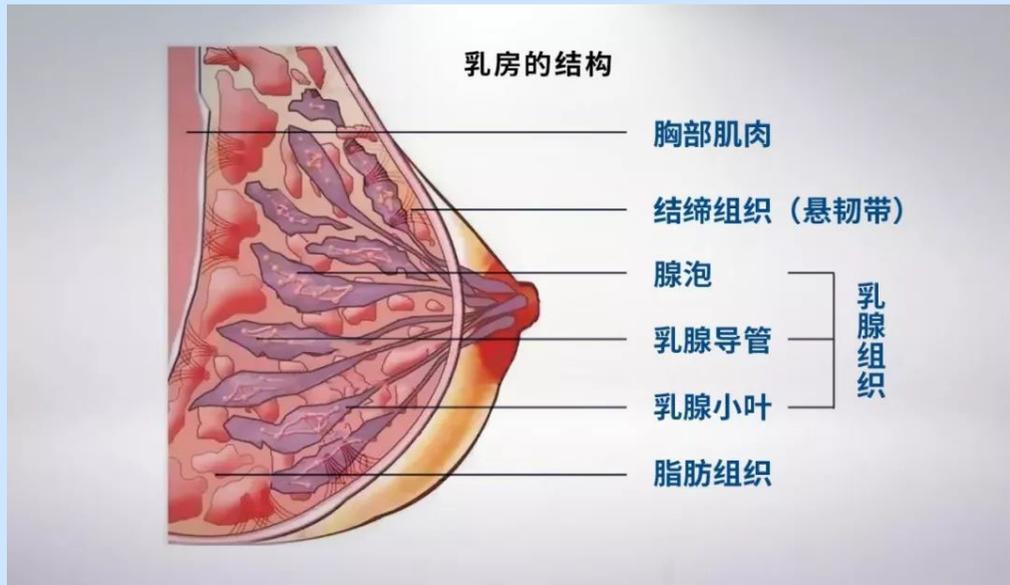
多乳头、多乳房畸形



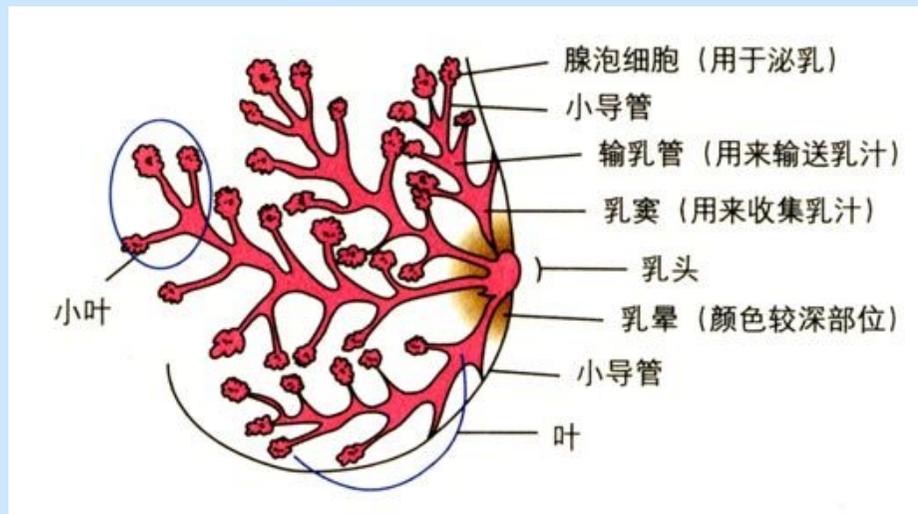
乳腺纤维腺瘤



乳腺增生



微信号: LufengGroup

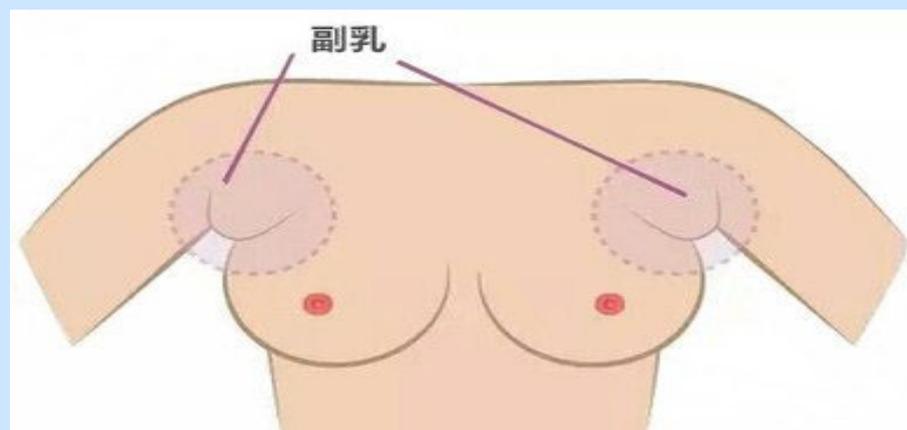
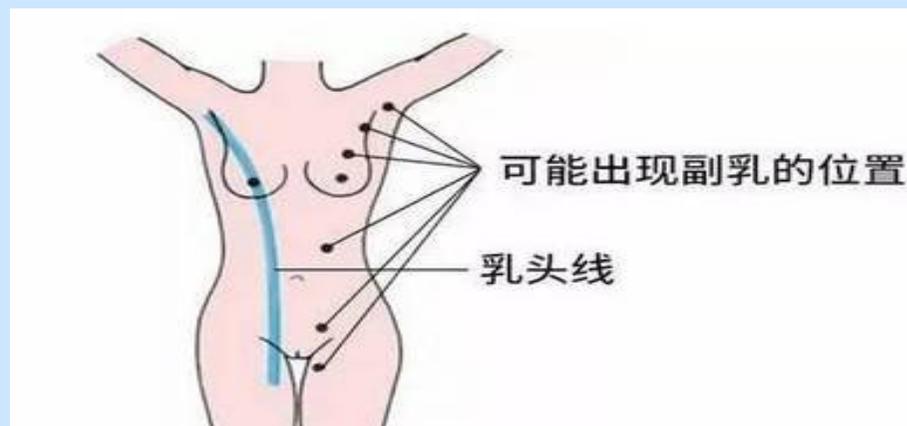


多乳头、多乳房畸形

临床常称为副乳

胚胎期乳腺始基发育而成

应注意所含乳腺组织发生各种乳腺疾病



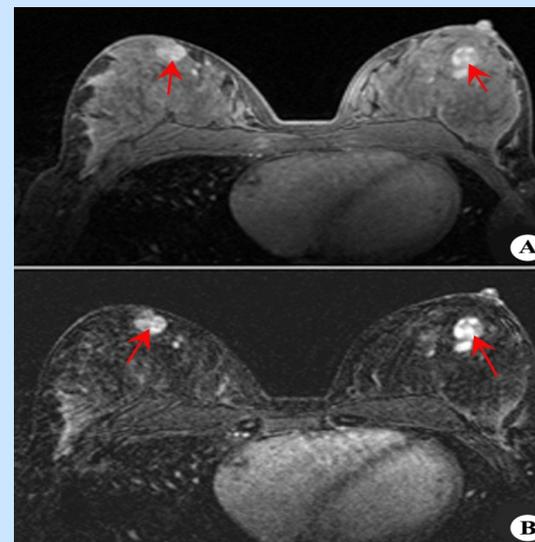
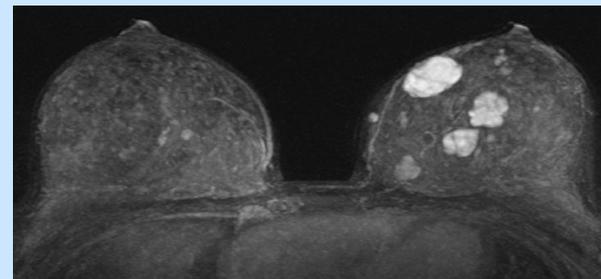
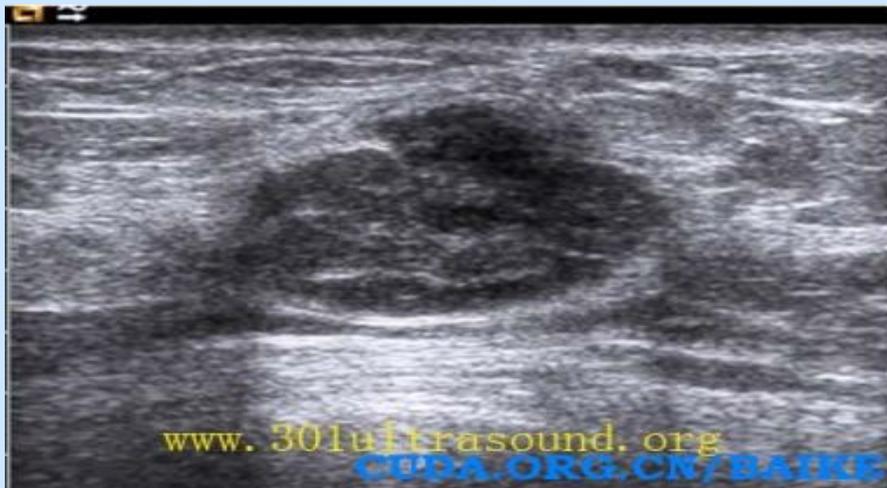


乳腺纤维腺瘤

最常见的乳腺良性肿瘤，好发于18-25岁。

由于同是乳腺对雌性激素反应活跃而发生，故常伴有乳腺增生性变化。

纤维腺瘤表现：无痛性质硬光滑结节。多为单发，一般无痛，呈圆球形或卵圆形，表面光滑，活动度大，质地坚韧，边界清楚，生长缓慢，妊娠时可迅速增大。



乳腺纤维腺瘤治疗

- 纤维腺瘤治疗：手术切除治疗。标本送病理检查。

生长缓慢，切口长度随瘤体长大而加大，且极少数纤维腺瘤可能发生恶变，早期切除。

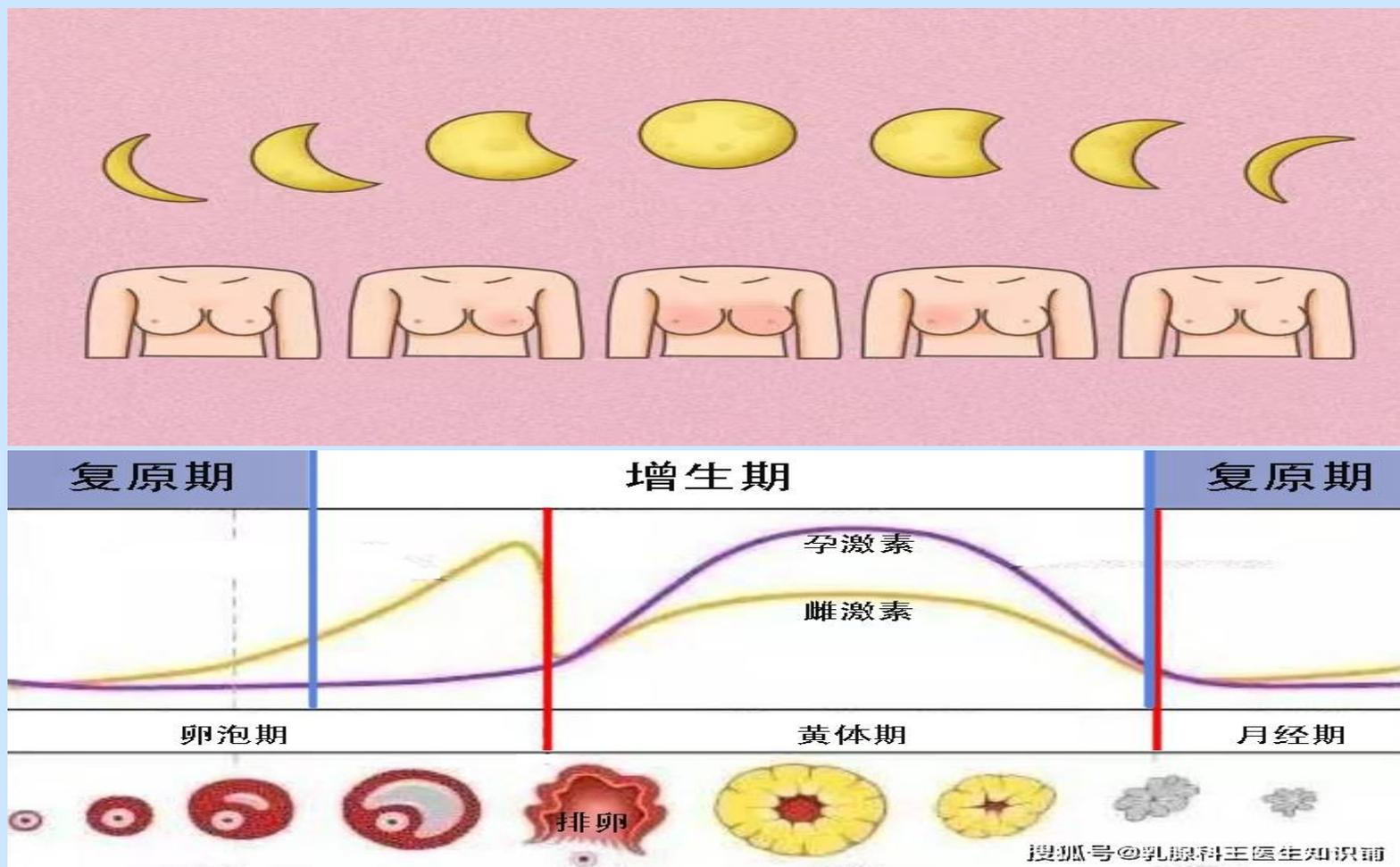
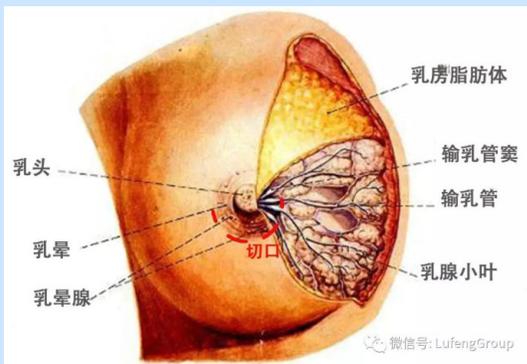


(大) 纤维腺瘤 (图 1)
呈圆形，边界清楚，包膜完整，切面呈黄白色，质地坚韧。





乳腺增生症





乳腺增生症

• 中年妇女好发，近年青年妇女发病率高

主要表现 乳房胀痛 多为与月经同步的周期性

乳腺肿物 大小可随月经周期变化（颗粒状、结节状、片状，大小不一）

乳头浆液性溢液

与乳腺癌关系：高2 - 4倍 但不是癌前病变

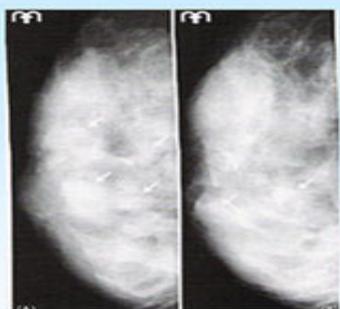
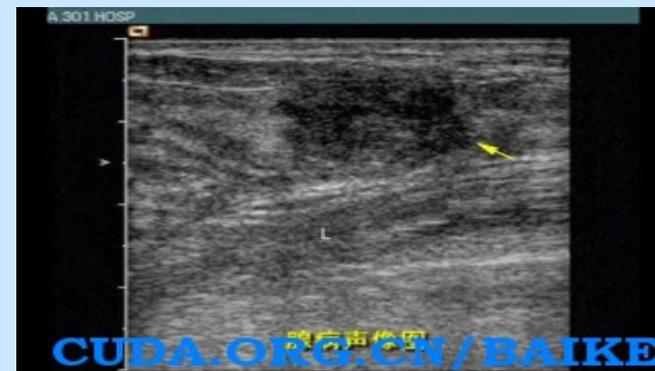
检查： 体检，彩超，X线，磁共振等

治疗： 心理治疗，对症治疗，内分泌干预治疗

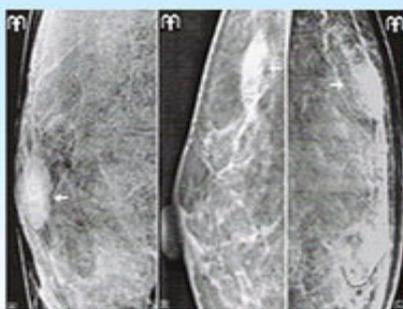




乳腺增生症



肿块型增生症组片
(A) (B) 病理证实 多
发性瘤样增生 (C)

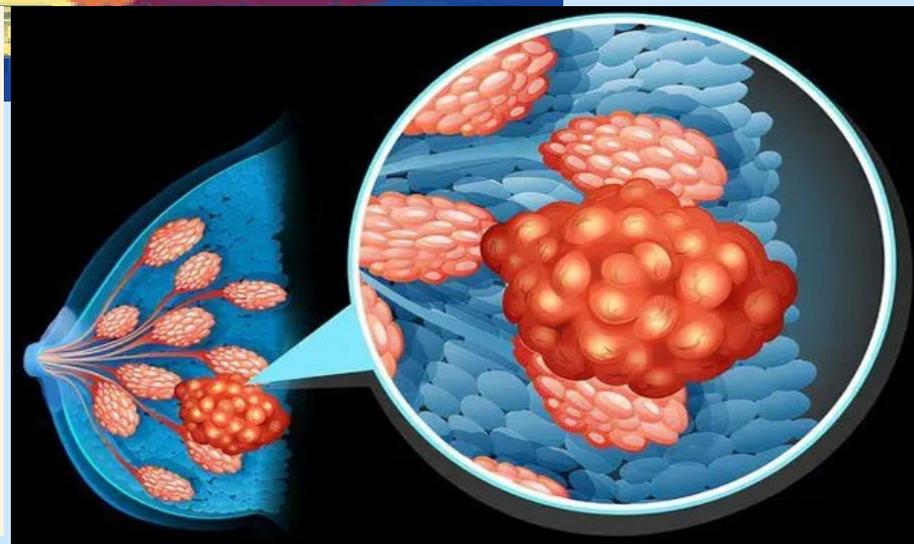
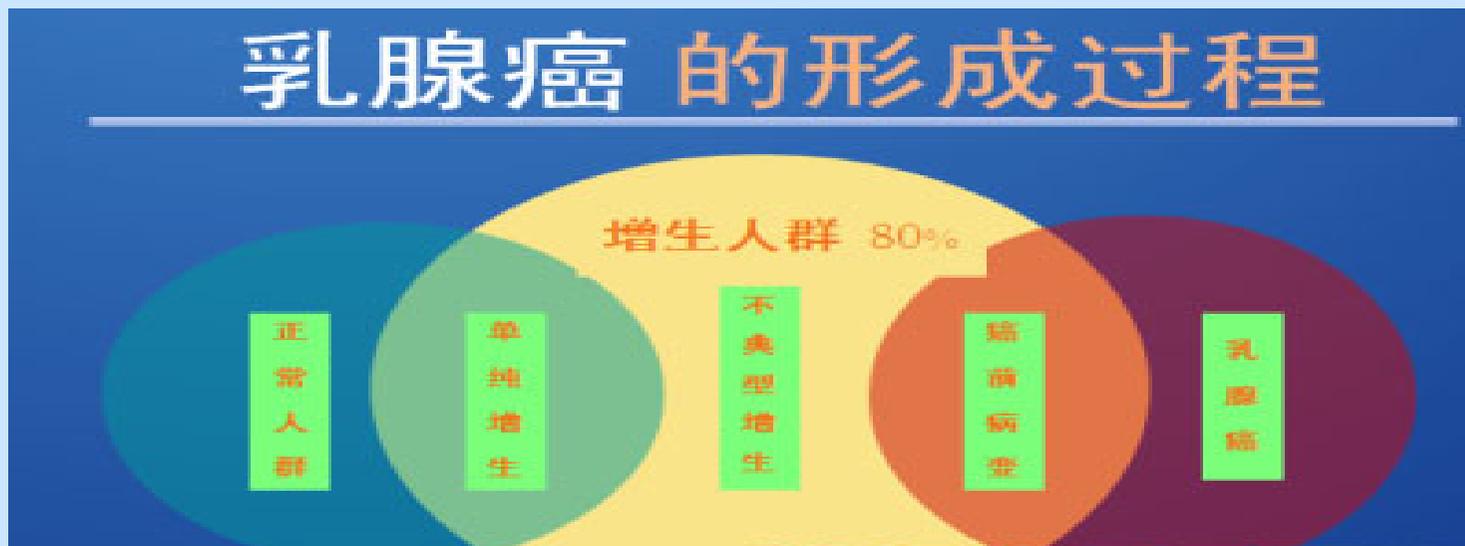


瘤样增生组片
(A) (B) (C) X线示: 圆形肿
块 (↑)

如何评判乳腺结节的恶变概率呢？其实我们可以通过一项报告来观察乳腺结节恶变的风险等级：BI-RADS分级。

BI-RADS是评价乳腺结节良性、恶性的统一分级标准，用0~6进行表示，级数越高，恶性程度越高。

乳腺癌的形成过程



乳腺增生症

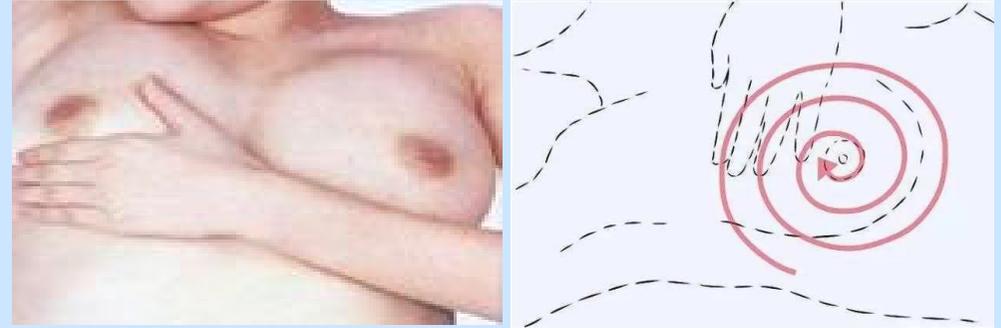
什么样的人易患乳腺增生??

- 月经初潮早或绝经晚
- 未生育或生育晚
- 独身未婚
- 有家族史
- 精神抑郁，心胸不开阔
- 反复人流史



乳腺的自我检查方法

- **检查时间：**最佳时期是月经后3-7天。
- **如果你注意到乳房有任何变化，马上与医生联系。**



乳房自检六步

Breast self-test

每月一次

- 

面对镜子，仔细观察乳房的形状、表面的肤色、有无凹陷、乳头有无分泌物等。
- 

双臂叉腰，再抬起，分别再查看一次上面的内容。
- 

张开五指，用指腹触摸乳房，检查是否有肿块。
- 

并拨除拇指外的其余4指，在乳房上滑动，以划圈的方式或先从内侧滑动到外侧，再从外侧滑动到内侧。如果滑动被卡住，则可能有肿块。
- 

仰躺，将一个坐垫垫在一侧胸部的下面，然后移动四指指腹，检查有无肿块。
- 

把四指放到腋下，检查有无肿块。然后稍稍用力抓乳晕，检查有无溢液。

视诊	
 <p>乳房的形状、大小发生改变</p>	 <p>乳头发生改变，比如红肿、溃疡、上下翻转</p>
 <p>乳头出现分泌物</p>	 <p>皮肤变红或出现凹陷</p>
触诊	
 <p>发现包块</p>	 <p>乳房或腋下出现异常疼痛</p>

知乎 @普罗卡斯特

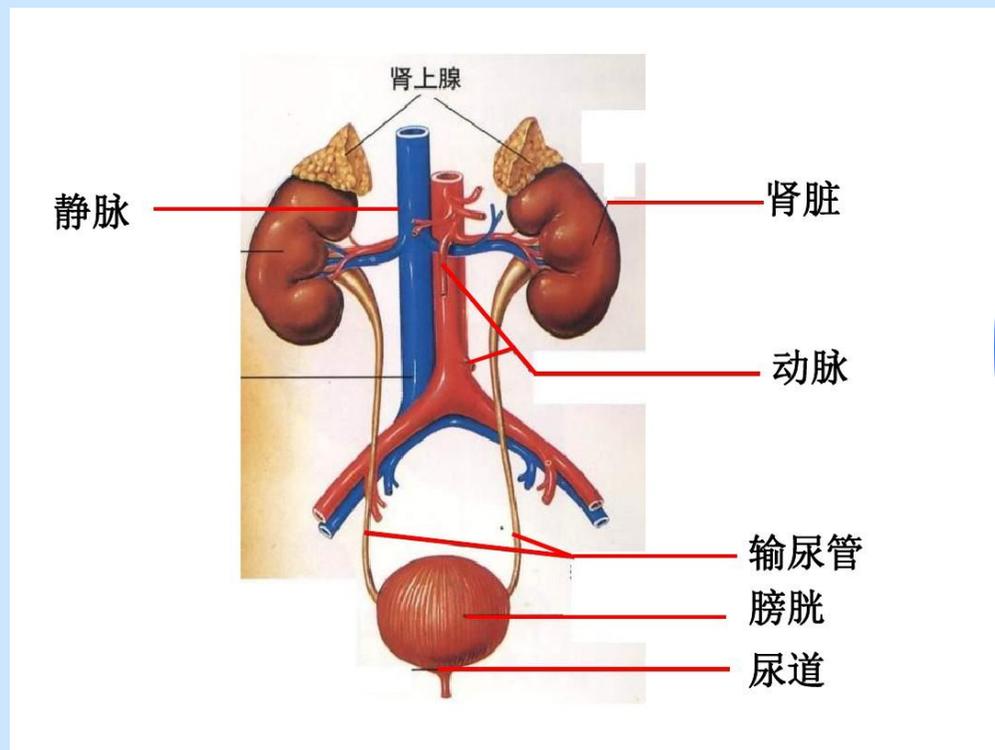
如何爱护我们的乳房

- A: 饮食 避免高脂饮食
- B: 运动 每天有氧运动30分钟或减压与发泄活动
- C: 自我检查 每月
- D: 专业检查 每年
- 关注遗传因素





常见泌尿系统疾病



包茎、包皮过长



泌尿系感染



泌尿系结石



包茎、包皮过长

包皮覆盖于全部阴茎头和尿道口，但能上翻和露出尿道口和阴茎头的，称作包皮过长。

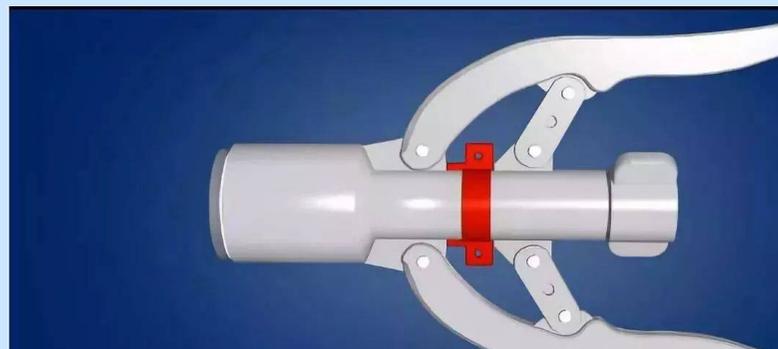
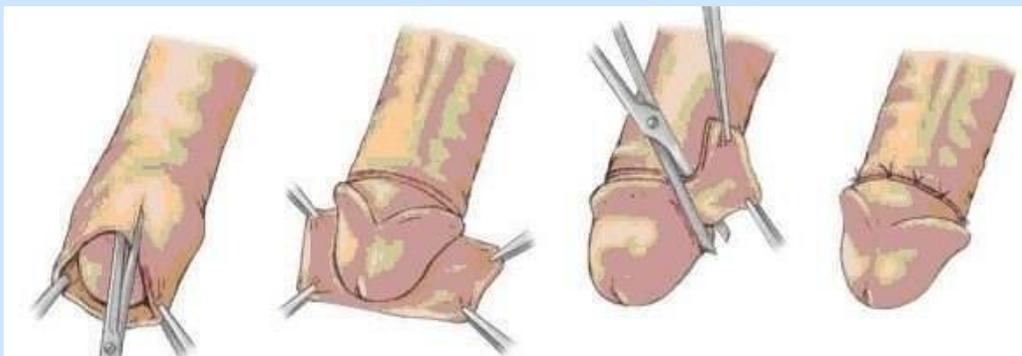
包茎是包皮口狭窄或包皮与阴茎头粘连，使包皮不能上翻外露阴茎头。

易引发炎症、结石、排尿困难等，甚至引发阴茎癌。



包皮环切术

- 包皮过长和包茎治疗方法是包皮环切术。
目的防止出现包皮炎等，降低阴茎癌的发生。
- 环切术要将包皮的皮肤部分和粘膜部分缝合起来，相对其他小手术愈合所需的时间要长一些。
- 术后要遵医嘱，不要自行处理伤口。





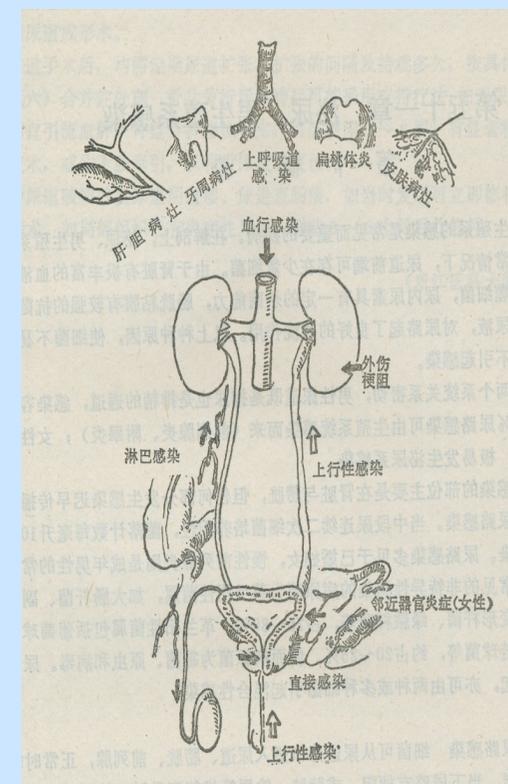
泌尿系感染

感染途径:

- 上行尿路感染: 细菌经尿道口进入尿道、膀胱、前列腺。插尿管、膀胱镜检查。
- 血行感染: 体内各种病灶, 当抵抗力下降时经血传播。
- 直接感染: 开放伤口、肾或肾盂造口。
- 淋巴感染: 邻近器官感染。

病因:

- 解剖学上的特点, 泌尿道与生殖道关系密切, 会阴部有大量细菌存在, 两者易同时引起感染或相互传染
- 女性有感染的诱因、个体对细菌抵抗力降低易发生上行感染。
- 男性主要通过性接触传播、或继发于急性前列腺炎、包皮龟头炎、尿道狭窄等。



临床表现和治疗

临床表现

- 急性感染 突然发生，尿频、尿急、尿痛，尿道分泌物增多，甚至出现血尿、脓尿，伴有发热，以排尿结束时疼痛明显；
- 慢性感染 症状减轻，时好时坏，反复发作。
- 校园常见感染：尿道炎、膀胱炎，统称下尿路感染。

治疗

抗炎治疗，必要时行细菌培养+药敏试验。

强调：一定坚持全程治疗，7-10天。

如病程迁延易慢性感染，反复发作。如为性接触传播，最好两个人同时接受治疗。

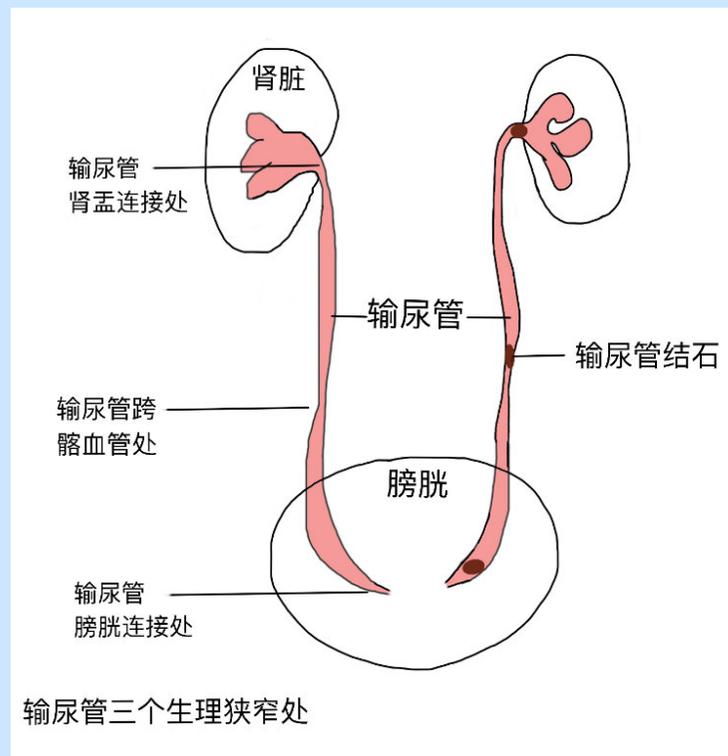




泌尿系结石

诱因

- 尿路感染：菌落、脓块、坏死组织。
- 尿路梗阻：尿道狭窄、前列腺增生。
- 代谢紊乱：甲状旁腺功能亢进，高血钙，痛风，高尿酸等。
- 长期卧床：骨质脱钙，尿钙增加，尿潴留，尿路感染。
- 生活环境：气候、水源、饮食。



输尿管的三个狭窄部位

临床表现和治疗

临床表现

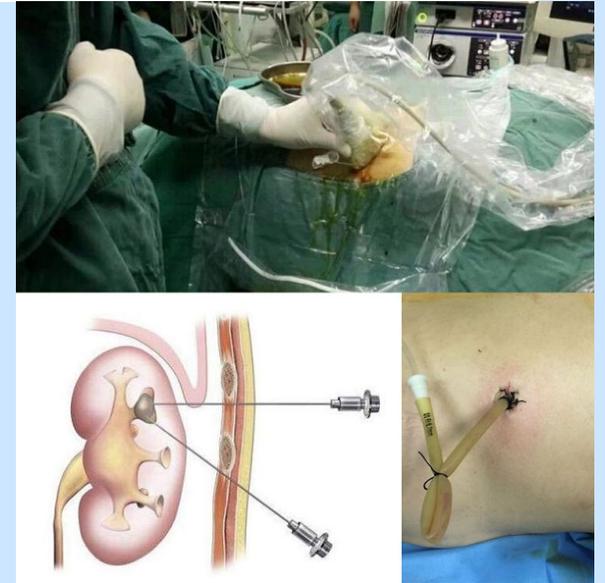
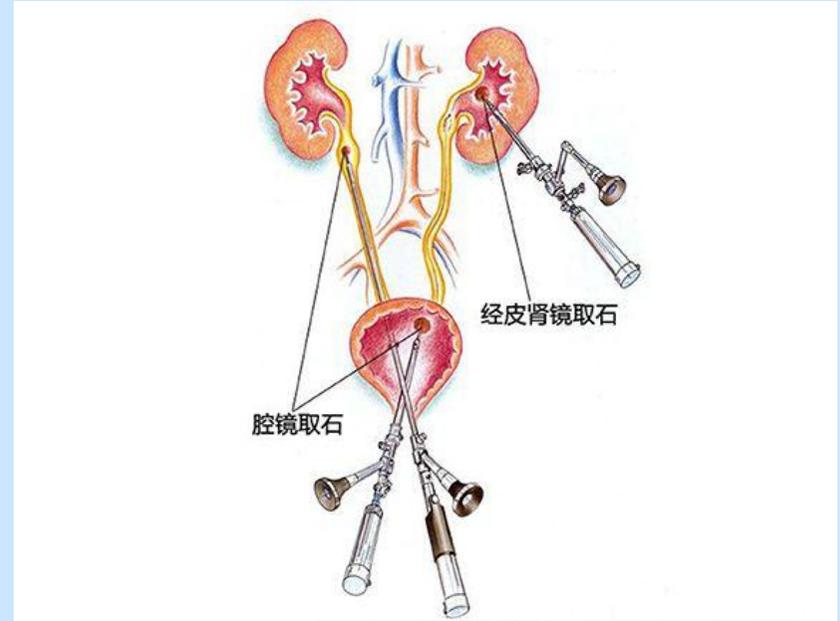
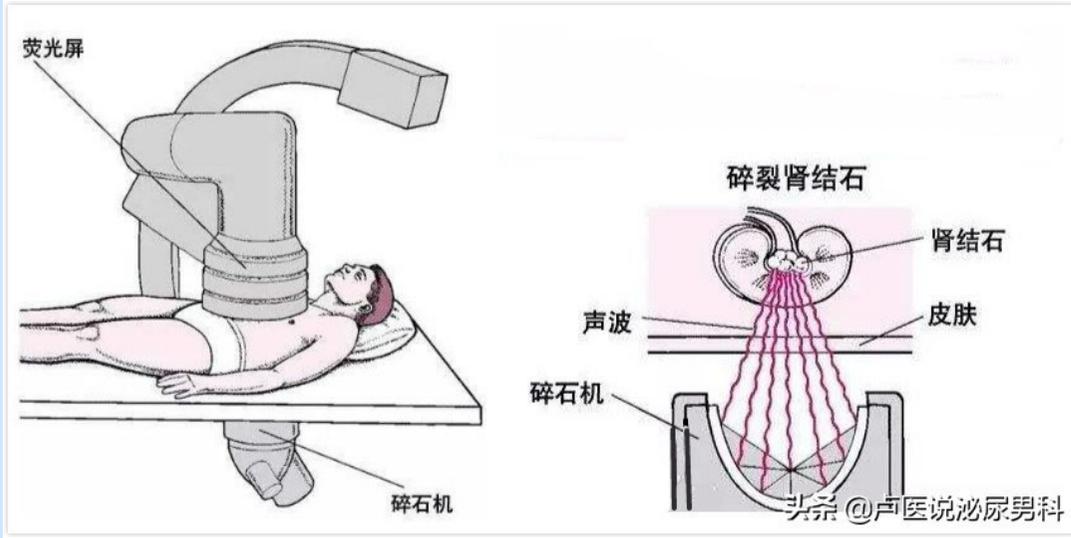
- 症状：突发腰腹部疼痛，可向会阴部放射。可有血尿。
- 体征：腹部压痛，肾区叩痛。
- 辅助检查：尿常规、B超等。
- 治疗：对症、排石、碎石、手术。

不良后果

- 直接损伤：粘膜充血、水肿，甚至破溃、出血。结石长期慢性刺激偶可引起粘膜癌变。
- 梗阻：结石以上部位尿液滞留，肾及输尿管积水，损害肾功能。
- 感染：重者引起肾积脓和肾周围炎。
- 结石、梗阻和感染，三者互为因果关系。结石引起梗阻，梗阻促进感染，感染导致结石。



临床治疗



预防

- 养成多饮水的习惯：稀释尿液，降低尿内盐类浓度，减少尿盐沉积。
- 去除尿路梗阻的因素：如尿道狭窄、前列腺增生等。
- 积极治疗尿路感染。
- 长期卧床者，多活动，多翻身。
- 饮食调节：痛风。



THANKS

