



学校安全教育平台
www.xueanquan.com

中小学（幼儿园）公共安全教育系列课程

救命知识不可少



学习目标

- ☑了解遗传病的基本知识；
- ☑知道一些常见疾病的护理方法和急救技能；
- ☑掌握正确的吃药方法。

名人名言



健康是人生第一财富。

——爱默生

只有身体好，才能学习好、工作好，
才能均衡地发展。

——周恩来

01

预防疾病很重要

交流

同学们，你们的家族中是否有遗传病呢？生活中为了预防疾病，我们可以做些什么呢？

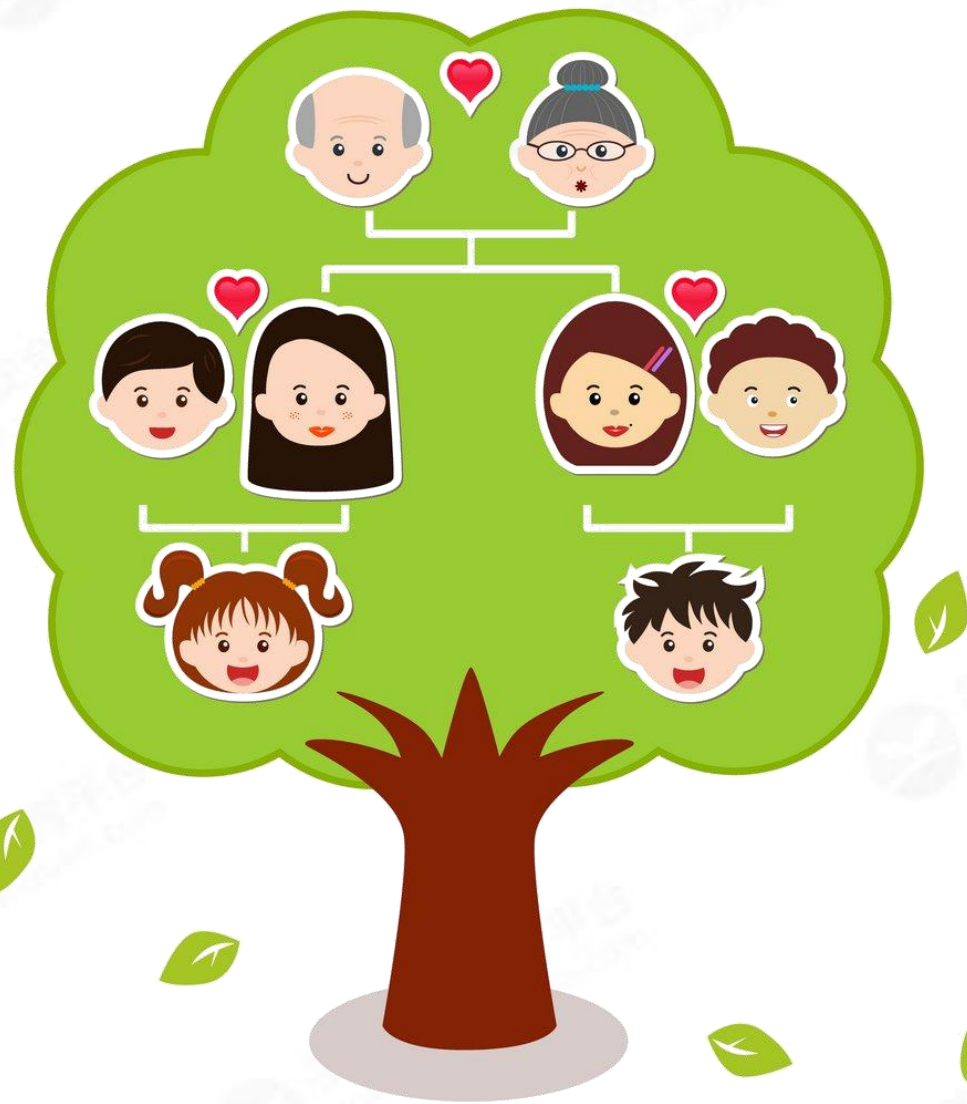


重视体检



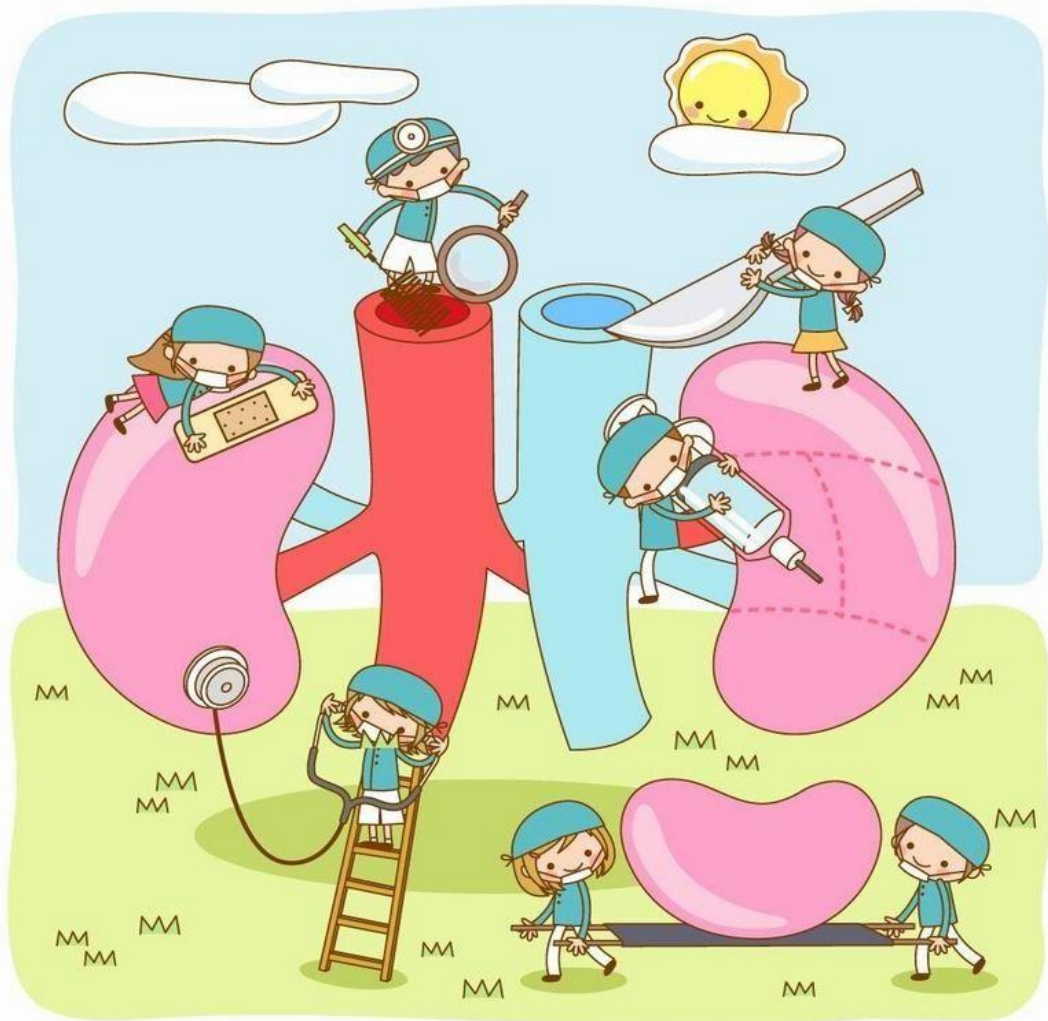
若学校安排体检，同学们要重视，检查时尽量配合医生，平时有不妥情况也要主动、及时地告知医生，帮助医生做出正确的判断。

了解家族病史



列出亲属谱系图，详录病史，绘出一幅家族谱系图。

了解家族病史



主动与医生讨论家族病史，有助于医生对病情做出准确的判断，制定最合理的治疗方案。

安全小广播

事实上，有许多疾病早期症状并不明显，甚至无感觉。譬如，高血压患者有一半是在体检时才被确诊；隐性冠心病平时毫无异常，待到自我感觉有问题时常常已到晚期。这就是我们提倡要定期进行健康检查的原因。

02

常见病的家庭护理

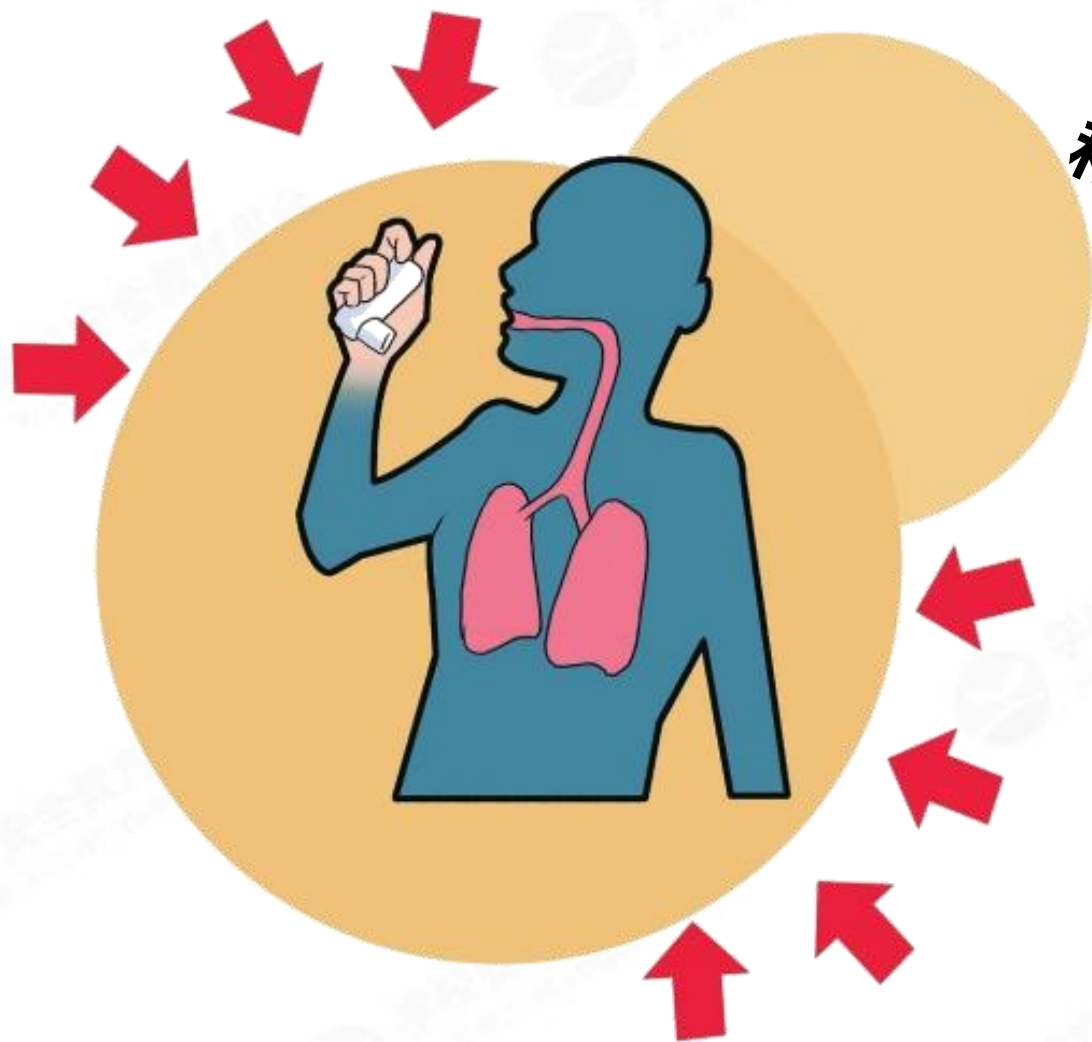
哮喘患者护理

忌食诱发哮喘的食物。

避免患者接触过敏原。
保持室内通风。



哮喘患者护理



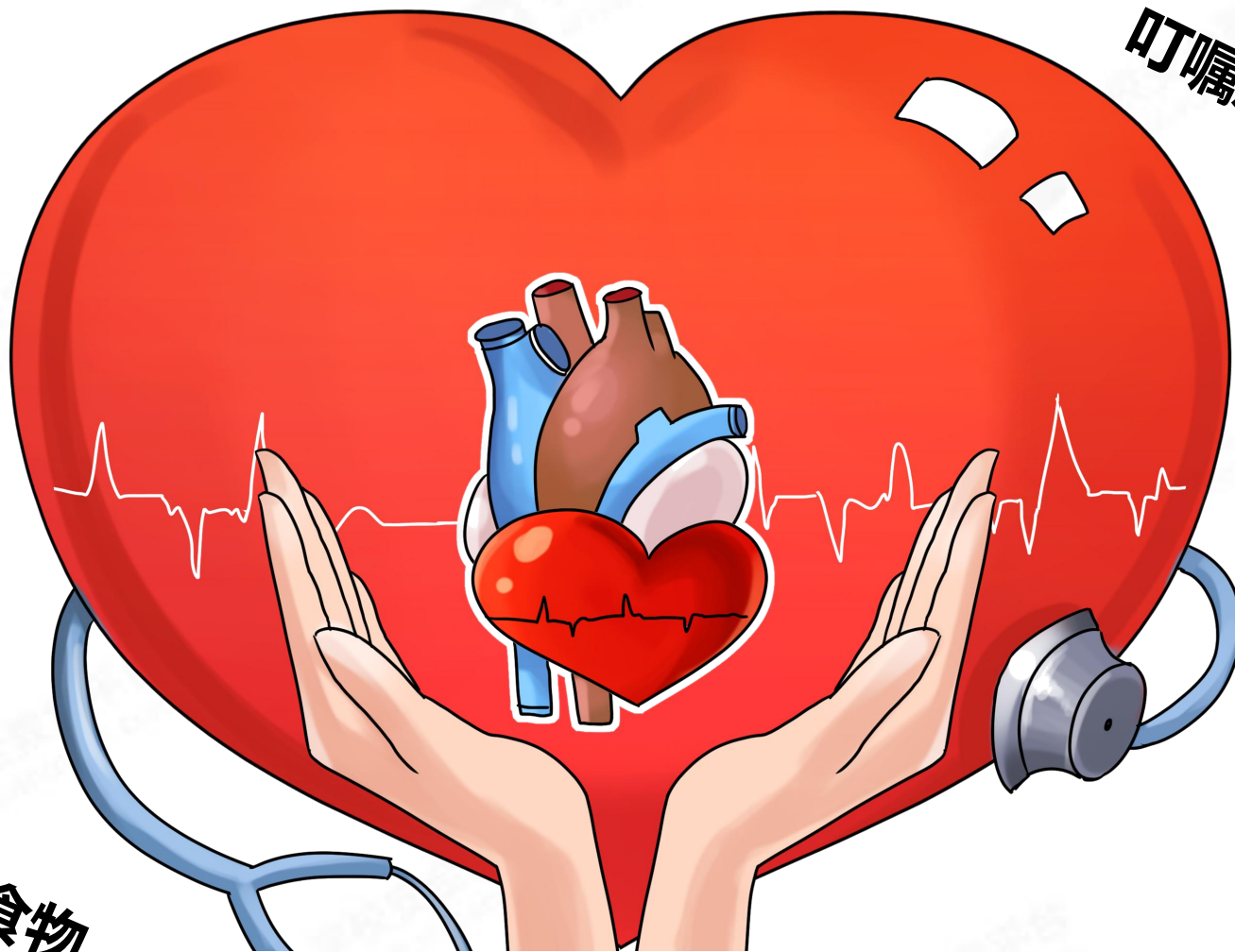
避免患者精神紧张
和剧烈运动。

建议患者加强体育
锻炼及深呼吸练习。

避免患者受凉和
上呼吸道感染。

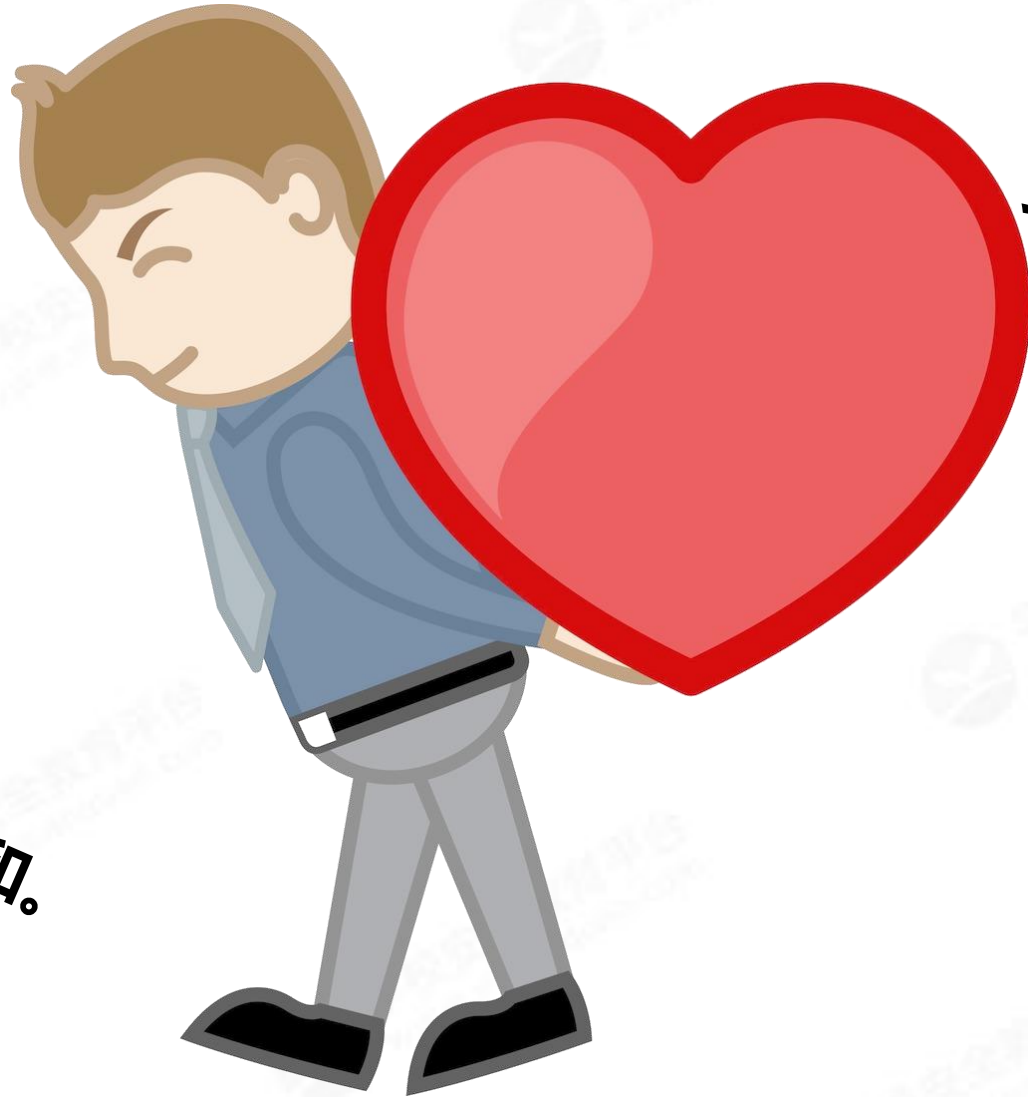
心脏病患者护理

叮嘱患者随身带药。



叮嘱患者注意饮食，
多食清淡、低脂、低糖的食物。

心脏病患者护理



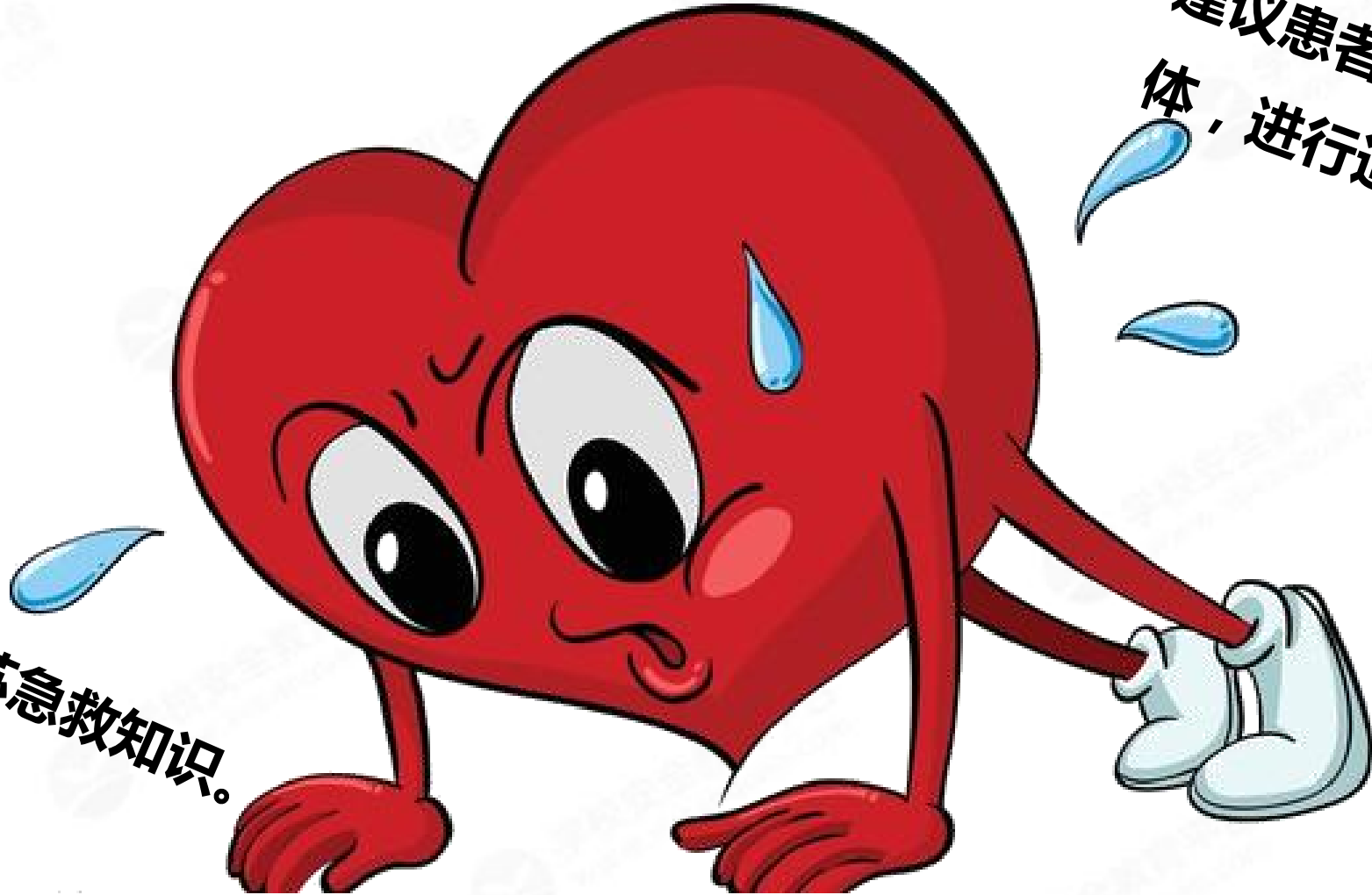
劝导患者合理
安排生活时间。

劝患者保持心态平和。

心脏病患者护理

建议患者定期检查身体，进行适度锻炼。

掌握心肺复苏急救知识。



高血压患者护理

注意饮食，合理起居。



监测血压，按时服药。

劝导患者保持平和的心态。

家有病人需照顾

模拟过程

1. 教师列举几种常见的疾病，例如前面提到的心脏病、高血压，以及糖尿病等，请各小组自己选择护理的“对象”。
2. 小组成员抽选一种疾病，请一位同学扮演“病人”，演出患此病的人生活中会出现的危险情况，小组其他成员轮流进行护理。
3. 建议小组成员各自赋予角色，将演绎串联成小故事。
4. 各小组轮流展示。



03

正确的吃药方法要掌握



“良药苦口利于病”，虽然服药是为了治病，但是在服药时，也要注意一些事项，让药物发挥出最大的功效。

正确的吃药方法

不要躺着吃药。正确方法是采取坐位或站立位吃药，咽下药物后继续保持此种体位至少2分钟。

不干吞药物。正确的方法是用温水送服，除特殊情况外，一般不建议用茶水、饮料等送药。



正确的吃药方法



不对着瓶口喝。对瓶口直接喝，既不容易把握剂量，也不卫生。

不多药同吃。若需服用不同的药品，规范的服药方法是将大小药片、胶囊、药丸分开服用。

正确的保存方法



谨遵医嘱。 不随意增减剂量。

丢失了原包装的零散药品要装入药袋，贴上标签，写清楚药名、用途、用法、用量、有效期以及注意事项。

交流

生活中我们也常常听说一些“偏方”，同学们可以互相讨论一下你都听说过哪些偏方，这些偏方有科学依据吗？

同学们，

以上内容，你都掌握了吗？

随堂测评

1. 关于体检的认识，下列说法正确的是：

- A. 我还年轻，身体很健康，体检就是浪费钱
- B. 体检可以科学地了解自己身体的健康状况，及时发现疾病隐患
- C. 等感觉到身体不舒服的时候再去体检也不迟

2. 如果家里有哮喘病人，我们平时应该注意什么：

- A. 了解过敏源，尽量避免患者接触到这些过敏源
- B. 可以引导患者做一些激烈运动
- C. 饮食上不需要忌口，高蛋白、高维生素、辛辣食物都可以食用

3. 我国高血压病引起的死亡原因最常见的是：

- A. 心力衰竭
- B. 脑血管意外
- C. 尿毒症

参考答案：
1.B 2.A 3.B

随堂测评

4. 关于药品的保存，下列做法正确的是：

- A. 为了节省空间，把几种不同的药品存放在一个瓶子里
- B. 丢失了原包装的药品随便找个袋子放起来就好
- C. 内服药和外用药要分开存放，以免误拿误用

5. 如果发现心脏病患者突然发病，下列做法正确的是：

- A. 心脏病很严重，患者发病我们不能碰他
- B. 应让患者就地平躺，尽快服药，并迅速拨打120急救电话
- C. 如果患者心脏停止了跳动，就可以放弃急救了

参考答案：
4.C 5.B

谢谢观看