

前言

总是浑身乏力 经常头痛 胃肠也不好.....你有没有为此而烦恼呢?

长期以来都是自己在想办法的处置,觉得没必要去医院,可看到没病的朋友还是会很羡慕.有没有担心自己是不是会一直这样,或因身体不好无法更好地发挥自己的实力而感到失望呢。

只因为一点点的不适,我们对每天的生活感到忧郁。

对自己的健康感到担忧,想改善、解决问题的同学们,我们为你们总结了身心健康的小常识。

当然希望现在有烦恼的同学周知,同时希望现在没烦恼的同学也有所了解.请务必一读。



各位的烦恼，我们的使命！

【校园生活、健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)地址】

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相談室[中心1号馆1楼(伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)和箱崎校区学生相談室[50周年纪念讲堂2楼(箱崎キャンパス学生相談室、50周年纪念讲堂2階)的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相談室、中心区1号馆1楼(センターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)
-----092-802-5820
健康相談室、BIGSAND2楼(健康相談室 ビッグさんど2階)
-----092-802-5881

伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康・学生相談室、西区3号馆3楼(健康・学生相談室共通、ウエスト3号馆3階)
-----092-802-3297

箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康・学生相談室、国际大厅旁边(健康・学生相談室共通、国際ホール横)
-----092-642-2287

病院校区(病院キャンパス)

健康・学生相談室、医学系管理棟1楼(健康・学生相談室共通、医系管理棟1階)
-----092-642-6889

筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康・学生相談室、运动场边上(健康・学生相談室共通、グラウンド横)
-----092-583-7685

大桥校区(大桥キャンパス)

健康・学生相談室、保健施設棟2楼(健康・学生相談室共通、厚生施設棟2階)
-----092-553-4581



面向学生的自我保健系列

【校园生活篇】

1. 学生相談・心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

【身心健康篇】

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症・恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方：九州大学校园生活・健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)

校园生活的



自我保健

身心健康篇 3

贫血



本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时,同学们自己也可以应对的小常识.为难之时,本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活・健康服务中心

贫血

1. 什么是贫血

①贫血及其症状

所谓的贫血是指“血液稀薄的状态”。医学上是指血液中的血红蛋白(输送氧气的红血球中的蛋白质)减少的状态。血红蛋白的减少造成血液输氧能力下降,内脏器官和组织因缺少氧气而出现各种症状。常见的有“脸色不好”“浑身无力”(身体疲倦、容易疲劳)“心悸”“呼吸急促”“头晕”“站起时头晕”等症状。

②最常见的缺铁性贫血

其实并没有“贫血”这个病。引起贫血的原因有很多,其中最常见的是体内铁元素的短缺造成的缺铁性贫血。年轻女性的贫血多是缺铁性贫血。女性缺铁性贫血较多,这是因为月经或妇科病(子宫肌瘤、子宫内膜炎等)引起的出血容易造成体内铁元素成分减少,所以女性比男性容易贫血。需要注意的是,与女性相比男性的缺铁性贫血多是由胃肠等消化器官出血等大病引起的。当然,女性除了缺铁性贫血以外也有可能是别的贫血,所以有了担心的症状应接受详细的检查。

③贫血的诊断

诊断是否贫血需要做血液检测。根据血液检测的结果可以知道,是否贫血、什么程度(轻度、中度、重度)的贫血和哪种贫血(缺铁性贫血或是其他贫血)。只靠自己的直观感觉来诊断是否贫血是很困难的。体检时会做眼脸结膜(吐舌头翻眼皮这个动作)的检测,可是只有贫血相当严重时结膜的颜色才变青变白,程度较轻的贫血通过结膜的颜色是看不出来的。而且多数缺铁性贫血的恶化过程是缓慢的,所以身体会适应低血红蛋白的情况,很多时候不伴有乏力、呼吸急促等直观症状。贫血的检测几乎所有的医疗机构都能做。我们建议有了担心的症状应尽早去做检查。

2. 脑贫血

①脑贫血

很容易和贫血的症状混淆的有所谓的“脑贫血”,这种情况与血红蛋白是否减少没有关系。血压调节的平衡被暂时打破,暂时性(短暂的)血压下降造成虚血(大脑血液供应不足)而引起的头晕眼花或站起时头晕、两眼发黑(眼前漆黑一团)、目眩、恶心等症状。大多情况下,症状都会在短时间内消失,这种状态的正式名称叫“起立性低血压”。严重时,会有丧失意识的情况,这被称之为“神经调节性昏厥”(所谓昏厥是整个脑部暂时供血不足引起地短暂的意识丧失)。说自己有贫血倾向到健康咨询室来访的同学,被怀疑是起立性低血压和神经调节性昏厥不比真的贫血少。

②症状和原因

和贫血引起的症状不同,起立性低血压、神经调节性昏厥的症状是突然出现的,有明确的原因是它的另外一个特征。原因有很多,比如长时间站着或是坐着、脱水、睡眠不足、疲劳、疼痛的刺激、恐怖等精神和肉体上的应激、过密的人群或狭小的空间等环境因素、排尿(特别是酒后)或排便等等。长时间站在拥挤的电车里会难受、昏厥,这种情况很常见。我们通过自律神经(交感神经和副交感神经)的调节保持着血压或脉搏的平衡,但是如果调节失调会造成血压下降→脉搏减弱→脑部供血不足→昏厥。发作之前多有头重脚或头痛、重影、恶心、呕吐、不舒服、心悸、出汗、腹痛、眼前发黑等前兆。即使丧失意识,大多数情况下也会在几分钟(多数情况是1分钟以内)内恢复。没有重大疾病、健康的同学在课

堂上、厕所里不舒服或晕倒而来访的人多是起立性低血压、神经调节性昏厥。躺下静养休息一下就会迅速地好转。入学后时间尚短的上学期(从春天到夏天),不吃早饭、睡眠不足、上午(上学路上或是第一二节课上),这些时候容易发生脑贫血。在我的记忆当中,下午和下学期,被怀疑为起立性低血压或是神经调节性昏厥的同学比较少。

③预防的重要性和必要的治疗

防止起立性低血压和神经调节性昏厥的发生非常重要的。当事人理解为什么会发生,比较容易发生的情形(长时间的站立或是坐着、脱水、睡眠不足、应激等)这点非常关键。大多数贫血不会给日常生活带来问题,所以一般只做医嘱,指导生活习惯。也有频繁发生或是影响日常生活等重症案例,这时候应当到医疗机构做检查,有必要的话要进行药物治疗。有了担心的症状,请随时到健康相谈室来咨询。

山本紀子 2016年3月

