



世界卫生组织

A handy desk reference tool for primary level health workers

## ADOLESCENT JOB AID

# 青少年工作指南

—基层卫生工作者参考手册





世界卫生组织

# 青少年工作指南


## ——基层卫生工作者参考手册

原 著 世界卫生组织总部 儿童青少年健康与发展司 (CAH/HQ)  
世界卫生组织东南亚地区办公室 儿童青少年健康组 (CAH/SEARQ)

主 译 谭 晖 钱 序 陶芳标

翻译人员 (按姓氏笔画排序)

王 莉	复旦大学附属妇产科医院
归绥琪	复旦大学附属妇产科医院
冯 宁	中国疾病预防控制中心妇幼保健中心
伍晓艳	安徽医科大学公共卫生学院
许 明	复旦大学附属中山医院
杨念钦	复旦大学附属中山医院
吴久玲	中国疾病预防控制中心妇幼保健中心
岑舒远	上海市计划生育技术指导所
胡世云	复旦大学公共卫生学院
胡晓宇	上海市计划生育技术指导所
钱 序	复旦大学公共卫生学院
陶芳标	安徽医科大学公共卫生学院
程 艳	上海市计划生育研究所
楼超华	上海市计划生育研究所
谭 晖	复旦大学公共卫生学院

 复旦大学出版社



# 目录

原序

译序

前言

- 《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》的定位 1
- 《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》的使用对象 1
- 《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》的编写目的 1
- 《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》的内容 1
- 《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》与 WHO 其他指南的关系 1
- 《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》内容的组织 1
- 《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》的应用 2

## 第一部分 青少年和卫生工作者间的临床互动 1

- 一、你能为青少年来访者、患者作出的特别贡献 2
- 二、与青少年来访者、患者建立友好关系 3
- 三、采集现病史 4
- 四、超越青少年说出的问题 5
- 五、进行体检 7
- 六、交流问题分类,解释其含义,并讨论治疗方案 8
- 七、应对工作中涉及的法律和政策 9
- HEADS 评估表中可以获得的信息 11
- 性与生殖健康评估 12

## 第二部分 服务流程、沟通技巧和常见问题 15

### 发育问题

- 青春期发育延迟:男性 16
- 青春期发育延迟:女性 20

### 月经问题

- “我有痛经” 24
- “我月经量过多” 28
- “我月经周期不规律、我停经了” 32

### 妊娠问题

- “我不想怀孕” 36

“我怀孕了吗?” 48

“我怀孕了” 52

## 外生殖器问题

“我阴茎头部的皮肤有问题”(包皮问题) 60

“我的阴囊疼痛、我的阴囊受伤了”(急性阴囊疼痛) 64

“我的阴茎有分泌物排出、排尿疼痛” 70

“我的生殖器上有个疮”(生殖器溃疡) 74

“我的腹股沟有个肿块”(腹股沟肿块) 80

“我阴道有异常分泌物、灼热感或瘙痒”(针对未怀孕的女性) 84

## HIV

“我会感染 HIV 吗?” 94

## 其他

“我腹痛” 98

“我太苍白了”(贫血或疑似贫血) 104

“我感觉总是很累” 108

“我头痛” 112

“我有皮肤问题” 118

“我太瘦或太胖了” 122

“我太矮了” 128

“我受到攻击了” 134

“我看不太清” 144

## 第三部分 提供给青少年及其父母或其他陪同成年人的信息 151

1. 健康饮食 153
2. 体力活动 156
3. 性行为 158
4. 情绪健康 161
5. 吸烟、饮酒和使用其他物质 164
6. 意外伤害 167
7. 暴力和虐待 170

## 附录 173

BMI 取值表 174

年龄别身高曲线 176

年龄别 BMI 曲线 178

推荐免疫接种程序 180

# 原 序

《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》是由世界卫生组织(WHO)儿童青少年健康和发展部(CAH)Adepeju Olukoya 博士及 Jane Ferguson 女士构思的。

本指南的研发经历了3个阶段。第一阶段,Olukoya 博士主持开发了第一个版本,并在博茨瓦纳、南非和赞比亚实施了现场测试。根据反馈结果,她与 Toun Dipeolou 博士、Melanie Pleaner 女士进行了适当的修订。Olukoya 博士离开 CAH 后,由 Ferguson 女士主持了本指南第二阶段的发展工作。她和 Linda Bruce 共同对前一个版本进行了修订,并在会议上,由技术专家和基层工作者进行了复审。第三阶段的工作由 V. Chandra-Mouli 博士主持,他通过组建顾问团,结合顾问团的专家意见,开发了完整的修订版(第三版)。顾问团成员由来自 WHO 6 个区域中的 4 个区域内具有青少年工作实践经验的专家组成,包括印度的 Swati Bhave 博士、阿根廷的 Pablo Gonzalez Aguilar 博士、英国的 Jon Needham 先生和南非的 Melanie Pleaner 女士。本版采用提供服务流程的形式管理健康问题,Subidita Chatterjee 博士对此作出了巨大贡献。此后,澳大利亚 Burnet 学院皇家儿童医院的 Mick Creati 博士在印度进行了现场应用,使本指南的内容得到进一步的完善。

来自 WHO 总部和各区域办事处的 CAH 及其他部门的工作人员,为本指南的研发作出了巨大贡献,特别是东南亚地区 Neena Raina 博士和西太平洋地区 Patanjali Nayar 博士。本指南的研发还得到了 WHO 其他部门工作人员的协助,HIV 部门 Sandy Gove 博士对本书从启动到最后完成的各个阶段均给予了极大支持。另外,



一些技术专家和基层工作人员也为本书付出了辛勤的劳动。

Inís 传媒公司负责本书的校订和设计工作。Ogilvie 设计公司 Graham Ogilvie 先生为本书绘制了精美的插图。CAH 的 Dorothy Klingler 和 Anita Blavo 女士为本书做了大量的文书工作。

对于上述人员的辛勤劳动和支持,在此一并深表感谢。

《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》的开发出版从 2002 年持续到 2009 年。这一漫长的过程确保了本指南能充分反映发展和发达国家基层的青少年卫生工作者的需求。

谨以此书献给广大的青少年卫生工作者。

# 译 序

*Adolescent Job Aid* 一书是在上海举办的“性教育及性与生殖健康研讨会”上由 WHO 西太平洋地区 Patanjali Nayar 博士所做的报告中首次介绍的。初见此书即被全书以主诉提出案例并按诊疗流程构思保健服务框架的新颖形式所吸引。后与几位同道提及此书,大家一致认为该书从内容到形式极适用于作为基层青少年卫生保健工作人员的案头手册,也可作为我国以中小學生为服务主体的校医、保健医生实际工作中所必备的指南类参考书。由此,产生了翻译此书的设想,并于 2010 年底联合复旦大学公共卫生学院、安徽医科大学公共卫生学院、中国疾病预防控制中心妇幼保健中心、上海市计划生育研究所、上海市计划生育技术指导所、复旦大学附属中山医院、复旦大学附属妇产科医院等 7 家单位中具有青少年保健工作经验的 15 位专家组成翻译组,启动了该书的翻译工作。

本书最鲜明的特点,在于它的网络状诊疗服务形式。这不仅体现在“四诊”过程的 HEADS 评估和性与生殖健康评估中,让卫生保健人员超越症状,将青少年作为完整个体全面了解其生态(背景)环境因素;也体现在对主诉的分类处理过程中。这种对相关及潜在健康问题引申并指向其他主诉的诊疗流程形式有助于卫生工作者超越青少年现有的主诉,分类诊断和有效处理浅表的和潜在的健康问题。

本书的第一部分由吴久玲、冯宁翻译;第二部分由谭晖、归绥琪、王莉、胡晓宇、岑舒远、许明、杨念钦、钱序、胡世云、陶芳标、伍晓艳等翻译;第三部分由楼超华、程艳翻译。陶芳标教授和我对全书进行了最后的审校,谭晖博士为本书术语和翻译风格的统一付出了

辛勤的劳动。本书的翻译过程凝聚了团队的智慧和心血。由于首次尝试多学科合作翻译,不妥之处希望使用者予以指正。

在译稿即将付梓之际,特别感谢 WHO 驻华代表处的温春梅女士、WHO 总部的王静女士和 Carla Souheil 女士在本书翻译及版权申请过程中给予的帮助和支持。感谢 NIH-Fogarty“全球卫生框架项目”(R25TW008118)对本书出版的资助。感谢责任编辑王晓萍女士以及为本书的出版付出辛勤努力的人们。

复旦大学公共卫生学院

钱 序

2012 年 1 月于上海



# 前 言

## 《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》的定位

是一本诊疗参考手册。

## 《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》的使用对象

本指南适用于为青少年提供健康促进、预防保健和基本临床服务的初级卫生保健服务工作者,包括医生、助产士、护士和医院行政人员等。

通常,卫生工作者的服务对象不仅仅是青少年,因此,本指南的编写同时兼顾了儿童、青少年以及陪同的成年人或家长的服务需要。

## 《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》的编写目的

本指南为如何处理青少年遇到的或所关心的健康和发育问题,提供了详尽的指导步骤,旨在提高卫生工作者对青少年问题的识别能力、咨询技巧和转诊服务能力,促使他们对青少年问题的反应更为敏感、处理更为有效。

## 《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》的内容

包括对青少年特有的常见问题的诊疗指导,其中部分内容是现有世界卫生组织(WHO)各指南中尚未纳入的(如月经初潮延迟);也包括一些非青少年特有的,但在青少年中较普遍存在的问题(如性传播感染),并针对存在这类问题的青少年提出所应给予的诊疗建议。

## 《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》与 WHO 其他指南的关系

是一致和互补的,包括以下几个方面:

- 对青少年和成人疾病的系统化管理。
- 对妊娠和分娩的系统化管理。
- 为计划生育服务者和服务对象提供的决策工具。

## 《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》内容的组织

包括以下 3 个部分。

**第一部分:**临床诊疗过程中青少年和卫生工作者的有效沟通。

**第二部分:**服务流程、沟通技巧和常见问题。

**第三部分:**为青少年及其父母或其他陪同成年人提供的咨询信息。

### 《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》的应用

#### **第一步:**熟悉指南各部分内容

第一部分:认真通读本部分的内容,思考对你工作的指导意义;如果可能,与同事进行讨论。

第二部分:通读本部分各问题的服务流程,选择一个你目前工作中经常碰到的问题,按服务流程逐步浏览一遍。思考“问诊”和“望、触、听诊”栏目对分类诊断的指导作用;思考其如何指导你处理每一个可能的分类诊断;最后,熟悉需要为青少年及其陪同成年人提供的咨询信息,以及对常见相关提问的回答要点。

第三部分:浏览该部分所包含的主题,选择其中一个,研读该主题中应为青少年及其父母提供的关键信息。

#### **第二步:**将指南应用于日常工作

每一个健康问题的服务流程开始于青少年及其父母的主诉。卫生工作者在按流程逐步完成“问诊”和“望、触、听诊”等过程后,也可能被指向并完成其他主诉及分类诊疗流程。循此网络状指导形式,卫生工作者分析这些主诉的分类诊断及其处理方法,提供咨询信息和解答所提问题。

通过这种流程指导方式,本指南将有助于卫生工作者超越青少年现有的主诉,进行分类诊断并有效处理青少年潜在的其他健康问题。

在使用本指南时,应首先花时间熟悉每一个主诉的服务流程和相应的咨询信息。因此,在实际工作中你将体会到哪些步骤需要较多时间,哪些步骤可以很快完成或忽略。应用举例详见图1。

#### **第三步:**注意指南应用中的局限性

本指南虽然包含了24项常见主诉的服务流程和咨询信息,但不可能涵盖青少年所有的健康问题。因此,在实际工作中卫生工作者还需要随时参考其他指南。

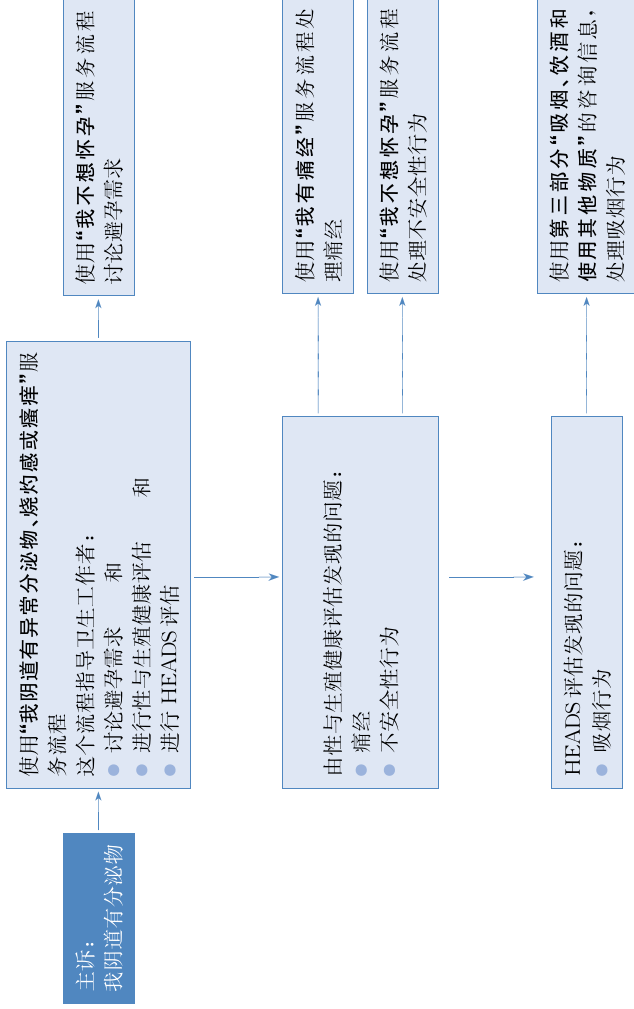


图 1 应用服务流程、沟通技巧和常见问题要点的举例



青少年工作指南  
——基层卫生工作者参考手册

# 第一部分

■ 青少年和卫生工作者间的  
临床互动

《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》本部分将介绍以下主题：

1. 你能为青年来访者、患者作出的特别贡献
2. 与青年来访者、患者建立友好关系
3. 采集现病史
4. 超越青少年说出的问题
5. 进行体检
6. 交流问题分类,解释其含义,并讨论治疗方案
7. 应对工作中涉及的法律和政策

## 一、你能为青年来访者、患者作出的特别贡献

### 你需要认识到

(1) 青少年处于人生中身体、心理和社会性发生重要变化的时期。身处这些变化中的青少年会对他们身体所发生的变化存在许多疑问和好奇。通常,青少年不会主动说出他们的问题和好奇,也不会主动向有能力并且关心他们的成年人寻求答案。



(2) 同时,青春期是被普遍认为的人生中相对健康的时期,也是许多在青春期及今后生活中对健康产生不良影响行为的形成时期。况且,每年都有青少年死亡,主要死因包括意外伤害(如车祸)、故意伤害(如自残和人际暴力)以及怀孕相关原因。

(3) 作为卫生工作者,很重要的一个任务是帮助健康的青少年活得更健康,帮助有健康问题的青少年恢复健康。你可以通过以下做法来完成这一任务。

- 为青少年提供信息、建议、咨询和临床服务,帮助他们坚持采取安全

行为、纠正不安全行为(如纠正造成不良健康结局的高危行为)。

- 诊断、查明青少年的健康问题以及造成不良健康结局的高危行为,并进行管理。必要时,将他们转诊至其他卫生服务提供者或社会工作者处。

作为一名卫生工作者,还有一项重要任务是改变社区人员的观念。你可以协助社区领导和成员了解青少年的需要,使他们认识到针对青少年的需要共同开展工作的重要性。

## 二、与青年来访者、患者建立友好关系

### 1. 你需要认识到

(1) 有些来访青少年是自己主动(单独或和亲戚朋友一同)前来的。还有一些青少年是由父母或其他成年人陪同来的。因具体情况不同,青少年可能对你采取的态度不同,可能是友好的,也可能是不友好的。并且,根据问题性质的不同,青少年可能会存在焦虑或害怕情绪。



(2) 青少年在父母或监护人,甚至是配偶在场的情况下,可能不愿意透露敏感问题的信息。

### 2. 你应该做到

- (1) 以真诚的方式问候青少年。
- (2) 向青少年解释以下问题:
  - 你在这里是为他们提供帮助的,你会尽全力了解和满足他们的需要以及解决他们的问题。
  - 你希望他们和你能自由地交流,不必有所顾虑。



- 请他们放松心情,不要紧张和担心,因为你不会说、也不会做任何对他们不利的事情。
  - 由青少年决定,是否需要父母或是其他人员的参与。
  - 在未征得青少年同意之前,你不会将任何有关他们的个人信息告诉他们的父母或其他人员。
- (3) 如果青少年是由成年人陪伴而来的,当成年人在场时,你要向他们解释:
- 你要与青少年建立良好的工作关系。在某些阶段,你可能需要一些时间单独与青少年进行交谈。

### 三、采集现病史

#### 1. 你应该认识到

- (1) 许多青少年的健康问题具有敏感性。
- (2) 当卫生工作者询问青少年敏感性问题时,如性活动或滥用药物,青少年可能不愿意透露相关的信息,因为他们担心会受到卫生工作者的责骂或嘲笑。

#### 2. 你应该做到

- (1) 从不具有胁迫性的问题开始提问:从敏感性、胁迫性最低的问题开始展开临床问诊。《青少年工作指南》服务流程中,有许多直接的问题需要卫生工作者进行提问,借此做出诊断并进行管理。但如果你没有首先与青少年建立友好关系,当问他们“你性行为频繁吗”?那么得到回答的可能性就很低,更不用说真实答案。通常,最好的方法是,在开始询问比较敏感的问题(如性与生殖健康问题)之前,先从一些介绍性的问题开始(如青少年的家庭状况)。然后,当青少年愿意与你交谈性与生殖健康问题时,你再与他们交流这些问题比较合适,而且在开始交谈比较敏感的问题之前,最好从非胁迫性的问题开始。
- (2) 在可能的情况下使用第三人称提问:最好的提问方式是,询问青少年同伴和朋友的的活动,而不是直接询问他自己的活动。如可以问“你的朋友中有吸烟的吗?”,而不是直接问青少年“你吸烟吗?”。如果青少年回答“是”,你可以接着问“你加入过他们吗”?这个问题可以引申到其他问题,

如“你多长时间吸一次烟”？

(3) 使尴尬的问题正常化,减轻耻辱程度:非意愿妊娠或患性传播感染的青少年可能会感到尴尬,甚至羞耻。你可以通过告诉青少年“我治疗过许多与你有关问题的年轻人”,用这样的谈话来减轻事态的耻辱程度。

### 1. 你应该认识到

即便是接受过充分的培训,许多卫生工作者在与他人(无论是成人还是青少年)讨论敏感话题时,也会感到不舒服。

### 2. 你应该做到

(1) 解决该问题的第一步是认识这个问题,而后尽量克服。你可以仔细想一想,与青少年之间的讨论尽管令你感到不舒服,但可以帮助你识别他们的需要并解决他们的问题,这样处理会对你的工作有所帮助。你还可以把想法和感受与同事进行交谈,这样也会对你有所帮助。

(2) 不断地学习。开始时,可以应用《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》中的问题,按照上面的提示进行提问。时间长了,可以选择一些问题,使用你感觉更舒服的词和短语,以及灵活运用更放松的对话风格。随着不断的实践,你会发现怎样才能更快地解决问题,并掌握哪些问题需要花费时间,哪些问题能更快地解决。



## 四、超越青少年说出的问题

### 1. 你应该认识到

(1) 当青少年向卫生工作者寻求帮助时,他们倾向于主动说出看起来对他们是最重要的健康问题(即主诉)。但他们可能还有其他一些健康问题,

如果不直接问,他们可能就不会说出来。在这种情况下,卫生工作者容易只解决说出来的主诉(如发热和咳嗽),而不会进一步解决未说出来的问题,这样就很难了解到青少年存在的其他问题了。

(2) 另外,青少年可能因为感到尴尬而不能或是很少能主动说出某个健康问题,也可能因为对卫生工作者或者他们所处的环境感到不舒服而不愿说出来。

## 2. 你应该做到

你可以考虑使用对你有帮助的家庭、教育、饮食、活动、药物、性、安全、自杀(HEADS)评估表:

- 找出青少年未说出的健康和发育问题。
- 找出青少年是否存在具有产生不良健康结局的高危行为(如注射药物或有未受保护的性行为)。
- 找出环境中增加青少年产生这些行为可能的重要因素。

应用这一方法,你可以将青少年作为一个个体来全面了解,而不是仅把他们看作是存在这样或那样情况的病例。同时,也有助于你和其他卫生保健工作者及社会工作者一起,识别青少年行为和影响行为的环境因素。

HEADS 评估表中问题的安排可以使你与青少年从最没有胁迫性的问题开始讨论。该评估表从了解家庭和教育、工作情况入手,然后是饮食、活动;这些讨论完成后,最后才讨论比较敏感的问题,如药物、性行为、安全、自杀、抑郁。

HEADS 评估表的详细内容,请参见本部分结尾处的“HEADS 评估表中可以获得的信息”列表。

如果时间不允许完成 HEADS 评估表的全部问题,你要选择需要优先进行的评估部分。你可以优先选择与下述几方面相关的部分:

- 说出来的主诉

如果青少年在饮酒时因摔倒而受伤,你可以优先考虑 HEADS 评估表中“药物”这部分问题。

HEADS 是以下英文单词的首字母组成的缩略语

- 家庭(H)
- 教育、工作(E)
- 饮食(E)
- 活动(A)
- 药物(D)
- 性(S)
- 安全(S)
- 自杀、抑郁(S)

和(或)

- 当地的主要健康问题

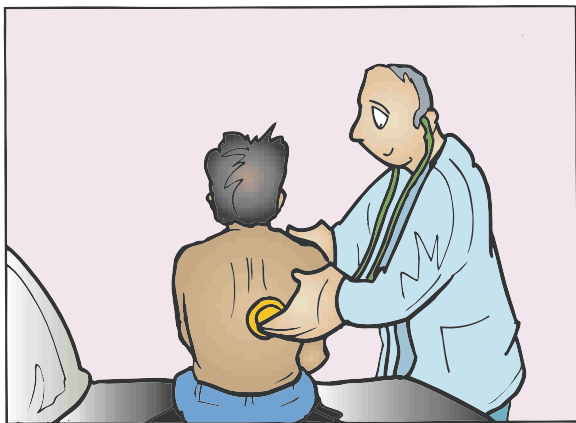
如果你工作于 HIV 高流行的地区,你可以优先考虑 HEADS 评估表中“性”这部分问题。

## 五、进行体检

**你应该认识到:**

(1) 为了能做出正确诊断,服务流程中“望、听、触”一栏列出的体征都应该仔细检查。

(2) 体检中一些项目不会引起尴尬(如为诊断贫血而检查结膜),而另外一些项目容易引起尴尬(如在有异常分泌物时检查阴道)。



**你应该做到:**

(1) 体检之前

- 如果青少年由他人陪同而来,应该与青少年就体检时是否需要陪同人员在场达成共识。
- 告诉青少年你将要进行什么检查,做该检查的目的是什么。
- 解释所做检查的特点。
- 获得青少年的知情同意。如果青少年处于签订知情同意书法定年龄以下,需要获得父母或监护人的知情

体检包括以下项目:

- 体温
- 脉率
- 贫血
- 黄疸
- 淋巴结
- 营养过剩、营养不良
- 变态反应和肺部啰音
- 腹胀、腹痛
- 牙齿和牙龈问题
- 皮肤问题

同意。但是,即便是获得了其父母或监护人的知情同意,在未征得青少年本人同意之前,你也不可以进行检查。

## (2) 体检过程中

- 尊重当地的性别敏感性(如男医生对女性患者的检查是否合适)。如果需要,在检查过程中必须有一名女性医护人员在场。
- 确保私密性(如确保拉好帘子、关好门,体检过程中谢绝非专业人员进入房间等)。
- 留意不适或疼痛征象,并做好需要时停止检查的准备。

## 六、交流问题分类,解释其含义,并讨论治疗方案

### 你应该认识到:

(1) 告诉青少年患者你对他们的问题做出的分类诊断,并解释该问题对其健康意味着什么,这样有助于促使他们成为保护自身健康的积极分子。

(2) 告诉他们各种治疗方案,帮助他们选择一个自己喜欢又切实可行的治疗方案,以增加他们对治疗的依从性。

### 你应该做到:

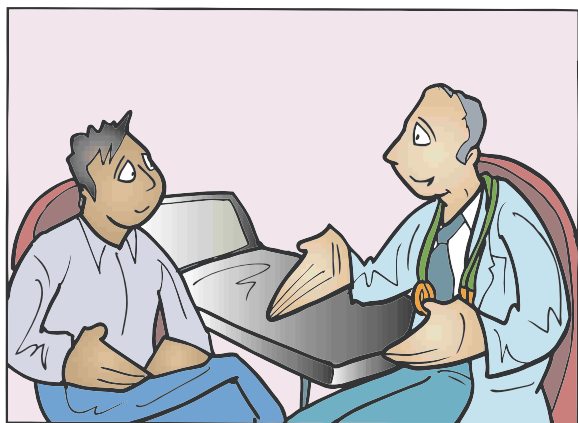
(1) 当你做出诊断后,你需要就你的诊断与青少年进行交流,并向青少年解释该诊断的含义。

#### 做此项工作之前:

- 核实青少年是否愿意让父母或其他陪同人员在场。

在与青少年交流的时候:

- 可以通过你的讲话或肢体语言向青少年表明你对他们的尊重和同情(如果青



少年是和父母或是其他人一起来的,你要与他们打招呼,进行问候)。

- 交流时使用他们容易听懂的语言和概念。
- 要不断地了解他们是否听明白了(如通过让他们用自己的语言谈谈他们对一件事的理解)。

(2) 解释每一种治疗方案,帮助青少年选择最符合他(她)需要的一种方案。

在做这项工作时:

- 要为青少年提供所有相关的信息。
- 尽可能充分而诚恳地对青少年的问题做出应答。
- 帮助青少年选择治疗方案。
- 即便是青少年的选择并非是你想要的,但你仍要尊重他们的选择。

(3) 当你提供药物治疗时,要向青少年解释他们为什么需要使用这些药物,他们需要在何时、如何使用这些药物。在处方时,要确保青少年能买得起这些药物。

## 七、应对工作中涉及的法律和政策

**你需要认识到和做到:**

(1) 确保你对国家、地方法律和政策有充分的了解。

(2) 在适当的时候,向青少年患者和他们的父母介绍这些法律和政策。

(3) 作为一名卫生工作者,如同其他公民一样,你有责任尊重这些法律和政策。同时,作为一名卫生工

作者,在伦理道德方面你也有义务使你的行动符合青少年患者的最大利益。当你的工作对象是青少年时,你可能会发现,在某些情况下,现行的法



律和政策可能不允许你按照符合青少年最大利益的目标来做(如在某些地方,为未婚青少年提供避孕措施是非法的)。在这种情况下,你需要凭你的经验关心此事,且寻求了解相关知识的人的帮助,以找到最佳办法既能遵守法律和伦理道德,又能为青少年提供相关的服务。

#### I. 涉及卫生服务提供的法律和政策:

- 规定青少年可独立签订某些诊断性检测(如 HIV 检测)或临床管理方案(如提供避孕措施)年龄的法律和政策;
- 要求报告感染(如 HIV)或侵犯(如身体侵犯或性侵犯)的法律和政策;
- 要求通知同伴(如在患有性传播感染时)的法律和政策;
- 要求卫生工作者在临床管理中使用政府批准的标准和指南的法律和政策。

#### II. 可能会影响你从事青少年工作的社会问题方面的法律和政策:

- 维护未成年人权益的法律和政策;
- 规定的性年龄和结婚年龄(以及任何两者间存在矛盾的规定);
- 规定的可出售或购买烟草或酒精产品的年龄;
- 关于财产和使用精神活性物质的法律和政策;
- 关于同性恋的法律和政策。

## HEADS 评估表中可以获得的信息

家庭	住在哪儿 和谁住在一起 近来家庭状况是否发生变化 青少年对自己家庭状况的认识
教育、工作	目前是在学习还是已经工作 对学习或工作的看法 对自己与老师和同学或领导和同事关系的看法 近来学习或工作的状况是否发生改变 休息日做些什么
饮食	平时每天吃几餐 每顿都吃些什么 自认为或感觉自己身体怎样
活动	学习、工作之余参加哪些活动 业余时间,包括周末和节假日,做些什么 会花时间和家庭成员及朋友在一起吗
药物	是否使用烟草、酒精或其他药物 是否注射药物 如果使用某种药物,用量是多少,什么时间、在哪里和谁一起使用
性	性与生殖健康知识 对自己月经周期的知晓情况 对自己月经周期出现的任何问题和担忧 对于性的想法和感受 是否性活跃,如果是,性活动的性质和情景如何 是否设法采取措施来避免性与生殖健康问题 是否实际遇到过这些问题(如非意愿妊娠、感染、性胁迫) 如果遇到过,是否就此问题接受过治疗 性取向
安全	在家庭、社区、学习或工作的地方以及在路途(驾驶或行走)是否有安全感 如果感到不安全,是由什么原因引起的
自杀、抑郁	睡眠是否充足 是否感到过度劳累 是否吃得好 感觉情绪如何 是否存在心理健康方面的问题(特别是抑郁) 如果是,是否为此而接受治疗 是否有自杀的想法 是否尝试过自杀



## 性与生殖健康评估

这里提供一个卫生工作者可以参照进行性与生殖健康评价的例子。

### 月经史

- 你来月经了吗？如果已经来月经，你月经初潮的年龄是多大？

### 痛经

- 是否有过痛经？
- 痛经时是否影响到你的日常活动？
- 你是如何减轻痛经的？

### 月经经量

- 来月经时持续几天？
- 一天使用多少片卫生巾(或别的替代品)？

### 月经的规律性

- 月经规律吗？每个月都在相同的日子来月经吗？
- 通常两次月经之间间隔多少天？

### 关于性的知识

- 在学校、家庭或其他地方学习过有关性的知识吗？

注意：要试探着搞清楚青少年是否了解生殖系统的解剖结构和功能、月经、怀孕与避孕，以及性传播感染的知识。做上述询问时要使用适合青少年年龄、发育水平和具体情况的问题。

### 性活动

- 根据具体情况，询问青少年：他(她)的朋友是否有男或女朋友，他(她)自己是否也有。
- 然后根据具体情况，询问他(她)的朋友是否有性行为，最后询问他(她)自己是否也有性行为(注意“性”对于不同的青少年可能代表不同的事情。要问是否有插入性行为，如询问青少年“他仅仅是接触你的外阴吗？”以及询问“他把他的阴茎插入你的阴道或口腔了吗？”)

### 怀孕与避孕

- 知道如何会怀孕吗？
- 知道如何避孕吗？
- 目前是否在试图怀孕？
- 目前是否在避孕？
- 如果是，你是如何避孕的？
- 了解避孕的方法吗？

- 如果了解,你在使用避孕方法吗?
- 上个月有过性生活吗?
- 你的月经周期延迟了吗? 是否有一个周期没来月经?
- 是否有下述怀孕的症状,如晨起恶心或呕吐,乳房胀痛?
- 最近一次性生活是哪天?

如果性行为频繁……性传播感染

- 知道什么是性传播感染吗?
- 是否为避免性传播感染而做过一些事情?
- 了解安全套吗? 在有性行为时使用安全套吗? 如果使用过,每次都  
用吗? 如果不是,为什么? 你是从哪儿得到的安全套?
- 在最近的3个月中,有几个性伙伴?
- 是否患过感染,如外阴疼痛、溃疡、肿胀或流水?
- 如果是,为此接受过治疗吗?

青少年工作指南  
——基层卫生工作者参考手册

## 第二部分

■ 服务流程、沟通技巧和  
常见问题

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p> 给卫生工作者的提示: 告知青少年你将要询问一些个人问题, 并保证所有的信息将会被保密。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>今年几岁?</li> </ul> <p><b>阴茎</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>从小到现在是否感觉阴茎在长大? 如果有长大: - 第一次注意到这一变化是几岁?</li> </ul> <p><b>睾丸</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>从小到现在是否感觉睾丸在长大? 如果有长大: - 第一次注意到这一变化是几岁?</li> </ul> <p><b>阴毛</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>外阴部是否开始长阴毛? 如果有阴毛: - 第一次注意到这些阴毛是几岁?</li> </ul> <p><b>慢性疾病</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>是否有持续时间较长的疾病? (注意: 若有长期发热、咳嗽、腹泻和体重下降等, 应查明原因)</li> </ul> <p><b>性与生殖健康评估</b></p> <p><b>HEADS 评估</b></p> <div style="background-color: black; color: white; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p> <b>警示</b> 检查时, 若发现阴茎或睾丸存在解剖学异常, 应转诊</p> </div>	<p> 给卫生工作者的提示: 确保检查环境的私密性。</p> <p><b>测量:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体重</li> <li>身高</li> </ul> <p><b>计算:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><math>BMI</math> (体质指数) = <math>\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身高(m)}^2}</math> (或查 BMI 取值表)</li> </ul> <p>将 BMI 值标注在年龄别 BMI 曲线图上, 查得其 Z 分值</p> <p><b>检查:</b></p> <p><b>阴茎</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>长度(若肥胖, 回推外阴部脂肪层以便准确测量)</li> <li>是否有解剖学异常(如尿道口未在阴茎头部)</li> </ul> <p><b>睾丸</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大小</li> <li>睾丸肿块</li> <li>睾丸肿大</li> </ul> <p><b>阴毛</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>是否出现阴毛</li> </ul> <p><b>常规体检</b></p> <p><b>检查慢性病体征</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>14 岁尚未出现阴茎增大或者</li> <li>14 岁尚未出现睾丸增大或者</li> <li>15 岁尚未出现阴毛</li> </ul> <p>并且</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>低体重(年龄别 BMI 的 Z 分值 <math>&lt; -2</math>)</li> <li>或者</li> <li>慢性病症状和体征</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>14 岁尚未出现阴茎增大或者</li> <li>14 岁尚未出现睾丸增大或者</li> <li>15 岁尚未出现阴毛</li> </ul> <p>并且</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>无营养不良(年龄别 BMI 的 Z 分值 <math>\geq -2</math>)</li> <li>无慢性病症状和体征</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>年龄 <math>\leq 13</math> 岁</li> <li>或者</li> <li>年龄 <math>\geq 14</math> 岁, 且阴茎已开始发育</li> <li>或者</li> <li>年龄 <math>\geq 14</math> 岁, 且睾丸已开始发育</li> <li>并且</li> <li>如果年龄 <math>\geq 15</math> 岁, 阴毛已出现</li> </ul>

青少年：我的阴茎比朋友的小。• 我的睾丸较小。• 我还没有长阴毛。

父母：就我儿子的年龄来说，他阴茎长得太小。• 我儿子睾丸看起来太小。

• 我儿子还没有长阴毛。

分类	处理	随访
青春期发育延迟 (慢性病或营养不良导致)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 治疗慢性病,或转诊相应科室</li> <li>● 使用“我太胖或太瘦”中的服务流程解决营养问题</li> <li>● 告知青少年存在青春期发育延迟,可能的原因是营养不良或慢性病;治疗上述疾病,好转后再次进行发育评估</li> </ul>	<p>必要时对慢性病进行随访 必要时对营养不良进行随访 6个月后再次进行发育评估</p>
青春期发育延迟 (非慢性病或营养不良导致)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 告知青少年存在青春期发育延迟</li> <li>● 打消其疑虑。告诉他虽然存在发育延迟,但大多数男孩最终会发育并开始正常的青春期。同时也要说明少数人不能正常发育,所以需要随访</li> <li>● 如果可能,转诊内分泌科诊治</li> </ul> <p>如果身材矮小,使用“我太矮了”中的服务流程解决</p>	<p>如未转诊内分泌科诊治,6个月后再次进行发育评估</p>
发育正常	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 若青少年年龄<math>\leq 13</math>岁,即使未出现性发育的体征也属于正常范畴</li> <li>● 打消其疑虑,告知他会像大多数男孩一样开始发育并进入青春期</li> </ul>	

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 男性青春期发育延迟的概念

#### 什么是青春发育期？

从儿童成长为青少年，机体开始为成年做准备。这一阶段，称为青春发育期，持续时间为2~5年。男孩体内产生的激素触发了青春期的一系列变化，一方面，身高和体重出现突增，肌肉体积增大；另一方面，生殖器官迅速发育。此外，还会出现胡须、阴毛和痤疮。

#### 男孩青春发育期什么时候开始？

青春发育时相因人而异。一般的男孩为10岁左右开始，持续到15~16岁。然而，也有许多男孩，10岁还没有开始青春发育。

#### 什么是青春期发育延迟？

所谓青春期发育延迟，是指在特定的年龄没有出现特定的发育改变。就男孩来说，14岁未出现阴茎增大，或14岁未出现睾丸增大，或15岁未出现阴毛，可判断为青春期发育延迟。

### 2. 青春期发育延迟的原因有哪些？

最常见的是体质性青春期发育延迟。

这类男孩属正常生理变异范畴，体检无器质性病变，多有遗传倾向，比如男孩父亲青春期时也存在类似的发育延迟现象。这类儿童不需治疗，性征发育可自发出现。

然而，也有因营养不良或慢性病引起的青春期发育延迟。这类儿童一旦去除病因，即可开始发育并达到正常水平。

### 3. 青春期发育延迟对身体的影响有哪些？

青春期发育延迟的男孩，身高会比同龄男孩矮，但是，随着青春发育期的开始，他们的身高会加速生长并最终达到正常水平。

另外，青春期发育延迟对男孩心理和社会适应也会产生影响，他们会因同伴比自己更高大、更强壮而产生焦虑和孤独感。

### 4. 我们提倡哪些处理措施？为什么？

如果存在青春期发育延迟体征，建议转诊专科进一步检查，以确定是否属于青春发育的正常变异类型。

## (青少年)经常提出的问题

为什么我的脸上和身体上毛发较少?

**理解询问这个问题的原因:**

与同伴相比,青少年感觉自己体毛不足。

**回答要点:**

脸部和身体的毛发会随年龄的增长而变化,每个人的变化不一样。

如果体毛较少是因为还没有开始发育,当青春发育期开始后,体毛就会增加。

如果已渡过青春期,体毛没有明显增加,那就接受这一事实,因为许多健康的男性也是如此。

我的阴茎看起来比同伴的小,正常吗?

**理解询问这个问题的原因:**

这一问题可能来自这样的观念:阴茎的大小是男性化的标志。存在这一疑问的男孩会因为觉得自己没有达到正常水平而焦虑。

**回答要点:**

- 受遗传影响,两个同龄男孩的阴茎大小可能会不一致,这与男性化和性功能无关。
- 如果处于青春发育早期,阴茎仍处于发育中,还会继续长大。

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将要询问一些个人问题，并保证所有的信息将会被保密。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 今年几岁？</li> </ul> <p><b>乳房发育</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 乳房的大小是否有变化？ 乳头大小和周围颜色是否有变化？</li> </ul> <p>如果乳房开始发育：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 第一次注意到这些变化是几岁？</li> </ul> <p><b>阴毛</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 外阴部是否开始长阴毛？</li> </ul> <p>如果有阴毛：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 第一次注意到这些阴毛是几岁？</li> </ul> <p><b>月经</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否已经来月经？</li> </ul> <p>如果已来月经：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 第一次来月经是几岁？</li> </ul> <p><b>慢性疾病</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否有持续时间较长的疾病？ (注意:若有长期发热、咳嗽、腹泻和体重下降等,应查明原因)</li> </ul> <p><b>性与生殖健康评估</b></p> <p><b>HEADS 评估</b></p>	<p> 给卫生工作者的提示： 确保检查环境的私密性。必要时应有一名女性医护人员在场。</p> <p><b>测量：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 体重</li> <li>● 身高</li> </ul> <p><b>计算：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <math>BMI</math> (体质指数) = <math>\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身高(m)}^2}</math> (或查 BMI 取值表)</li> </ul> <p>将 BMI 值标注在年龄别 BMI 曲线上,查得其 Z 分值</p> <p><b>检查：</b></p> <p><b>乳房</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否出现乳腺组织</li> <li>● 乳头周围的颜色和大小</li> </ul> <p><b>阴毛</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否出现阴毛</li> </ul> <p><b>常规体检</b></p> <p><b>检查慢性病体征</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 14 岁* 尚未开始乳房发育或者</li> <li>● 14 岁* 尚未出现阴毛或者</li> <li>● 16 岁尚未来月经或者</li> <li>● 乳房开始发育已超过 5 年,尚未来月经</li> </ul> <p>并且</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 低体重(年龄别 BMI 的 Z 分值 &lt; -2)</li> <li>或者</li> <li>● 慢性病症状和体征</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 14 岁* 尚未开始乳房发育或者</li> <li>● 14 岁* 尚未出现阴毛或者</li> <li>● 16 岁尚未来月经或者</li> <li>● 乳房开始发育已超过 5 年,尚未来月经</li> </ul> <p>并且</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 无营养不良(年龄别 BMI 的 Z 分值 <math>\geq -2</math>)</li> <li>● 无慢性病症状和体征</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 年龄 <math>\leq 13</math> 岁* 或者</li> <li>● 年龄 <math>\geq 14</math> 岁*, 且乳房已开始发育 或者</li> <li>● 年龄 <math>\geq 14</math> 岁*, 且阴毛已出现 并且</li> <li>● 如果年龄 <math>\geq 16</math> 岁, 已来月经</li> <li>● 自乳房开始发育到月经初潮来临, 其间相隔不足 5 年</li> </ul>

\*:译者注,我国采用 13 岁未出现任何性征发育为女性青春期发育延迟的诊断标准。



- 青少年：我还没有来月经。• 我的乳房比同伴的小。• 我正常吗？  
 父母：我女儿还没来月经。• 就我女儿的年龄来说，乳房长得太小。  
 • 我女儿正常吗？

分类	处理	随访
青春期发育延迟 (慢性病或营养不良导致)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 治疗慢性病,或转诊相应科室</li> <li>● 使用“我太胖或太瘦”中的服务流程解决营养问题</li> <li>● 告知青少年存在青春期发育延迟,可能的原因是营养不良或慢性病;治疗上述疾病,好转后再次进行发育评估</li> </ul>	必要时对慢性病进行随访 必要时对营养不良进行随访 6个月后再次进行发育评估
青春期发育延迟 (非慢性病或营养不良导致)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 告知青少年存在青春期发育延迟</li> <li>● 打消其疑虑。告诉她,虽然存在青春期发育延迟,但大多数女孩最终会发育并开始正常的青春期。同时也要说明少数人不能正常发育,所以需要随访检查</li> <li>● 如果可能,转诊妇科或内分泌科诊治</li> </ul> <p>若身材矮小,使用“我太矮了”中的服务流程解决</p>	如未转诊妇科或内分泌科诊治,6个月后再次进行发育评估
发育正常	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 若青少年年龄<math>\leq 13</math>岁,即使未出现性发育的体征也属于正常范畴</li> <li>● 打消其疑虑,告知她会像大多数女孩一样开始发育并进入青春期</li> </ul>	

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 女性青春期发育延迟的概念

#### 什么是青春发育期？

从儿童成长为青少年，机体开始为成年做准备。这一阶段称为青春发育期，持续时间为2~5年。女孩体内产生的激素触发了青春期的一系列变化，表现为：身高和体重出现突增，臀部脂肪增多；乳房增大，外阴部和腋窝出现体毛，面部和身体其他部位出现痤疮；生殖器官快速发育，为进入成年做好准备。

#### 女孩青春发育期什么时候开始？

青春发育时相因人而异。一般的，女孩为9岁左右开始，持续到14~16岁。然而，也有许多女孩，10岁还没有开始青春发育。

#### 什么是青春期发育延迟？

所谓青春期发育延迟，是指在特定的年龄没有出现特定的发育改变。就女孩来说，14岁\*乳房尚未开始发育，或14岁\*未出现阴毛，或16岁未来月经，可判断为青春期发育延迟。

### 2. 青春期发育延迟的原因有哪些？

最常见的是体质性青春期发育延迟，这类女孩属正常生理变异范畴，体检无器质性病变，多有遗传倾向，比如女孩母亲

青春期时也存在类似的发育延迟现象，这类儿童不需特殊治疗，性征发育可自发出现。

然而，也有因营养不良或慢性病引起的青春期发育延迟。这类儿童，需要进行相应的检查、诊断和治疗。

### 3. 青春期发育延迟对身体的影响有哪些？

青春期发育延迟的女孩，身高会比同龄女孩矮；但是，随着青春发育期的开始，她们的身高会加速生长并最终达到正常水平。

几乎所有的发育延迟的女孩最终都会健康发育并过上正常的生活，包括生育。

### 4. 我们提倡哪些处理措施？为什么？

#### 由慢性病或营养不良导致的青春期发育延迟

如果青春期发育延迟是因为未治疗的慢性病或营养不良所致，需进行评估并采取纠正和治疗措施。

#### 非慢性病和营养不良引起的青春期发育延迟

建议转诊到专科进行检查和实验室检测，以确定是否属于青春期发育的正常变异类型，或者存在其他影响发育的原因。

## (青少年)经常提出的问题

为什么我还没有来月经? 为什么我的乳房比同伴的小?

**理解询问这个问题的原因:**

所有的青少年,无论男孩还是女孩,都十分关注自己的身体是否正常。

**回答要点:**


乳房的大小因人而异,影响因素很多,包括目前的发育程度、乳房储存的脂肪量(和身体胖瘦)等。

乳房发育是青春期发育最早的标志之一,比月经要早几年。平衡膳食,多做运动,会促进青春期乳房的不断发育。

女孩青春期发育速度各不相同,取决于遗传和营养。几乎所有的女孩都能正常渡过青春期。

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将要询问一些个人问题，并保证所有的信息将会被保密。</p> <p><b>疼痛</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 现在疼痛吗？</li> <li>● 疼痛是发生在月经期还是在月经中期？</li> </ul> <p><b>出血</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否正在来月经？</li> </ul> <p>如果正在出血或疼痛： <b>有性行为，避孕和怀孕</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否认为自己可能已怀孕？*</li> </ul> <p>如是，进一步询问她为什么这样认为*</p> <p>如果不能肯定，询问：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否性行为频繁？</li> </ul> <p>如果是：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否采取避孕措施？</li> <li>● 自末次正常月经后是否有性行为？</li> </ul> <p>如果有性行为：</p> <p>(i) 使用避孕套(又称安全套)避孕：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自末次正常月经后，是否每次性行为都使用避孕套？有无脱落或破损？</li> </ul> <p>(ii) 使用口服避孕药：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自末次正常月经后，有无漏服避孕药片？*</li> </ul> <p><b>怀孕的症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 月经是否推迟？有不来的情况吗？</li> </ul>	<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将对其进行检查，并保证检查的私密性。必要时应有一名女性医护人员在场。</p> <p><b>腹部检查：</b></p> <p>检查：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 下腹部压痛 如有压痛： - 疼痛程度：轻度、中度、重度？ - 是否有反跳痛？</li> <li>● 腹部肿块</li> </ul> <p><b>怀孕</b></p> <p>如果性行为频繁，以及：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 没有正确且持续使用避孕保护* 或者</li> <li>● 月经没来或推迟 或者</li> <li>● 有怀孕的任何症状</li> </ul> <p>检查怀孕的体征：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 下腹部可触及子宫</li> </ul> <p><b>妊娠测试</b></p> <p> 给卫生工作者的提示： 即使怀孕了，尿妊娠试验也可在月经期过后的2周内显示为阴性。如果之前所做的测试结果为阴性，而怀孕的症状持续存在，应在月经过期2周后重复测试。</p>	<p>正在疼痛 或者 正在出血 和 怀孕 或者 可能怀孕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自末次正常月经后有性行为并且 - 未正确且持续避孕* 或者 - 月经没来或推迟 - 目前有妊娠症状和体征</li> </ul> <p>或者 下腹痛(中度到重度，或者有反跳痛) 或者 腹部有包块</p> <p>月经前或月经中期有疼痛 和 如果正在疼痛或出血：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 不可能怀孕 和 ● 下腹部检查有轻微疼痛或无触痛 和 - 无反跳痛 - 无腹部包块</li> </ul> <div data-bbox="769 1198 1060 1370" style="background-color: black; color: white; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p> <b>警示</b> 如果下腹痛与月经无关，使用“我下腹痛”的服务流程解决。</p> </div>

青少年：我有痛经。  
 父母：我女儿经期会很痛。

分类	处理	随访
<p>可能是外科原因或者是与怀孕有关的情况</p>	<p>转诊到医院</p> <div data-bbox="346 393 727 620" style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p> 给卫生工作者的提示：                      对于任何性行为频繁的病人，不管其诊断分类：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 咨询关于将来的避孕和安全性行为。</li> <li>● 当场提供艾滋病的咨询和检测，如不能检测则提供转诊。</li> </ul> </div>	<div data-bbox="800 272 1044 467" style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>※ 如果有可能因为漏服口服避孕药而导致怀孕，使用“我不想怀孕”中“复方口服避孕药漏服处理指南”的服务流程解决。</p> </div>
<p>痛经或月经中期痛</p>	<p><b>治疗疼痛</b></p> <p>如有疼痛可采用热敷</p> <p>若热敷不能控制疼痛：                      应用布洛芬治疗：</p> <p>若体重<math>\geq 40</math> kg：                      400 mg，口服，每天 4 次</p> <p>若体重<math>&lt; 40</math> kg：                      200 mg，口服，每天 4 次</p> <p>疼痛初期尽早使用药物                      服用至疼痛消失                      与食物一起服用                      服用药物不能连续超过 7 天</p> <p>[注意：阿司匹林和对乙酰氨基酚(扑热息痛)可以相互替代，但他们的疗效并不一致]</p> <p>如果上述方法持续用 3 个月痛经未改善，则考虑                      复方口服避孕药(使用“我不想怀孕”中的服务流程解决)                      建议尽可能保持正常的日常活动</p>	<p>3 个月后随访</p> <p>如果使用布洛芬没有改善，建议使用复方口服避孕药</p> <p>如果使用复方口服避孕药连续 3 个月无效，建议转诊</p>

上接第 24 页

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否有下列症状：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 晨起恶心、呕吐</li> <li>- 乳房胀痛</li> </ul> </li> </ul> <p>性与生殖健康评估</p> <p>HEADS 评估</p>	<p>如果无法进行妊娠试验检测，且腹部未触及子宫：</p> <p>检查：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 经阴道触诊，检查子宫是否增大</li> </ul> <p>若性行为频繁：</p> <p>检查性传播感染的体征</p> <p>常规体检</p>	

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 什么是痛经？

痛经发生在月经前或月经期，是青少年女性常见的表现。疼痛可能是持续性或阵发性；通常始于下腹部，并放射至下背部和大腿内侧。在月经期的前几天非常严重，随着经期的持续而逐渐减轻。

### 2. 痛经的原因是什么？

对青少年女性来说，大多数疼痛与疾病无关，而是由于机体在经期产生的一种自然的化学物质（激素）引起的子宫收缩。在月经期第 2~3 天这种化学物质的水平较高，疼痛也最严重。

### 3. 痛经对身体有哪些影响？

如果痛经非常严重，可能会伴有头

痛、腹泻、恶心和呕吐；这些症状亦是由于前述化学物质所致。严重的疼痛可能会给日常生活带来困难，也影响人的情绪；然而，疼痛或其他症状不会产生长期的负面影响。

### 4. 我们提倡哪些处理措施？为什么？

治疗的目的是为了减轻疼痛。治疗是非常有效的，大多数情况下，不需要进一步检查和实验室检测。

有两种治疗方法：

- 非甾体类抗炎药 (NSAIDs)：可以减轻疼痛，安全且无严重而持续的不良反应。非甾体类抗炎药不应空腹服用，最好在用餐时、餐后或吃些点心后服用。痛经初期服药效果最佳（即使还没有开始出血）。

上接第 25 页

分类	处理	随访

### (青少年)经常提出的问题

- 口服避孕药:可调节月经周期并减轻疼痛。

#### 5. 你可以做些什么?

热敷(将热水袋或热垫放在腹部或背部)有助于缓解疼痛。如无效,你需服用一些药物,以减轻疼痛。

照常进行日常活动,这将有助于你分散注意力。当然,如果疼痛严重则不能进行日常活动。一旦治疗后疼痛减轻,要试着继续日常活动。

我将来可以正常生孩子吗?

**回答要点:**

痛经不会影响生育功能,它是一种常见病,很容易处理。

我的朋友说生过孩子后,痛经会减轻,是这样吗?

**回答要点:**

通常生过孩子的妇女痛经会减轻,这是由于生孩子时子宫颈(子宫口)扩张破坏了相应区域的神经纤维。

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p>给卫生工作者的提示： 告知青少年你将要询问一些个人问题，并保证所有的信息将会被保密。</p> <p><b>月经期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 经期通常持续几天？</li> <li>● 在月经期每天会浸湿多少条卫生巾、卫生垫、卫生栓或其他？*</li> <li>● 月经是否干扰了你的日常活动？*</li> <li>● 是否正在来月经(出血)？</li> </ul> <p><b>调节月经的药物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否使用某种药物或避孕药来调节月经？</li> </ul> <p><b>避孕方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用下列方法吗： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 宫内节育器(IUD) 或</li> <li>- 甲羟孕酮注射剂(DMPA)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>贫血</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否经常感到疲劳？</li> </ul> <p><b>避孕和怀孕</b></p> <p>如果正在出血：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否认为自己可能已怀孕？*</li> </ul> <p>如是，进一步询问她为什么这样认为*</p> <p>如果不能肯定，询问：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否性行为频繁？</li> </ul> <p>如果是：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否采取避孕措施？</li> <li>● 自末次正常月经后是否有性行为？</li> </ul>	<p>给卫生工作者的提示： 告知青少年你将对其进行检查，并保证检查的私密性。必要时应有一名女性医护人员在场。</p> <p><b>贫血</b></p> <p>检查</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 手心苍白</li> <li>● 下眼结膜苍白</li> </ul> <p>血红蛋白检测(如果有条件者)</p> <p><b>怀孕</b></p> <p>如果性行为频繁，以及：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 没有正确且持续使用避孕保护措施**</li> <li>● 月经没来或推迟 或者</li> <li>● 有怀孕的任何症状</li> </ul> <p>检查怀孕的体征：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 下腹部可触及子宫</li> </ul> <p><b>妊娠测试</b></p> <p>给卫生工作者的提示： 即使怀孕了，尿妊娠试验也可在月经期过后的2周内显示为阴性。如果之前所做的测试结果阴性，而怀孕的症状持续存在，应在月经过期2周后重复测试。</p>	<p>正在出血 并且 怀孕 或者 可能怀孕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自末次正常月经后有性行为并且 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 未正确及持续避孕** 或者</li> <li>- 月经没来或推迟 或者</li> <li>- 目前有怀孕症状和体征</li> </ul> </li> </ul> <p>每天需 &gt; 7 条卫生巾(或相当的量)*, 或者 出血持续时间 &gt; 7 天, 并且 血红蛋白含量 &lt; 120 g/L 或者 若血红蛋白无法检测：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 有贫血症状和体征 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 经常疲劳 或者</li> <li>- 手心苍白 或者</li> <li>- 下眼结膜苍白</li> </ul> </li> </ul> <p>并且 没使用宫内节育器和甲羟孕酮注射剂</p> <p>每天需 &gt; 7 条卫生巾* 或者 出血持续时间 &gt; 7 天 并且 血红蛋白含量 &gt; 120 g/L 或者 血红蛋白无法检测时： 无贫血症状和体征 并且 没使用宫内节育器和甲羟孕酮注射剂</p> <p>每天需 &gt; 7 条卫生巾* 或者 出血持续时间 &gt; 7 天 并且 使用了宫内节育器和甲羟孕酮注射剂</p>



青少年：我月经期出血过多。●我经期持续时间长。  
父母：我女儿月经期出血过多。●我女儿经期持续时间长。

分类	处理	随访
可能是与怀孕有关的出血	转诊到医院	<p>** 如果有可能因为漏服口服避孕药而导致怀孕,使用“我不想怀孕”中的“复方口服避孕药漏服处理的指南”服务流程解决</p>
	<p>* 出血量的计算是困难的。统计 24 小时湿透的卫生巾数量要优于换了幾次卫生巾。当出血量主观上认为较多或干扰日常活动时,也可以考虑归类为“经血过多”</p>	
经血过多伴贫血	<p><b>调节经量</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 布洛芬           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 若体重<math>\geq 40</math> kg: 400 mg,口服,每天 4 次</li> <li>- 若体重<math>&lt; 40</math> kg: 200 mg,口服,每天 4 次(从月经第 1 天至出血减少)</li> </ul> </li> <li>或者</li> <li>● 氨甲环酸:1 mg,口服           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 经期服用,每天 3 次</li> </ul> </li> <li>或者</li> <li><b>复方口服避孕药</b></li> </ul> <p>处方时使用“我不想怀孕”中的服务流程解决</p> <p>同时</p> <p><b>治疗贫血</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 铁剂 60 mg,叶酸 400 <math>\mu</math>g。 每天 2 次,每次 1 片,持续 3 个月</li> </ul>	<p>3 个月后再评估</p> <p><b>调节经量</b></p> <p>如果布洛芬或氨甲环酸无效</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 采用复方口服避孕药</li> </ul> <p>如果服用复方口服避孕药未改善,建议转诊</p> <p><b>贫血</b></p> <p>若血红蛋白少于 120 g/L(或者有贫血症状和体征):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 治疗贫血,疗程为 3 个月以上。如果经量不再过多,而贫血依然存在,使用“我太苍白了”中的服务流程解决</li> </ul> <p>若血红蛋白<math>&gt; 120</math> g/L(或者没有贫血的症状和体征) 并且经量依然很多:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 预防贫血(如下栏所示) 每 3 个月评估一次。</li> </ul>
经血过多不伴贫血	<p><b>调节经量(如上所示)</b></p> <p>同时</p> <p><b>预防贫血:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 铁剂 60 mg,叶酸 400 <math>\mu</math>g。 每天 1 片,持续 3 个月</li> </ul>	<p>3 个月后再重新评估</p> <p><b>调节经量:</b>随访同上</p> <p><b>贫血:</b>随访同上</p>
出血过多可能与宫内节育器或甲羟孕酮等避孕方法有关	<p><b>调节经量(如上所示)</b></p> <p>(注意:在甲羟孕酮开始使用的前 6 个月,通常经量过多)</p> <p>同时</p>	<p>3 个月后再评估</p> <p><b>宫内节育器</b></p> <p>若出血过多持续存在:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 考虑取出宫内节育器,选择其他避孕措施</li> </ul>

上接第 28 页

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p>如果有性行为：</p> <p>(i) 使用避孕套避孕：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自末次正常月经后，是否每次性行为都使用避孕套？有无脱落或破损？</li> </ul> <p>(ii) 使用口服避孕药：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自末次正常月经后，有无漏服药物？**</li> </ul> <p><b>怀孕的症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 月经是否推迟？有不来的情况吗？</li> <li>● 是否有下列症状：           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 晨起恶心、呕吐</li> <li>- 乳房胀痛</li> </ul> </li> </ul> <p><b>性与生殖健康评估</b></p> <p>HEADS 评估</p>	<p>如果无法进行妊娠试验检测，且腹部未触及子宫：</p> <p>检查：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 经阴道触诊，检查子宫是否增大</li> </ul> <p><b>避孕方法</b></p> <p>若已放置宫内节育器，检查是否有尾丝（若有条件使用阴道镜）</p> <p>若性行为频繁： <b>检查性传播感染的体征</b></p> <p>常规体检</p>	<p>每天使用的卫生巾<math>\leq 7</math>条 并且 出血时间<math>\leq 7</math>天</p>

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 什么是月经异常？

本节所指的月经异常是指经血量过多，或者不规律。

因此，机体需要一段时间来适应这些变化。

不常见的是出血性疾病所导致的经量过多。

### 2. 月经异常的原因是什么？

对于青少年，最常见的原因是机体处于发育且尚未完全成熟的阶段。在月经初来的头几个月，机体对月经的调节机制还在完善中。因此，这一阶段易出现月经不规律、经量变化很大的现象。形成规律月经及经量正常需要数月的时间。

一些避孕措施，如甲羟孕酮制剂或宫内节育器可引起经血过多或不规则出血，

### 3. 月经异常对身体有哪些影响？


经量过多可导致贫血，贫血时，稀薄的血液不能携带足够氧气输送到身体各个部位，致使人感到倦怠乏力。

### 4. 我们提倡哪些处理措施？为什么？

#### 减少经期出血量

卫生工作者可以为你提供多种药物来减少出血量，这些药物包括：

上接第 29 页

分类	处理	随访
	<b>治疗/预防贫血</b> 如果有贫血:治疗(同上) 如果无贫血:预防(同上)	<b>甲羟孕酮</b> 若严重出血超过 6 个月,建议转诊  <b>贫血</b>
经血量正常	明确告诉她月经正常 <b>预防贫血(同上)</b>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;"> <p> 给卫生工作者的提示:              对于任何性行为频繁的病人,不管其诊断分类:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 咨询关于将来的避孕措施和安全性行为。</li> <li>● 当场提供艾滋病的咨询和检测,或提供转诊。</li> </ul> </div>

- 非甾体类抗炎药,如布洛芬
  - 氨甲环酸
- 在月经来时尽早开始服用效果最好。

其他方法有,每天规律服用复方口服避孕药,即使你不需要避孕,这个方法仍可使用。

#### 治疗或预防贫血

如果你有贫血,可应用铁剂和叶酸片剂治疗。出血严重的女性即使不贫血,体内铁储备量也较低,为了预防贫血,建议

服用 3 个月小剂量的铁剂和叶酸片剂。若服用上述药片同时吃富含维生素 C 的食物(如橘子、木瓜、芒果和西红柿,或这些水果榨成的果汁),则铁剂在体内更容易被吸收。


#### 5. 你可以做些什么?

当阴道出血过多时,需要勤换卫生巾。

当感到很疲劳时,休息并尽可能保持日常活动。

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将要询问一些个人问题，并保证所有的信息将会被保密。</p> <p><b>月经不规律</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 几岁开始来月经？</li> <li>● 末次月经是什么时候？</li> <li>● 两次月经通常间隔多长时间？</li> <li>● 两次月经间隔最长的是几天？</li> <li>● 两次月经间隔最短的是几天？</li> <li>● 在月经期间有点滴或明显出血吗？如果有，是否经常发生？</li> <li>● 使用避孕药物或针剂来调节月经周期吗？</li> </ul> <p><b>慢性病</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否有持续时间较长的疾病？ (注意：询问是否有发热、咳嗽、腹泻和体重下降等症状)</li> </ul> <p><b>避孕和怀孕</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否认为自己可能已怀孕？ 如是，进一步询问她为什么这样认为* 如果不能肯定，询问：</li> <li>● 是否性行为频繁？</li> </ul> <p>如果是：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 近6个月或现在避孕吗？采取哪种避孕方法？</li> <li>● 自末次正常月经后是否有性行为？</li> </ul> <p>如果有性行为：</p> <p>(i) 使用避孕套避孕：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自末次正常月经后，是否每次性行为都使用避孕套？有无脱落或破损？</li> </ul>	<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将对其进行检查，并保证检查的私密性。必要时应有一名女性医护人员在场。</p> <p>测量：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 身高(米)</li> <li>● 体重(公斤)</li> </ul> <p>计算：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <math>BMI(体质指数) = \frac{体重(kg)}{身高(m)^2}</math> (或应用 BMI 取值表)</li> </ul> <p>将 BMI 值标注在年龄别 BMI 曲线图上，查得其 Z 分值</p> <p>如果性行为频繁，以及：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 没有正确且持续使用避孕保护* 或者</li> <li>● 月经推迟 或者</li> <li>● 有怀孕的任何症状</li> </ul> <p>检查怀孕的体征：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 下腹部可触及子宫</li> </ul> <p><b>妊娠测试</b></p> <p> 给卫生工作者的提示： 即使怀孕了，尿妊娠试验也可在月经过期后的2周内显示为阴性。 如果之前所做的测试结果阴性而怀孕的症状持续存在，应在月经过期2周后重复测试。</p>	<p>怀孕 或者 可能怀孕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自末次正常月经后有性行为 并且 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 未正确及持续避孕*</li> <li>- 月经没来或推迟</li> <li>- 目前有妊娠症状和体征</li> </ul> </li> </ul> <p>距离初潮2年以上 并且有不规律月经</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 近3个月未来月经 或者</li> <li>● 月经周期 &lt;21 天或 &gt;35 天 或者</li> <li>● 月经周期变化很大，最短和最长的周期相差 20 天以上 或者</li> <li>● 在月经期间有频繁的点滴或明显出血 并且 未使用激素类避孕药 并且 有慢性病症状或体征</li> </ul> <p>当前或过去6个月内，使用过激素类避孕药</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 口服避孕药 或者</li> <li>● 甲羟孕酮注射剂</li> </ul> <p>并且有 不规则月经</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 近3个月未来月经 或者</li> <li>● 月经周期 &lt;21 天或 &gt;35 天 或者</li> <li>● 月经周期变化很大，最短和最长的周期相差 20 天以上 或者</li> <li>● 在月经期间频繁的点滴，或明显出血</li> </ul> <p>距离初潮不到2年 并且 不规则月经(如上)</p>

- 青少年：我月经周期不规律。• 我有一段时间没来月经了。  
 • 我在月经间期会有出血。  
 父母：我女儿月经周期不规律。• 她有一段时间没来月经了。  
 • 她在月经间期会有出血。

分类	处理	随访
怀孕 或 可能怀孕	使用“我怀孕了吗？”中的服务流程解决  * 如果有可能因为漏服口服避孕药而导致怀孕,使用“我不想怀孕”中的“复方口服避孕药漏服处理的指南”服务流程解决	
不规则月经或月经间期出血  可能是因为营养不良或其他潜在的病因(与激素类避孕药无关)	如果低体重(年龄别 BMI 的 Z 分值 < -2): 使用“我太瘦或太胖了”中的服务流程解决  如果病史或体检提示存在其他潜在的问题,建议进一步处理或转诊  如果年龄别 BMI 的 Z 分值 $\geq -2$ ,并且未发现其他潜在病因,建议转诊	若低体重: 若近 6 个月年龄别 BMI 的 Z 分值 $\geq -2$ ,而月经周期仍不规律,建议转诊  若疾病已治疗 但 3 个月后经仍未正常,建议转诊
<p> 给卫生工作者的提示:          对于任何性行为频繁的病人,不管其诊断分类:          ● 咨询关于将来的避孕措施和安全性行为。          ● 当场提供艾滋病的咨询和检测,或提供转诊。</p>		
不规则月经 或 月经间期出血,与使用激素类避孕药有关	若没有正确且持续服用口服避孕药*  若正确且持续服用口服避孕药: ● 使用药物 < 4 个月,告诉她在这段时间不规律出血是正常的 ● 使用药物 $\geq 4$ 个月,建议转诊 若使用甲羟孕酮: ● 使用此方法 < 6 个月,告诉她在这段时间不规律出血是正常的 ● 使用此方法 $\geq 6$ 个月,建议转诊	建议她服用口服避孕药 4 个月后再进行评估 或者 使用甲羟孕酮剂 6 个月  再评估时,月经仍不规律,建议转诊
青春早期的不规则月经	明确告诉她,在月经初潮的前 2 年内,不规则出血是正常的,随着时间的推移,月经会变得有规律	若初潮 2 年后月经仍不规律,建议复诊

上接第 32 页

问诊	视、触、听诊	症状和体征
(ii) 使用口服避孕药： ● 自末次正常月经后，有无漏服药物？*  <b>怀孕的症状</b> 是否有下列症状： - 晨起恶心、呕吐 - 乳房胀痛  <b>性与生殖健康评估</b>  <b>HEADS 评估</b>	如果无法进行妊娠试验检测，且腹部未触及子宫： <b>检查：</b> ● 经阴道触诊，检查子宫是否增大  若性行为频繁： <b>检查性传播感染的体征</b>  <b>常规体检</b>	月经周期在 21~35 天内并且 最长和最短的月经周期相差不到 20 天 并且 在月经间期时有点滴或明显出血

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 什么是月经周期不规律？

月经周期不规律是指这次月经的第 1 天到下次月经的第 1 天间隔少于 21 天或多于 35 天。如果最长周期和最短周期相差 20 天以上，也属于月经周期不规律（如有时周期为 20 天，有时周期为 41 天）。

有时在月经间期可能会出血，有些青少年偶有月经间期出血，出血量可以从点滴出血到明显出血。

### 2. 月经周期不规律的原因是什么？

#### ● 青春早期不规则月经

月经初潮后，形成规律的月经需经历一段时间，有些人大致要 2 年。当少女发育成熟后，月经将变得正常。

#### ● 与激素类避孕药物有关的不规则月经或出血

在开始使用某种避孕药（如口服避孕

药或甲羟孕酮针剂）的头几个月，月经间期可能发生出血。

#### ● 不规则月经或由其他潜在的原因引起的月经间期出血

有时不规则月经可能是由营养不良引起的。比较罕见的是，一些疾病特别是与激素不平衡有关的疾病（如机体产生的调节人体月经周期的化学物质）也会导致月经不规则或闭经。

### 3. 月经周期不规律对身体有哪些影响？

单纯月经周期不规律对身体没有不良影响。有时一些潜在的病因如营养不良、甲状腺疾病和出血性疾病等会导致月经不规则，此时，需针对这些病因采取相应的治疗。

由开始使用口服避孕药、甲羟孕酮或未按处方服用口服避孕药导致的月经间期出血，一般不会对身体造成严重的、长

上接第 33 页

分类	处理	随访
正常的月经周期	明确告诉她,月经是正常的	

期的伤害(过量出血除外)。

#### 4. 我们提倡哪些处理措施? 为什么?

- **不规则月经或出血由激素类避孕药物以外的原因引起的**

如果月经不规则或闭经是由营养不良引起的,我们将给你提供健康饮食的建议(使用第三部分中的“健康饮食”咨询信息解决)。如果不是由于营养不良引起的,建议转诊到专科医生处以提供恰当的治疗。

- **青春早期的不规则月经**

这很常见,在月经初潮后 2 年通常将变为正常,不建议进一步检查或治疗,除非 2 年之后还未正常。

- **与应用激素类避孕药物有关的不规则月经或月经间期出血**

如果不规则出血发生在服用口服避

孕药物或使用甲羟孕酮针剂的前几个月,我们将鼓励你继续按处方使用药物;通常正确使用药物后,月经将会在 3~6 个月内变为正常。必要时可以用一些药物减轻与甲羟孕酮针剂有关的出血。

#### 5. 你可以做些什么?

##### 与青春早期有关的不规则月经

如上文所述,此类情况属于正常,没必要担心,你什么都不需要做。如果月经初潮 2 年后月经还未正常,则应该请卫生工作者重新评估。

##### 与使用激素类避孕药物有关的不规则月经或月经间期出血

如果卫生工作者发现了与出血有关的原因且需要治疗,你应该遵照医嘱完成治疗。若治疗后月经还未正常,你需再向卫生工作者咨询。



青少年：我不想怀孕，你有什么建议给我吗？

父母：你能指导我女儿怎么避孕吗？

给卫生工作者的提示：请根据这张图来帮助青少年评估她们的避孕需求并给予指导。

青少年(少女)表示她想要避孕

做性与生殖健康的评估

评估她已经怀孕的可能性  
(使用“我怀孕了吗?”中的服务流程解决)

评估她是否符合避孕的医学适用标准  
见第 39 页表：与青少年避孕相关的医学状况

与她讨论所选避孕方法的有效性  
见第 40 页表：青少年可使用的避孕方法

与她讨论所选用的方法在减少性传播感染风险方面的有效性，包括艾滋病  
见第 40 页表：青少年可使用的避孕方法

向她介绍不同避孕方法的特点，并帮助她找出最适合她生活情况和偏好的方法

告知如何使用她所选择的避孕方法  
如果开始服用复方口服避孕药，见第 44 页：开始服用复方口服避孕药(COCs)的指南

安排后续随访工作





## 1. 青少年避孕

一般来说,青少年可以使用任何避孕方法,也应该能够获得各种避孕方法。多数适用于成年人的医学适用标准同样也适用于青少年。

**年龄本身**并不会构成青少年拒绝使用某种避孕方法的医学原因。虽然有些人担心对青少年使用某些避孕方法的不良影响(如注射黄体酮对未满 18 岁使用者骨量的影响),但是当权衡这些问题时必须兼顾避孕的益处。

**行为因素和社会环境**都是青少年选择避孕方法时需考虑的重要因素。青少年是一个多元化的群体,每个人的需要都有很大的不同。例如一位有了一个孩子并希望能延迟生育第二个孩子的已婚女青年,相对与一位在近几个月内拥有多次随意性关系的未婚青少年,会存在显著不同的避孕需求。

**所处群体和环境**也很重要。有些青少年处于相对特殊的群体中,使她们比大多数普通的青少年感染性传播疾病(包括艾滋病)的风险增加。对于他们,我们必须在预防意外妊娠的同时始终考虑预防性传播疾病的问题。

**扩大提供避孕方法的范围**,可以增加可获得性和可接受性。

在选择避孕方法前和选择时,提供恰当的**教育和咨询**,可以帮助青少年做出最适合他们需要的知情自愿选择的决定。

需要考虑获取避孕药具的**成本**,因为它可以使一些青少年望而却步。应尽一切努力,以确保获取避孕方法的成本并不妨碍青少年选择使用最适合他们的方法。

## 2. 青少年避孕的医学适用标准

向青少年提供避孕方法时必须考虑到一些医学状况,虽然一些身体状况是某些避孕方法使用的绝对禁忌证,但大多数不是。**下一页的表格**介绍了与青少年相关的医学状况,如需详细资料,请参考 WHO《避孕方法选择的医学适用标准》(第三版,2004 年)。

## 与青少年避孕相关的医学状况

医学状况	避孕指导
目前已怀孕	不需要避孕 避孕套可以用于预防感染
母乳喂养,产后 6 周内	不应使用激素类药物避孕方法 可以使用屏障避孕方法
母乳喂养,产后 6 周至 6 个月	不应使用复方激素类避孕药具,除非没有其他的避孕方法 单孕激素类避孕方法可以使用 可以使用屏障避孕方法
母乳喂养,产后 6 个月以上	复方和单孕激素类避孕方法可以使用 可以使用屏障避孕方法
不哺乳,产后 21 天内	不应使用复方激素类避孕药具,除非没有其他的避孕方法 单孕激素类避孕方法可以使用 可以使用屏障避孕方法
不哺乳,产后 21 天及以上	复方和单孕激素类避孕方法可以使用 可以使用屏障避孕方法
高血压:收缩压 $\geq 160$ mmHg,舒张压 $\geq 100$ mmHg	不应使用复方激素类避孕方法 不应使用甲羟孕酮,除非其他方法不可使用;其他单孕激素类避孕药可以使用 可以使用屏障避孕方法
高血压:收缩压 140~159 mmHg,舒张压 90~99 mmHg	不应使用复方激素类避孕方法,除非其他方法不可使用 单孕激素类避孕方法可以使用 可以使用屏障避孕方法
深静脉血栓或肺动脉栓塞史	不应使用复方激素类避孕方法 单孕激素类避孕方法可以使用 可以使用屏障避孕方法
已知的凝血功能异常	不应使用复方激素类避孕方法 单孕激素类避孕方法可以使用 可以使用屏障避孕方法
有先兆的偏头痛	不应使用复方激素类避孕方法 单孕激素类避孕方法可以使用 可以使用屏障避孕方法
病毒性肝炎活动期	不应使用复方激素类避孕方法 不使用单孕激素类避孕方法,除非其他方法不可使用 可以使用屏障避孕方法

## 青少年可使用的避孕方法

方法	避孕的有效性(指在一年使用中妇女发生意外妊娠的百分比)		是否预防性病/艾滋病	可获得性
	一般使用	正确和坚持使用		
复方口服避孕药	8%	0.3%	否	大多数地方需要从医疗机构获得
男用避孕套	15%	2%	是	多数地区容易获得
女用避孕套	21%	5%	是	许多地方难以获得,价格高
阴道隔膜加杀精剂	16%	6%	也许能预防淋病和衣原体,不能预防艾滋病	需要去医疗机构选择合适的阴道隔膜,许多地方供应受到限制
杀精剂	29%	18%	也许能预防淋病和衣原体,不能预防艾滋病	许多地方供应受限
紧急避孕药(单孕激素或复方口服避孕药)	—	无保护性交后 72 小时内使用,可以降低 75% 怀孕的风险	否	处方药需从医疗机构获得,部分非处方药需在药剂师指导下使用

不良反应	咨询要点	评价与考虑
可能有恶心和头痛	解释以下问题： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 如果有性传播感染/HIV 感染风险,使用避孕套</li> <li>● 可能会出现一些不良反应</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 只有坚持正确使用,才能起到避孕作用</li> </ul>
无	演示正确的使用步骤 解释下列问题： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 与性伴沟通的重要性</li> <li>● 需要保证可随时获得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 是提供双重保护的重要方法</li> <li>● 只有坚持正确使用,才能提供双重保护</li> </ul>
无	演示正确的使用步骤 解释下列问题： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 与性伴沟通的重要性</li> <li>● 需要保证可随时获得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 是提供双重保护的重要方法</li> <li>● 只有坚持正确使用,才能提供双重保护</li> </ul>
偶有刺激感,多数情况下无不良反应	演示正确的使用步骤 解释下列问题： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 可能发生的不良反应</li> <li>● 需要保证可随时获得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 对预防感染的效果很有限</li> </ul>
偶有刺激感,多数情况下无不良反应	演示正确的使用步骤 解释下列问题： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 正确的使用方法</li> <li>● 可能会出现不良反应</li> <li>● 需要保证可随时获得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 建议和避孕套或阴道隔膜一起使用</li> </ul>
可能有恶心和头痛(单孕激素的药物会少一些)	解释下列问题： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 可能会出现不良反应</li> <li>● 使用常规避孕方法的重要性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 根据情况,可能需要考虑艾滋病病毒暴露后的预防措施</li> </ul>

上接第 40 页

方法	避孕的有效性(指在一年使用中妇女发生意外妊娠的百分比)		是否预防性病/艾滋病	可获得性
	一般使用	正确和坚持使用		
单孕激素片	8%	0.3%	否	多数地方需要从医疗机构获得
长效激素类避孕针或皮埋	3%	0.05%~0.3%	否	需要每 2~3 个月去医疗机构随访一次
含铜宫内节育器	0.8%	0.6%	否	需要到医疗机构放置和取出
排卵期避孕法(周期性禁欲)	25% 总体	1%~9% 取决于具体方法的不同	否	任何人随时都可获得
禁欲和非插入性行为	—	0%	是	任何人随时都可获得

上接第 41 页

不良反应	咨询要点	评价与考虑
比复方口服避孕药或长效激素避孕针的不良反应要小	解释下列问题： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 正确的使用方法</li> <li>● 每日服药应严格准时，误差 &lt; 3 小时(以确保避孕的效果)</li> <li>● 可能出现的不良反应</li> <li>● 如果有性传播感染/HIV 感染风险，还应推荐使用避孕套</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 是哺乳期女性产后 6 周以后很好的选择</li> <li>● 只有坚持正确使用，才能发挥避孕作用</li> </ul>
可能包括不规则出血，闭经，或体重增加	解释下列问题： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 没有必要每日服药</li> <li>● 无需随时备有药物</li> <li>● 可能出现的不良反应</li> <li>● 停用后生育功能的恢复会延迟</li> <li>● 如果有性传播感染/HIV 感染风险，还应推荐使用避孕套</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 对于那些想要使用激素类避孕药，却不想每日服药的人最为适宜</li> <li>● 停用此方法的主要原因是不良反应</li> <li>● 如果出现不良反应，该方法不能立即停用</li> </ul>
可能包括月经量增加，或经期疼痛	解释下列问题： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 不需每日服药</li> <li>● 不需随时备有药物</li> <li>● 可能出现的不良反应</li> <li>● 停用后生育功能立刻恢复</li> <li>● 如果有性传播感染/HIV 感染风险，还应推荐使用避孕套</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不是 &lt; 20 岁妇女避孕的首选方法，年轻且未生育女性脱落的风险高</li> <li>● 不是性传播感染/HIV 感染风险人群的适宜选择</li> </ul>
无	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 解释正确的使用方法</li> <li>● 强调与性伴沟通的重要性</li> <li>● 如果有性传播感染/HIV 感染风险，建议使用避孕套</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 需要高度自我控制能力</li> <li>● 对很年轻、月经不规则的女性效果差</li> </ul>
无	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 安全性活动：包括握手、拥抱、接吻和相互手淫</li> <li>● 强调插入性行为时需要使用避孕套或其他方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 需要高度自我控制能力</li> <li>● 咨询有助于转变动机和解决同伴压力问题</li> </ul>

## 1. 开始服用复方口服避孕药(COCs)的指南

若青少年满足使用复方口服避孕药的医学适用标准,可提供给她们避孕药物和相关指导,并告知何时开始服用。

### 有月经的女性:

- 可以在月经来潮 5 天内开始服用复方口服避孕药。不必提供额外的避孕保护。
- 如果确定没有怀孕,她也可以在月经周期中任何一天开始服用复方口服避孕药。如果月经来潮已经超过 5 天,在最初服用的 7 天中必须禁欲或使用额外的避孕方法用于保护。

### 闭经的女性(没有月经):

- 如果确定没有怀孕,可以在任何时间开始服用复方口服避孕药。但在最初服药的 7 天中必须禁欲或使用额外的避孕方法进行保护。

### 妇女产后和哺乳期:

- 产后 < 6 周,如果主要以母乳喂养,不应使用复方口服避孕药。
- 产后 6 周至 6 个月,如果主要以母乳喂养,通常不建议使用复方口服避孕药,除非没有其他更适当的避孕方法。
- 产后 > 6 个月且闭经,可以像其他闭经的女性那样开始服用复方口服避孕药。
- 产后 > 6 个月且月经周期已恢复,可以像其他有月经的女性那样开始服用复方口服避孕药。

### 产后妇女,不哺乳:

- 如果月经周期没有恢复,且产后 21 天及以上,只要能确定没有怀孕,可以立即开始服用复方口服避孕药。但在最初服用的 7 天中必须禁欲或使用额外的避孕方法进行保护。
- 如果月经周期已恢复,可以像其他有月经的女性那样开始服用复方口服避孕药。
- 产后 < 21 天的女性,通常不建议使用复方口服避孕药,除非没有其他更适当的避孕方法。

### 最近有过流产的妇女:

- 可以从流产后立即开始服用复方口服避孕药。不必提供额外的避孕保护。

## 2. 在无保护性行为后提供紧急避孕和 HIV 暴露后预防

### (1) 紧急避孕(EC)

咨询关于怀孕的可能性



咨询关于继续妊娠的可能性

根据青少年的决定：

- 对于想怀孕, 并想继续妊娠的对象: 安排 4 周后到医院复诊或
- 提供紧急避孕:

左炔诺孕酮 1.5 mg, 单剂

或

炔雌醇 100  $\mu\text{g}$ 、左炔诺孕酮 0.5 mg,

2 次服用, 间隔 12 小时

注意, 如果当地无法提供上述片剂, 可以服用数片常规的复方口服避孕药或单孕激素避孕药, 以达到有效紧急避孕所需的剂量。

例如:

单孕激素避孕药

一次服用 50 片含左炔诺孕酮 30  $\mu\text{g}$  的药片(相当于 1.5 mg 左炔诺孕酮的剂量)

或

复方口服避孕药

一次服用 4 片含 30  $\mu\text{g}$  炔雌醇或 150  $\mu\text{g}$  左炔诺孕酮的药片(相当于 120  $\mu\text{g}$  炔雌醇或 0.6 mg 左炔诺孕酮); 12 小时后再服 4 片

**紧急避孕药(EC)不是 100% 有效**

为了提高效用, 无保护性交后应尽快服用紧急避孕药。无保护性交后拖延的时间越长, 紧急避孕的效果越差。如果无保护性交后的时间超过 5 天(120 小时), 这时采取的紧急避孕可能是无效的。

另外, 服药后可能发生呕吐, 加服抗吐剂可能会有所缓解。

因为紧急避孕药物不是 100% 有效, 在 1 个月后又应安排随访, 以确定青少年是否怀孕。

不提倡反复依赖紧急避孕来预防怀孕。在提供紧急避孕的同时, 卫生工作者应与青少年讨论后续避孕的需求和选择。

**(2) HIV 暴露后的预防(PEP)**

如果在无保护性交后不到 72 小时, 应按照当地指南进行预防:

**启动暴露后预防, 以防止艾滋病病毒感染**

暴露后预防(PEP)是指为那些暴露于艾滋病病毒感染风险的人提供服务, 以阻止艾滋病病毒感染的危险。暴露后预防服务可包括急救, 对暴露的风险评估, 艾滋病病毒检测, 并根据检测结果提供 28 天的抗反转录病毒药物处方, 以及给予适当的支持和随访。

暴露后越早开始接受抗反转录病毒药物的治疗, 在防止感染上就越有效。因此, 暴露后应尽快开始治疗, 最迟不超过暴露后 72 小时。

(注: 参考当地提供暴露后预防的指南。)

## 1. 复方口服避孕药漏服处理的指南

<p>如果青少年漏服任何 1 片复方口服避孕药,并且处在性行为频繁期,她可能会怀孕。给予何种处理漏服的指导建议,取决于青少年在一个服药周期中何时漏服及漏服的片数。</p>	
<p>对于含有 30~35 <math>\mu\text{g}</math> 炔雌醇的复方口服避孕药</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 连续漏服 1 天或 2 天的活性片(含激素) 或者</li> <li>● 在一个服药周期中,推迟 1 天或 2 天开始服用新的一包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 应尽快* 服用 1 片活性片(含激素),然后继续每日服药 1 片</li> <li>● 不需要额外的避孕保护方法</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 连续漏服 3 天或 3 天以上的活性片(含激素) 或者</li> <li>● 在一个服药周期中,推迟 3 天或以上开始服用新的一包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 应尽快* 服用 1 片活性片(含激素),然后继续每日服药 1 片</li> <li>● 还应在连续服用活性片(含激素)的最初 7 天,同时加用安全套或禁欲</li> <li>● 如果在第 3 周漏服,应把目前的活性药片(含激素)服完并紧接着继续一个新的服药周期,而不必服用 7 片非活性片(不含激素)</li> <li>● 如果在第 1 周漏服并已有无保护性行为,应考虑使用紧急避孕</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 漏服了非活性片(不含激素)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 丢弃漏服的药片,继续按原计划服药</li> </ul>
<p>对于含有 20 <math>\mu\text{g}</math> 或更少炔雌醇的复方口服避孕药</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 漏服 1 片活性片(含激素) 或者</li> <li>● 在一个服药周期中,推迟 1 天开始服用新的一包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 应尽快* 服用 1 粒活性片(含激素),然后继续每日服药 1 片</li> <li>● 不需要额外的避孕保护方法</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 连续漏服 2 天或以上的活性片(含激素) 或者</li> <li>● 在一个服药周期中,推迟 2 天或以上开始服用新的一包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 应尽快* 服用 1 粒活性片(含激素),然后继续每天服药 1 片</li> <li>● 还应在连续服用活性片(含激素)的最初 7 天,同时加用安全套或禁欲</li> <li>● 如果在第 3 周漏服,应把目前的活性药片(含激素)服完并紧接着继续一个新的服药周期,而不必服用 7 片非活性片(不含激素)</li> <li>● 如果在第 1 周漏服并已有无保护的性行为,应考虑使用紧急避孕</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 漏服非活性片(不含激素)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 丢弃漏服的药片,继续按原计划服药</li> </ul>

\*:如果漏服 1 片以上的活性片,可以服用其中 1 片错过的药片,然后丢弃其余漏服的药片,继续按原计划服药。

根据何时想起漏服药片,青少年可选择在同一天分 2 次(在想起的时刻及在平时服药的时间)分别服用或在同一时间一起服药 2 片。

## 2. 单孕激素口服避孕药漏服处理的指南

如果青少年漏服任何 1 片单孕激素口服避孕药,并且处在性行为频繁期,她可能会怀孕。

- |                                                                                                        |                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 有月经周期(包括正在哺乳的) 且</li> <li>● 漏服 1 片或多片且时间已 &gt;3 小时</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 应尽快服用 1 粒药片,然后继续每日服药 1 片</li> <li>● 还应在接下来的 2 天中禁欲或使用额外的避孕保护</li> <li>● 如果可能,可以考虑紧急避孕</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 哺乳,尚未恢复月经周期 且</li> <li>● 漏服 1 片或多片且时间已 &gt;3 小时</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 应尽快服用 1 片药片,然后继续每日服药 1 片</li> <li>● 如果产后不足 6 个月,无需额外的避孕保护</li> </ul>                             |

### 使用漏服避孕药指南的注意事项

在使用指南过程中,如果青少年漏服了过多的药片,应视为没有正确和持续地使用避孕药。

- 上述“单孕激素口服避孕药漏服处理的指南”只适用于青少年连续漏服的情况。如果青少年在周期内数次间断漏服药片,则“单孕激素口服避孕药漏服处理指南”不适用;这种情况应视为该青少年没有正确和持续使用避孕药。
- 如果青少年漏服了连续 7 天以上的药片,然后停止使用复方口服避孕药,则“单孕激素口服避孕药漏服处理指南”不适用。

## 3. 使用复方口服避孕药或单孕激素药时呕吐和(或)严重腹泻的处理

如果服药(活性片)后 2 小时内呕吐:

- 应服用另 1 片活性片。

如果出现呕吐或腹泻 >24 小时

- 应继续服用药物(如果可能的话),可能会出现不舒服症状。
- 如果严重的呕吐或腹泻 ≥2 天,应遵循上述漏服处理的指南进行解救处理。

### 提高服用口服避孕药的依从性

对所有服用口服避孕药的青少年,应与她们商讨如何进一步提高依从性:例如:

- 在每日同一时间服用;
- 在每日做其他活动(如刷牙)的同时服用;
- 使用提醒功能(如设置手机闹钟)。

如果难以坚持每日服用,与青少年讨论选用其他避孕方法。

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p>避孕与怀孕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否认为自己可能已怀孕？如是，进一步询问她为什么这样认为*</li> <li>如果不能肯定，询问： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否性行为频繁？</li> <li>● 是否使用避孕方法？采取哪种方法？</li> <li>● 自末次月经后是否有性行为？如果有性行为： <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) 使用避孕套避孕： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自末次月经后，是否每次性行为都使用避孕套？有无脱落或破损？</li> </ul> </li> <li>如果有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否发生在过去的5天内？</li> </ul> </li> <li>(ii) 使用口服避孕药： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自末次月经后，有无漏服药片*？</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>如果有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 过去5天内有性行为吗？</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p>怀孕的症状：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 月经是否推迟？</li> <li>● 是否有下列症状： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 晨起恶心、呕吐</li> <li>- 乳房胀痛</li> </ul> </li> <li>● 是否有： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 阴道出血</li> <li>- 下腹部疼痛</li> </ul> </li> </ul> <p>如果有下腹部疼痛：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 疼痛的程度是轻度、中度、严重？</li> </ul> <p>性与生殖健康评估</p> <p>HEADS 评估</p>	<p> 给卫生工作者的提示： 确保检查环境的私密性。必要时应有一名女性医护人员在场。</p> <p>怀孕</p> <p>如果性行为频繁，以及：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 未正确且持续使用避孕保护*</li> <li>或</li> <li>● 月经推迟 或</li> <li>● 有怀孕的任何症状</li> </ul> <p>体检：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 下腹部触摸到子宫</li> </ul> <p>妊娠测试</p> <p> 给卫生工作者的提示： 即使怀孕了，尿妊娠试验可在月经期过后的2周内显示为阴性。 如果之前所做的测试结果阴性而怀孕的症状持续存在，应在月经期过后2周后重复测试。</p> <p>如果无法进行妊娠试验，且腹部未触及子宫：</p> <p>检查：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 经阴道触诊，检查子宫是否增大</li> </ul> <p>检查性传播感染的体征</p> <p>常规体检</p>	<p>阴道出血 或 中度或重度下腹部疼痛 且 怀孕 或 可能怀孕 或 怀孕的症状存在</p> <p>腹部或阴道检查示子宫增大 或 妊娠试验阳性</p> <p>在过去3~5天有性行为 且 发生过下列避孕失误：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 没有使用任何避孕保护方法</li> <li>● 不是每次性行为使用避孕套</li> <li>● 避孕套破损或性交时脱落</li> <li>● 自末次月经后，没有持续服用口服避孕药*</li> </ul> <p>且 没有被分类诊断为怀孕</p> <p>自末次月经后有性行为，但不是在过去5天内 且 有避孕失误(如上述) 且 自末次月经后不到1个月 且 没有被分类诊断为怀孕</p> <p>自末次月经后有性行为，但不是在过去5天内 且 有避孕失误(如上述) 且 目前有怀孕的症状：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 月经延迟 或</li> <li>● 晨起恶心、呕吐 或</li> <li>● 乳房肿胀或疼痛 但 妊娠试验阴性或不可进行 且 无法确定子宫是否增大</li> </ul>


青少年：我没来月经，可能是怀孕了吗？

• 我昨晚没带避孕套发生性行为，我会怀孕吗？

父母：我女儿这个月没来月经，会怀孕吗？

分类	处理	随访
可能是外科原因或者是与妊娠有关的情况	转诊至医院	
怀孕	关于怀孕的咨询 酌情： <ul style="list-style-type: none"> <li>提供产前护理(使用“我怀孕了”中的服务流程解决) 或</li> <li>在法律允许的地区转诊至有人工流产服务的机构</li> </ul>	酌情
5 天内的无保护性行为	咨询可能怀孕的风险 咨询相关的选择 酌情： <ul style="list-style-type: none"> <li>安排 4 周后回访，以确定是否怀孕 或</li> <li>提供紧急避孕(使用“我不想怀孕”中的服务流程解决)</li> </ul> <p>如果性行为时未使用避孕套或避孕套破裂、滑脱，且&lt;72 小时，参考： HIV 暴露后的预防</p>	随访，评估是否怀孕  注：紧急避孕不是 100% 有效的
可能怀孕	告诉青少年，尽管没有怀孕征象，但判断是否怀孕还为时太早 咨询相关的选择 如果不想怀孕，讨论可使用的避孕方法，直到明确她是否怀孕了。使用“我不想怀孕”中的服务流程解决	每 4 周随访一次直至 12 周或明确了是否怀孕为止 如果怀孕了，按照上述分类处理
有怀孕的症状，但太早而难以确定	咨询关于怀孕的可能性。 如果可能，做妊娠试验检查 如果无法进行妊娠试验检查： 咨询相关的选择 如果不想怀孕，讨论可使用的避孕方法，直到明确她是否怀孕了。使用“我不想怀孕”中的服务流程解决	每 4 周随访一次直至 12 周或明确了是否怀孕为止 如果怀孕了，按照上述分类处理
*：如果有可能因为漏服口服避孕药而导致怀孕，使用“我不想怀孕”中的“复方口服避孕药漏服处理的指南”服务流程解决。		

上接第 48 页

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p> 给卫生工作者的提示： 对于任何性行为频繁的患者，不管其诊断分类： 咨询关于将来的避孕和安全性行为。 当场提供艾滋病的咨询和检测，或提供转诊。</p>		<p>正确且坚持使用避孕方法 以及 没有怀孕的征象</p> <hr/> <p>无性行为</p>

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 妊娠(怀孕)是指什么?

怀孕是一种正常的状况,是指宝宝在女性子宫内成长和发育。妊娠通常为 9 个月。

### 2. 妊娠(怀孕)是如何发生的?

妊娠可发生在月经初潮(一生中第一次月经来潮)至绝经(一生中最后一次月经来潮)之间的任何阶段。在这个时期

内,女性的卵巢每月释放一个卵子(即排卵),排卵通常发生在下次月经来潮前 7~21 天。这个小小的卵子通过输卵管从一侧的卵巢到达子宫。当卵子靠近子宫或刚到子宫时,如果她和男性发生性行为,很多精子通过射精而进入她的阴道,并上游到达子宫,其中一个精子可能会与卵子融合形成受精卵,并在子宫壁着床,随着时间的进展发育成为胎儿。

## (青少年)经常提出的问题

### 1. 怎样才能怀孕?

**理解询问这个问题的原因:**

青春期的女孩可能对此有疑问。

**回答要点:**

当男性将阴茎插入到女性伴侣的阴道内,并从他的阴茎排出精液,就有可能

发生怀孕。精液中的精子经过阴道,上游进入子宫,寻找并发现由女性卵巢释放的卵子,并使其受精。射精前会有几滴含有精子的体液离开阴茎,所以一对夫妇性交时如果没有使用避孕套,即使在射精前阴茎撤出阴道,仍然可能怀孕。

上接第 49 页

分类	处理	随访
不太可能怀孕	告诉她不太可能怀孕。 讨论将来的避孕需求。	酌情
没有怀孕	讨论将来的避孕需求。	酌情

## 2. 为什么有些人不避孕却没有怀孕,而有些人只有一次性行为却怀孕了?

### 理解询问这个问题的原因:

青春期女孩,可能对此有疑问或质疑。

### 回答要点:

有迹象表明,性行为是否会导致怀孕的决定因素很多。举例来说,一个关键的因素是性交时间,如果性交的时间接近女性排卵时,怀孕的概率就比较大。

## 3. 妊娠试验怎么做?如何才能检测是否怀孕了?

### 理解询问这个问题的原因:

青春期女孩可能想知道,如何测试以便发现是否怀孕了。

### 回答要点:

想要确认是否怀孕可以通过取尿液或血液做妊娠试验,测试尿液或血液中化

学成分(激素)的含量而得知。这种激素是由胎盘分泌的,其水平在怀孕期间上升。在许多地方的药店能买到可靠的和易于使用的尿液检测试剂盒。通过这些工具,任何人可以在家里自行测试,而无需接受专门的医疗或护理训练。

## 4. 会不会即使有人怀孕了,但妊娠试验结果仍然是阴性的?

### 理解询问这个问题的原因:

青春期女孩可能想知道,是否妊娠试验可以在任何时间都能检查出是否怀孕。

### 回答要点:

是的。妊娠试验可以在月经延期 2 周后仍为阴性。它从月经周期过期后的 6~12 周会显示阳性;之后又变成阴性。必须强调,如果测试方法不正确,它可能显示出错误的结果。

## 关心怀孕青少年的流程图

(1) 怀孕少女保健的一般原则和特别之处  
如何组织一次产前检查

(2) 初步检查,快速评估及对怀孕少女的安置和急诊的处理

## (3) 产前保健

怀孕少女基本情况的评估

对观察到的体征或提出的问题做出反应

给予预防性措施

给予营养和自我保健的建议和指导

制订(或复习)分娩和应急处理的预案

产后避孕指导

常规和后续检查的建议



青少年：我怀孕了。•你能帮助我吗？•你能帮我检查一下我怀孕正常吗？

父母：我女儿怀孕了。•你能帮助她吗？•你能检查一下她怀孕正常吗？

## (1) 怀孕少女保健的一般原则和特别之处

许多适用于成年孕妇保健的一般原则同样适用于怀孕的少女,包括适当的沟通,隐私保护和保密性,正如世界卫生组织在《怀孕和分娩的综合管理:怀孕、分娩、产后和新生儿保健:基本实践指南》(IMPAC 指南)中所详细描述的大多数临床管理。

第 52 页的流程图总结了在产前检查中,接待处理一个怀孕的少女最重要的几点。更详细的内容请参见上述指南。

青少年的状况和他们对目前怀孕的看法,可因是否已婚或拥有稳定的伴侣关系、是否希望继续怀孕以及其他因素而有所不同。卫生工作者需要了解青少年的社会经济状况,并了解她如何看待自己的怀孕,只有这样才能给予她最好的支持和治疗。

### 如何组织一次产前检查

#### 接待和及时的反应:

- 对所有进入卫生机构的怀孕少女进行一个“初步检查”(参考 IMPAC 指南 B 章节),以确保候诊的对象中没有处在紧急情况或需要急诊治疗。
- 如果发现紧急情况的迹象,及时开始急诊评估和处理(参考 IMPAC 指南 B 章节)。
- 如果发现一个或多个需优先处理的迹象,根据 IMPAC 指南 C~E 章节(产前保健、产后或流产后的护理图表),为她进行检查。
- 如果没有紧急或优先处理的迹象,且非临产阶段,请她耐心等待。

#### 按下列流程,开始每次常规产前检查:

- 迎接问候青少年和陪同人员,并为他们提供坐位。
- 介绍你自己,如果合适。
- 询问她的名字,如果合适。
- 问她:
  - 在咨询和检查时,你要陪同人员在场吗?
  - 你今天来诊的目的?
    - 是进行例行检查?
    - 是因为你发生了一个具体的问题?

#### 就诊期间:

- 解释所有的程序,执行这些程序前获得她的认可。
- 在就诊过程中,让她充分了解每一个环节和每一步操作。

- 遵循下述“产前保健”中概述的步骤处理(评估怀孕少女的基本情况,应对观察到的体征或提出的问题,给予营养和自我保健的建议和指导,给予预防性措施,制订或复习分娩和应急处理的预案,对常规和后续检查的建议)。

#### 在就诊结束时:

- 复述和强化她需要做的最重要的事情。
- 问她还有什么问题。如果有,给予答复。
- 鼓励她按规定时间例行就诊(告诉她何时这样做),并告之如果有问题或担忧,随时都可以来就诊。

## (2) 初步检查,快速评估及对怀孕少女的安置和急诊的处理

### 初步检查(参考 IMPAC 指南 B2 章节):

接待和预检区的医务人员应负责:

- 立即评估青少年到达后的一般状况
- 如果她要等待很长时间,定期重复该程序。

筛查她是否有需要送至急诊的体征:

#### 呼吸道和呼吸情况:

- 呼吸困难,或
- 中央性发绀证据(嘴唇和舌头呈蓝紫色)

#### 循环情况:

- 皮肤冷而潮湿,或
- 脉搏弱而快速

#### 阴道出血

#### 抽搐或昏迷

#### 严重的腹部疼痛

高热( $>38^{\circ}\text{C}$ 或有下述任一症状:非常快的呼吸、颈部僵硬、嗜睡、虚弱、无法站立)

需要优先处理的标志:

即将分娩

严重的肤色苍白

上腹或下腹部疼痛

剧烈头痛

视力模糊  
高热( $>38^{\circ}\text{C}$ )  
呼吸困难

### 应急处理(参考 IMPAC 指南 B 章节)

如果有任何紧急或需优先处理的指征,提供即时的处理(参考 IMPAC 指南 B 章节)。

### (3) 产前保健

如果青少年没有紧急或需优先处理的指征,并且她是前来进行产前保健的:

#### 评估怀孕少女的基本情况(参考 IMPAC 指南 C3~C6 章节)

检查是否有:

- 产前子痫
- 贫血
- 梅毒
- 艾滋病病毒感染

基于 IMPAC 指南 C 章节将状况进行分类,并确定适当的治疗  
记录所有的就诊和处理经过。

#### 对所观察到的体征或提出的问题做出反应(参考 IMPAC 指南 C7~C11 章节)

检查是否有下列问题:

(a)

- 没有胎动
- 胎膜已破,但没有分娩的迹象

(b)

- 发热或排尿时有烧灼感
- 阴道分泌物
- HIV 感染的症状
- 咳嗽或呼吸困难

(c)

- 吸烟,饮酒或药物滥用
- 服用抗结核药物
- 遭受暴力史

基于 IMPAC 指南 C 章节将状况进行分类,并确定适当的治疗,记录所有的就诊和处理经过。

#### 给予预防性措施(参考 IMPAC 指南 C12 章节)

在每次产前检查中对所有前来产前保健就诊的怀孕少女给予咨询。

检查:

- 破伤风毒素(TT)免疫状态(参考 IMPAC 指南 F2 章节)
- 铁剂和叶酸的补充情况(参考 IMPAC 指南 F3 章节)
- 甲苯达唑的服用情况(参考 IMPAC 指南 F3 章节)
- 预防疟疾(参考 IMPAC 指南 F4 章节)

基于 IMPAC 指南 F 章节将状况进行分类,并确定适当的治疗,记录所有的就诊和处理经过。

#### 给予营养和自我保健的建议和指导(参考 IMPAC 指南 C13 章节)

营养咨询:

- 建议青少年摄入更多数量和种类的健康食物,参考本指南第三部分“健康饮食”章节和 IMPAC 指南 C13 章节。

孕期自我保健的建议:

建议青少年:

- 服用铁剂
- 休息,避免提重物
- 睡在经杀虫剂浸泡的蚊帐中
- 避免在怀孕期间饮酒和吸烟
- 不随便服用各种药物,除非是在保健机构或医院由医生开的处方药。

如果有性传播感染或艾滋病病毒感染的风险,给予安全性行为包括安全套使用的咨询。

#### 制订(或复习)分娩和应急处理的预案(参考 IMPAC 指南 C14~C15 章节)

与青少年一起讨论她最适合分娩的地点。

需转诊至更高级别卫生保健机构分娩的指征:

- 年龄 $<14$ 岁
- 横位或在距离分娩 $<1$ 个月时,发现其他类型的胎位不正
- 多胎妊娠

- 前次剖宫产手术分娩
- 会阴三度裂伤史
- 孕期或当前有阴道出血,或其他妊娠期的并发症
- 希望在分娩后立即结扎或放置宫内节育器

#### 可在初级(或更高级)卫生保健机构分娩的指征

- 年龄 $<16$ 岁
- 第一次分娩
- 前次分娩有大量出血史
- 前次分娩有抽搐史
- 前次产钳(或胎头吸引)分娩史
- 前次分娩为死产或出生第一天后死亡
- 此前有 $\geq 6$ 次的生产史

如果不存在上述指征,可以根据青少年的意愿选择分娩地点,但是强烈推荐分娩时有技术熟练的接生人员在场,且最好在正规的医疗机构分娩。

#### 如果青少年计划在卫生保健机构分娩:

##### 解释为什么推荐在卫生保健机构中分娩

- 并发症会随着怀孕的进程而出现——它们是不可预测的。
- 卫生保健机构中有相应的专业人员、设备、药品,能够提供良好的卫生保健服务。

#### 告知如何准备:

##### 复习分娩的安排:

- 该去哪里分娩?
- 如何去? 需要支付交通费吗? 如何支付?
- 如果去卫生保健机构:需要支付分娩费用吗? 需要支付交通费吗? 要多少钱? 如何支付?
- 谁与她一起去? 是否可在临产和分娩期间陪伴她?
- 在她离开家的期间,谁会帮助她照看其他的孩子(如果有)?

#### 告知何时去:

- 如果其住在卫生保健机构的附近,应在有临产的初步迹象时前往。
- 如果其住地离卫生保健机构很远,应在预产期前2~3周前往等待中心居住,或就近住在家人或朋友处。
- 需要时可向社区有关人员求助。

#### 提醒需要携带:

- 自我保管的产科检查记录

- 清洗物品和包裹婴儿用的毛巾
- 额外的清洁布或毛巾,可在分娩后当卫生巾使用
- 孕妇和孩子的衣服
- 孕妇和陪伴人员的食物及饮用水

如果在家分娩,且有一个受过专门培训的接生人员

**告知如何准备:**

复习以下事项:

- 临产和分娩时由谁陪伴她?
- 分娩后 24 小时内由谁照顾她?
- 谁来帮助照顾她的家庭和其他孩子?
- 建议在出现临产的第一个迹象时,就与专业的接生员联系。
- 建议提前做好自我保管的产科检查记录。
- 建议如果需要,可向社区有关人员寻求帮助。

向她解释在家分娩需要什么用品:

- 足够暖和的地方,干净的平台或干净的布
- 不同大小的干净布:用于铺床、擦干和包裹婴儿、清洗宝宝的眼睛,给接生员用于清洗及擦手的布或毛巾,以及卫生巾
- 毛毯数条
- 盛放干净水的水桶(盆),并需加热
- 肥皂
- 碗数只:2 只用于清洗,1 只用于放置胎盘
- 放置胎盘的塑料袋。

**告知有关临产的迹象:**

提醒有下列症状之一时,需前往医疗机构或与专业接生员联系:

- 出现血性黏稠分泌物
- 每 20 分钟或更短时间间隔的子宫收缩
- 羊膜已破(破水)

**告知危险的迹象:**

提醒如果有下列任一迹象,无论白天或晚上都应立即去医院:

- 阴道出血
- 抽搐
- 严重头痛,视力模糊
- 发热,无力起床
- 严重的腹部疼痛
- 呼吸加快或困难。

提醒如果有下列任一症状,应尽快去医院:

- 发热
- 腹痛
- 觉得不舒服
- 手指、脸或腿肿胀。

**讨论如何准备应对怀孕时的紧急情况:**

- 与该少女和她的伴侣、家庭讨论应对紧急情况的问题:
  - 送她去哪里?
  - 如何到达那里?
  - 需要多少救治费用和交通费用?
  - 能否马上开始储蓄?
  - 谁在分娩时陪伴她?
  - 谁来帮助照顾她的家庭和其他孩子?
- 建议如果需要,可以要求社区有关人员提供帮助。
- 提醒她即使是急诊就医,也要把自我保管的产科检查记录带到医疗机构。

#### 咨询避孕的重要性(参考 IMPAC 指南 C16 章节)

- 如果合适,产后问其是否愿意让她的伴侣或其他家庭成员一同参与咨询。
- 向其解释,产后如果有性行为,并且是不完全母乳喂养的情况下,最快在分娩后 4 周就可能怀孕。因此,应在分娩前就开始考虑产后使用什么避孕方法。
  - 询问是否有生育更多孩子的计划。如果其(和她的伴侣)希望要更多的孩子,应告诉她们间隔 2~3 年再怀孕对母子的健康更有利。
  - 安排她与计划生育或避孕咨询的医生见面,或者由你亲自为她咨询(参考 IMPAC 指南 C16 章节和本指南“我不想怀孕”中的服务流程)。


#### 对常规和后续检查的建议(参考 IMPAC 指南 C17 章节)

鼓励妇女至少在某一次就诊中把她的伴侣或(其他)家庭成员带来。

常规的产前保健就诊安排:

- 第 1 次 孕 4 个月前
- 第 2 次 孕 6 个月
- 第 3 次 孕 8 个月
- 第 4 次 孕 9 个月

- 所有怀孕妇女应该有至少 4 次例行产前检查。
- 第一次产前检查应尽可能在怀孕早期。
- 在最后一次就诊中,告知如果在预产期后 2 周内未分娩,应及时复诊。
- 如果有其他并发病状,如严重贫血、高血压、艾滋病病毒感染等,则需要增加就诊次数。

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将要询问一些个人问题，并保证所有的信息将会被保密。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 今年几岁？</li> </ul> <p><b>包皮问题</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 怎么了？</li> <li>● 包皮颜色变了吗？</li> <li>● 包皮是否肿了？</li> <li>● 包皮下是否有些分泌物？</li> <li>● 包皮能否完整翻出以暴露阴茎头部？</li> <li>● 包皮能否翻回到正常位置？</li> </ul> <p><b>其他性传播感染的症状</b> 是否有其他生殖器官的问题？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 生殖器溃疡或疮</li> <li>● 腹股沟部位肿胀</li> <li>● 尿痛</li> <li>● 阴囊肿胀、疼痛</li> </ul> <p><b>性与生殖健康评估</b></p> <p><b>HEADS 评估</b></p>	<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将对其进行检查，并确保检查环境的私密性。</p> <p><b>包皮问题</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 观察龟头和包皮是否有炎症或感染的可能： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 肿胀</li> <li>- 发红(浅色皮肤的人种)</li> <li>- 水性、血性、脓性分泌物</li> </ul> </li> </ul> <p>注：包皮下面有一点白色或灰色的物质(称为包皮垢)是正常的。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 检查包皮可否回到正常位置覆盖龟头</li> <li>● 检查包皮可否完全翻出到暴露龟头</li> </ul> <p><b>其他性传播感染的体征检查</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 生殖器溃疡</li> <li>● 腹股沟部位肿胀</li> <li>● 阴茎头分泌物</li> <li>● 阴囊肿胀、压痛</li> </ul> <p><b>常规体检</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 包皮从龟头处缩回</li> <li>● 包皮不能推回到正常位置</li> <li>● 龟头被暴露</li> <li>● 龟头和包皮狭窄处肿胀</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 包皮不能全部缩回，即龟头不能完全暴露</li> <li>● 没有炎症(感染)的症状</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 龟头和(或)包皮呈现炎症(感染)的征象</li> <li>● 包皮下或龟头周围出现(白色、黄色)分泌物</li> <li>● 分泌物为非尿道来源</li> </ul> <p>(注：如果分泌物像是尿道来源，使用“我的阴茎有分泌物排出、排尿疼痛”中的服务流程解决)</p>
<p> 给卫生工作者的提示：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 建议患者使用“提供给青少年及其陪同成年人的信息”</li> <li>● 使用相关章节的服务流程处理各类性传播感染症候群</li> <li>● 鼓励青少年让过去2个月内的所有性伴，无论是否有症状，都应进行检查</li> <li>● 对任何性行为频繁的患者，不管其诊断分类，如有可能应当场提供艾滋病咨询和检测，如不能提供检查则考虑转诊</li> <li>● 提供避孕和安全性行为的咨询</li> </ul>		



青少年：我阴茎头部的皮肤有问题。  
父母：我儿子阴茎头部的皮肤有问题。

分类	处理	随访
包皮嵌顿	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 止痛</li> <li>● 如需要,可予以镇静药</li> <li>● 如可能,可予以外用止痛药</li> <li>● 用相对温和的消毒剂消毒阴茎</li> <li>● 用冰袋冷敷阴茎</li> <li>● 单手轻柔且用力挤压肿胀区域数分钟挤出水肿</li> <li>● 数分钟后轻柔且用力尝试将包皮拉过龟头</li> <li>● 如果不能手法复位,建议立即转诊</li> </ul>	如果包皮嵌顿再发或出现严重包茎,提交手术评估并处理
包茎	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 建议每日轻轻翻起包皮并用刺激性较小的肥皂和温水清洗龟头</li> <li>● 使用外用类固醇药膏(如:0.05%倍他米松)每日2次,共2~4周</li> <li>● 如果仍然存在严重包茎,建议施行包皮环切术</li> </ul>	建议1个月内复诊。如症状未改善,寻求手术评估及处理
龟头炎、龟头包皮炎	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 建议每日翻起包皮并用刺激性较小的肥皂和温水清洗龟头,避免使用刺激性强的肥皂和洗剂。</li> <li>● 建议患者使用               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 复方新诺明软膏涂抹病灶,每日3次,共5天</li> <li>- 克霉唑霜涂抹病灶,每日2次,共7天(如真菌、念珠菌感染)</li> </ul> </li> </ul> <p>(注:龟头炎、龟头包皮炎可以是细菌或真菌、念珠菌引起的。细菌感染的皮肤看起来有光泽和均匀的红色。真菌、念珠菌感染可有黏附皮肤的白斑和斑片状浸润、皮肤发红、瘙痒)</p>	<p>如症状并未改善,建议1个月内复诊</p> <p>如炎症像细菌感染所致</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 给予复方新诺明片剂(甲氧苄啶80 mg/磺胺甲唑400 mg)</li> </ul> <p>如体重&gt;50 kg:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每日2片,共5天</li> </ul> <p>如体重19~50 kg:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每日1片,共5天</li> </ul> <p>或者</p> <p>如炎症像真菌、念珠菌感染,并且尚未明确:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 给予克霉唑霜涂抹病灶,每日2次,共7天</li> </ul>

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 出现这种症状是什么问题？

**包茎:**是指包皮不能从阴茎头部向上外翻。

**包皮嵌顿:**是指包皮从阴茎头部向上外翻后不能复位。

**龟头炎:**是指一种阴茎头部的炎症。

**龟头包皮炎:**是指一种阴茎头部以及包皮的炎症。

位置,阴茎头部和冠状沟远端包皮会出现肿胀和疼痛。

**龟头炎和龟头包皮炎:**是源于不卫生导致的炎症和感染,即不经常上翻及清洗包皮。感染可以是真菌或者细菌性的,这些情况往往与包茎有关。

注:上述问题并非性传播引起,也非正常触摸生殖器或手淫所致。

### 2. 包皮问题是由什么原因导致的？

**包茎:**与包皮的发育有关。炎症(感染)所致的瘢痕也可引起包茎。

**包皮嵌顿:**是因为包皮外口太小,紧箍阴茎头部,如果包皮上翻过阴茎头部,就可能使狭小的包皮口紧箍在阴茎冠状沟上方。如果包皮不能及时复原到正常

### 3. 我们提倡哪些处理措施？为什么？

**包茎:**外用的类固醇软膏有助于减轻炎症,甚至可能有助于包皮上翻过阴茎头部。如果这种情况经常发生或者药物治疗没有效果,通常建议施行包皮环切术(外科手术切除阴茎过长的包皮)。

## (青少年)经常提出的问题

### 我应该如何清洗阴茎？

#### 回答要点:

像清洗身体其他部位一样清洗你的阴茎和阴囊。

假如你已经做过包皮环切,那么洗澡时用肥皂清洗阴茎有助于保持清洁。假如未做包皮环切,那么你需要格外注意保持阴茎的清洁。并需要将包皮尽可能上翻,然后在复位前温柔地清洗阴茎头部和暴露的包皮内侧面。从而避免分泌物和尿液在包皮下积聚,减少炎症和继发感染。切忌使用强化学物质如消毒剂清洗

阴茎,这些物质会损伤生殖器的皮肤并导致疼痛和不适。

### 清洗阴茎能免受各类感染吗？

#### 理解询问这个问题的原因:

青少年想了解清洗阴茎可否预防性传播感染。

#### 回答要点:

性生活后清洗阴茎并不能保护你免受性传播感染,包括艾滋病病毒感染。即使你清洗干净,致病菌也会进入人体。每次性生活时正确使用安全套可减少性传播

**包皮嵌顿:**可以通过药物来减轻疼痛和肿胀,也可以用冰袋对阴茎冷敷以缓解肿胀。一旦出现嵌顿,要学会尝试轻轻地将包皮复位回阴茎头部。

如不能手法复位,可以求助外科手术治疗。重要的是需及时进行治疗,以避免造成阴茎头部的永久性损伤。

肿胀消除后建议包皮环切,预防类似情况的再发。

**龟头炎和龟头包皮:**给予药膏或口服药物来治疗感染。

#### 4. 你能做些什么?

**包皮或者龟头炎、龟头包皮:**在舒

服的前提下轻轻翻起包皮,尽可能过多地暴露阴茎头部,切忌使用蛮力,并用刺激性小的肥皂和温水清洗。每天都要坚持这个动作,直到你的包皮能轻松的上翻暴露阴茎头。如你会看见一些白色“碎屑”,属于正常范畴,但需要清除。症状改善后,每周需1~2次上翻包皮,并用刺激性小的肥皂和温水清洗暴露的阴茎头部。**切勿使用刺激性强的肥皂或消毒剂!**这样可以避免损伤生殖器的皮肤,以及导致的疼痛和不适。

**包皮嵌顿:**按卫生工作者所给的意见去做。

感染的风险。

如果我的包皮不能翻进翻出,那么我的性生活是否存在问题?

**回答要点:**

如果包皮不能轻易上翻和复原,那么性生活时可能会感到不适和疼痛。

为什么没有性生活也会发生感染?

**理解询问这个问题的原因:**

患者想知道他怎么会发生这种感染。

他们可能会出现焦虑,因为他们没有性生活却患了性传播感染。

**回答要点:**

有些生殖器官感染是性传播的,有些却不是。你患有的看上去并不像一种性传播感染。


发生感染可能是因为包皮和阴茎头部粘连,也可能是因为瘢痕造成的,需要拉伸并将它分开。

## “我的阴囊疼痛、我的阴囊受伤了” (急性阴囊疼痛)

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将要询问一些个人问题，并保证所有的信息将会被保密。</p> <p><b>阴囊疼痛</b> 是受伤后才开始疼痛的吗？ 你是怎么受伤的？ (注：检查评估阴囊损伤是否严重)。 疼痛为单侧性的还是双侧性的？ 阴囊是否肿大？ 受伤后阴囊颜色是否有变化？ 性行为是否频繁？</p> <p><b>性传播感染的症状</b> 是否有其他生殖器官的问题？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生殖器溃疡或疮</li> <li>腹股沟部位肿胀</li> <li>阴茎头分泌物</li> <li>尿痛</li> </ul> <p><b>性与生殖健康评估</b></p> <p><b>HEADS 评估</b></p>	<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将对其进行检查，并确保检查环境的私密性。</p> <p>检查是否有感染的征象：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>浅色人种的阴囊变色(红色或蓝色)</li> <li>阴囊肿胀</li> <li>睾丸肿胀</li> <li>质软(轻度压痛)</li> <li>阴囊积液(阴囊血肿)</li> </ul> <p> 给卫生工作者的提示： 检查是否有睾丸和阴囊肿胀，伴有睾丸肿胀的情况要比单纯阴囊肿胀严重得多。</p> <p>检查受伤侧睾丸的时候，有回缩(伤侧睾丸抬高，高于未受伤侧)</p> <p>检查阴茎头部的分泌物 如果患者自述有分泌物，但却没有发现，可以让患者轻轻向阴茎头部挤压。</p> <p>观察是否有其他生殖器问题的表现(如阴茎溃疡、腹股沟部位肿胀)</p> <p><b>其他性传播感染的体征</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生殖器溃疡</li> <li>腹股沟部位肿胀</li> <li>阴茎头分泌物</li> </ul> <p><b>常规体检</b></p>	<p>阴囊胀痛 且 无严重外伤史 且 单侧痛 且 睾丸肿胀 以下情况常见于扭转：  <ul style="list-style-type: none"> <li>睾丸通常极其敏感</li> <li>睾丸通常有回缩</li> <li>浅色人种的睾丸通常是肿胀且变色的</li> </ul> </p> <p>阴囊肿痛 且 严重外伤后发作的疼痛 且 睾丸肿胀 或 阴囊积液(阴囊血肿)</p> <p>阴囊肿痛 且 外伤后发作的疼痛 且 睾丸无肿胀 且 阴囊无积液(可能伴有阴囊颜色的改变)</p> <p>阴囊肿痛 且 无严重外伤史 且 睾丸无肿胀 且 睾丸未回缩 且 性行为频繁 或 出现尿道分泌物</p> <p>阴囊肿痛 且 无严重外伤史 且 睾丸无肿胀 且 睾丸未回缩 且 无频繁性行为史 且 无尿道分泌物</p>

青少年：我的睾丸、阴囊疼痛。• 我的阴囊受伤了。  
 父母：我儿子的睾丸、阴囊疼痛。• 我儿子的阴囊受伤了。

分类	处理	随访
睾丸扭转可能性大	马上送医院给予紧急处理 给予镇痛药 手术探查应在 4~6 小时内进行,以挽救睾丸	
严重外伤可能性大	马上送医院进行紧急处理 给予镇痛药	
严重外伤可能性小	给予镇痛药	如疼痛加剧应立即复诊
性传播感染可能  睾丸炎、附睾炎、尿道炎可能	治疗淋病 和 治疗衣原体感染  (注:使用“我阴茎有分泌物排除、排尿疼痛”服务流程中的相应表格治疗淋病和衣原体感染)	1 周后再评估,如症状加重则提前  如果没有改善,建议转诊
睾丸炎、附睾炎  非性传播感染	给予镇痛药和抗感染药	如果存在以下情况建议复查: ● 肿胀进行性加剧 或 ● 疼痛进行性加重

 给卫生工作者的提示:

- 使用相关章节的服务流程,处理各类性传播感染症候群
- 鼓励青少年让过去 2 个月内的所有性伴,无论其是否有症状,都应进行检查
- 对任何性行为频繁的患者,不管其诊断分类,如可能应当场提供艾滋病咨询和检测,如不能提供检查则考虑转诊。提供避孕和安全性行为的咨询

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 这种症状是什么问题？

**睾丸扭转**：是指精索（包含输精管和血管）发生的扭转。

如果很严重的阴囊**损伤**可导致阴囊内容物挫伤或睾丸损伤。

**附睾炎**：是指附睾（阴囊背侧小管）的感染。**睾丸炎**：是指睾丸的感染。

### 2. 是什么原因导致的？

**睾丸扭转**：是由于阴囊内组织不完整或发育不良而引起的。

**损伤**：可以是无意的（如运动中发生）或有意的（如暴力攻击）。

睾丸、附睾的**炎症**：可以是性传播的，也可以不是。如腮腺炎是非性传播感染的；淋病是性传播感染的。

### 3. 这些问题会造成什么影响？

**睾丸扭转**：可以是完全或不完全扭转。有些病例，睾丸扭转是间歇性的（例如扭转的组织自动复原）。如果是完全性睾丸扭转（意味着睾丸的血液供应完全被切断），如果扭转不能在4~12小时内复位会造成严重后果，包括睾丸的不可逆损害（越早复位挽救睾丸的概率就越高，如一旦超过24小时，挽救的概率就很小）。

**损伤**：会引起疼痛和不适，如果严重而未及时手术处理，会导致睾丸不可逆性损害。

**感染**：会引起疼痛和不适。如果严重而未给予处理，可能导致睾丸丧失生精能力。

**即便上述问题**导致一侧睾丸损坏，但患者仍然可以有正常的性生活，另一侧睾丸仍然会产生精子。

#### 4. 我们提倡哪些处理措施? 为什么?

高度怀疑**睾丸扭转**的患者应立即施行急诊手术处理。有些情况可以先采用手法复位保守治疗,而不用第一时间手术处理;但即便手法复位成功,仍然需要手术对**睾丸和精索**进行固定以防复发。对侧的**睾丸和精索**有时也存在扭转的风险,需要固定。我们也建议使用止痛药缓解疼痛。

**轻微的损伤:**可采用止痛药和敷料包扎处理,严重者则需要外科手术治疗。

**感染:**可给予止痛药,细菌感染加用抗生素治疗。

#### 5. 你能做些什么?

##### 对于所有患者:

按建议完成治疗。疗程结束前停药会导致复发(即便已自我感觉好转)。按建议复诊。

##### 此外,对性传播感染所致**睾丸肿大**的患者:

(i) 在完成建议用药及完全治愈前避免性生活。

(ii) 与性伴商量。过去2个月内的所有性伴都应接受治疗,这不仅是为了性伴的健康,同时也是为了保护自己不再生感染。

(iii) 每次性行为都应正确使用安全套,将显著降低性传播感染的风险。

(iv) 检查有无其他性传播感染,如艾滋病病毒感染。

## (青少年)经常提出的问题

### 理解询问这些问题的原因：

所有这些问题其实是青少年急于想了解这些症状对他们未来的生活会造成什么影响。

### 将来我是否能成为一名父亲？

#### 回答要点：

除**睾丸炎和睾丸扭转**外：其他问题如果早发现，并得到正确处理，那么出现远期并发症的可能性就很小。如果未及时发现或未得到恰当、彻底的治疗，就有可能影响到生育功能。通常很难明确这种情况是否已经发生。

对于**睾丸扭转**：如果在4~6小时内发现并治疗，远期并发症发生率很小。假如>24小时未处理，那么该侧睾丸可能存在不可逆的损害。然而，另一侧正常睾丸仍然有正常性生活和生育功能。

对于**睾丸炎**：此类感染可能会影响生育功能。很难明确这种情况是否已经发生。

### 什么时候才能恢复性生活？

#### 回答要点：

在你完成建议用药及完全治愈后可恢复性生活。

假如可能存在性传播感染，那么重要的是在再次性生活之前，确保你的性伴也接受过治疗并已经痊愈。如果没有，你很可能再次被他(她)传染。

### 我会痊愈吗？

#### 回答要点：

睾丸扭转和损伤若及时处理可以痊愈。细菌引起的感染用药物(抗生素)可完全治愈。

但是，病毒(另外一种类型的微生物)所致的感染，如**睾丸炎**不能通过药物治疗，感染所致的远期并发症也不能用药物预防。然而，此类感染和不适会在数天内自愈。





问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将要询问一些个人问题，并保证所有的信息将会被保密。</p> <p><b>尿道分泌物、疼痛</b> 阴茎头部是否有分泌物排出？ 包皮下是否有分泌物？ 是否有排尿疼痛？</p> <p><b>性传播感染的症状</b> 是否有其他生殖器官的问题？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 生殖器溃疡或疮</li> <li>● 腹股沟部位肿胀</li> <li>● 阴囊疼痛或肿胀</li> </ul> <p><b>性与生殖健康评估</b></p> <p>HEADS 评估</p>	<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将对其进行检查，并确保检查环境的私密性。</p> <p><b>尿道分泌物、疼痛</b> 检查</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 尿道口的分泌物</li> <li>● 包皮下的分泌物</li> </ul> <p>假如没看到分泌物，可以让患者轻轻向阴茎头部挤压(经患者同意，你可以亲自检查)。 注：包皮下面一点白色或灰色的物质(称为包皮垢)是正常的。</p> <p><b>其他性传播感染的体征</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 生殖器溃疡</li> <li>● 腹股沟部位肿胀</li> <li>● 阴囊肿胀或压痛</li> </ul> <p><b>常规体格检查</b></p>	<p>有尿道分泌物病史 和(或) 检查发现尿道分泌物 或 排尿疼痛</p> <p>(注：尽管检查时没有发现证据，但有尿道分泌物病史，已经足够确诊)</p> <p>有包皮下分泌物病史，或检查中发现或没有发现包皮下分泌物 和 不伴尿道分泌物 和 不伴排尿疼痛</p>

## 治疗尿道分泌物(男性)


	首选药物 从下面每行中选择 1 种(共 2 种药物)	有效替代药物
淋病	<b>头孢克肟</b> 单剂量 400 mg, 口服 或 <b>头孢曲松(头孢三嗪)</b> 125 mg, 肌内注射	<b>环丙沙星<sup>a</sup></b> 单剂量 500 mg, 口服 或 <b>大观霉素(壮观霉素)</b> 2 g, 肌内注射
衣原体感染	<b>阿奇霉素</b> 单剂量 1 g, 口服 或 <b>多西环素(强力霉素)</b> 100 mg, 每日 2 次口服, 共 7 天	<b>氧氟沙星<sup>a, b</sup></b> 300 mg, 每日 2 次口服, 共 7 天 <b>四环素</b> 500 mg, 每日 4 次口服, 共 7 天 <b>红霉素</b> 500 mg, 每日 4 次口服, 共 7 天

a: 使用环丙沙星者应考虑当地奈瑟淋球菌耐药的情况。

b: 氧氟沙星既可以治疗衣原体感染, 对淋病也有效。

青少年：我的阴茎有分泌物排出。• 我排尿疼痛  
 父母：我儿子阴茎有分泌物排出。• 我儿子排尿疼痛。

分类	处理	随访
疑似性传播感染疾病： 淋病和(或)衣原体	治疗淋病 (参见第 70 页的表格) 和 治疗衣原体感染 (参见第 70 页的表格)	如果症状持续,1 周内复诊 如果没有改善: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 若未完成疗程:再次治疗</li> <li>● 若可能再感染或性伴未接受治疗:患者及其性伴再次接受治疗</li> <li>● 若患者及其性伴已经完成整个疗程: 治疗患者和性伴的<b>毛滴虫感染</b> - 甲硝唑(灭滴灵),单剂量 2 g 口服,或 400~500 mg 口服,每日 2 次,共 7 天</li> </ul> 如果症状持续,1 周内复诊。 如果未改善,建议转诊
正常	使患者消除疑虑 如果存在包皮下分泌物:提醒患者注意个人卫生	

 给卫生工作者的提示:

- 使用相关章节的服务流程处理各类性传播感染症候群
- 鼓励青少年让过去 2 个月内的所有性伴,无论其是否有症状,都来进行检查
- 对任何性行为频繁的患者,不管其诊断分类,如可能当场提供艾滋病咨询和检测,如不能提供检查则考虑转诊。提供避孕和安全性行为的咨询
- 建议患者参考“提供给青少年及其陪同成年人的信息”

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 这种症状是什么问题？

是一种尿路(尿液从体内排出体外的管道)感染。感染的发生很可能与性行为时没有使用或不正确使用安全套有关。

### 2. 是什么原因导致的？

感染是由致淋病、衣原体病、滴虫病的病原体引起的。

### 3. 尿路感染对身体会造成什么影响？

#### 直接影响：

有些人的尿路感染可能没有症状；另外一些人会有阴茎分泌物、尿痛、尿频的症状，也可有尿道口瘙痒和灼热感。

#### 远期影响：

若未及时治疗，感染会从尿道波及睾丸，引起睾丸疼痛和肿胀；也会波及身体的其他部位，如关节引起炎症。

### 4. 我们建议如何治疗，为什么？

我们的目标是确定感染原因并提供正确的治疗药物。

### 5. 你能做些什么？

对于性传播感染所致有尿道分泌物的患者：

(i) 按建议完成治疗。疗程结束前停药会导致复发(即便已感觉好转)。如症状持续存在，1周后复诊。

(ii) 确保在已完成疗程并完全治愈前，避免发生性行为。

(iii) 与性伴商量。过去2个月的所有性伴都应接受治疗，不仅是为了性伴的健康，同时也是为了保护自己不再生感染。

(iv) 每次性行为都正确使用安全套，将大大降低性传播感染的风险。

(v) 检查有无其他性传播感染，如艾滋病病毒感染。

## (青少年)经常提出的问题

### 理解询问这些问题的原因：

青少年询问这些问题，是他们急于想知道现患的性传播感染对其未来的生活有什么影响。

### 将来我是否能成为一名父亲？

#### 回答要点：

如果感染发现得早并得到正确处理，那么出现远期并发症的可能性很小。如果感染未及时发现或未得到恰当、彻底的治疗，就有可能影响生育能力。通常很难明确这种情况是否已经发生。

### 我会痊愈吗？

#### 回答要点：

此类感染通常是由细菌引起，并可完全治愈。

不过，病毒（另一种类型的微生物）所致的感染，如睾丸炎不能通过药物进行治疗，感染所致的远期并发症不能用药物进行预防。而且此类感染和不适会在数天内自愈。

如果感染没有彻底治愈或者复发，务必复诊进行再评估和治疗。

## “我的生殖器上有个疮”(生殖器溃疡)

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将要询问一些个人问题，并保证所有的信息将会被保密。</p> <p><b>生殖器溃疡：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否有疱疹(水疱)?</li> <li>● 是否有溃疡(疮)?</li> <li>● 是不是溃疡复发?</li> </ul> <p><b>性传播感染的症状</b> 是否有其他生殖器官的问题?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 腹股沟部位肿胀(男性和女性)</li> <li>● 阴道分泌物</li> <li>● 阴茎头分泌物</li> <li>● 尿痛(男性和女性)</li> <li>● 阴囊肿胀或压痛</li> </ul> <p><b>性与生殖健康评估</b></p> <p><b>HEADS 评估</b></p>	<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将对其进行检查，并确保检查环境的私密性。检查年轻女性，最好有女性医护人员在场。</p> <p><b>生殖器溃疡</b> 检查：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 生殖器疱疹</li> <li>● 生殖器溃疡</li> </ul> <p><b>其他性传播感染的体征</b> 检查：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 腹股沟部位肿胀</li> <li>● 阴道分泌物</li> <li>● 阴茎头分泌物</li> <li>● 阴囊肿胀或压痛</li> </ul> <p><b>常规体检</b></p>	<p>仅出现疱疹</p> <p>出现溃疡 出现或未出现疱疹</p>
		<p>没有疱疹 没有生殖器溃疡</p>

 给卫生工作者的提示：

- 使用相关的服务流程处理各类性传播感染症候群
- 鼓励青少年让过去 2 个月内的所有性伴，无论其是否有症状，都必须进行检查
- 对任何性行为频繁的患者，不管其诊断分类，如可能当场提供艾滋病咨询和检测，如不能提供检查则考虑转诊。
- 提供避孕和安全性行为的咨询
- 建议患者参考“提供给青少年及其陪同成年人的信息”

青少年：我的生殖器上有个疮

父母：我儿子或女儿生殖器上有个疮。

分类	处理	随访
疑似性传播疾病： ● 2型单纯疱疹病毒(HSV <sub>2</sub> )可能 ● 梅毒可能	治疗 2型单纯疱疹病毒 (参考第 77 页的表格) 和 治疗 梅毒 ● 假如快速血浆反应素试验(RPR)阳性且患者近期末进行治疗,则治疗梅毒 ● 如果 PRP 不可用,患者近期末进行治疗,则治疗梅毒 (参考第 76 页的表格)	1 周后复诊,若病情恶化则提早随访。 若病情无改善,建议转诊
疑似性传播疾病： ● 梅毒和软下疳可能 ● HSV <sub>2</sub> 可能	治疗 梅毒 (参考第 76 页的表格) 和 治疗 软下疳 (参考第 76 页的表格)  <b>此外</b> 地方性生殖器溃疡药物治疗考虑以下几点： <b>2型单纯疱疹病毒</b> (地方性 HSV <sub>2</sub> 占到 30%以上) (参考第 77 页的表格) 和 <b>腹股沟肉芽肿(杜诺凡病或第五性病)</b> (参考第 77 页的表格) 和 <b>性病性淋巴肉芽肿</b> (参考第 77 页的表格)	1 周后复诊,若病情恶化则提早随访。  溃疡完全愈合,则不需要进一步治疗。  如病情有改善但并未痊愈,继续治疗 7 天。  若病情无改善,建议转诊
正常	使患者消除疑虑	

### 生殖器溃疡和艾滋病病毒感染

生殖器溃疡比其他性传播感染更有助于艾滋病病毒的传播。软下疳、生殖器疱疹和梅毒常见于艾滋病高发地区,对这类感染的控制是预防艾滋病病毒感染的重要部分。

艾滋病病毒引起的免疫抑制会改变生殖器溃疡的临床表现而更难以诊断。原发性或继发性梅毒病

变可以是非典型的。软下疳的病变范围可能会更广泛,已发现的病灶会迅速蔓延。这些都需要及时治疗,尤其是艾滋病病毒感染的患者。

对于艾滋病病毒阴性和阳性的患者,生殖器溃疡的治疗是相同的。所有患者治疗后观察 1 周,如果病情没有显著性改善,那么治疗需要继续进行。

## 治疗梅毒和软下疳

	首选药物 从下面每行中选择 1 种(共 2 种药物)	有效替代药物	患者是孕妇,哺乳期或未满 16 岁 从下面每行中选择 1 种(共 2 种药物)
梅毒	<b>苄星青霉素</b> 单次 240 万单位,肌内注射  (注:梅毒试验阳性且没有溃疡的患者,使用相同的剂量隔日注射,每周 3 次)	<b>多西环素<sup>c</sup></b> 100 mg,每日 2 次口服,共 14 天 或 <b>四环素<sup>c</sup></b> 500 mg,每日 4 次口服,共 14 天	<b>苄星青霉素</b> 单次 240 万单位,肌内注射 或 <b>红霉素<sup>b</sup></b> 500 mg,每日 4 次口服,共 15 天
软下疳	<b>环丙沙星<sup>a</sup></b> 500 mg,每日 2 次口服,共 3 天 或 <b>阿奇霉素</b> 单剂量 1 g,口服 或 <b>红霉素<sup>b</sup></b> 500 mg,每日 4 次口服,共 7 天	<b>头孢曲松</b> 单次 250 mg,肌内注射	<b>红霉素<sup>b</sup></b> 500 mg,每日 4 次口服,共 7 天 或 <b>阿奇霉素</b> 单剂量 1 g,口服 或 <b>头孢曲松</b> 单次 250 mg,肌内注射

a. 使用环丙沙星应考虑当地奈瑟淋球菌耐药的情况。

b. 依托红霉素由于其药物相关的肝毒性作用致孕妇禁用,孕妇可选用红霉素碱或琥乙红霉素。

c. 这些药物孕妇和哺乳期妇女禁用。



## 在 HSV-2 流行地区的 HSV-2 附加治疗

	首选药物 从下面每行中选择 1 种(共 2 种药物)	有效替代药物	患者是孕妇或 在哺乳期
生殖器 疱疹	<b>原发感染</b>  <b>阿昔洛韦<sup>c</sup></b> 200 mg, 每日 5 次口服, 共 7 天 或 <b>阿昔洛韦<sup>c</sup></b> 400 mg, 每日 3 次口服, 共 7 天	<b>原发感染</b>  <b>泛昔洛韦<sup>c</sup></b> 250 mg, 每日 3 次口服, 共 7 天 或 <b>伐昔洛韦<sup>c</sup></b> 1 g, 每日 2 次, 共 7 天	阿昔洛韦、泛昔洛韦和伐昔洛韦, 孕妇和哺乳期妇女禁用
	<b>复发感染</b>  <b>阿昔洛韦<sup>c</sup></b> 200 mg, 每日 5 次口服, 共 5 天 或 <b>阿昔洛韦<sup>c</sup></b> 400 mg, 每日 3 次口服, 共 5 天	<b>复发感染</b>  <b>泛昔洛韦<sup>c</sup></b> 125 mg, 每日 3 次口服, 共 5 天 或 <b>伐昔洛韦<sup>c</sup></b> 500 mg, 每日 2 次, 共 5 天	

c. 这些药物孕妇和哺乳期妇女禁用。

## 治疗腹股沟肉芽肿和性病性淋巴肉芽肿

	首选药物	有效替代药物	患者是孕妇, 哺乳期或未 满 16 岁
<b>腹股沟肉芽 肿(第五性 病)</b> (治疗到所 有病灶上皮 形成完全)	<b>阿奇霉素</b> 单剂量 1 g, 口服; 随后 500 mg, 每日 1 次 或 <b>多西环素</b> 100 mg, 每日 2 次口服	<b>红霉素<sup>b</sup></b> 500 mg, 每日 4 次口服 或 <b>四环素<sup>a</sup></b> 500 mg, 每日 4 次口服 或 <b>甲氧苄啶(80 mg)/磺胺甲唑            (400 mg)</b> 2 片, 每日 2 次口服	<b>阿奇霉素</b> 单剂量 1 g, 口服 或 <b>红霉素<sup>b</sup></b> 500 mg, 每日 4 次口服
<b>性病性淋巴 肉芽肿</b>	<b>多西环素<sup>a</sup></b> 100 mg, 每日 2 次口服, 共 14 天 或 <b>红霉素<sup>b</sup></b> 500 mg, 每日 4 次口服, 共 14 天	<b>四环素<sup>a</sup></b> 500 mg, 每日 4 次口服, 共 14 天	<b>红霉素<sup>b</sup></b> 500 mg, 每日 4 次口服, 共 14 天

a. 这些药物孕妇和哺乳期妇女禁用。

b. 依托红霉素由于其药物相关的肝毒性作用致孕妇禁用, 孕妇可选用红霉素碱或琥乙红霉素。

## 提供给青少年及其陪同的成年人的信息

### 1. 什么是生殖器溃疡和疱疹？

溃疡是皮肤破损所致的疮。疱疹为充满澄清液体的囊泡结构。

### 2. 是什么原因引起的？

引起生殖器溃疡和疱疹的常见原因是性传播感染，伴（如软下疳）或不伴（如梅毒）有疼痛。

### 3. 对身体会造成什么影响？

- 有些病例初发表现为囊泡，进而变成溃疡，另一些病例溃疡出现前没有疱疹期。不同的情况，溃疡伴或不伴有疼痛。
- 有些溃疡会不治而愈，而有些未经治疗则会持续和恶化。
- 有些情况下，致病菌会从生殖器播散到身体其他部位而导致皮疹和发热。梅毒感染多年后会出现心脏和大脑的损害。
- 性传播感染（尤其是会引起溃疡的感染）显著增加了获得或感染艾滋病病毒的概率。

### 4. 治疗建议，为什么？

很多性传播感染是可以治愈的。治疗的目的是采用正确的药物治愈你和你的性伴。

### 5. 你能做些什么？

对于性传播感染引起生殖器溃疡或疱疹的患者：

(i) 按建议完成治疗。疗程结束前停药会导致复发（即便已感觉好转）。1周后复诊，若病情恶化则提前复诊。

(ii) 保持溃疡、疱疹干燥和清洁。

(iii) 确保在已完成疗程并完全治愈前，避免发生性行为。

(iv) 假如确诊患有梅毒或软下疳，请与性伴商量。过去2个月内的所有性伴都应接受治疗，这不仅是为了性伴的健康也是为了保护自己不再受感染。

(v) 每次性行为都正确使用安全套，将大大降低性传播感染的风险。

(vi) 考虑进行艾滋病病毒的检测。

## (青少年)经常提出的问题

### 理解询问这些问题的原因：

青少年询问有这些问题是他们急于想知道现患的性传播感染对其未来的生活有什么影响。

### 将来我是否能成为一名父亲或母亲？

#### 回答要点：

生殖器疱疹引起的感染一般不会影响你怀孕及生育功能。但是，另外一些性传播感染(如淋病)会影响到你怀孕及生育功能。

### 什么时候才能再过性生活？

#### 回答要点：

在完成医生建议的用药及完全治愈后，可再过性生活。

假如你已劝说性伴接受治疗，那么重要的是在再次性生活之前确保他(她)也已完成治疗的疗程并已经痊愈。如果没

有，你很可能因性生活而再次感染。

### 我会痊愈吗？



#### 回答要点：

细菌引起的性传播感染(例如梅毒、软下疳)可完全治愈，其中有些(比如疱疹)会经常性复发而导致数天的不适。此外，诸如艾滋病病毒等会长期严重影响你的健康。

### 阴道灌洗(例如用清水或肥皂水等清洗阴道)是否有助于防止感染或其他问题？

#### 回答要点：


尽量不要阴道冲洗，这种冲洗往往洗去机体自身的保护性分泌物。另外，阴道内使用肥皂类产品因产生刺激而导致疼痛和不适。仅需要每次上厕所时清洗外生殖器，并用清洁布或纸巾擦干即可。

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将要询问一些个人问题，并保证所有的信息将会被保密。</p> <p><b>腹股沟部位肿胀：</b> 曾经或现在是否有： ● 生殖器区域溃疡？</p> <p><b>局部皮肤感染</b> 是否有以下症状： ● 局部皮肤损伤，如脚、腿、臀部的抓伤、裂口或皮疹？ ● 局部皮肤感染，如疖、肿胀、发红？ ● 发热？</p> <p><b>性传播感染的症状</b> 是否有其他生殖器官的问题？ ● 生殖器溃疡或疮 ● 阴道分泌物 ● 阴茎头部分泌物 ● 尿痛(男性) ● 阴囊肿胀</p> <p><b>性与生殖健康评估</b></p> <p><b>HEADS 评估</b></p>	<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将对其进行检查，并确保检查环境的私密性。检查年轻女性，最好有女性医护人员在场。</p> <p><b>检查：</b> ● 体温</p> <p><b>腹股沟肿块</b> <b>检查：</b> ● 腹股沟部位肿胀(腹股沟肿块) ● 腹股沟肿胀伴随感染的征象 - 温热 - 发红(浅色的人种) - 压痛 - 波动感(感觉肿块内似有液体) ● 生殖器溃疡</p> <p><b>局部皮肤感染</b> <b>检查：</b> ● 局部皮肤损伤，如脚、腿、臀部的抓伤、裂口或皮疹 ● 局部皮肤感染，如疖、肿胀或发红、压痛和温度升高</p> <p><b>其他性传播疾病的体征</b> ● 生殖器溃疡或疮 ● 阴道分泌物 ● 阴茎头部分泌物 ● 阴囊肿胀</p> <p><b>常规体检</b></p>	<p>● 有腹股沟肿块伴 ● 性行为频繁伴 ● 无生殖器溃疡伴 ● 检查未发现可引起腹股沟肿胀的局部皮肤感染灶</p> <hr/> <p>有生殖器溃疡</p> <hr/> <p>有腹股沟肿块伴 感染伴腹股沟肿胀伴 无生殖器溃疡伴 局部皮肤感染或 检查发现局部皮肤损伤伴 发热史 或 体温 &gt; 38.5°C</p> <hr/> <p>无腹股沟肿块或 小的、活动性腹股沟肿块，不伴感染征象</p>

青少年：我的腹股沟有个肿块。

父母：我儿子或女儿腹股沟有个肿块。

分类	处理	随访
淋巴结感染(腹股沟淋巴结炎):  软下疳可能  伴(或) 性病性淋巴肉芽肿(LGV)  腹股沟肉芽肿可能	治疗 软下疳 (参考第 83 页的表格) 和 治疗 性病性淋巴肉芽肿 (参考第 83 页的表格)  假如腹股沟肉芽肿(杜诺凡病或第五性病)是当地腹股沟肿块最常见原因,参考“我的生殖器上有个疮”服务流程中相应的表格  处理肿块 波动性肿块可能需要抽液。 不要切开	最初每隔 1~2 天随访,以确保腹股沟淋巴结炎无扩散  若腹股沟淋巴结炎无改善,考虑抽液  有些病例的治疗时间可能需要 14 天以上。如病情有改善但并未痊愈,应继续治疗 7 天。  若 14 天后病情无好转或者恶化,建议转诊
生殖器溃疡	使用“我的生殖器上有个疮”中的服务流程解决	
淋巴结感染:  继发于局部皮肤外伤 或 局部皮肤感染	治疗 感染 氯唑西林(邻氯青霉素) 500 mg,每日 4 次口服,共 7 天  处理肿块 波动性肿块可能需要抽液。不要切开 以下情况考虑转诊: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 全身不适</li> <li>● 腹股沟巨大波动性肿块</li> <li>● 广泛皮肤感染</li> <li>● 尽管已口服抗生素治疗 1 个疗程,但皮肤或腹股沟感染仍然持续存在</li> </ul>	1~2 内复诊。若病情无好转或者恶化,建议转诊
正常 或 反应性淋巴结肿大	使患者消除疑虑	

 给卫生工作者的提示:

- 建议患者参考“提供给青少年及其陪同成年人的信息”
- 参考相关章节的服务流程,处理各类性传播感染症候群
- 鼓励青少年让过去 2 个月内的所有性伴,无论其是否有症状,都进行检查
- 对任何性行为频繁的患者,不管其诊断分类,如可能应当场提供艾滋病咨询和检测,如不能提供检查则考虑转诊。
- 提供避孕和安全性行为的咨询

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 这些症状是什么问题？

淋巴结存在于身体很多地方，如腹股沟(其他部位包括颈部和腋窝)。淋巴结的功能是从血液中“过滤”细菌和坏死细胞。

**反应性淋巴结肿大：**为非感染性淋巴结肿大，是为了过滤抓痕、裂口、皮疹和皮肤感染来源的细菌。

**淋巴结感染：**为淋巴结自身的感染。严重感染时会形成脓液，某些淋巴结组织也会破裂导致积液渗出。

### 2. 淋巴结感染是由什么原因导致的？

淋巴结感染是由细菌引起的(微生物的一种类型)。有些感染是通过性接触传播，有些则不是。根据淋巴结感染的原因，推断可能存在的局部皮肤感染或现患(或曾患)的生殖器溃疡。

### 3. 这些问题会对身体造成什么影响？

**反应性淋巴结肿大：**一般不会造成任何短期或长期后遗症。

**淋巴结感染：**会引起疼痛和不适。如果感染不及时治疗，会导致淋巴结破溃和腹股沟淋巴结肿块恶化，甚至痊愈后留下瘢痕。感染还会引起发热和躯体疼痛。

### 4. 我们提倡哪些处理措施？为什么？

**反应性淋巴结肿大：**一般不需要治

疗。有时脚、腿、臀部的裂口、皮疹或疔所致的反应性淋巴结肿大需要治疗。

**淋巴结感染：**处理的目的是明确引起感染的原因并选择正确的药物进行治疗。假如存在积液(脓或者坏死组织)需要用注射器进行引流以减轻感染。

### 5. 你能做些什么？

对于被诊断患有淋巴结感染的患者：

(i) 按建议完成治疗。疗程结束前停药会导致复发(即便已感觉好转)。1~2天内复诊。

(ii) 如果做过淋巴结引流，应保持局部皮肤干燥、清洁。

对于被诊断可能感染性传播感染的患者(软下疳、性病性淋巴肉芽肿)：

除上述(i)和(ii)外：

(iii) 确保在已完成疗程并完全治愈前，避免性行为。

(iv) 假如确诊患有梅毒或软下疳，请与性伴商量。过去3个月内的所有性伴都应接受治疗，这不仅是为了性伴的健康，更是为了保护自已不再受感染。

(v) 每次性行为都应正确使用安全套，以大大降低性传播感染的风险。

(vi) 检查有无其他性传播感染，例如艾滋病病毒感染。

## (青少年)经常提出的问题

**理解询问这些问题的原因：**

青少年询问这些问题是他们急于想知道现患的性传播感染对其未来的生活有什么影响。

**将来我是否能成为一名父亲或母亲？****回答要点：**

导致淋巴结肿大或淋巴结感染的这

些感染类型一般不会影响怀孕或生育功能。但是,另外一些性传播感染则会影响怀孕或生育功能。

**我会痊愈吗？****回答要点：**

淋巴结感染一般是细菌(微生物的一种类型)引起的,通常可痊愈。

## 腹股沟淋巴结炎的推荐治疗方案

	首选药物 从下面每行中选择 1 种(共 2 种药物)	有效替代药物	患者是孕妇、哺乳期或未 满 16 岁
软下疳	环丙沙星 <sup>a,b</sup> 500 mg, 每日 2 次口服, 共 3 天 或 红霉素 <sup>c</sup> 500 mg, 每日 4 次口服, 共 7 天	阿奇霉素 单剂量 1 g, 口服 或 头孢曲松 单次 250 mg, 肌内注射	红霉素 <sup>c</sup> 500 mg, 每日 4 次口服, 共 14 天 (同时针对软下疳和性病 性淋巴肉芽肿)
性病性淋巴 肉芽肿(LGV)	多西环素 <sup>a</sup> 100 mg, 每日 2 次口服, 共 14 天	四环素 <sup>a</sup> 500 mg, 每日 4 次口服, 共 14 天	



a. 这些药物孕妇和哺乳期妇女禁用。

b. 使用环丙沙星应考虑当地奈瑟淋球菌耐药的情况。

c. 依托红霉素由于其药物相关的肝毒性作用致孕妇禁用, 孕妇可选用红霉素碱或琥乙红霉素。

(注:有些病例治疗时间可能要超过建议的 14 天疗程。波动性淋巴结应该从健康皮肤处抽液引流。切开引流或者淋巴结切除术可能导致延迟愈合, 不建议尝试。)

## “我阴道有异常分泌物、灼热感或瘙痒” (针对未怀孕的女性)

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将要询问一些个人问题，并保证所有的信息将会被保密。</p> <p><b>阴道分泌物</b> 请描述阴道分泌物的性状？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 颜色：清亮、白色或绿色或灰色或黄色？</li> <li>● 黏稠度：稀薄、豆腐渣样或很黏稠？</li> <li>● 气味：是否有臭味？</li> <li>● 瘙痒或灼热感：是否有阴道瘙痒或灼热感？</li> </ul> <p><b>下腹部疼痛</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否有下腹部疼痛？</li> </ul> <p>如果有：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 评估是否怀孕</li> <li>- 使用“我怀孕了吗？”中的服务流程解决</li> </ul> <p><b>淋病、衣原体感染的风险</b> 追问是否：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自认为有暴露于性传播感染的风险</li> <li>● 性伴阴茎头部有分泌物</li> <li>● 近期有多个性伴</li> <li>● 来自于已知高流行人群或地区*</li> </ul> <p>*：需要依据当地的流行病学资料</p> <p style="text-align: right;">↓</p>	<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将对其进行检查，并保证检查的私密性。必要时应有一名女性医护人员在场。</p> <p><b>阴道分泌物</b> 查看阴道外口和周围的区域（外阴）。</p> <p>望诊：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 分泌物 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 颜色</li> <li>- 黏稠度</li> <li>- 气味</li> </ul> </li> <li>● 炎症 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 红、肿或抓痕</li> </ul> </li> </ul> <p>触诊：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 下腹部压痛</li> </ul> <p>如果有下腹部疼痛：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 评估外科或妇科方面的风险</li> </ul> <p>检查：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 抵抗感</li> <li>● 反跳痛</li> <li>● 腹部包块</li> </ul> <p>如果性行为频繁： <b>只在适宜的时候</b>：行阴道检查</p> <p>检查：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 宫颈举痛</li> </ul> <p><b>只在适宜的时候</b>：行阴道检查</p> <p>检查：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 宫颈口的分泌物</li> </ul> <p style="text-align: right;">↓</p>	<p>下腹部疼痛或压痛 且 怀孕</p> <p>异常分泌物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 颜色：白色、绿色、灰色、黄色</li> <li>● 恶臭 或</li> <li>● 黏稠或呈豆腐渣样</li> </ul> <p>且 下腹部疼痛 或 宫颈举痛</p> <p>异常分泌物(如上) 和 无下腹部疼痛 和 无宫颈举痛 和 窥阴器检查有宫颈分泌物或宫颈脆性增加 或 淋病、衣原体感染的任何危险因素</p> <p>异常分泌物(如上) 和 阴道灼热感、瘙痒或外阴发红 和 无下腹部疼痛 和 无宫颈举痛 和 窥阴器检查无宫颈分泌物或脆性增加 和 无淋病、衣原体感染的危险因素</p> <p>异常分泌物(如上) 和 无阴道灼热感、瘙痒或外阴红斑 和 无下腹部疼痛</p> <p style="text-align: right;">↓</p>



青少年：我阴道有异常分泌物。• 我阴道有灼热感、瘙痒。

父母：我女儿阴道有异常分泌物。• 我女儿阴道有灼热感、瘙痒。

分类	处理	随访
可能有与怀孕相关的急性症状	转诊到医院	
盆腔炎 (PID)  可能有淋病、衣原体和 (或) 厌氧菌感染	治疗 淋病 和 衣原体感染 和 厌氧菌感染 (参考第 87 页表格)	建议 1~2 天复诊  如果未好转, 建议转诊
宫颈炎  极可能是淋病或衣原体感染  也可能是细菌性阴道炎和滴虫病	治疗 淋病 和 衣原体感染 和 细菌性阴道病 和 滴虫病 (参考第 88 页表格)	如果 1 周后症状仍存在, 建议复诊 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 若未完成疗程: 再次治疗</li> <li>● 若可能再次感染或性伴未接受治疗: 患者及其性伴应再次接受治疗</li> <li>● 若患者及其性伴全程遵医嘱完成治疗, 没有好转, 建议转诊</li> </ul>
阴道炎  极可能是念珠菌病  也可能是细菌性阴道炎和滴虫病	治疗 细菌性阴道病 和 滴虫病 和 念珠菌病 (参考第 88、89 页表格)	如果 1 周后症状仍存在, 复诊 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 若未完成疗程: 需再次治疗</li> <li>● 若已完成疗程: 治疗淋病和衣原体感染</li> <li>● 接下来 1 周重新评估。如果没有好转, 建议转诊</li> </ul>
阴道炎  极可能有细菌性阴道炎和 (或) 滴虫病	治疗 细菌性阴道炎 和 滴虫病治疗 (参考第 88 页表格)	如果 1 周后症状仍存在, 建议复诊 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 若未完成疗程: 需再次治疗</li> <li>● 若已完成疗程: 治疗念珠菌或淋病和衣原体感染</li> </ul>

上接第 84 页

问诊	望、触、听诊	症状和体征
性传播感染的症状 <ul style="list-style-type: none"> <li>生殖器溃疡</li> <li>腹股沟部位肿胀</li> </ul> 性与生殖健康评估 HEADS 评估	<ul style="list-style-type: none"> <li>宫颈脆性增加(接触时容易出血)和发红</li> </ul> 其他性传播感染的体征 <ul style="list-style-type: none"> <li>生殖器溃疡</li> <li>腹股沟部位肿胀</li> </ul> 常规体检	和 无宫颈举痛 和 窥阴器检查没有宫颈分泌物或脆性增加 和 无淋病、衣原体感染的危险因素
给卫生工作者的提示： <ul style="list-style-type: none"> <li>使用相关章节的服务流程，处理各类性传播感染候群</li> <li>鼓励青少年让过去 2 个月内的所有性伴，无论其是否有症状，都应进行检查</li> <li>对任何性行为频繁的患者，不管其诊断分类，如可能应当场提供艾滋病咨询和检测，如不能提供检查则考虑转诊。</li> <li>提供避孕和安全性行为的咨询</li> <li>建议患者使用“提供给青少年及其陪同成年人的信息”</li> </ul>		分泌物清亮、稀薄 和 没有阴道疼痛、瘙痒或灼热感 和 分泌物是周期性的(月经中期数量增加、更稀薄) 或 青少年尚未月经来潮，但处于青春发育早期(乳房部分发育、开始长阴毛)

### 腹股沟淋巴结炎的推荐治疗方案

	首选药物 从下面每行中选择 1 种(共 2 种药物)	有效替代药物	患者是孕妇，哺乳或未满 16 岁
软下疳	环丙沙星 <sup>a,b</sup> 500 mg, 每日 2 次口服, 共 3 天 或 红霉素 <sup>c</sup> 500 mg, 每日 4 次口服, 共 7 天	阿奇霉素 单剂量 1 g, 口服 或 头孢曲松 单次 250 mg, 肌肉注射	红霉素 <sup>c</sup> 500 mg, 每日 4 次口服, 共 14 天 (同时针对软下疳和性病性淋巴肉芽肿)
性病性淋巴肉芽肿	多西环素 <sup>a</sup> 100 mg, 每日 2 次口服, 共 14 天	四环素 <sup>a</sup> 500 mg, 每日 4 次口服, 共 14 天	

a. 这些药物孕妇和哺乳期妇女禁用。

b. 使用环丙沙星应考虑当地奈瑟淋球菌耐药的情况。

c. 依托红霉素由于其药物相关的肝毒性作用致孕妇禁用，孕妇可选用红霉素碱或琥乙红霉素。

(注:有些病例治疗时间可能要超过建议的 14 天疗程。波动性淋巴结应该从健康皮肤处抽液引流。切开引流或者淋巴结切除术可能导致延迟愈合,不推荐尝试。)

上接第 85 页

分类	处理	随访
		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 周后再评估。如果没有改善,建议转诊</li> </ul>
正常、生理性阴道分泌物	使患者消除疑虑	

## 治疗盆腔炎 (PID)

以下每类选择 1 种药物(共 3 种药物)	
淋病	头孢曲松 250 mg, 肌内注射 或 头孢克肟 单剂量 400 mg, 口服 或 环丙沙星 <sup>a</sup> 单剂量 500 mg, 口服 或 大观霉素 2 g, 肌内注射
衣原体感染	多西环素 <sup>b</sup> 100 mg, 每日 2 次口服, 共 14 天 或 四环素 <sup>b</sup> 500 mg, 每日 4 次口服, 共 14 天
厌氧菌感染	甲硝唑 <sup>c</sup> 400~500 mg, 每日 2 次口服, 共 14 天

- 使用环丙沙星应考虑当地奈瑟淋球菌耐药的情况。
- 这些药物孕妇或哺乳期妇女禁用。
- 应提醒服用甲硝唑的患者避免饮酒。怀孕头 3 个月不推荐使用本药。

## 治疗宫颈炎

	首选药物 从下面每行中选择 1 种 (共 2 种药物)	有效替代药物	患者是孕妇、哺乳期或未 满 16 岁 从下面每行中选择 1 种 (共 2 种药物)
淋病	头孢克肟 单剂量 400 mg, 口服 或 头孢曲松 25 mg, 肌肉注射	环丙沙星 <sup>a,b</sup> 单剂量 500 mg, 口服 或 大观霉素 2 g, 肌肉注射	头孢克肟 单剂量 400 mg, 口服 或 头孢曲松 125 mg, 肌肉注射
衣原体感 染	阿奇霉素 单剂量 1 g, 口服 或 多西环素 <sup>a</sup> 100 mg, 每日 2 次口服, 共 7 天	氧氟沙星 <sup>a,b,c</sup> 300 mg, 每日 2 次口服, 共 7 天 或 四环素 <sup>a</sup> 500 mg, 每日 4 次口服, 共 7 天 或 红霉素 500 1 种, 每日 4 次口服, 共 7 天	红霉素 <sup>d</sup> 500 mg, 每日 4 次口服, 共 7 天 或 阿奇霉素 单剂量 1 g, 口服 或 阿莫西林 500 mg, 每日 3 次口服, 共 7 天

- a. 孕妇和哺乳期妇女应避免使用多西环素、四环素、环丙沙星、诺氟沙星和氧氟沙星。  
b. 使用环丙沙星应该考虑当地奈瑟淋球菌的耐药情况。  
c. 氧氟沙星用于治疗衣原体感染时, 也可以兼顾治疗淋病。  
d. 依托红霉素由于其药物相关的肝毒性作用致孕妇禁用, 孕妇可选用红霉素碱或琥乙红霉素。

## 治疗细菌性阴道炎和滴虫病

	首选药物 从下面每行中选择 1 种	有效替代药物	如果青少年妊娠或正处哺 乳期 从下面每行中选择 1 种
细菌性阴 道炎	甲硝唑 <sup>a</sup> 单剂量 2 g, 口服 或 甲硝唑 <sup>a</sup> 400 或 500 mg, 每日 2 次口服, 共 7 天	2%克林霉素霜剂, 一整剂 (5 g), 睡前阴道内使用, 共 7 天 或 克林霉素 300 mg, 每日 2 次口服, 共 7 天	适宜在怀孕 3 个月后 甲硝唑 <sup>a</sup> 200~250 mg, 每日 3 次口 服, 共 7 天 或 0.75% 甲硝唑 <sup>a</sup> 凝胶 一整剂 (5 g), 每日 2 次, 阴 道内使用, 共 5 天 或 克林霉素 300 mg, 每日 2 次口服, 共 7 天
滴虫病		磺甲硝咪唑 <sup>a</sup> 单剂量 2 g, 口服 或 磺甲硝咪唑 <sup>a</sup> 500 mg, 每日 2 次口服, 共 5 天	

- a. 应提醒服用甲硝唑的患者避免饮酒; 怀孕头 3 个月不推荐使用本药。

## 念珠菌病治疗(真菌感染)

	首选药物 从下面每行中选择 1 种	有效替代药物	如果青少年妊娠或正在哺乳 从下面每行中选择 1 种
念珠菌(真菌)	咪康唑 200 mg, 阴道栓剂, 每日 1 次, 3 天 或 克霉唑 <sup>a</sup> 100 mg, 阴道片剂, 每日 2 片, 3 天 或 氟康唑 单剂量 150 mg, 口服	制霉菌素 10 万单位, 阴道片剂, 每日 1 次, 连续 14 天	咪康唑 200 mg, 阴道栓剂, 每日 1 次, 连续 3 天 或 克霉唑 <sup>a</sup> 100 mg, 阴道片剂, 每日 2 片, 连续 3 天 或 制霉菌素 10 万单位, 阴道片剂, 每日 1 次, 连续 14 天

a. 某些地方用单剂量克霉唑(500 mg), 对真菌感染也有效。

## 给卫生工作者：阴道分泌物分类和管理的额外信息

**异常阴道分泌物**是指数量、颜色或气味异常。大多数提示**阴道感染(阴道炎)**，无论是(滴虫)或不是(细菌性阴道炎/念珠菌病)由性传播引起的。异常阴道分泌物有时是由淋球菌和衣原体感染引起的**宫颈感染(宫颈炎)**的症状。但没有合适的诊断实验(通常昂贵且不容易提供)和窥阴器检查,诊断宫颈炎很困难。

所有有性生活史的未怀孕青少年,如果出现异常阴道分泌物,应接受细菌性阴道炎和滴虫病的治疗。

如果出现念珠菌病的体征应给予额外治疗(如前所述)。

如果出现宫颈炎的体征或危险因素(如前所述)或者患者来自淋病、衣原体感染高流行的人群或地区,应给予额外治疗。

接受淋病和衣原体感染治疗的患者,所有过去2个月内的性伴,不管是否有症状,都应给予同样的治疗。

**对孕妇阴道分泌物的性状应给予特殊考虑:**

- 孕期正常阴道分泌物的量增多。
- 孕期念珠菌病更常见。
- 分泌物和少量出血可以提示异位妊娠或先兆流产。发热、流血、腹部疼痛、流羊水提示羊膜腔感染或产褥感染。排除孕期并发症后,所有阴道分泌物异常的女性应接受念珠菌病、滴虫病和细菌性阴道炎的治疗(注意孕期细菌性阴道炎的治疗方法有所不同——甲硝唑200~250 mg,每日3次口服,连续7天)。对完成全程治疗的复发病例,应再次治疗念珠菌病。

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 这些症状是什么问题?

**正常阴道分泌物:**是指清亮、稀薄、无味的(或仅有轻微的味道)液体。每次月经中期以后分泌物会变得轻微不透明、轻微黏度增加、分泌量减少,这些均属于正常范围。

**阴道炎:**是指阴道的感染,可导致分泌物颜色、黏稠度和(或)气味的改变。

**宫颈炎:**常导致阴道分泌物异常,且有时出现性交疼痛和流血。

**盆腔炎(PID):**是宫颈感染扩散到子宫和(或)相邻的管道。盆腔炎常常引起下腹部疼痛和阴道分泌物异常。

## 2. 是由什么原因引起的?

正常阴道分泌物是由排列在阴道壁中的腺体分泌的。阴道炎包括细菌性和真菌性,可能是通过性传播感染,也可能是由药物的不良反应(如应用抗生素或口服避孕药)引起,阴道冲洗(用水、其他液体或肥皂水冲洗阴道内)或机体变化(如怀孕期间)也易引起阴道炎。

**宫颈炎和盆腔炎:**通常由性传播的细菌、微生物引起。

## 3. 对身体会造成什么影响?

正常阴道分泌物不会引起身体的任何不适。

**阴道炎:**会引起阴道内或周围组织的疼痛、瘙痒或不适。

**宫颈炎:**会引起疼痛和性交出血,以及异常的阴道分泌物,甚至还可以导致盆腔炎。

**盆腔炎:**可以出现阴道分泌物异常和(或)下腹部疼痛,甚至引起诸如不孕、宫外孕等不良结局。

## 4. 治疗建议,为什么?

确定引起感染的微生物类型,以提供正确的治疗。

## 5. 你能做些什么?

对分类为**正常阴道分泌物**的求诊者:

(i) 避免用水或任何其他产品冲洗阴道。这种行为会引起阴道的激惹反应,同时破坏机体自然的保护屏障,从而增加罹患某些阴道炎的概率。

对**阴道炎**的患者:

除了上述(i)外:

(ii) 按建议完成治疗。疗程结束前停药会导致复发(即便已感觉好转)。如果1周后症状持续存在,请复诊。

(iii) 确保在已完成疗程并完全治愈前,避免性行为。

(iv) 每次性行为都应正确使用安全套,将大大降低性传播感染的风险。

(v) 考虑艾滋病病毒检测。

对**宫颈炎或盆腔炎**的患者:

除上述(i)~(v)外:

(vi) 与性伴商量。过去2个月内的所有性伴都应接受治疗,这不仅是为了性伴的健康,同时也是为了保护自己不再次感染。

## (青少年)经常提出的问题

### 理解询问这些问题的原因：

青少年询问这些问题是他们急于想知道现患的感染对其未来的生活有什么影响。

### 将来我还能做母亲吗？

#### 回答要点：

早期发现和得到正确治疗的盆腔炎、宫颈炎、阴道炎不会引起长期的问题。

如果盆腔炎、宫颈炎未及时发现或未得到恰当的、彻底的治疗，就有可能影响生育功能。现在很难明确这种情况是否已经发生。





### 我会痊愈吗？

#### 回答要点：

总的来说阴道炎、宫颈炎和盆腔炎都是由细菌、真菌引起的病变，这些微生物感染可以被彻底治愈。如果治疗后感染的情况仍存在或复发，务必复诊重新进行评估和治疗。






问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将要询问一些个人问题，并保证所有的信息将会被保密。</p> <p>为什么感觉自己可能感染了艾滋病病毒(HIV)?</p> <p> 给卫生工作者的提示： 允许青少年说话，不要打断。这是了解他(她)对怎样会感染 HIV 的机会。</p> <p><b>与 HIV 相关疾病的症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 你是否有或最近曾有： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 明显体重降低</li> <li>- 迁延性腹泻</li> <li>- 迁延性咳嗽</li> <li>- 迁延性发热</li> <li>- 皮肤或口腔无痛性青紫</li> <li>- 口腔白斑</li> <li>- 淋巴结无痛性肿大</li> </ul> </li> </ul> <p><b>与 HIV 感染相关的疾病</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否曾经被诊断过结核病?</li> </ul> <p><b>HIV 感染的危险因素</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否每次性行为都使用安全套?</li> <li>● 是否现在或曾经有很多性伴?</li> <li>● 是否现在的或曾经的性伴另有其他性伴?</li> <li>● 过去 72 小时是否有无保护性行为?</li> <li>● 是否现在或曾经注射毒品?</li> </ul> <p><b>性传播感染的症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 现在或曾经是否有： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 生殖器疮、溃疡</li> <li>- 阴道分泌物</li> <li>- 阴茎分泌物</li> <li>- 阴囊疼痛或肿胀</li> </ul> </li> </ul> <p><b>性和生殖健康评估</b> HEADS 评估</p>	<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将对其进行检查，并保证检查的私密性。必要时应有一名女性医护人员在场。</p> <p><b>与 HIV 感染相关的体征检查：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 体重降低 10% (与基础体重比较)</li> </ul> $\text{减重百分比} = \frac{\text{原体重} - \text{新体重}}{\text{原体重}} \times 100$ <ul style="list-style-type: none"> <li>● 卡波西 (Kaposi) 肉瘤 (皮肤或口腔无痛性肿块)</li> <li>● 口腔真菌感染</li> <li>● 广泛性淋巴结肿大</li> <li>● 严重感染的证据 (如呼吸道感染)</li> </ul> <p><b>性传播感染的体征检查</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 生殖器溃疡</li> <li>● 腹股沟部位肿胀</li> <li>● 阴道分泌物</li> <li>● 阴茎分泌物</li> <li>● 阴囊肿胀</li> </ul> <p> 给卫生工作者的提示： 目前或过去罹患性传播感染是 HIV 感染的危险因素。</p> <p>常规体检</p>	<p>任何与 HIV 感染相关的症状 或 任何与 HIV 感染相关的体征 或 任何与 HIV 感染相关的疾病</p> <p>(有或没有已知的危险因素)</p> <p>任何 HIV 感染的危险因素 和 没有与 HIV 感染相关的症状 和 没有与 HIV 感染相关的体征 和 没有与 HIV 感染相关的疾病</p> <p>没有与 HIV 感染的危险因素 和 没有与 HIV 感染相关的症状 和 没有与 HIV 感染相关的体征 和 没有与 HIV 感染相关的疾病</p>

青少年：我上周发生了性行为，我担心可能感染了 HIV。

我咳嗽 2 周了，这可能是艾滋病 (AIDS) 吗？

父母：我儿子或女儿生了一段时间的病，他(她)可能感染了 HIV 吗？

分类	处理	随访
可能由 HIV 引起的症状、体征或疾病通常与 HIV 感染相关	<p>解释分类</p> <p>如果有条件，当场提供 HIV 检测和咨询</p> <p>如果没有条件，转诊到能提供 HIV 检测和咨询的机构进行处理</p> <p>提供安全性行为、降低 HIV 风险的咨询</p> <p>治疗任何识别出的 HIV 相关疾病(参考 WHO《青少年和成人疾病管理》) IMAI 指南, Integrated management of adolescent and adult illness</p>	确定随访日期或将青少年转诊
有 HIV 感染的风险	<p>解释分类</p> <p>提供安全性行为及降低 HIV 风险的咨询</p> <p>如果有条件，当场提供 HIV 检测和咨询</p> <p>如果没有条件，转诊青少年到能提供 HIV 检测和咨询的机构进行处理</p>	确定随访日期或将青少年转诊
可能不是 HIV 感染	<p>解释分类</p> <p>对所有案例提供安全性行为及降低 HIV 风险的咨询</p> <div data-bbox="424 1138 800 1365" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p> 给卫生工作者的提示：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用相关的服务流程，处理各类性传播感染症候群</li> <li>● 鼓励青少年让过去 2 个月内的所有性伴，无论其是否有症状，都应进行检查</li> <li>● 提供避孕和安全性行为的咨询</li> </ul> </div>	

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### HIV 检测前应提供的信息和讨论的问题：

#### 1. 检查青少年对 HIV 关键信息的理解

- 什么是 HIV?
- HIV 是如何传播的? (什么情况下它不会传播?)
- 如何预防 HIV 感染?
- HIV 对机体有什么影响?
- 卫生工作者对 HIV 感染者能提供什么帮助?

(如果需要, 弥补知识的不足并纠正误解)

#### 2. 提供 HIV 检测的关键信息

##### (i) 什么是 HIV 检测?

HIV 检测是一项血液检测, 主要是检查身体针对 HIV 感染后产生的自然化学物质 (抗体)。这些抗体在感染 HIV 8~12 周后即可产生。

(ii) HIV 检测阳性或阴性意味着什么?

HIV 检测结果阳性, 意味着被检测者感染了 HIV; HIV 检测结果阴性, 意味着被检测者没有感染 HIV。但是正如前面提到的, 抗体需在 HIV 感染 8~12 周后才能产生。因此, 感染的前 3 个月, 尽管已经感染 HIV, 但其检测结果仍可能是阴性的。

##### (iii) 为什么要进行 HIV 检测?

至少有以下 4 个进行 HIV 检测的合理理由:

- 卫生工作者能提供有效的药物来控制 HIV 在身体内的复制。
- 卫生工作者能提供药物预防或治疗因感染了 HIV 而导致的其他疾病 (如, 结核)。
- 如果女性感染 HIV 并想要孩子, 她可以通过使用药物来减少宫内传染给孩子的概率。
- 知道是否感染了 HIV 能帮助人们采取必要的措施来保护自己 and 他人。

#### 3. 确保隐私和持续的支持

首先, 向青少年保证检测结果不会告诉任何人。第二, 向青少年保证如果发现他(她)感染了 HIV, 会尽力在现场或通过其他资源, 为他(她)提供所需要的关怀和支持。

#### 4. 确认青少年愿意进行检测; 如果同意, 获得他(她)进行检测的知情同意。

知情同意, 意味着已经给青少年提供了 HIV 和 HIV 检测的关键信息, 青少年完全理解并同意进行检测。询问青少年是否愿意进行检测, 如果愿意, 请他(她)明确表明同意进行检测。记住患者有权利拒绝进行 HIV 的检测。

### 告知 HIV 检测结果前应提供的信息和讨论的有关问题：

- 再次解释 HIV 检测阳性和阴性的意义；
- 询问青少年是否考虑了与谁分担检测结果；
- 向青少年强调，你了解等待检测结果的这段时间会很难受。表明你对他（她）的理解和支持。

### 如果 HIV 检测结果是阳性（即证实了被检查者感染了 HIV），应提供的信息和讨论的有关问题如下：

- 分担检测结果。
- 意识到“坏”消息可能会触发强烈的反应；同情和安抚青少年。
- 确认青少年是否理解检测结果的意义，如果需要可提供进一步的解释。
- 讨论他（她）们应该与谁分担检测结果。
- 解释能提供什么样的支持服务。
- 追问他（她）们需要哪些即刻的支持。
- 向他（她）们说明什么时候可以做进一步的讨论。

### 支持透露检测结果

告诉青少年，如果 HIV 检测为阳性，

应考虑告诉谁才可能获得帮助。如父母、其他家庭成员、朋友都可能提供很好的支持。

### 如果 HIV 检测结果是阴性（即证实了被检查者没有感染 HIV），应提供的信息和讨论的有关问题如下：

- 分担检测结果。
- 意识到即使听到好消息也可能会触发青少年的反应；给青少年一些时间，让他（她）保持安静。
- 确认青少年是否理解检测结果的意义，如果需要可提供进一步的解释。
- 强调采取行动保护自己或他人对继续保持 HIV 阴性的重要性。说明在这一点上你可以提供的支持。

#### 给卫生工作者的提示：

如果自暴露到 HIV 检测尚不足 3 个月，向青少年解释阴性结果可能意味着没有感染 HIV，也可能感染了 HIV 但机体还没有产生抗体。建议 6~8 周后复查 HIV。

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p><b>疼痛</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>哪里疼痛?</li> </ul> <p>进一步询问是否有腹部疼痛</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>痛多久了?</li> <li>轻度、中度还是重度疼痛?</li> </ul> <p>进一步询问是慢性还是周期性疼痛</p> <p><b>消化道出血</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>便血?</li> <li>黑便?</li> <li>呕血?</li> </ul> <p><b>腹泻</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>最近是否患腹泻?</li> </ul> <p>进一步询问每日腹泻是否超过3次</p> <p><b>病毒性疾病</b></p> <p>最近是否患流感?</p> <p><b>便秘</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大便是否困难?</li> </ul> <p>如是,进一步询问青少年排便时经历了怎样的困难</p> <p><b>女生:</b></p> <p><b>月经</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>现在是否处于经期(或是否有阴道出血)?</li> </ul> <p>如有阴道出血或处于经期:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>是否像正常经期时流血?</li> <li>是否处于月经间期(或中期、排卵期)?</li> </ul> <p>如果上述任一问题回答“是”:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>在经期或月经中期是否伴有疼痛?</li> </ul> <p><b>尿道感染</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小便时是否有灼痛感</li> </ul> <p><b>怀孕</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>是否认为自己可能已经怀孕?</li> </ul> <p>如是,进一步询问她为什么这样认为</p>	<p> 给卫生工作者的提示: 确保检查环境的私密性。必要时应有一名女性医护人员在场。</p> <p><b>腹部</b></p> <p><b>望诊:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>腹胀:中度到明显</li> </ul> <p><b>触诊:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>腹部紧张度</li> <li>局部压痛</li> <li>反跳痛</li> <li>肿块</li> </ul> <p><b>听诊:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>肠鸣音</li> </ul> <p><b>大便</b></p> <p><b>检查:</b></p> <p>如有便血史或黑便史,应采集大便样本来确认原因</p> <p><b>怀孕</b></p> <p>使用“我怀孕了吗”中的服务流程检查怀孕征兆</p> <p>如果有性行为: <b>检查性传播感染体征</b></p> <p><b>常规体检</b></p>	<p>以下任何一项:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中度到明显腹胀</li> <li>腹部紧张度</li> <li>中度到重度腹部局部压痛</li> <li>右髂窝压痛</li> <li>反跳痛</li> <li>肿块</li> <li>无肠鸣音</li> <li>便血或黑便</li> </ul> <p>任何腹痛伴异常的阴道出血或中度到重度疼痛和怀孕或可能怀孕</p> <p>如果没有上述症状或体征,则考虑以下情况:</p> <p>性行为频繁的女性 和下腹部压痛 和 宫颈举痛 或 异常阴道分泌物</p> <p>未怀孕或可能怀孕 和 目前处于经期或月经中期(排卵期) 和 疼痛与以往经期或月经中期疼痛相似</p> <p>腹泻(每日3次或&gt;3次的便溏或水样便)</p>

青少年：我腹痛。  
父母：我的孩子腹痛。

分类	处理	随访
手术条件	转诊至医院	
<div style="background-color: black; color: white; padding: 10px;"> <p><b>▼ 警示</b> 腹痛的青少年出院回家后,何时复诊的建议 如果出现以下任何一种情况,建议复诊:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 腹痛加剧</li> <li>● 疼痛转移至右下腹</li> <li>● 将进食的东西呕吐出来</li> <li>● 腹胀加剧</li> </ul> </div>		
与怀孕或可能怀孕有关的疼痛	转诊至医院	
盆腔炎	使用“我阴道有异常分泌物、灼热感或瘙痒”中的服务流程解决	
痛经 或 排卵痛	使用“我痛经”中的服务流程解决	
胃肠炎	减缓疼痛 如有腹泻和脱水,请处理	根据警示栏情况,或存在腹泻的顾虑时,建议复诊

下接第 101 页

上接第 98 页

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p>如果不能肯定,询问:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否有性行为?</li> </ul> <p>如是,使用“我怀孕了”中的服务流程判断是否怀孕</p> <p><b>盆腔炎</b></p> <p>如果性行为频繁:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否有异常阴道分泌物?</li> </ul> <p>HEADS 评估</p>		上呼吸道感染 或 流行性感冒
		排尿困难的女性患者
		肠蠕动极少 和 下腹部硬粪包块
		无上述症状或体征 和 对健康或生长无明显不良影响的慢性或周期性腹痛
		无上述症状或体征



上接第 99 页

分类	处理	随访
与病毒性疾病有关的腹痛	缓解疼痛 对症治疗	根据警示栏所列情况, 建议复诊
尿路感染	复方新诺明用药 5 天 (甲氧苄啶 80 mg 或磺胺甲唑 400 mg) 如体重 > 50 kg: 每次 2 片, 每日 2 次; 如体重为 19 ~ 50 kg: 每次 1 片, 每日 2 次	如治疗后症状未缓解建议复诊 和 使用警示栏所列情况
便秘	建议相关的健康饮食 参考第三部分“健康饮食”处理 通便治疗	根据警示栏所列情况, 建议复诊
慢性或复发性腹痛	避免使用止痛药 建议理疗, 如热敷 评估疼痛对社会功能的影响并给予必要的支持	根据警示栏所列情况, 建议复诊
急性非特异性腹痛	缓解疼痛	根据警示栏所列情况, 建议复诊

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 青少年腹痛的原因有哪些？

腹痛在青少年中很常见,可由多种原因引起,常见的病因如下:

- 痛经
- 与呼吸道病毒感染(如流行性感冒)有关的疼痛
- 胃肠炎

有时,阑尾炎或与怀孕并发症有关的疼痛亦可引起腹痛。

由于引起腹痛的原因很多,因此应详细收集病史并进行详细检查,以确定病因。

### 2. 腹痛对身体有哪些影响？

腹痛本身不会对身体造成严重的或持续性影响。它对身体产生的影响大小取决于引起腹痛的原因。

### 3. 我们提倡哪些处理措施？为什么？

治疗腹痛应遵循两个原则:

- 缓解疼痛
- 鉴别病因,并针对病因进行治疗

#### 缓解疼痛

缓解疼痛主要有两种类型:

- 理疗:如休息及按摩。
- 药物治疗:“简单的”止痛药(如对乙酰氨基酚);在某些情况下,阿司匹林和布洛芬(非甾体类抗炎药)可能会使腹痛加剧,因此应避免使用。但医生建议的情况除外(如布洛芬在治疗痛经时可安全使用)。

#### 识别并处置潜在的病因

我们还要通过检查确定引起腹痛的原因。在某些情况下,如病毒性疾病引起

的腹痛需要休息几天才能恢复。其他原因引起的腹痛,可能需要更多的具体治疗,如使用抗生素治疗尿路感染。

在某些情况下,我们可能会让你转诊做进一步的治疗,如阑尾炎或与怀孕有关的腹痛。

#### 4. 你能做些什么?

当你出现腹痛时,应遵从卫生工作者的建议和治疗方案。

以下几点非常重要:

服药应遵照医嘱,不要服用超过医嘱的药物剂量。即使是一般性止痛药(如对乙酰氨基酚),服用过多也会产生严重的不良反应。

即使可能会有轻微的腹痛,继续正常

的日常活动往往也很重要,如上学或工作。

如果出现以下情况,应立即复诊:

- 腹痛加剧
- 疼痛转移至右下腹
- 将摄入的食物呕吐出来
- 腹胀加剧

#### 5. 特定事项:

有时,青少年出现慢性或周期性腹痛时,可能查不出具体原因,而且疼痛对健康或生长无明显不良影响。当出现这种情况时,做到以下几点很重要:


- 使用最小剂量的口服止痛药;
- 建议理疗,如采取按摩和热敷的方法来缓解疼痛;
- 强调进行正常的社会活动,如鼓励正常上学或工作。

## “我太苍白了” (贫血或疑似贫血)

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p><b>贫血程度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否总是觉得乏力?</li> <li>● 是否坐位时也会感觉呼吸急促?</li> </ul> <p><b>贫血原因</b></p> <p><b>急性失血</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否有便血?</li> <li>● 是否有黑便?</li> </ul> <p><b>不合理的饮食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每日吃几餐?</li> <li>● 每餐吃多少?</li> <li>● 多久吃一次绿叶蔬菜、各类芽菜及肉类?</li> </ul> <p><b>月经过多(女性)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 经期是否<math>&gt;7</math>天?</li> <li>● 经期每日使用卫生护垫是否<math>&gt;7</math>片?</li> </ul> <p><b>近期或目前怀孕(女性)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 近期是否怀孕过?</li> </ul> <p>如果近期怀孕过:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 现在是否还出血?</li> </ul> <p><b>疟疾(如果住在疟疾流行区)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 最近是否患过疟疾?</li> </ul> <p>进一步询问是否复发?</p> <p><b>蠕虫感染</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 最近6个月有无用药治疗蠕虫感染?</li> </ul> <p><b>血液问题</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否有牙龈出血?</li> <li>● 身体皮肤是否有瘀青和瘀点、瘀斑?</li> </ul> <p><b>长期存在的疾病</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 目前是否患病?</li> <li>● 是否有长期存在的疾病?</li> </ul> <p>进一步询问是否有发热、咳嗽、腹泻以及体重减轻等症状</p> <p><b>HEADS 评估</b></p>	<div style="background-color: #e0e0f0; padding: 5px; border: 1px solid #ccc; margin-bottom: 10px;"> <p> 给卫生工作者的提示: 确保检查环境的私密性。</p> </div> <p><b>检查:</b></p> <p><b>贫血程度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 苍白           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 掌心或眼结膜是否苍白?</li> <li>- 如是,重度还是中度?</li> </ul> </li> </ul> <p><b>计数:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 静坐时呼吸频率(如每分钟呼吸的次数)</li> </ul> <p><b>检查:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 静坐时是否喘不过气?</li> </ul> <p>如果可能</p> <p><b>检查:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 血红蛋白(Hb)水平</li> </ul> <p><b>急性失血</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 牙龈出血</li> <li>● 如有便血或黑便史,如有可能,应采集大粪便本来确认原因</li> </ul> <p><b>血液问题</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 瘀青</li> <li>● 瘀斑(出血点)</li> </ul> <p><b>常规体检</b></p>	<p>血红蛋白<math>&lt;70</math> g/L 或 存在以下任何一种情况:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 静坐呼吸频率<math>&gt;</math>每分钟30次</li> <li>● 静坐时喘不过气</li> <li>● 牙龈出血</li> <li>● 瘀青</li> <li>● 瘀斑(出血点)</li> <li>● 便血或黑便</li> </ul> <p>或 如不能检测血红蛋白</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 重度掌心苍白</li> </ul> <hr/> <p>血红蛋白<math>\geq 70</math> g/L 但<math>&lt;120</math> g/L 或 如不能检测血红蛋白</p> <p>中度掌心或眼结膜苍白和</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 静坐呼吸频率<math>&lt;</math>每分钟30次</li> <li>- 无静坐时喘不过气现象</li> <li>- 无牙龈出血</li> <li>- 无便血或无黑便</li> <li>- 无瘀青或瘀斑</li> </ul> <hr/> <p>血红蛋白<math>\geq 120</math> g/L 或 如不能检测血红蛋白</p> <p>无贫血症状或体征</p>

青少年：我太苍白了。  
父母：我的孩子看上去苍白。

分类	处理	随访
重度贫血 或 其他严重问题	转诊	
轻度到中度贫血	<p><b>贫血治疗</b> 铁 60 mg, 叶酸 400 <math>\mu</math>g, 每次 1 粒, 每日 2 次, 疗程为 3 个月</p> <p><b>饮食</b> 讨论改善饮食的途径。建议多吃富含铁及叶酸的食物, 如绿叶蔬菜、芽菜以及肉类</p> <p><b>驱虫</b> 如果青少年最近 6 个月未服用驱虫药, 给予以下治疗: 单剂量口服<b>阿苯达唑</b>(400 mg)或<b>甲苯达唑</b>(500 mg)</p> <p><b>病因处理</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 急性失血</li> <li>● 月经过多</li> <li>● 目前或近期怀孕(产后出血)</li> <li>● 复发性疟疾</li> <li>● 其他疾病</li> </ul>	<p>3 个月后复查</p> <p>如血红蛋白 &lt;120 g/L, (或目前有贫血症状和体征) 贫血治疗需 3 个月以上</p> <p>根据需要复查病因</p>
无贫血	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使青少年放心, 他们无贫血</li> <li>● 排除其他情况或顾虑, 即使这些情况或顾虑不会引起贫血</li> <li>● 强调合理饮食、适度运动和休息的重要性</li> </ul>	

 给卫生工作者的提示:

- 处理饮食相关问题时, 参考第三部分“健康饮食”
- 处理月经过多时, 参考“我月经出血量过多”中的服务流程

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 什么是贫血？

#### 我们所说的术语“贫血”是指什么？

血液的一个重要功能就是参与体内氧的运送，将氧从肺运送至全身组织。而一旦发生贫血，这一功能就不能正常进行。这是因为血红蛋白具有携带氧的功能，而贫血患者的血红蛋白含量将减少。

#### 我们什么时候可以确认青少年贫血？

当青少年的血红蛋白 $<120$  g/L时，我们可以认为他(她)已有贫血。

### 2. 贫血的原因有哪些？

贫血有很多种类型：①是由铁缺乏或机体需铁量增加、失血(如月经过多)、侵袭血细胞的传染性疾病(如疟疾)、感染(如寄生虫)以及甲状腺功能受损而造成的；②是由叶酸和(或)维生素 $B_{12}$ 缺乏造成的；③是发生在患有异常血红蛋白病的人群中，他们体内产生的异常血红蛋白

使血细胞不能实现运输氧的功能。

### 3. 贫血的症状有哪些？

轻度贫血症状甚微；重度贫血会出现苍白样(手掌、结膜黏膜和指甲出现苍白)、呼吸和心率加快以及疲劳感。

### 4. 我们提倡哪些处理措施？为什么？

如上文所述，贫血的类型及程度各异。因此，治疗的目的是确定贫血的类型和程度，并进行适当处理。

### 5. 你能做些什么？

#### 轻度或中度贫血的青少年：

请遵照医生给予的建议，并按要求复诊。

#### 重度贫血的青少年：

我们需要参考你进一步的检验结果，以确定贫血的原因。

## (青少年)经常提出的问题

**我不能参加哪些活动？如何知道我是否好转？**

**理解询问这些问题的原因：**

青少年可能担心贫血对身体的影响。

**回答要点：**

解释处理贫血病因的重要性，并给出如何处理的建议。

强调青少年可以参加任何他们觉得舒服的活动。说明当血红蛋白水平增加并趋于正常时，青少年会感到更强壮且精力充沛。说明在今后的随访中将通过血液检查来确认是否好转。

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p>评估： <b>疲劳程度</b> 疲劳是否影响日常生活？ (注：进一步询问症状是否影响青少年上学、日常工作或做家务)</p> <p><b>疲劳的可能原因</b></p> <p><b>贫血</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 急性失血</li> <li>● 月经过多</li> <li>● 近期或目前怀孕</li> <li>● 疟疾</li> <li>● 蠕虫感染</li> <li>● 长期存在的疾病</li> </ul> <p><b>不合理的饮食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每日餐次</li> <li>● 食量</li> <li>● 饮食中的含铁食物</li> </ul> <p><b>过度劳累</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 工作性质</li> <li>● 家务活的性质和工作量</li> <li>● 步行上学或上班</li> </ul> <p><b>复发性急性或慢性疾病</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 几种病毒性、细菌性感染持续6个月以上</li> <li>● 近期体重下降</li> </ul> <p><b>不良睡眠模式</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 就寝时间</li> <li>● 起床时间</li> <li>● 睡眠时间</li> </ul> <p><b>物质使用</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 酒精或其他物质</li> </ul> <p><b>心理健康问题</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 感到有压力或沮丧</li> </ul> <p>HEADS 评估</p>	<p><b>营养</b> 检查：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 身高(m)</li> <li>● 体重(kg)</li> </ul> <p><b>计算：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● BMI (体质指数) = <math>\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身高(m)}^2}</math> (或查 BMI 取值表)</li> </ul> <p>将 BMI 值标注在年龄别 BMI 曲线图上，查得其 Z 分值</p> <p><b>贫血</b> 检查：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 掌心苍白</li> </ul> <p>如果可能：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 检测血红蛋白</li> </ul> <p><b>当前感染</b> 检查感染体征</p> <p><b>常规体检</b></p>	<p><b>考虑下列各种情况</b></p> <p><b>疾病</b></p> <p>任何贫血症状或体征 或 血红蛋白 &lt; 120 g/L</p> <p>不合理的饮食史 或 年龄别 BMI 的 Z 分值低于 -2</p> <p>发病症状与病毒性或细菌性感染一致 或 6 个月以来有 6 次以上的感染史 或 慢性感染症状或体征</p> <p>疾病史提示焦虑或抑郁</p> <p><b>行为或生活方式</b></p> <p>使用酒精或其他物质</p> <p>在家或工作场所过度劳累史</p> <p>经常熬夜 或 睡眠时间经常 &lt; 8 小时</p> <p><b>无可识别的原因</b></p> <p>不能归类到其他情况 但 疲劳影响到日常生活</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 不能正常地上学或工作</li> <li>● 不能做家务</li> </ul> <p><b>正常</b></p> <p>不能归类到其他情况 不影响日常生活</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 正常的上学或工作</li> <li>● 白天不会过度嗜睡</li> </ul>



青少年：我总是感觉很累。• 我感觉累得无法上学或工作。

父母：我的孩子总是感觉很累。• 我的孩子感觉累得无法上学或工作。

分类	处理	随访
<b>疲劳的原因可能不止一个。考虑以下情况：</b>		
<b>由可识别疾病引起的疲劳</b>		
贫血	使用“我太苍白了”中的服务流程解决	
营养不良	使用“我太瘦或太胖了”中的服务流程解决	
复发性或慢性疾病	现患感染的处理 转诊做进一步的检查	注：青少年出现影响日常生活的疲劳（如不能正常地上学或工作，或进行其他的日常活动），是不正常的。 即使未能发现疲劳的躯体原因，青少年也应定期复诊，直到他们恢复了正常生活或确定了疲劳的原因。
可能的心理健康问题	参考可用的指南	
<b>与行为或生活方式有关的疲劳</b>		
物质使用情况	参考可用的指南	
过度劳累	建议： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 如有可能，调整工作强度</li> <li>● 如有可能，保证更多的休息和睡眠时间</li> </ul>	
不良睡眠模式	强调： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 早睡</li> <li>● 就寝后减少注意力分散，如看电视或听重音乐</li> <li>● 白天起床后保持活力</li> </ul>	
<b>明显疲劳，但无可识别的原因</b>		
明显疲劳 (无明显原因)	鼓励： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 恢复上学或工作</li> <li>● 参加日常活动</li> <li>● 良好的饮食习惯</li> <li>● 合理休息</li> </ul> 确保：随着时间的推移，疲劳状况可能会有所改善	1 个月内复诊， 如无好转应检查是否患有贫血  如无贫血，建议 <b>转诊</b>
正常青少年	让青少年放心 告知青少年：如果症状加重或影响到日常生活，应复诊	

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 什么是疲劳?

疲劳在青少年中很常见。青少年疲劳程度包括以下几种:

- 感觉疲劳,完成日常活动有些困难,但能坚持完成
- 感觉很疲劳,上学或工作受到影响
- 感觉十分疲劳,无法出门

### 2. 引起疲劳的原因有哪些?

疲劳可由多种原因引起,主要有以下几种:

- 疾病,如贫血、复发性或慢性疾病等
- 营养不良
- 行为或生活方式因素,包括不良睡眠模式及过度工作
- 物质使用情况
- 心理健康问题,如焦虑和抑郁

有些青少年出现疲劳的原因可能不止一个。如有些人不仅贫血,同时学习或工作还过于辛苦。

### 3. 疲劳对身体有哪些影响?

疲劳对身体的影响取决于造成疲劳的原因。此外,如果你感到疲劳,除将影响到上学及工作时的表现外,而且还会影响到你在家干活的能力。

### 4. 我们提倡哪些处理措施?为什么?

如何处理疲劳,取决于引起疲劳的原因。为此,可以通过检查来确定疲劳的原因,如验血确定是否有贫血。

### 5. 你能做些什么?

无论何种原因引起的疲劳,你都应该做到以下几点:

- 吃健康的食物
- 保证充足睡眠
- 有规律的锻炼(不要过量)
- 尽可能继续上学或工作
- 与朋友及其他社交圈子保持正常的联系

遵照以上所有建议 1 个月后,如果仍然感觉疲劳,应回到卫生工作者处进行复诊。



问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p>当青少年出现精神紊乱而不能提供可靠的回答时，你需要向对该少年比较了解的人询问以下问题：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 描述头痛情况</li> <li>● 头痛持续多久了？</li> <li>● 以往是否有此类头痛？</li> <li>● 头痛时是否出现惊厥？</li> <li>● 是否感到四肢乏力？</li> <li>● 是否注意到面部肌肉不正常运动？</li> <li>● 有无视力问题？</li> <li>● 是否出现手足协调困难？</li> <li>● 是否能正常行走？</li> <li>● 头痛时是否呕吐？</li> <li>● 是否出现膀胱失控（如尿失禁）？</li> </ul> <p>询问陪同的成人以下问题：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 青少年有无精神紊乱？</li> <li>● 是否注意到他（她）有行为改变？</li> </ul> <p>如果上述症状均未出现，应询问：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否发热？</li> </ul> <p>如是：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 是否患过疟疾？</li> <li>- 是否咳嗽、咽痛或其他部位肌肉酸痛？</li> <li>- 鼻窦（脸或前额）是否疼痛？</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 有无牙齿问题？</li> </ul>	<p>检查：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 体温</li> </ul> <p><b>神经症状</b></p> <p>检查：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 意识状态改变</li> <li>● 精神紊乱</li> </ul> <p>让青少年尝试行走：</p> <p>检查：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 下肢乏力</li> <li>● 两腿移动不均衡</li> <li>● 步态不稳</li> </ul> <p>检查上肢运动：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 上肢乏力</li> <li>● 双臂或手指活动不均衡</li> </ul> <p>检查面部：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 说话或笑的时候，面部肌肉不对称运动</li> </ul> <p>检查眼睛：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 瞳孔大小不等</li> <li>● 双眼转向时不同步</li> <li>● 眼球震颤（眼球节律性快速运动）</li> </ul> <p>检查<b>脑膜炎</b>症状：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 颈项强直</li> <li>● 畏光</li> <li>● 紫癜性皮疹</li> </ul> <p>（注：其他症状和体征已转诊）</p> <p><b>感染：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 打喷嚏、流鼻涕</li> <li>● 咽喉发炎</li> <li>● 淋巴结肿大</li> </ul> <p><b>鼻窦炎</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 鼻窦触痛</li> </ul> <p><b>牙齿疾病</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 牙脓肿</li> </ul>	<p>以下任一情况：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 头痛持续 2 周以上</li> <li>● 头痛伴有惊厥</li> <li>● 精神紊乱</li> <li>● 局部神经症状 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 四肢乏力</li> <li>- 面部不对称</li> <li>- 异常眼球运动</li> <li>- 上肢、下肢协调功能改变</li> <li>- 步态不稳</li> <li>- 尿失禁</li> </ul> </li> <li>● 脑膜炎症状（发热、头痛、颈项强直、呕吐、紫癜性皮疹）</li> </ul> <p>如无上述症状或体征，应考虑以下情况：</p> <p>头痛伴有现患感染，如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 疟疾</li> <li>● 流感或其他病毒性感染</li> </ul> <p>鼻窦炎征兆（额部或上颌）</p> <p>牙齿疼痛或感染征兆，如牙脓肿</p> <p>近期头部或颈部损伤</p> <p>青少年曾多次出现过类似的头痛，每次头痛恢复后都无不良后果。头痛与恶心、呕吐或畏光有关。可能只出现一侧头痛。</p>

青少年：我头痛得很厉害。●我经常头痛。

父母：我的孩子头痛得很厉害。●我的孩子经常头痛。

分类	处理	随访
伴有神经系统症状的严重情况	紧急转诊至医院 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 如果颈项强直或体温<math>&gt;38.5^{\circ}\text{C}</math>；</li> <li>肌内注射抗生素或抗疟疾药（如处在有任何疟疾风险的地区）</li> </ul>	
<b>警示：何时复诊</b> <b>建议有以下情况出院的青少年进行复诊：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 头痛持续 2 周以上</li> <li>● 惊厥</li> <li>● 精神紊乱</li> <li>● 四肢乏力</li> </ul>		
与现患感染有关的头痛	根据当地的指南处理疟疾或其他感染	根据可识别的感染，酌情处理 见警示栏：何时复诊
与鼻窦炎有关的头痛	缓解疼痛* 治疗感染	酌情处理 见警示栏：何时复诊
与牙齿疾病有关的头痛	缓解疼痛* 治疗感染 如需要可看牙科医生	酌情处理 见警示栏：何时复诊
与头部或颈部损伤有关的头痛	缓解疼痛* 去医院诊断	见警示栏：何时复诊
偏头痛	缓解疼痛* 早期偏头痛服用阿司匹林和非甾体类 抗炎药比乙酰氨基酚有效	酌情处理 见警示栏：何时复诊

上接第 112 页

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 最近是否有头部或颈部损伤? 如有,进一步询问</li> <li>● 物质使用情况</li> <li>● 心理健康问题</li> </ul> <p>HEADS 评估</p>	<p><b>头部或颈部损伤</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 头皮肿块</li> <li>● 颈部活动度减小</li> </ul> <p><b>视力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 检查视力</li> </ul> <p><b>常规体检</b></p>	<p>近期该青少年的酒精或其他物质使用情况</p>
		<p>青少年存在心理障碍</p>
		<p>单眼视敏度<math>&lt;6/9</math>(译者注:使用我国的标准对数视力表时,则为单眼视力<math>&lt;4.8</math>)</p>
		<p>不适合归类到上述类型的双侧剧烈头痛。这种头痛与上面部和头皮的肌肉紧绷感有关</p>

上接第 113 页

分类	处理	随访
与酒精或其他物质使用或戒除有关的头痛	缓解疼痛* 与青少年讨论酒精或其他物质使用的情况	酌情处理 见警示栏:何时复诊
与心理障碍有关的头痛	可能需要进一步的心理健康评价 如需要考虑转诊	酌情处理 见警示栏:何时复诊
与视觉问题有关的头痛	使用“我看不太清”中的服务流程解决	见警示栏:何时复诊
紧张性头痛	缓解疼痛* 考虑理疗,如休息和按摩	酌情处理 见警示栏:何时复诊

## \* 缓解疼痛

## 对乙酰氨基酚

口服

体重&lt;40 kg:250~500 mg

体重≥40 kg:500~1 000 mg

如有必要,每4~6小时服用1次;每日最多服用4次

## 阿司匹林(复方乙酰水杨酸片)

饭时或饭后口服

&lt;16岁:不建议使用

≥16岁:300~900 mg,必要时每4~6小时服用1次;每日最多服用4 g

## 布洛芬

口服

体重&lt;40 kg:最多200 mg

体重≥40 kg:最多400 mg

如有必要,每4~6小时服用1次;每日最多服用4次

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 引起青少年头痛的原因有哪些？

头痛在青少年中很常见，可由多种原因引起，最常见的有以下几种：

- 与流行性感冒或地方性传染病（如疟疾）有关的头痛
- 紧张性头痛
- 偏头痛

青少年头痛的其他原因：

- 与鼻窦炎或牙齿疾病有关的头痛
- 与头部或颈部损伤有关的头痛
- 与物质使用或戒除有关的头痛
- 与心理障碍有关的头痛
- 与视力问题有关的头痛

由脑内或脑周感染或出血等严重情况引起的头痛很少见。这种情况下，头痛会非常剧烈，青少年通常会病得很重。

为了评估头痛的原因，需要详细收集病史，并开展详细检查来确定病因。

### 2. 头痛对身体有哪些影响？

头痛对身体的影响大小取决于造成头痛的原因。

### 3. 我们提倡哪些处理措施？为什么？

需要通过以下方法处理头痛：

- 适当地缓解疼痛

- 查找可能引起头痛的原因，并进行治疗

#### 缓解疼痛

根据头痛情况，主要有两种方法可以缓解疼痛：

- 理疗，如休息和按摩
- 药物治疗，如“单纯的”止痛药，包括对乙酰氨基酚、阿司匹林或布洛芬等。然而这些药物如服用过多，会有严重的不良反应。最好不要服用强效止痛剂，但医生的建议除外。

#### 特定类型头痛的治疗

##### 偏头痛

如果是偏头痛引起的，头痛开始后服用止痛药越早效果越佳。如果偏头痛经常发生，随身备药（包括学习和工作时）很有效，这样才能在头痛发作后及时服用。

阿司匹林或布洛芬（或其他非甾体类抗炎药）是治疗偏头痛最简单有效的药物。应首先服用这类药物，如无效果再服用对乙酰氨基酚。如果偏头痛很严重，则可同时服用阿司匹林和对乙酰氨基酚。

#### 识别并处理病因

很多常见的疾病都可引起头痛，如流行性感冒。这种情况下，可能仅需要休息即可缓解。



其他的病因则需要针对性的治疗方案,如使用抗生素治疗牙脓肿及鼻窦炎。某些情况下,可能需要转诊进行更为系统的评价(如物质使用情况或心理障碍等)。

#### 4. 你能做些什么?

如果头痛,遵从医生的建议和治疗方案很重要。

即使可能有轻微的头痛,也应坚持正

常的日常活动,如上学或工作。

如有以下情况,应立即回到卫生工作者处复诊:

- 头痛持续 2 周以上
- 头痛时出现惊厥
- 出现精神紊乱(自己或他人注意到)
- 四肢乏力
- 上肢或下肢协调功能问题
- 开始呕吐




### (青少年)经常提出的问题

#### 1. 什么是紧张性头痛?

- 一种由于头部肌肉紧张而引起的压迫沉重感或头部周围紧箍感。
- 可由身体、心理压力或不良姿势导致的头部或颈部肌肉紧张引起。
- 最好的处理方法就是纠正不良姿势并合理应对压力。

#### 2. 什么是偏头痛?

- 偏头痛是由于脑血流的暂时改变而导致的一种搏动性头痛。
- 可由多种因素引起,包括食物、压力、冷和热、强烈的气味、情绪、疲劳或内分泌改变。
- 可通过药物和生活方式的调整来治疗,如避免接触发病因素。

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将要询问一些个人问题，并保证所有的信息将会被保密。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 皮肤问题出现多久了？</li> <li>● 目前有无治疗？</li> </ul> <p>如果已经治疗，应进一步询问：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 进行了什么样的治疗？</li> <li>● 治疗多久了？</li> </ul> <p>如果是女性青少年：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 现在是否口服避孕药或注射避孕针？</li> </ul> <p>如是：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用哪种类型的药物？</li> </ul> <p> 给卫生工作者的提示： 单纯黄体酮药片和注射剂可使痤疮加重。 复方口服避孕药会使一些女性的痤疮好转。</p>	<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将对其进行检查，并保证检查的私密性。检查年轻女性时，如必要应有一名女性医护人员在场。</p> <p>确保检查所有痤疮可能发生的部位——面部、颈部、胸部、背部和上臂</p> <p>望诊： <b>粉刺</b> 未发红的白头或黑头 (毛孔堵塞引起的白头或黑头) <b>脓疱</b> 未见红肿，但充满脓液的脓疱 <b>丘疹</b> 由发炎引起的红疹 <b>结节</b> 由皮肤炎症(发红)引发皮肤深层损伤造成的脓疱 <b>囊肿</b> 由几个结节病灶共同组成 <b>瘢痕</b> 如有瘢痕 检查是否为新生瘢痕，是否处于炎症活动期 或 未发炎的旧瘢痕</p> <p>常规体检</p>	<p>结节 或 囊肿 或 发炎的瘢痕</p> <p> 给卫生工作者的提示： 轻度痤疮不会出现疼痛和肿胀，肤色较浅的人可略见发红。痤疮的严重程度取决于发炎的程度。</p> <p>丘疹 不伴有 结节 和 无囊肿 和 无发炎的瘢痕</p> <p>粉刺 或 脓疱 和 无丘疹、结节、囊肿或发炎的瘢痕</p>
<p>HEADS 评估</p>		

青少年：我满脸青春痘。

父母：我的孩子满脸青春痘，能做哪些处理？

分类	处理	随访
重度痤疮	<p>口服抗生素 3~6 个月</p> <p>四环素 每日 2 次 500 mg</p> <p>或</p> <p>红霉素 每日 2 次 500 mg</p> <p>或</p> <p>多西环素 每日 50 mg</p> <p>和</p> <p>外用药</p> <p>过氧化苯甲酰 2.5%~5.0%</p> <p>或</p> <p>外用维 A 酸</p> <p>每日涂于患处 2 次，持续至消退后 2 周</p> <p>和</p> <p>用温和的泡沫洗面奶清洁面部，每日 2 次（局部用药前）</p> <p>女孩：</p> <p>如果使用单纯黄体酮避孕孕或注射剂；</p> <p>考虑改用复方口服避孕药</p>	<p>2 个月内复查</p> <p>如未改善：</p> <p>继续口服抗生素直至 6 个月，且每 2 个月复查一次</p> <p>多西环素用量，可根据反应情况增至每日 100~200 mg</p> <p>女孩：</p> <p>如果 3 个月内未改善：</p> <p>继续口服抗生素</p> <p>并增加</p> <p>复方口服避孕药片（与青少年磋商）</p> <p>如有以下情况，建议转诊：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 痤疮非常严重</li> <li>● 瘢痕扩大或加重</li> <li>● 痤疮带来严重的心理困扰</li> <li>● 治疗 6 个月后无效</li> </ul>
中度痤疮	<p>外用抗生素</p> <p>克林霉素 1% 凝胶或洗剂</p> <p>或</p> <p>红霉素 2% 凝胶或洗剂</p> <p>每日涂于患处 2 次，持续至消退后 2 周</p> <p>和</p> <p>外用药（同上）</p> <p>和</p> <p>清洁面部（同上）</p> <p>女孩：（同上）</p>	<p>2 个月内复查</p> <p>如未改善：</p> <p>继续治疗</p> <p>2 个月内复查</p> <p>如果痤疮加重：</p> <p>开始口服抗生素（同上）</p>
轻度痤疮	<p>外用药（同上）</p> <p>和</p> <p>清洁面部（同上）</p> <p>女孩：（同上）</p>	<p>2 个月内复查</p> <p>如未改善：</p> <p>继续治疗</p> <p>6 个月内复查</p> <p>如果痤疮加重：</p> <p>可分别参照“中度或重度痤疮治疗方案”进行治疗</p>

给卫生工作者的提示：

- 痤疮的改善需持续 1~2 个月，而非几天
- 口服抗生素需每日坚持，并持续 3~6 个月

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 什么是痤疮?

痤疮又称“青春痘”，是皮肤表面明显可见的肿块。痤疮包括：粉刺（白头、黑头以及未发炎的肿块）、脓疱（突出于皮肤表面，充满脓液）、丘疹（发炎的小肿块，浅肤色者会出现发红）、结节（影响深层皮肤且发炎的脓疱）、囊肿（由2个或2个以上结节共同形成）。痤疮可有新生瘢痕或旧瘢痕、活动性或不活动性炎症。常见于面部、颈部、胸部、背部和上臂。

### 2. 引起痤疮的原因有哪些（为什么我会长青春痘）？

在青少年时期，荷尔蒙的改变使皮脂腺更加活跃，产生一种油性物质（称为油脂）。过多的油脂和老化的皮肤能阻塞毛孔及毛囊根部，从而出现白头粉刺和黑头

粉刺。堵塞在毛孔和毛根内的细菌会引起炎症和红肿。将近4/5的青少年长过青春痘。

### 3. 痤疮对身体有哪些影响？

痤疮的影响是多样的。青少年多数会出现轻度或中度痤疮，通过局部治疗可以治愈且不留瘢痕。但有的青少年痤疮程度较严重，如果治疗不当，可能会留下瘢痕。

### 4. 我们提倡哪些处理措施？为什么？

**重度痤疮：**治疗最好包括口服抗生素，局部使用乳剂或软膏，以及用温和的肥皂清洁面部。抗生素需每日服用，有时需服用3个月才能见效。因此，坚持服用抗生素非常重要，即使你服用1个月后仍

## （青少年）经常提出的问题

朋友说吃油炸食品会加重青春痘，真是这样吗？

**回答要点：**

不是这样。皮肤的油脂导致青春痘。油脂的过度分泌与体内荷尔蒙发生改变有关，而与油炸食品无关。

我希望皮肤变白，可以使用皮肤美白产品吗？

**理解询问这个问题的原因：**

弄清青少年为什么希望皮肤变白很有用处。这可能因为他们感觉这样更好看和追求美丽的社会压力。

未见效。服药 2 个月后,你需要回到卫生工作者处复诊,检查痤疮有无改善及是否需要改变用药。

**中度痤疮:**最好选择适合你皮肤的抗菌乳液或软膏,使用减少油脂的洗剂并用温和的肥皂清洁面部。由于引起痤疮的细菌存在于皮肤内,肉眼往往看不见,为了确保有效的治疗,需坚持使用上述乳液和洗剂直至痤疮消退后 2 周。

**轻度痤疮:**最好使用减少油脂的洗剂,并用温和的肥皂清洁面部。通常仅在出现痤疮时使用这些方法。

**女孩请注意:**某些避孕药,如口服或注射孕酮会使痤疮加重。复方口服避孕

药可以改善痤疮。临床治疗时可能会建议通过改变避孕方法来改善痤疮。

### 5. 你能做些什么?

- 用温和的肥皂清洁面部,但每日不要超过 2 次。避免挤、抓、压你的青春痘,这样会加重发炎。如果用不清洁的手指接触青春痘,可能会引起感染。
- 请注意下列有关青春痘的常见观念是错误的:
  - 吃油腻的食物,紧张或暴露在阳光下会加重青春痘。
  - 青春痘可传染给他人。

但是,青春痘通常会给青少年和父母带来压力。

### 回答要点:

决定你肤色的最重要因素是:父母的肤色以及你暴露在阳光下的时间。如果你想用皮肤美白乳或其他美白产品来改善皮肤,可能有害且不健康。热带和阳光充足地区的人们肤色都较深,从而可以保护他们免受当地强烈阳光照射的危害。如果你想通过美白产品来改善肤色,你可能会失去这种自然保护。

皮肤美白产品具有的不良反应,所含化学物质可能会造成:

- 更多色素沉着
- 皮肤过早老化(皱纹)
- 损伤皮肤,更易感皮肤癌

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将要询问一些个人问题，并保证所有的信息将会被保密。</p> <p><b>年龄</b> ● 你多大了？</p> <p><b>体重</b> ● 你有体重记录吗？如有，请告诉我。 ● 你是否注意到最近体重减轻了？</p> <p>如果青少年正在减肥： ● 你已经减了多少？</p> <p><b>复发性急性或慢性疾病</b> ● 你目前患有疾病吗？ ● 你有频发的复发性疾病或长期存在的疾病吗？</p> <p>如有发热、咳嗽、腹泻和疲劳症状，应进一步询问发生的频率</p> <p><b>饮食摄入</b> (请考虑当地饮食习惯) ● 每日吃几餐？ ● 每餐都吃哪些食物？ ● 每餐吃多少？</p> <p><b>体力活动</b> ● 你每日做多少体力活动？ 每次持续多长时间？</p> <p>活动可包括： - 在家时 - 在学校时 - 工作时 - 与运动、娱乐相关的</p> <p>HEADS 评估</p>	<p> 给卫生工作者的提示： 告知青少年你将对其进行检查，并保证检查的私密性。检查年轻女性时，如必要应有一名女性医护人员在场。</p> <p><b>营养</b> 检查： ● 体重 ● 身高 计算： ● <math>BMI(体质指数) = \frac{体重(kg)}{身高(m)^2}</math> (或应用 BMI 取值表) 将 BMI 值标注在年龄别 BMI 曲线图上，查得其 Z 分值 确定： ● BMI 在哪个 Z 分值区间内下降 如报告近期减肥，若可能计算： <math>减重百分比 = \frac{(原体重 - 现体重) \times 100}{原体重}</math></p> <p>观察： <b>重度营养不良</b> ● 有无四肢、臀部、肩部肌肉消瘦？ ● 有无眼部凹陷？ ● 是否可以站立或行走？ ● 有无腿部和足水肿？ 如果有腿部水肿： ● 有多长时间了？ ● 是凹陷性的吗？</p> <p><b>贫血</b> 观察： ● 掌心苍白 ● 眼结膜苍白 ● 如果可能，检查血红蛋白</p> <p><b>肥胖并发症</b> 如果 BMI 的 Z 分值 <math>&gt; +2</math>，检查： ● 血压 ● 血糖 常规体检</p>	<p>年龄别 BMI 的 Z 分值 <math>&lt; -3</math> 或 出现以下任何一种情况： ● 肌肉消瘦 ● 眼睛凹陷 ● 不能站立或行走 ● 双膝凹陷性水肿</p> <p>体重下降 <math>&gt; 5\%</math> 或 青少年自我报告减肥明显</p> <p>年龄别 BMI 的 Z 分值介于 <math>-2</math> 和 <math>-3</math> 之间</p> <p>年龄别 BMI 的 Z 分值介于 <math>+1</math> 和 <math>+2</math> 之间</p> <p>年龄别 BMI 的 Z 分值高于 <math>+2</math></p> <p>年龄别 BMI 的 Z 分值介于 <math>+1</math> 和 <math>-2</math> 之间</p>

青少年：我与朋友们相比太瘦或太胖。

父母：我的孩子与同龄孩子相比太瘦或太胖。

分类	处理	随访
明显低体重 或 重度营养不良	转诊	
体重明显下降	<p>对下列疾病或贫血进行治疗或转诊 考虑青少年可能出现以下疾病,并做进一步评估:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 肺结核</li> <li>● HIV 相关疾病(使用“我会感染 HIV 吗?”中的服务流程解决)</li> </ul> <p>建议青少年增加:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每日进餐和零食次数</li> <li>● 摄食量</li> <li>● 饮食中高能量或高蛋白食物的含量(脂肪类如油、豌豆、坚果、扁豆、鸡蛋、鱼和肉等)</li> </ul> <p>建议青少年限制体力活动</p>	<p>如有需要,对可识别的感染或疾病进行随访</p> <p>1 个月内复查营养状况</p>
低体重	<p>对严重疾病或贫血进行治疗 建议青少年选用“体重明显下降”的饮食方案(同上) 建议青少年适当的限制体力活动 考虑青少年可能出现以下情况,并做进一步的评估:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 肺结核</li> <li>● HIV 相关疾病(使用“我会感染 HIV 吗?”中的服务流程解决)</li> <li>● 物质使用情况:建议青少年参考“第三部分”相关信息解决</li> </ul>	<p>如有需要,对可识别的感染或疾病进行随访</p> <p>1 个月内复查营养状况</p>
超重	<p>建议青少年减少:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每日进餐和零食次数</li> <li>● 摄食量</li> <li>● 高糖和高脂肪食物的摄入量</li> </ul> <p>建议青少年增加体力活动</p>	3 个月内复查
肥胖	<p>建议青少年选用“超重”的饮食方案(同上) 建议青少年增加体力活动 如果血压或血糖升高转诊</p>	1 个月内复查
正常体重	消除青少年的顾虑,并提供健康饮食和体力活动的相关信息(参考第三部分“健康饮食”中的相关信息)	

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 什么是低体重和超重？

我们什么时候可以认为青少年低体重或超重？

测定完身高和体重后，医生和护士使用一种特殊的图（年龄别 BMI 曲线）来判断青少年是否为低体重或超重。该图提供了相同年龄和身高人群的正常和异常体重范围。

- 如果青少年属于**低体重**，说明其体重低于多数相同年龄和身高人群的正常水平。
- 如果青少年属于**超重或肥胖**，说明其体重高于多数相同年龄和身高人群的正常水平。

### 2. 低体重和超重的原因有哪些？

低体重的主要原因有哪些？

低体重通常有以下原因：

- 摄食量不足
- 患有长期存在的疾病，如结核病
- 酒精等物质使用导致食欲下降
- 过度体力活动

超重的主要原因有哪些？

超重主要有以下原因：

- 导致青少年摄食过多（超过身体需要）的饮食习惯
- 消耗能量过少的运动习惯
- 遗传因素（通过父母和兄弟姐妹体形和体重预测）

### 3. 低体重和超重对身体有哪些影响？

低体重的影响：

明显低体重可导致：

**躯体不适**：这种情况可导致个体虚弱而不能进行日常活动、性发育延迟、免疫力下降且更易感染。对于女生，低体重导致内分泌失调，从而使月经周期紊乱。

**社交困难**：这种情况会使你不能和朋友一起参加体力活动。在参加一般社交活动或择业时易受歧视。

**心理问题**：躯体不适和社交困难可导致心理问题，从而引起自卑。

超重的影响：

肥胖或超重可导致：

**躯体不适**：这种情况会对身体造成远期影响，如糖尿病、高血压病和心脏病等。

**社交困难**：这种情况会使你不能和朋



友一起参加体力活动。还可导致受歧视，如被排除在社交活动外、找不到工作。

**心理问题：**躯体不适和社交困难可导致心理问题，从而引起低自尊。

#### 4. 我们提倡哪些处理措施？为什么？

明显低体重或重度营养不良的青少年：

你需要特别护理。我们需要你转诊做进一步的评价和治疗。

#### 5. 你能做些什么？

(i) 低体重的青少年：

你的体重不是健康的。你需要：

- 增加每日的摄食次数。
- 增加每餐的摄食量。
- 增加食物种类。
- 进食高能量或高蛋白食物，如奶制品、扁豆、鸡蛋和肉类等。

评价其他可能导致你低体重的疾病或感染。如果你有这些疾病，需要接受医

生推荐的治疗方案。

(ii) 超重的青少年：

你的体重不是健康的。你需要：

- 减少每日的摄食次数。
- 减少每餐的摄食量。
- 避免含糖或脂肪过高的食物（如油炸食品、糖果、甜饮料等）。
- 每日进行大约 60 分钟的体力活动。

(iii) 肥胖的青少年：

你的体重不是健康的。你的体重使你有患诸如高血压病、糖尿病等的风险。

你需要：

- 减少每日的摄食次数。
- 减少每餐的摄食量。
- 避免含有过多的糖分和脂肪的食物（如油炸食品、糖果、甜饮料）。
- 每日进行大约 60 分钟的体力活动。

## (青少年)经常提出的问题

为什么我的体重这么轻？为什么我这么瘦？

**理解询问这个问题的原因：**

青少年可能较关注自己在同伴眼中的形象，他们同样担心太瘦将影响日常活动。

**回答要点：**

有些人体型瘦是天生的，因为其父母体型瘦。有些人体型瘦是因为摄入的食物不能满足日常消耗的需要。还有些人体型瘦是因为长期患有疾病。但是请记住，即便你感觉自己瘦，却能够胜任各项日常活动，则说明你是健康的。

为什么我这么胖？

**理解询问这个问题的原因：**

青少年可能较关注自己在同伴眼中的形象，他们同样担心由于太胖将影响日常活动。

**回答要点：**

超重是因为摄食太多，你摄入的能量远多于日常消耗所需的能量。同时，你的运动量不足，不能消耗过多摄入的能量。

我怎样才能减肥？

**理解询问这个问题的原因：**

青少年急于知道怎样才能很快地让自己变得好看，从而更容易被同伴接受。

**回答要点：**

与青少年讨论如何通过限制摄食量和增加体力活动(包括体育锻炼)进行减肥。讨论如何限制长期坐在一个地方的时间，如看电视、长时间使用电脑等。探讨与朋友保持联系和积极参加社交活动的重要性。


我怎样才能增加体重？

**理解询问这个问题的原因：**

青少年急于知道怎样才能很快地让自己变得好看，从而更容易被同伴接受。

**回答要点：**

与青少年讨论如何通过增加高能量食物的摄入和尽可能限制体力活动(包括体育锻炼)来增重。参考第三部分“健康饮食”中的建议。探讨与朋友保持联系和积极参加社交活动的重要性。

 给卫生工作者的提示：

只是告知青少年改变饮食习惯和运动习惯是不太可能起作用的，特别是对那些缺乏改变动机或不能做所需改变的青少年。开展咨询有助于青少年做出改变自身习惯的决定，更重要的是有助于他们将所做决定付诸行动。咨询首先促使青少年反思他们的饮食及运动习惯、形成这些习惯的原因和这些习惯对身心健康可能的不良影响；接下来就是帮助青少年考虑应如何改变这些生活习惯（如避免喝含糖饮料、坚持步行或慢跑等）。

值得注意的是，一些儿童、青少年由于各种不可控因素而出现营养不良。他们有的得不到足够的食物，有的吃不到合适的食物，有的还不得不长时间辛苦劳作来养活自己及其家人。

## “我太矮了”

决策树: 请完成以下所有步骤

步骤	问题		分类或问题识别
步骤 1: 测量身高	青少年身高是否小于第 3 百分位数( $P_3$ )?	是	青少年比多数同龄人矮
步骤 2: 测量或询问父母的身高	与父母身高相比,青少年身高是否比期望身高矮?	是	以父母身高为参照,青少年比期望身高矮
	父母都矮吗?	是	可能为家族性矮身材
步骤 3: 询问膳食史,检查有无营养不良	是否有长期营养不良史(从学龄前期开始)?	是	可能为营养不良导致的生长迟缓
	目前饮食能否满足生长需要? 和(或) 检查时有无营养不良征兆?  使用“我太胖或太瘦了”中的服务流程评价	是	营养差可能对生长不利
	回顾病史或检查是否有慢性或复发性急性疾病征兆? (如长期发热、咳嗽或腹泻等)	是	慢性或复发性急性疾病可能影响生长
步骤 5: 评价青春期发育状况 (参考“青春期发育延迟:男性/女性”中的服务流程解决)	青少年是否完成了青春期发育?	是	青少年可能已完成(或几乎完成)生长突增
	青少年是否可归类为“青春期发育延迟”? 使用“青春期发育延迟:男性/女性”中的服务流程解决	是	青春期发动延迟 青少年有赶上生长的潜力
	青少年 ● 不符合“青春期发育延迟”界定标准 ● 未完成生长突增	是	青少年有赶上生长的潜力

青少年：我比朋友矮。我是不是哪方面有问题？

父母：我的孩子比同龄人矮，他（她）是不是哪方面有问题？

处理	参考章节
再次确认青少年比多数同龄人矮，需要进一步评价。 继续步骤 2	
以父母的身高作为参照，再次确认青少年身高比期望身高矮。 继续步骤 3	
告知青少年其成人身高将与父亲或母亲身高相近。 告知青少年你需要进一步评价其他可能治疗的因素，以便增加长高的机会。 继续步骤 3	
告知青少年学龄前期营养不良对生长产生的影响现在已难以改变。然而，改善饮食结构可能有助于长高。 与青少年讨论如何优化营养。 继续步骤 4	“我太瘦或太胖了”中的 服务流程 第三部分：健康饮食
告知青少年目前的饮食结构不能满足充分发挥生长潜能所需要的营养。 告知青少年改善饮食结构可能有助于长高。 与青少年讨论如何优化营养。 继续步骤 4	“我太瘦或太胖了”中的 服务流程 第三部分：健康饮食
告知青少年疾病可能会影响生长潜能的充分发挥。 治疗和处理可识别的疾病。 继续步骤 5	“我会感染 HIV 吗？”服 务流程
告知青少年他们已发育成熟，可能已停止生长或将停止生长。因此，他们不可能再长高。	“青春期发育延迟：男 性/女性”服务流程
告知青少年生长突增可能延迟。 告知父母，青少年需要健康饮食以便获得最大的长高机会。 参考“青春期发动延迟：男性/女性”中的服务流程进一步处理。	“青春期发动延迟：男 性/女性”服务流程 第三部分：健康饮食
告知青少年生长突增还未完成。 告知父母，青少年需要健康饮食以便获得最大的长高机会。 每 6 个月监测生长和青春期发育状况。	“青春期发育延迟：男 性/女性”服务流程 第三部分：健康饮食

#### 给卫生工作者的提示：

评价青少年矮身材的要点：

- 准确测量青少年的身高，并在生长曲线图上绘出身高；
- 确定青少年父母的身高；
- 评价青少年营养状况；
- 评价青少年有无慢性或复发性急性疾病；
- 评价青少年青春期发育状况。

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 什么是个子矮?

#### 我们认为青少年个子矮的依据是什么?

人群的正常身高范围较大。医生和护士会使用一种特殊的图(生长曲线图)来判断青少年的身高是否低于相同年龄和性别人群的期望值。

医生和护士在判断青少年身高是否属于正常时会考虑以下几点:

- 将青少年的身高与同龄人相比。
- 父母及其他家庭成员的身高。
- 青少年青春期发育状况。
- 青少年饮食和营养状况。
- 青少年有无影响生长的疾病。

### 2. 个子矮的原因有哪些?

父母的身高是决定你最终身高的重要因素,如果你的父母个子矮,你也很可能个子矮。

并不是所有的青少年都在同一年龄出现生长突增。有的青少年生长突增出现在9~10岁,而有的则到13~14岁才出现。值得关注的是,多数生长突增出现较迟的青少年最终仍能充分发挥生长潜能。因此,当青少年12岁时仍未出现生长突增,那么他(她)的身高就会低于已经历了生长突增期的同龄人,但这两个青少年的成年期身高却有可能相近。

童年早期的营养不良可影响包括胎儿期、婴儿期和童年期在内的生命早期的生长。营养不良的影响通常会持续到成年期,并且很难赶上生长。

青春期营养不良会延缓青少年这一时期的正常生长速度。在有些青少年中,慢性或复发性急性疾病可使生长减缓,最终导致个子矮。

有的青少年青春发育期开始得很晚,这可能是体内产生的化学物——荷尔蒙(激素)有问题而引起。如果青少年个子矮,且未出现其他青春发动标志性事件,如14岁时未出现体毛、男性未出现阴茎和睾丸发育,女性未出现乳房发育;或16岁时女性未出现月经初潮,那么卫生工作者就需要对他(她)做进一步的检查。

### 3. 个子矮的影响有哪些?

个子矮的影响如下:

**躯体影响:**如果青少年个子矮是由于家族性矮身材或生长突增出现得晚导致,则对身体无不良影响。

如果青少年个子矮是由于营养不良、慢性或复发性急性疾病导致,则可能会对健康产生一定的影响。

**心理和社会影响:**对多数青少年而

言,个子矮不会产生心理和社会影响、不应影响青少年参加学校或其他社交活动。但有时,青少年可能会因为个子矮而被取笑。如果出现这种情况,重要的是应支持和鼓励青少年继续参加学校或其他社交活动,以使心理和社会影响最小化。

#### 4. 我们提倡哪些处理措施? 为什么?

##### 健康饮食

健康饮食对生长发育非常重要。青少年(尤其是个子矮的青少年)需要健康的饮食,以确保获得足够营养尽可能长高。我们将提供一些关于健康饮食的信息和建议。(参考第三部分“健康饮食”中的相关信息解决)

##### 治疗潜在疾病

青少年如患有有可能影响生长的慢性或复发性疾病,需做进一步的评价和治疗。

##### 青春发育延迟

如果青春期发动延迟很多,需转诊到专家处进行治疗。专家可能会为你做检查,并开一些处方药(激素类)以助生长。

#### 5. 你能做些什么?

为了确保你有最大的长高机会,并确

保你的身高不影响日常活动,你可参照以下几点:

##### 健康饮食

吃种类丰富的食物以满足生长所需。我们将提供更多的信息,告诉你哪种食物最适合你。

##### 适时治疗潜在疾病

青少年如患有有可能影响生长的慢性或复发性疾病,遵从医生的建议并接受治疗很重要,以使身体状况得到改善。

##### 继续正常的日常活动

如果你因个子矮被嘲笑,那么继续上学、和朋友或同龄人一起参加活动很重要。

##### 接受你的身高

不要抱有诸如“我会长到多高”这样不切实际的期望。你的身高很大程度上取决于父母的身高。如果你的父母都是矮个子,你很有可能也是矮个子。除了青春发育期明显延迟等极少数情况,没有药物可使身高增长。此外药物存在不良反应。除非医生开的处方药,你不能通过服药以期长高。

## (青少年)经常提出的问题

我个子矮,是因为我有什么问题吗?

**回答要点:**

(注意:卫生工作者须在全面评价青少年营养状况、有无慢性和复发性疾病、有无青春期发育延迟后,才能确定青少年是否“没问题”。)

- 如果青少年个子矮是因为他们的父母也是矮个子,应向他们解释身高主要由父母遗传决定,让他们放心不是自己不正常。
- 如果青少年生长突增比同龄人出现迟,且不符合“青春期发育延迟”的界定标准。可让他们放心,部分青少年的生长突增比同龄人出现得迟,而当他们经历生长突增时,将是身高“赶上生长”的大好机会。
- 向青少年保证,你会每6个月监测一次生长和青春期发育状况,以检查青少年生长情况,并尽可能为他们提供一切帮助。

我能做些什么让自己长高吗?

**回答要点:**

(注意:不给青少年有关生长潜力不切实际的期望,这很重要。)

青少年需要理解:

- 身高在很大程度上取决于父母的身高。
- 为了确保青少年有最大的长高机会,青少年能做的最重要的事是:健康饮食,遵从慢性或复发性急性感染推荐的治疗方案。
- 如果青少年还未开始青春期发育或处于青春发育早期,则有一定的“赶上生长”潜力。然而,如果处于青春发育晚期,则“赶上生长”的潜力较小。而当性发育停止后,则“赶上生长”的潜力降至最小。
- 除了青春期发育明显延迟等极少数情况,没有药物可使身高增长。此外药物还有不良反应。除非医生开的处方药,你不能通过服药以期长高。





## 青少年暴力和侵犯管理

**1. 落实保健设施,卫生工作者做好准备,对侵犯受害者进行干预处理**

- (1) 了解影响青少年的常见暴力类型
- (2) 给暴力和侵犯受害者提供卫生服务的几点重要考虑
- (3) 对暴力和侵犯受害者进行干预处理

**2. 收集病史**

- (1) 一般病史
- (2) 受侵犯史
- (3) 妇科病史(女性性侵犯案例)

**3. 体格检查**

- (1) 全身体检
- (2) 生殖器、肛门检查(男性或女性性侵犯案例)

**4. 开展治疗**

- (1) 躯体暴力
- (2) 性暴力

**5. 记录检查结果和制订治疗方案****6. 评价并确保持久的安全性****7. 提供检查结果和治疗信息****8. 安排咨询和社会支持****9. 如有需要,安排转诊****10. 安排随访**

## 1. 落实保健设施,卫生工作者做好准备,对侵犯受害者进行干预处理

### (1) 了解影响青少年的常见暴力类型

#### 青少年暴力

青少年暴力伤害包括一系列侵略性行为,从恐吓、打架到严重的攻击行为和他杀等。各国男性青少年是他杀的主要施害者和受害者。

#### 父母或其他监护人对儿童的虐待与忽视

在各国、各文化背景和社会各阶层中,父母或其他监护人对儿童和青少年的直接暴力行为时有发生。父母或其他监护人对儿童的虐待包括躯体虐待、性虐待、精神虐待和漠视等。

#### 亲密性伴暴力

年长青少年,尤其是女性可能会成为亲密性伴虐待和暴力的受害者。这种现象存在于世界各国、各文化背景和社会各阶层中。虐待主要包括躯体虐待、性虐待和精神虐待。

#### 性暴力

性暴力行为相当广泛,包括强迫配偶或其他非正式关系者发生性行为、当权者的性骚扰和性强迫、陌生人的强奸以及武装冲突中的强奸。

在性暴力行为中,男性是主要的施暴者,而女性则是主要受害者。然而,目前发现亦有男性强奸男性,年长女性强迫年轻男性发生性行为的现象。

#### 自我施暴

自我施暴包括故意自伤及自杀。在全世界大部分范围内,自杀是受到指责的——被宗教或文化所谴责;在某些国家,自杀被法律列为刑事犯罪。由于受到禁忌,自伤和自杀因而成为隐秘的行为,因此可能未被发现、错误分类或官方故意隐瞒数据。

#### 给卫生工作者的提示:

很多故意暴力行为被报告为意外事故。例如:

- “意外的”跌倒可能是由试图自杀或他杀造成的。
- 发生在厨房的“意外”烧伤可能是由丈夫故意试图烧伤妻子造成的。

## 集团暴力

在某些场合下,男性青少年会卷入民族、集团或者帮派间的暴力冲突。女性青少年将成为“战争武器”强奸的受害者。流离失所的人更容易受害。

### (2) 给暴力和侵犯受害者提供卫生服务的几点重要考虑

- 卫生工作者应深入了解当地的暴力和侵犯的条款、规章和法律。
- 卫生工作者必须首先考虑受害者的身心健康状况。
- 卫生工作者给受害者提供服务时不应偏心或抱有成见。
- 卫生工作者必须对受害者表示尊重和同情,这将有助于他们的康复。
- 必须确保服务的隐私性和保密性。他人不应看到或听到任何有关咨询的内容。
- 应对受害者进行全面细致的体检;检查过程中难以避免地带有侵入性,并且较耗时。如需收集法庭证据,为了避免重复检查给受害者带来的困扰,在可能的情况下,医学检查和法庭证据收集应同时进行。
- 检查和治疗应征求受害者的知情同意。将信息提供给第三方时,也要征求受害者知情同意。
- 应事先向受害者解释所有的检查内容;在检查过程中,应告知青少年什么时候将触摸哪些部位,青少年应有充分提问的机会。青少年的愿望应随时得到支持。
- 所有检查结果必须详细记录,并确保未漏掉重要的细节;推荐使用标准体检记录表。

### (3) 对暴力和侵犯受害者进行干预处理

当对暴力和侵犯受害者进行干预处理时,下列策略和技巧将有参考作用:

- 遵循第一部分第二节“与青少年来访者建立友好关系”中的原则。
- 保持冷静;不要表现出吃惊、生气或者痛苦。耐心地对青少年侵犯受害者进行干预;不要让他们感觉你很匆忙。
- 当青少年描述他们的经历时,与他们共情且不要评判。耐心地询问不清楚的地方,不要直接表示怀疑。在交谈时,避免使用责备性语言,例如“你当时一个人在外面做什么?”、“你当时穿的什么衣服?”或者“你应该了解得更清楚而不是去那里。”

## 2. 收集病史

### (1) 一般病史

收集病史的目的是：

- 获得信息将有助于指导检查，并有助于临床干预。  
病史应包括：已知的一切健康和社会问题以及是否用药（现在和过去）。

### (2) 受侵犯史

获得暴力信息的目的在于：

- 指导检查，以便所有伤害（包括性侵犯有关的伤害）都可以得到检查和治疗。
- 评估不良结局的风险，如怀孕和性传播感染，指导相关样本采集（性侵犯案例）。
- 指导文件编写。

**询问青少年：**

刚开始交谈时，不要询问青少年有关侵犯的问题。让青少年用自己的语言来告诉你发生了什么，不要打断他们的叙述。如果你需要了解某些细节，等他们讲完之后再作询问。要用开放式、非引导式的问题进行询问。尤其要注意避免使用暗含指责的语言和手势。

需要完全牢记在心：有些青少年可能会故意避免特别难为情的侵犯细节（如他们会省略口交或肛交的细节）。

在性侵犯案例中，应仔细探明实际或企图的性行为细节，以便确定伤害的性质和怀孕及性传播感染的风险。尤其要了解受害者当时发生的是阴道性交、肛交还是口交（强奸者使用的是阴茎、手指或其他物具）。

在性侵犯案例中，应获得从侵犯开始后出现的任何症状细节。这可能包括：

- 生殖器出血，分泌物，瘙痒，溃疡和疼痛（可能提示性传播感染）。
- 泌尿系统症状，如灼热感（可能提示尿道感染）。
- 肛门疼痛或出血（可能提示损伤、有异物或感染）。
- 腹痛（可能提示内伤）。

### (3) 妇科病史（性侵犯案例）

在性侵犯案例中，收集妇科病史的目的在于：

- 确定怀孕和性传播感染的风险。
- 确定检查结果是否由以往的性交、怀孕或分娩造成。

询问青少年：

- 末次月经时间？
- 在这次事件之前，有无性行为？
- 如有，上次自愿发生性行为的时间（如开展法医鉴定，则可能需要询问细节）？
- 有无避孕？如有，使用何种避孕措施？
- 你怀孕过么？如有，几次？分别是什么时候？
- 是否有过分娩并发症？

### 3. 体格检查

遵循第一部分第五节“进行体检”中的原则。

#### (1) 全身体检

检查以下项目：	观察：
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 总体情况</li> <li>● 手、手腕、前臂、上臂内侧、腋窝</li> <li>● 面部，包括口腔内表面</li> <li>● 耳，包括耳内部和背部</li> <li>● 头</li> <li>● 颈</li> <li>● 胸，包括乳房</li> <li>● 腹部</li> <li>● 臀部、大腿、包括大腿内侧、小腿和足</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活动性出血</li> <li>● 碰伤</li> <li>● 擦破伤</li> <li>● 撕裂伤</li> <li>● 头发被拽出的证据，近期牙齿缺失的征兆</li> <li>● 腹内伤征兆</li> <li>● 鼓膜破裂</li> </ul>

#### (2) 生殖器-肛门检查

在性侵犯案件中，生殖器-肛门检查是必要的。这是一项敏感的检查，保健工作人员应遵循第一部分第五节“进行体检”中的原则。

女性青少年应当保持平躺、双膝屈曲、双脚并拢、腿部稍微分开的姿势。应给青少年盖上床单，检查时拿开床单。

检查以下项目：	观察：
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生殖器(外部)</li> <li>● 生殖器(内部检查，使用窥阴器)</li> <li>● 肛区(外部)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活动性出血</li> <li>● 碰伤</li> <li>● 擦破伤</li> <li>● 撕裂伤</li> <li>● 有无异物</li> </ul>

## 4. 开展治疗

### (1) 躯体暴力

当青少年受到严重的、可能会威胁到生命的伤害时,应立即转诊急救。当伤害不严重时,如刀割伤、碰伤和浅表伤,通常可在基层医院进行治疗。

以下几点可以应用:

- 缓解疼痛的药物。
- 防止伤口感染的抗生素。
- 破伤风疫苗(根据当地规定)。

### (2) 性暴力

#### 伤害

治疗原则同躯体暴力。如有生殖区损伤,卫生工作者应考虑将其转诊至妇产科医生处进一步处理。

#### 怀孕的预防和处理

- 如果女性受害者在遭受性侵犯后几个小时至 5 天内寻求卫生保健服务,应向其提供紧急避孕服务。
- 如果女性受害者在遭受性侵犯 5 天后寻求卫生保健服务,且下次月经没来,应建议其进行妊娠试验检测(使用“我不想怀孕”中的服务流程解决)。

#### 性传播感染

青少年受性暴力侵犯后,直接的后果可能是患性传播感染。

选择性传播感染的有效治疗方案。不推荐对性暴力受害者开展常规的预防性治疗。

如果实验室设备可满足性传播感染检测,应开展检测。

#### HIV

遵照当地的 HIV 暴露后预防(PEP)指南。

(使用“我会感染 HIV 吗?”中的服务流程解决)

#### 乙型肝炎

性暴力受害者可能会存在感染乙型肝炎病毒的风险,因此应进行检测,并进行免疫接种(参见 140 页表:性侵犯后的乙型肝炎疫苗接种)。

### 其他性传播感染

性暴力受害者还有可能感染人乳头瘤病毒(HPV)或单纯疱疹病毒 2 型(HSV-2)。

### 性侵犯后的乙型肝炎疫苗(简称乙肝疫苗)接种

患者的免疫状态	接种指南
未接种过乙肝疫苗	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 第一次接种应在首次就诊时给予</li> <li>● 第二次接种应在第一次接种后 1~2 个月内给予</li> <li>● 第三次接种应在第一次接种后 4~6 个月内给予</li> </ul>
未完成乙肝疫苗接种	按期完成疫苗接种
完成乙肝疫苗接种	无需重新接种疫苗

## 5. 记录检查结果和制订治疗方案

卫生工作者经常需要回答来自警方、律师或法院关于伤害的询问。记录详细的病史及检查结果有助于你向当局提供准确的信息。警方想了解的情况包括：

- 伤害的类型。
- 伤害发生的环境。
- 伤害发生的大致身体部位。
- 伤害发生的机制。
- 伤害的近期和远期潜在后果。
- 提供的治疗措施。

## 6. 评价并确保持久的安全性

在多数案例中,暴力发生在青少年的家中。卫生工作者需明确青少年在离开保健机构后可能要去哪、和谁住在一起。

- 如果青少年回家不安全,应安排安全的躲避处或住处,或与青少年共同确定一个安全的去处。
- 与青少年讨论如何预防侵犯。



## 7. 提供检查结果和治疗信息

与青少年讨论检查结果以及这些结果可能意味着什么很重要。以下几点尤为重要：

**鼓励青少年提问,并详细地给予回答:**

- 让青少年有充分的机会说出他们的问题和顾虑。详细地给予回答,并了解他们的想法。

**伤害关怀**

- 教会青少年如何适当处理他们所受到的伤害。
- 解释伤口如何愈合,描述伤口感染时的症状和体征。
- 解释完成药物治疗疗程的重要性,并与青少年讨论可能出现的不良反应。

**性侵犯导致的性传播感染管理**

- 讨论性传播感染(包括 HIV)的症状和体征,如出现感染症状或体征,需复诊治疗。
- 在确定青少年患性传播感染或 HIV 前,强调发生性行为时使用避孕套的重要性。
- 如有需要,解释在性传播感染的治疗或预防完成前,禁止发生性行为的必要性;在性伴接受性传播感染治疗前也应禁止发生性行为。

**心理支持**

- 向青少年及其家庭成员(在青少年允许的情况下)和(或)其他重要人员解释,青少年将经历一系列广泛的正常生理、心理和行为反应。
- 鼓励青少年信赖家庭成员或朋友,并向他们寻求情感支持。

## 8. 安排咨询和社会支持

暴力侵犯受害者需要的社会支持水平和(或)心理咨询差异较大,这取决于他们遭受的精神创伤程度和受害者的自我应对技能。有的受害者经历了即时的心理痛苦,而有的则经历了短期和(或)长期的心理问题。提供支持的水平最好建立在个案的基础上。

男性受害者往往不愿意接受咨询服务,但事实上他们有着同女性一样的支持需要。因此,应大力鼓励男性受害者寻求咨询服务。

可以通过个人或者小组的方式提供咨询服务。

在没有正式的咨询服务时,非正式的社会支持系统对青少年的康复就显得极为重要,应就此与青少年进行讨论。

## 9. 如有需要,安排转诊

青少年需转诊以便得到合适的支持服务。这可能包括:

- 躲避处或安全住所。
- 提供咨询的机构。
- 提供支持组织的机构。
- 提供社会支持(包括经济支持)的机构。
- 提供法律支持的机构。
- 提供特殊支持的机构(向强奸受害者提供特殊支持)

卫生工作者需意识到当地资源对暴力和侵犯受害者的可用性。

卫生工作者应告知青少年可获得哪些服务,并且从何处及谁那里能够获得这些服务。他们还应帮助青少年选择最适宜的特别需求。

提供保健机构信息可使受害者在随访时感到更舒适。可陈列有关暴力的海报或宣传手册,并在保健机构墙上张贴服务流程。

## 10. 安排随访

建议分别在受侵犯后 2 周、3 个月、6 个月进行随访。

- 强调随访的重要性。
- 告诉青少年如有任何问题,出现侵犯有关的并发症或医疗问题,可随时前往保健机构诊治。

### 2 周随访

#### 伤害

- 检查伤处,以便提供适当的康复措施。

#### 性传播感染/乙肝

根据个案情况,获取性传播感染的症状和体征。

- 如果可行,开展实验室检测筛查性传播感染。在向青少年解释并得到知情同意后,方可检测。
- 如果在首次访问时给予预防性抗生素治疗,检查青少年是否完成了药物治疗的疗程。
- 提醒青少年分别在 1 个月、6 个月后接种乙肝疫苗,并在 3 个月、6 个月后进行 HIV 检测。

## 怀孕

- 评价怀孕状况；如果合适，提供建议和支持（使用“我怀孕了”中的服务流程解决）

## 心理状况

评价青少年心理状态，如果青少年未得到支持，鼓励他们寻求支持，并协助他们获得支持。

## 3 个月随访

### 性传播感染/HIV

- HIV 检测。无论是在就诊处或通过转诊进行检测，确保提供检测前后的咨询。
- 如果可行，而且以前未检测，开展检测筛查性传播感染。
- 怀孕。
- 评估怀孕状况；如果合适，提供适当的建议和支持（使用“我怀孕了”中的服务流程解决）

## 心理状况

- 评价青少年的心理状况，如果青少年未得到支持，鼓励他们寻求支持，并协助他们获得支持。

## 6 个月随访

### 性传播感染/HIV

- HIV 检测，如果此前未做。无论是在就诊处或通过转诊进行检测，确保提供检测前后的咨询。
- 给予乙肝疫苗的第 2 次接种。

## 心理状况

- 评价青少年的心理状况，如有需要建议转诊。

问诊	望、触、听诊	症状和体征
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 最近 1 周你的视力有无减退?</li> <li>● 有无眼睛疼痛?</li> <li>● 是否戴眼镜?</li> <li>● 有无头痛?</li> <li>● 视力问题是否影响学习或工作?</li> </ul> <p><b>HEADS 评估</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p> 给卫生工作者的提示： 青少年若配戴合适的眼镜，多数屈光不正可得到充分矫正。青少年如果使用眼镜，检查时应配戴眼镜。这可区分戴眼镜使视力得到充分矫正的青少年和视力未充分矫正的青少年。</p> </div>	<p>观察：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 眼睛发红</li> <li>● 眼周肿胀</li> </ul>	<p>最近 1 周视力下降 或 受影响的眼睛视力障碍伴疼痛、发红或肿胀</p>
	<p>检查：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 视力</li> </ul> <p>视力检查：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用标准对数视力表*</li> <li>● 青少年与视力表的距离为 5 m</li> <li>● 青少年的被检眼与视力表的 5.0 行视标等高</li> <li>● <b>检查双眼</b> 需用遮眼板盖住一眼</li> <li>● <b>如果青少年使用眼镜，检查时应配戴眼镜</b></li> </ul>	<p>最近 1 周无视力减退 和 受影响的眼睛无疼痛、发红或肿胀 和 (如青少年使用眼镜，检查时应配戴眼镜) 不能用视力较好的那只眼睛正确地辨认视力表的 4.0 行</p>
		<p>最近 1 周无视力减退 和 受影响的眼睛无疼痛、发红或肿胀 和 (如青少年使用眼镜，检查时应配戴眼镜) 能用视力较好的那只眼睛正确地辨认视力表的 4.0 行 但 不能用视力较好的那只眼睛正确地辨认视力表的 4.5 行</p>
		<p>最近 1 周无视力减退 和 受影响的眼睛无疼痛、发红或肿胀 和 (如青少年使用眼镜，检查时配戴眼镜) 能用视力较好的那只眼睛正确地辨认视力表的 4.5 行，但 双眼均不能正确辨认视力表的 4.8 行(双眼分别进行测试)</p>
		<p>双眼均能至少辨认视力表的 4.8 行(双眼分别进行测试) (如青少年使用眼镜，检查时应配戴眼镜) 但 青少年把类似头痛和学校的不良表现症状归因于视力问题</p> <p>双眼均能至少辨认视力表的 4.8 行(双眼分别进行测试) (如青少年使用眼镜，检查时应配戴眼镜)</p>

\*：译者注，将原著中的 Snellen 视力表修改为我国使用的标准对数视力表。

青少年：我看不清教室里的黑板字。• 我看不清电视。

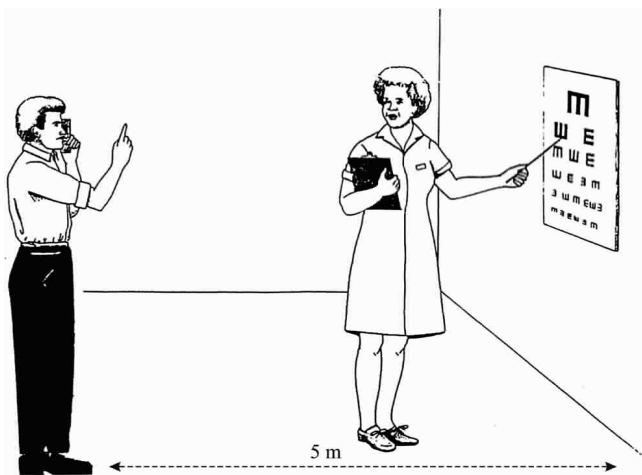
父母：我的孩子好像有视力问题。

分类	处理	随访
急性眼病	紧急转诊至医院	
失明	转诊至医院	
低视力 或 屈光不正未矫正 (单眼或双眼) 或 戴眼镜做视力检查： 视力未充分矫正	如有需要,转诊到当地验光师处或其他可以检查视力和配眼镜的地方	戴眼镜矫正屈光不正后,如果青少年的双眼视力仍都低于4.5: ● 转诊到医学专家或眼科医生处进行评价  如果专家治疗后青少年单眼视力仍低于4.5: ● 学校、单位、家庭应设法对视力低下采取管理措施
屈光不正未矫正 (单眼或双眼) 或 其他眼睛问题 (单眼或双眼) 或 戴眼镜做视力检查： 视力未充分矫正	如有需要,转诊到当地验光师处或其他可以检查视力和配眼镜的地方	戴眼镜矫正屈光不正后,如果青少年的双眼视力仍都低于4.5: ● 转诊到医学专家或眼科医生处进行评价
正常视力或功能性视力 但 青少年有症状	对有头痛的青少年,使用“我头痛”中的服务流程解决: 根据需要,评价其他症状	酌情处理
正常视力或功能性视力(双眼) 或 戴眼镜做视力检查 屈光不正得到充分矫正	使青少年放心:他们不需要配戴眼镜 对配戴眼镜的青少年:确定他们的眼镜可以充分矫正视力	

### 视力检查说明(见第 144 页译者注)

1. 视力表置于良好光线下,但应避免反光。
2. 受检者与视力表距离为 5 m。
3. 视力表 5.0 行视标与被检眼等高。
4. 向被检者解释视力检查。
5. 双眼分别检查,一般是先右后左。检查一眼时,须将另一眼完全遮住。
6. 让被检者用手指指示 E 字缺口方向(上、下、左、右)。
7. 如果被检者(尤其是儿童或年轻人)自上而下都不能辨认(包括 4.7 行),让其转诊做进一步检查。
8. 如果年长者从第一行到 4.5 行都不能辨认,或抱怨看书时看不清楚,让其转诊做进一步检查。
9. 如果儿童抱怨视力差或者阅读困难,但视力检查结果良好,建议他(她)养成良好的读写习惯:
  - 在光线充足且不眩目的光线下看书。
  - 看书距离 33 cm 或 14 英寸。
  - 连续看书 30 分钟休息 5 分钟。

注意:如果青少年甚至不能辨认最大一行 E 字缺口方向,让受检者逐步走近视力表,直至能辨认出最大 E 字视标为止。受检者于 4 m 处能辨认最大视标则视力为 3.9; 于 3、2、1 及 0.5 m 处能辨认最大视标,则视力分别为 3.8、3.6、3.3、3.0。



## 提供给青少年及其陪同成年人的信息

### 1. 了解下列情况

#### 急性眼病

青少年短时间内(1周以内)视力迅速减退,通常意味着眼睛存在着严重问题。如果未适当治疗,这些问题可造成永久性失明。青少年应立即去保健中心或医院做进一步检查,以便得到正确的诊断和治疗。

如果青少年视力减退并伴有眼睛或眼周疼痛、发红或肿胀,这可能意味着眼睛或眼周感染,也可能是眼内压升高(较少见)。青少年应立即去保健中心或医院做进一步检查,以便得到正确的诊断和治疗。

#### 我们什么时候可以认为青少年的视力是正常的?

当青少年看远物和近物都很清楚时,我们认为他(她)屈光正常。卫生保健工作人员使用标准对数视力表来检查远视力。当青少年可以准确地辨认视力表上5.0视标行时,则认为他(她)的远视力正常。

#### 我们什么时候可以认为青少年失明?

我们可通过视力表来判断青少年是否失明。

当青少年不能准确地辨认视力表上最大号行时,则可能是失明。

#### 我们什么时候可以认为青少年低视力?

我们可通过视力表来判断青少年是

否低视力。低视力的青少年双眼看东西时都有困难,以致影响很多正常的日常活动。

#### 我们什么时候可以认为青少年近视?

当青少年看不清远处物体时,则认为他(她)近视。

#### 我们什么时候可以认为青少年远视?

当青少年看不清近处物体时,则认为他(她)远视。

#### 什么是屈光不正?

屈光不正是指平行光线不能在视网膜上清楚地成像,而在视网膜前方或后方“模糊地”成像。近视和远视通常是由屈光不正造成的,是青少年视力低下的最常见原因,但可进行矫正。

### 2. 造成以上情况的原因有哪些?

#### 失明和视力低下的原因是什么?

失明和视力低下有时可由眼内和眼周感染造成。视力低下也有可能由屈光不正造成。

#### 屈光不正的主要原因是什么?

屈光不正有些家庭中更常见,通常无明显原因。

## 提供给青少年及其陪同成年人的信息(续)

### 3. 影响屈光不正、近视或远视的原因有哪些?

很多青少年未矫正屈光不正,为了看清楚东西喜欢紧眯眼睛,这会造成部分青少年头痛。然而,近视或远视不会对身体或眼睛造成永久的影响。如果屈光不正未矫正,最有可能影响在学校或工作中的表现。视力低下的青少年在家或工作时、骑车或走路时都存在严重的安全隐患。

### 4. 我们提倡哪些处理措施?为什么?

#### 急性眼病

如果你患有急性眼病,应立即去医院进行评价和治疗。如果不治疗,将有可能造成永久性失明。

#### 失明

如果你被诊断为失明,应去医院进行评价,看药物治疗是否可以改善视力。当一个人失明时,他(她)的双眼视力都非常差,如无他人协助,基本的日常生活都难以自理。

#### 视力低下

青少年视力低下最常见的原因是屈光不正。屈光不正通常可以通过配戴眼镜矫正。如有需要,应到验光师处或其他可以检查视力和配眼镜的地方检查。如果配戴眼镜不能矫正视力,需要找专家评

估眼睛状况。如果治疗后仍然视力低下,需要他人帮助工作、学习,以及在家或在外面安全地行走。

#### 屈光不正

屈光不正可通过正确地配戴眼镜来改善。多数情况下,如果除屈光不正外无其他眼睛问题,配戴眼镜后可看得很清楚。

### 5. 你能做些什么?

#### 被诊断为屈光不正的青少年:

检查视力。如果验光师告诉你应该配戴眼镜,则应确保配眼镜。

#### 需要配戴眼镜的青少年:

如果你买不起眼镜:

- 把你的视力情况告诉老师。
- 要求坐在教室前排,这样你可以看清楚黑板;如有需要老师还可以帮助你。

如果你配了眼镜,重要的是你得戴上,尤其是在工作或学校时、开车或步行过马路时。这样会使你在工作或学习中表现得更好,过马路时也会更安全。很多青少年觉得戴眼镜很难为情,你可能担心在学校被同学嘲笑。或许你可以与同学讨论这个问题,这样他们会理解你确实需要戴眼镜,他们也可以让你在戴眼镜时感觉更好。



## (青少年)经常提出的问题

有药物可以改善视力吗？

**回答要点：**

如果是一个可识别的问题，可以回答“是”。比如，当青少年出现急性感染，则可回答给予“抗生素”治疗；如果出现角膜疾患，则可回答给予“维生素 A”治疗。但药物不能改善屈光不正。

眼保健操可以改善视力吗？

**回答要点：**

不能，目前没有证据显示眼保健操可改善屈光不正，或“通过训练让眼睛看得更清楚”。

我真的需要配戴眼镜吗？

**理解询问这个问题的原因：**

青少年可能不想配戴眼镜(通常他们

担心被嘲笑,或看起来与众不同)。

**回答要点：**

- 建议青少年(而非他们的父母)选择自己喜欢并适合的眼镜。
- 做一些让步。例如，青少年轻需在上学或工作时配戴眼镜，拜访朋友时则可不戴。
- 帮助青少年了解“很多同龄人也戴眼镜且未被嘲笑”的事实。
- 建议青少年向朋友解释他们需要配戴眼镜的原因。
- 提供健康和信息安全信息，例如“如果你戴上眼镜，你会发现做事更轻松”、“戴眼镜能让你在学习、运动时表现得更好，驾车或骑车时更为安全”等。



青少年工作指南  
——基层卫生工作者参考手册

## 第三部分

- 提供给青少年及其父母或其他陪同成年人的信息

《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》的第三部分包括以下几个与青少年健康与成长相关的关键主题：

1. 健康饮食
2. 体力活动
3. 性行为
4. 情绪健康
5. 吸烟、饮酒和使用其他物质
6. 意外伤害
7. 暴力和虐待



你可以从每个主题中获得一些综合性的知识，随后是一组提供给青少年及其父母的关键信息（参见下方的注释）。

当青少年带着问题或困惑来向你寻求帮助的时候，他们更容易接受信息和建议，应利用这一机会向他们提供本部分中适合其成长阶段和环境的信息。如果你有时间，还可以了解他们的理解是否正确，并提供任何他们可能需要的额外信息或说明。

应利用一切机会向青少年的父母提供资讯和宣传教育，解答他们可能存在的疑问和担忧。向父母解释随着孩子的成长和发育，他们需要在一些事情上做出的决定，如健康饮食、体力活动、人身安全、性行为、应对压力以及吸烟、饮酒和使用其他物质。向他们说明那些与父母谈论过上述话题的青少年可能倾向于做出保护自己也保护他人的决定。向父母强调尽管谈论此类话题会令他们不太自在，但这么做是十分重要的。

同时还要考虑青少年与父母谈论此类问题的意愿，以及青少年的年龄、成长阶段和社会环境。

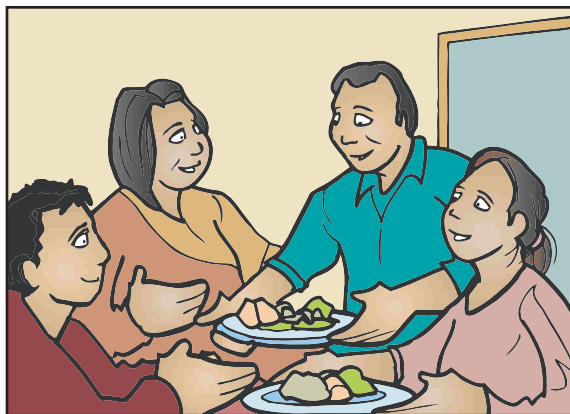
注释：许多青少年与父母或监护人生活在一起，但是也有许多（尤其是年龄大一些的）青少年不会与父母或监护人生活在一起，他们有些独自生活，有些则与配偶或性伴生活在一起。

## 1. 健康饮食

青少年需要健康的饮食,以促进其生长发育,功能完善。

健康的饮食包括:

- 多样平衡的食物种类。
- 足够的量以满足青少年的需要。



五大基本食物种类包括:

- 含淀粉的食物,如大米和其他谷物、土豆和面条。
- 水果和蔬菜。
- 牛奶及乳制品,如酸奶和奶酪。
- 肉、鱼、家禽、蛋、坚果和豆类。
- 富含脂肪和(或)糖的食物和饮品。

### (1) 食物摄入平衡

青少年应平衡摄取上述五类食物。

他们应该吃:

- 充足的水果和蔬菜。
- 适量的大米和其他谷类食物、土豆和面条。
- 一些牛奶和乳制品,如酸奶和奶酪。
- 一些肉、鱼、家禽、蛋和(或)坚果和豆类。
- 五类食物的相对比例见第 155 页的图。
- 此外,他们应该:
  - 选择低盐食物;
  - 限制高脂或高糖食物的摄入。

## (2) 食物摄入适量

如果青少年吃得不够,会造成低体重。营养不良会影响他们的生长发育,也会影响他们的学习和工作能力。低体重的年轻女性生下的孩子可能较小,并容易出现健康问题。

而如果青少年吃得太多,特别是摄入太多高脂、高糖的食物,导致他们的体重超重,也会带来青春期和以后生活中的健康及社会问题。

### 给青少年的信息:

- (1) 摄入足量和多样的健康食物,对正常的生长发育很重要。
- (2) 对身体正常的生长发育而言,足量的食物摄入固然重要,但不要忘记吃得过多会引起超重,这也是不利于健康的。
- (3) 健康饮食意味着规律饮食,避免不健康的点心(特别是富含脂肪或高糖的点心)。

### 给父母的信息:

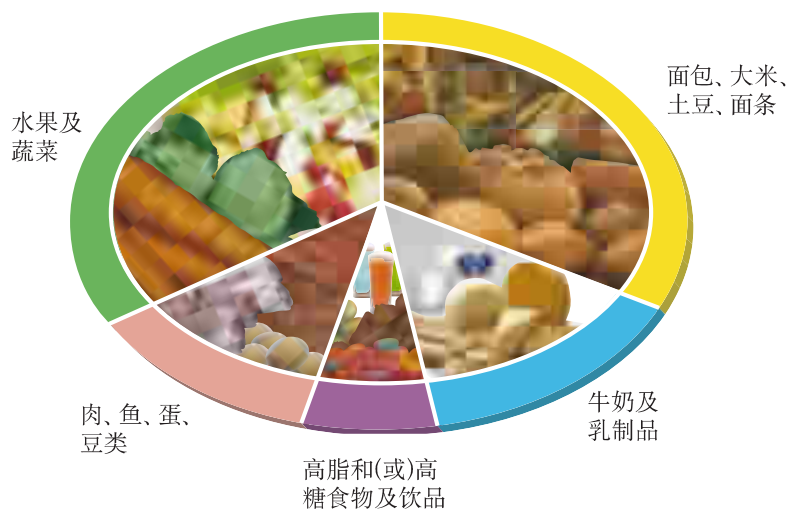
#### 你应该了解的:

- (1) 孩子需要足量和多样的健康食物来保证正常的生长发育。
- (2) 如果孩子青少年期养成了健康的饮食习惯,这些习惯可能会持续到他们今后的生活中。

#### 你应该做的:

- (1) 与孩子谈论健康的食物和健康的饮食。
- (2) 帮助孩子养成健康的饮食习惯。
- (3) 在健康饮食上以身作则,给孩子树立榜样。

## 平衡摄取各类食物



## 2. 体力活动

定期的体力活动在青春期及以后的生活中对身体、心理和社交等方面都有重要的益处。体力活动包括运动(如足球)和锻炼(如慢跑),也包括一些日常活动,如步行去学校、做家务(如清洁地板)或者做某些工作(如粉刷房间)。



### 给青少年的信息：

即便不是每日进行,但提倡在大多数时间中坚持每日做约 60 分钟的运动,这样能带来以下好处：

#### 身体上的好处

- 有助于骨骼和肌肉生长发育。
- 有助于保持(或变得)健康及体态的匀称。

#### 心理上的好处

- 有助于建立自信心和自尊心。
- 有助于更好地学习和工作。
- 有助于从焦虑、悲伤或愤怒中恢复平静。

#### 社交上的好处

- 参加运动有助于结识他人并获得友情。
- 还有助于学会如何按规则办事,如何同队友合作以及如何面对胜利和失败。



活动过少会导致超重及相关的健康问题。而活动过量且不能与饮食保持平衡,则会导致生长发育不良。

### 给父母的信息:

#### *你应该了解的:*

- (1) 许多青少年需要被鼓励去参加日常生活中的一些常规体力活动。
- (2) 在青春期养成这样的习惯并保持到成年期,能帮助他们预防因不活动而引发的健康问题,如高血压病和糖尿病等。

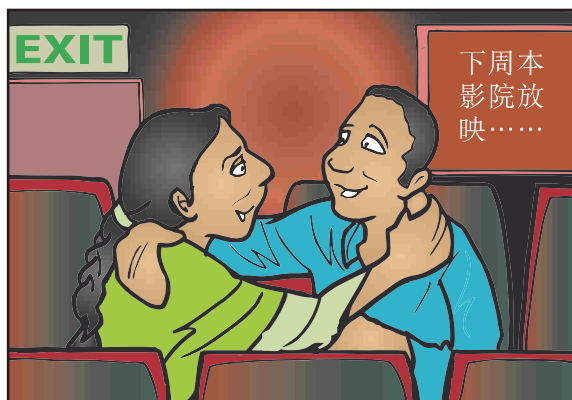
#### *你应该做的:*

- (1) 鼓励孩子即便不是每日进行,但提倡在大多数时间里坚持每日参加约 60 分钟的常规性体力活动,鼓励他们摄入足量食物以与体力活动相符。
- (2) 为孩子提供机会和奖励他们参加常规性的体力活动。
- (3) 以身作则,参加常规性的体力活动,给孩子树立榜样。

### 3. 性行为

性行为通常开始于青春期，可能是婚内性行为，也可能是婚外性行为。许多青少年在知道如何保护自己避免意外怀孕和感染性传播疾病之前，就已经有频繁的性行为了。

青少年需要得到帮助来理解他们身体正在经历的变化，他们也需要得到支持来面对伴随着生长发育而产生的想法和感受，在充分了解和充分考虑的基础上决定是否发生性行为。他们还需要获得建议和支持，以免在他人的压力下被迫发生性行为。青少年需要了解过早及无保护的性行为可能带来的问题，并了解如何避免意外怀孕和性传播感染。他们还需要获得保健服务来避免健康问题，或者当出现健康问题后能恢复健康。



#### 给青少年的信息：

- (1) 很多青少年，包括一些大龄的青少年，还没有过性交行为（即阴道性交、口交或肛交）。开始发生性行为时是一个重要的决定，应该等自己认为已经准备好了后再做这样的决定，而不是只因为他人想让你这样做就做。
- (2) 即便过去有过性交行为，但是你仍然可以停止发生性行为，直到觉得真的准备好了。
- (3) 与父母或者其他信任的成年人讨论如何做有关性行为的决定，以及如何不在他人的压力下被迫发生性行为。
- (4) 尽量远离那些可能迫使你发生性行为的人和地方。

- (5) 要知道有一些方法能够让你产生性的愉悦感而没有怀孕或性传播感染的风险。这些方法包括亲吻、爱抚、触摸或摩擦生殖器(与大众的观念相反,触摸你的生殖器不会带来任何不良影响)
- (6) 如果决定发生性行为,应该从性行为的开始到结束的整个过程中都使用安全套。
- (7) 如果发生性行为时没有使用安全套或其他避孕措施,你有可能会怀孕或发生性传播感染,包括艾滋病病毒感染,应该尽快寻求卫生工作者的帮助。发生无保护的性行为后,迅速采取措施可以防止怀孕或者感染艾滋病病毒,大多数性传播感染采用简单的药物就可以治疗了。

### 给父母的信息:

#### *你应该了解的:*

- (1) 许多青少年希望能与父母谈论他们身体上的变化以及有关性的话题,但他们感到这样做会不自在,所以他们会从别的渠道获得信息。遗憾的是,他们从别的渠道获得的许多信息往往是不正确的,有些甚至有误导性。
- (2) 有些人认为与青少年谈论性会引导他们发生性行为,这是错误的。事实上,与父母谈论性的青少年,更有可能等自己准备好了后再发生性行为,并且在发生性行为时会保护自己 and 他人。

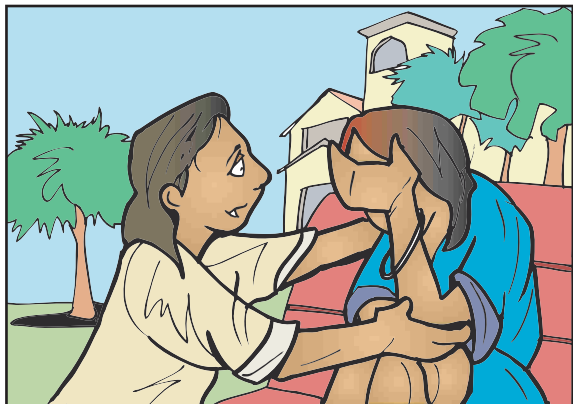
#### *你应该做的:*

- (1) 在孩子从童年期到青春期的生长发育过程中,给他们持续提供有关他们身体变化和性方面的知识,询问他们是否有任何疑问或担心,让他们知道你是可以与他们谈论这些话题的。
- (2) 向他们解释有性方面的感觉是正常的,但是否发生性行为需要谨慎思考后再做决定。
- (3) 向他们解释不发生性行为是唯一确保不会怀孕和发生性传播感染的方法。

- (4) 尽管你已经向孩子强调了在准备好之前不发生性行为,但还是要告诉他们避免怀孕和性传播感染的方法。告诉他们虽然有不同的避孕方法,但只有正确地使用安全套才能降低怀孕和性传播感染的风险。
- (5) 与孩子谈论在他们准备好之前可能遇到的被迫发生性行为方面的压力,并与他们讨论应如何应对这种压力。
- (6) 鼓励孩子在需要的时候向卫生工作者寻求支持和建议。

## 4. 情绪健康

青春期是人一生中在身体、心理和社会适应方面经历巨大变化的时期，这些改变可能会带来压力。青春期出现焦虑、忧伤、愤怒的想法和感受是正常的，但如果这些想法和感受的持续时间过长，特别是影响到青少年的日常生活，那么它可能就是心理障碍的一个迹象。



许多青少年都经历了焦虑和抑郁等问题带来的痛苦，有些青少年会因此而伤害自己。令人痛心的是，自杀已成为青少年的头号死亡原因。其实，青少年可以采取相关的措施来保障他们的情绪健康并免受其他疾病的困扰，他们身边往往有很多富有同情心的人能够对他们提供帮助。

### 给青少年的信息：

- (1) 青春期是人生经历巨变的一个时期，这些变化可能会带来一定的压力。
- (2) 每日花一点时间做喜欢做的事情，与喜欢的人待在一起，参加一些体力活动，这些都能够帮助你远离和缓解压力。
- (3) 当你偶尔感到焦虑、忧伤或愤怒是正常的。此时多与朋友、父母或者其他你信赖的成年人交流会有很大的帮助，他们能够给你安慰和支持，并能够帮助你理清头绪。
- (4) 当你面临压力或觉得焦虑、忧伤或愤怒时，不要通过吸烟、饮酒或使用其他方式的方式进行发泄。酒精以及其他物质会让抑郁和焦虑的状况变得更加严重，同时还有可能对这些物质成瘾。

- (5) 当你觉得压力大或焦虑、忧伤、愤怒的时候,不要急躁或冲动行事。你可能尝试通过打架或飙车的方式来应对这些情绪的变化,但这些行为会使你或他人处于极度危险之中。
- (6) 如果你持续一段时间每天都觉得自己很忧伤、焦虑或愤怒,特别是当这些情绪影响到日常活动(如做家庭作业),或你有要伤害自己或他人的想法时,请向卫生工作者寻求帮助。

### 给父母的信息:

#### 你应该了解的:

- (1) 青春期是年轻人学习谋生技能以独立生活、长大成人的时期。在这一时期,许多青少年都想要摆脱父母的监护,想要从他们年少时候的生活圈子里跳出来。这对父母来说会比较难以接受。尽管如此,所有的青少年仍需要父母的监护和支持。当青少年觉得自己被家人需要和重视时就能保持积极健康的心态。
- (2) 青少年需要掌握技能,以一种健康的方式来应对压力、日常生活中不顺心的事和忧伤、愤怒等不良情绪。他们还需要知道在自己无法应对这些情绪的时候,可以向自己的父母求助。
- (3) 通过及时诊断和有效治疗,那些有心理健康问题的青少年能够恢复健康,回到积极向上的生活中去。

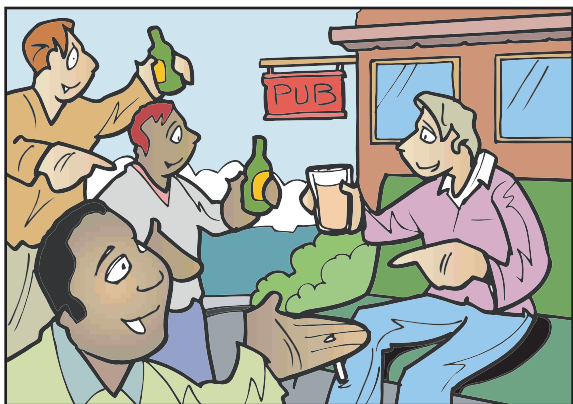
#### 你应该做的:

- (1) 尽量与孩子多交流。鼓励他们与你分享他们的希望、期待、恐惧和担心,并表示对他们行动和观点的兴趣。通过你的语言和行为表现出对他们的关心,让他们知道当他们需要时,你永远都在他们身边支持他们。鼓励他们帮助家庭和社区做事。
- (2) 与孩子谈谈如何以健康的方式来应对压力和生活中不顺心的事,建议他们做一些放松的活动、与喜欢的人在一起以及参加一些体力活动等。
- (3) 告诫他们通过吸烟、饮酒或使用其他物质来应对消极想法和情绪

的危害,同时,告诫他们在焦虑不安时可能采取的一些行为,如打架或不安全驾驶将会对自己或他人造成伤害。与孩子探讨在他们觉得无法独自解决问题时,向他人求助的重要性。

- (4) 时刻关注孩子在情绪上或行为上的改变。压力或心理疾患的常见体征包括:睡眠方式改变,饮食方式改变,上学次数减少或学习表现变差,注意力集中困难,长期缺乏活力,经常哭泣或经常觉得无助、绝望、忧伤、焦虑,经常易被激怒,经常抱怨头痛、胃痛以及过量使用酒精或其他物质。如果上述改变中有任何一种很明显或持续好几天,应带孩子去卫生工作者处寻求帮助。
- (5) 如果孩子有伤害或杀害自己或他人的想法时,应立即带他们去卫生工作者处寻求帮助。

## 5. 吸烟、饮酒和使用其他物质



青春期是对一切都很好奇并且想要尝试的一个时期。许多青少年都尝试过吸烟、饮酒和使用其他物质，他们这么做的原因各不相同——为了让自己感觉或看起来像个大人，为了与朋友的行为保持一致，为了挑战大人的权威或者为了减压等。

吸烟、饮酒以及使用其他物质会导致青春期甚至成人期的不良健康后果：

- (1) 吸烟会弄脏手指、嘴唇和牙齿，还会造成口腔异味。吸烟者通常都不太健康，而且经常容易气短。烟草还会对今后的生活造成不良影响，尤其是引发癌症和心脏病。
- (2) 饮酒，即便是少量的，也会影响人的判断力。短时间内大量饮酒还会造成神经系统和肝脏的损害。
- (3) 服食大麻、海洛因、安非他命或可卡因等毒品会造成短期和长期的脑、肝、肾和肺的损伤。共用针头及注射器吸毒会大大增加感染艾滋病病毒的可能性。
- (4) 烟草、海洛因、安非他命和可卡因等物质会使人产生依赖性。对这些物质产生依赖会影响人们的日常生活，会使人们与家庭成员、朋友和其他人的关系紧张。许多人的使用其他物质依赖都始于青春期。
- (5) 人们在酒精或者其他物质的影响下会做一些平时不会做的举动，如危险驾驶、言语或躯体暴力，或发生无保护的性行为。许多青少年在使用这些物质的影响下死于交通事故。



**给青少年的信息：**

- (1) 不要因为周围人的压力或者模仿影视人物形象而尝试吸烟、饮酒或使用其他物质。
- (2) 如果有人向你提供毒品，你应该告诉朋友、父母或其他你信任的成年人，他们会帮助你避免使用这些物质。
- (3) 如果你开始饮酒或使用其他物质，应该向朋友、父母以及你信任的成年人寻求帮助，他们会帮助你戒除使用这些物质。
- (4) 如果你已经在饮酒或在使用影响你判断力的物质，那么应该与你信任的人在安全的地方使用这些物质。如果你独自使用这些物质，可能会过量服食；如果你独自或在不安全的地方使用这些物质，你可能会成为犯罪或暴力行为的受害者。
- (5) 如果你已在饮酒或在使用会影响你判断力的物质，服用这些物质时应避免开车、骑摩托车或自行车。

**给父母的信息：***你应该了解的：*

- (1) 提高孩子对使用其他物质危害的认识，帮助他们了解同伴和媒体可能对其造成的影响，帮助他们避免使用这些物质。
- (2) 及早发现孩子对其他物质的使用，并向卫生工作者咨询。这两条已被证明在激励青少年戒除使用其他物质或减少由此而造成的伤害方面是有效的。

*你应该做的：*

- (1) 和孩子探讨吸烟、饮酒或使用其他物质的危害。在青春早期就这么做，不要等到他们已经开始这些行为以后再做。
- (2) 和孩子讨论，他们的同伴以及影视人物形象在诱导其尝试使用其他物质行为中可能的影响，向他们解释做出对自己健康最有利的决定的重要性。

- (3) 阐明自己期待的孩子行为表现,以身作则,给他们树立榜样。
- (4) 关注孩子是否有使用其他物质的迹象。如果有,且当你注意到时应与他们讨论这件事情,并一起去卫生工作者处寻求帮助。

## 6. 意外伤害

意外伤害是青少年死亡和残疾的主要原因。许多青少年因道路交通事故(包括自己骑自行车、开摩托车或汽车,以及作为乘客或行人)死亡或严重受伤。还有很多青少年因为溺水、跌落死亡。意外伤害在任何地方都可能发生——在家、在工作学习场所、在路上以及社区的其他地方。意外伤害是可以并且应当避免的。



### 给青少年的信息：

你可以做一些事情来减少因意外伤害受伤,甚至死亡的可能性。

对于交通意外：

- (1) 作为骑自行车、开摩托车或汽车的人,你应该学习并遵守交通规则。
- (2) 当你在人行道或公路旁的步行道上行走时,注意周边的交通状况。
- (3) 注意:开车时请系好安全带。骑摩托车或自行车时,请戴好头盔。头盔也许会让你觉得不舒服,也不够吸引你,但能够保障你的生命安全。
- (4) 无论你是司机、骑车人还是行人,当天黑或雨天、雾天看不清路的时候都要多加小心。如果有可能的话,穿上鲜艳的或用反光材料做成的衣服,以提醒其他司机你的存在。
- (5) 如果你在生病或非常疲劳的状态下,或是在饮酒或使用其他物质的情况下,千万不要开车或骑车。
- (6) 如果开车或骑车的人有饮酒或使用其他物质的行为,千万不要坐他(她)的车。

**对于溺水：**

- (1) 如果有机会的话,应该学会游泳。
- (2) 如果你不会游泳,避免进入直立后超过你腰部的水域。
- (3) 即使你会游泳,也不要饮酒或使用其他物质后游泳。

**给父母的信息：****你应该了解的：**

- (1) 通过与孩子讨论并教会他们如何避免对自己或他人造成的伤害,可以帮助他们避免意外伤害。
- (2) 确保他们知道当有人受到意外伤害时,他们该怎么做,包括该向什么地方求助,这在关键的时刻能挽救人的生命。
- (3) 与家人和社区成员一起努力,使家庭和社区,包括学习和工作的地方变得安全,这样能够减少你的孩子及他人受到意外伤害的可能性。

**你应该做的：**

- (1) 与孩子一起探讨意外伤害的危险性和后果。
- (2) 教会孩子能做些什么来减少意外伤害发生的可能性,并教会他们如果有人受伤了应该怎样处理。
- (3) 明确你对他们行为的期望,以身作则,给他们树立榜样。

**交通意外：**

- (1) 与孩子强调安全驾驶和遵守交通规则的重要性,并且确保他们驾驶的车辆没有故障。
- (2) 与他们探讨,无论是作为司机还是行人都要注意周边交通情况,尤其是在看不清楚的时候,如在光线暗淡、下雨有雾的天气情况中。
- (3) 与他们探讨,在他们感觉很累或身体不舒服时,或是在饮酒或使用其他物质的情况下不要开车或骑车的重要性。帮助他们制订一个解决问题的方案,当他们所乘汽车或摩托车的司机在饮酒或使用

其他物质的情况下如要开车的话,应该怎么做。

溺水:

鼓励孩子学习游泳。如果孩子不会游泳,必须让他们做到不到水深超过腰部的水域中去。并向他们强调,即使已会游泳,如果饮酒或者使用了其他物质,一定不能下水游泳。

## 7. 暴力和虐待

暴力和虐待是引发青少年疼痛、痛苦,甚至死亡的主要原因,它们可以是躯体、精神或性方面的。男孩和女孩都可能经历各种形式的暴力和虐待。暴力、虐待事件可能发生在家中,也可能发生在社区。施暴者可能是家人,也可能是青少年认识或不认识的其他成年人或青少年。在许多案例中,施暴者



都会让受害者感到除了承受暴力或虐待外别无选择。除了直接影响外,暴力和虐待还会产生长期的躯体和精神损伤。暴力和虐待的发生是可以预防的,而一旦发生这类行为,应当以理性的方式进行有效的处理。

### 给青少年的信息:

- (1) 和父母或者其他信任的成年人谈论,你能做些什么来避免经历暴力事件。
- (2) 尽量远离你可能受到暴力侵害的场所。
- (3) 如果发现自己受到威胁,应赶紧离开那个地方。
- (4) 如果有人试图胁迫你发生性行为,你可以通过言语和行动清楚地表明你绝对不愿意发生性行为的立场,并尽快离开那个地方,在必要时可以呼救。
- (5) 分歧和争论会时常发生,如果发生这类事情,请尽量保持冷静,采用非暴力的方式解决问题。尽量避免用暴力的方式激怒别人或用暴力的方式回应别人的挑衅。

- (6) 如果你被施以暴力、性侵犯或被迫做其他你不愿意做的事情,可让你的朋友、父母或者其他信任的成年人知道,他们会给你需要的关心和支持,帮助你防止这类事情的再次发生,帮助你将施暴者绳之以法。

### 给父母的信息:

#### 你应该了解的:

- (1) 与孩子探讨暴力相关的话题有助于他们保护自己,这也会让他们在成为暴力受害者时更可能寻到帮助。
- (2) 在你所在的社区,与其他的父母和个人联合起来反对暴力,这样有助于保护你的孩子和其他的儿童和青少年。

#### 你应该做的:

- (1) 与孩子探讨如何避免暴力,以及当他们遇到暴力事件的时候该怎么做。你可以提及以下话题:
  - 心平气和地解决分歧和争执(如果发生的话)的重要性。
  - 携带和使用武器威胁他人的危险性。
  - 远离可能遭受暴力事件的地点的重要性。
  - 在发现自己处于被威胁情况下选择离开。
  - 如何用言语和行动明确地拒绝非意愿的性要求,并在必要时呼救。
  - 如果遭受了暴力,告诉父母或其他信任的成年人的重要性。
- (2) 做好榜样,与你的孩子或其他人在解决问题时不要使用暴力。
- (3) 与你所在的社区成员一起宣传暴力行为的危险性,一起努力预防这类事情的再次发生,并将施暴者绳之以法。





青少年工作指南  
——基层卫生工作者参考手册

## 附 录

- BMI 取值表
- 年龄别身高曲线
- 年龄别 BMI 曲线
- 推荐免疫接种程序

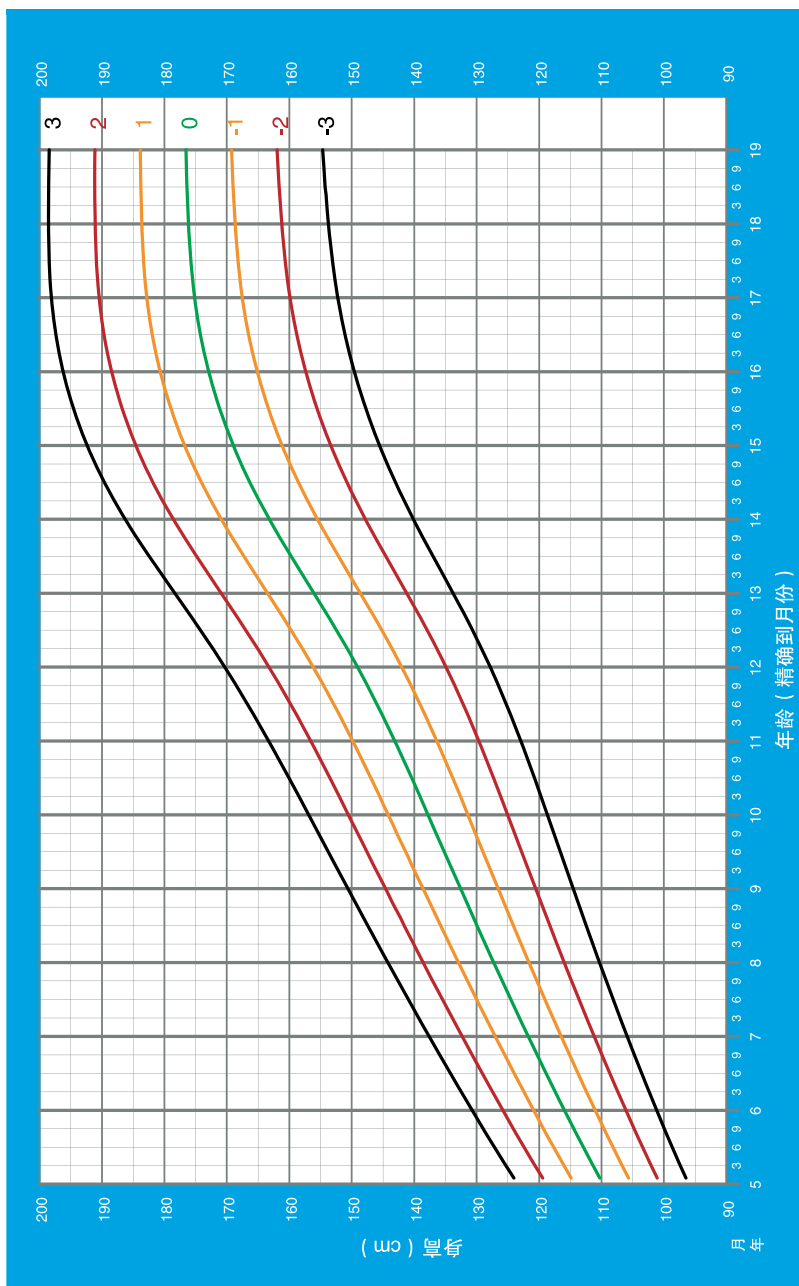
# BMI 取值表

H	体质指数 (BMI)																																						H
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38										
95	9.0	9.9	10.8	11.7	12.6	13.5	14.4	15.3	16.2	17.1	18.1	19.0	19.9	20.8	21.7	22.6	23.5	24.4	25.3	26.2	27.1	28.0	28.9	29.8	30.7	31.6	32.5	33.4	34.3	95									
96	9.2	10.1	11.1	12.0	12.9	13.9	14.7	15.7	16.6	17.5	18.4	19.4	20.3	21.2	22.1	23.0	24.0	24.9	25.8	26.7	27.6	28.6	29.5	30.4	31.3	32.3	33.2	34.1	35.0	96									
97	9.4	10.3	11.3	12.2	13.2	14.1	15.1	16.0	17.0	18.0	19.0	19.9	20.8	21.7	22.6	23.5	24.5	25.4	26.3	27.3	28.2	29.2	30.1	31.0	32.0	32.9	33.9	34.8	35.8	97									
98	9.6	10.6	11.5	12.5	13.4	14.4	15.4	16.3	17.3	18.2	19.2	20.2	21.1	22.1	23.0	24.0	25.0	25.9	26.9	27.9	28.8	29.8	30.7	31.7	32.7	33.6	34.6	35.5	36.5	98									
99	9.8	10.8	11.8	12.7	13.7	14.7	15.7	16.7	17.6	18.6	19.6	20.6	21.6	22.5	23.5	24.5	25.5	26.5	27.4	28.4	29.4	30.4	31.4	32.3	33.3	34.3	35.3	36.3	37.2	99									
100	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	100									
101	10.2	11.2	12.2	13.3	14.3	15.3	16.3	17.3	18.4	19.4	20.4	21.4	22.4	23.5	24.5	25.5	26.5	27.5	28.6	29.6	30.6	31.6	32.6	33.7	34.7	35.7	36.7	37.7	38.8	101									
102	10.4	11.4	12.5	13.5	14.6	15.6	16.6	17.7	18.7	19.8	20.8	21.8	22.9	23.9	25.0	26.0	27.1	28.1	29.1	30.2	31.2	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.5	38.5	39.5	102									
103	10.6	11.7	12.7	13.8	14.9	15.9	17.0	18.0	19.1	20.2	21.2	22.3	23.3	24.4	25.5	26.5	27.6	28.6	29.7	30.8	31.8	32.9	33.9	35.0	36.1	37.1	38.2	39.3	40.3	103									
104	10.8	11.9	13.0	14.1	15.1	16.2	17.3	18.4	19.5	20.6	21.6	22.7	23.8	24.9	26.0	27.0	28.1	29.2	30.3	31.4	32.4	33.5	34.6	35.7	36.8	37.9	38.9	40.0	41.1	104									
105	11.0	12.1	13.2	14.3	15.4	16.5	17.6	18.7	19.8	20.9	22.1	23.2	24.3	25.4	26.5	27.6	28.7	29.8	30.9	32.0	33.1	34.2	35.3	36.4	37.5	38.6	39.7	40.8	41.9	105									
106	11.2	12.4	13.5	14.6	15.7	16.9	18.0	19.1	20.2	21.3	22.5	23.6	24.7	25.8	27.0	28.1	29.2	30.3	31.5	32.6	33.7	34.8	36.0	37.1	38.2	39.3	40.4	41.6	42.7	106									
107	11.4	12.6	13.7	14.9	16.0	17.2	18.3	19.5	20.6	21.8	22.9	24.0	25.2	26.3	27.5	28.6	29.8	30.9	32.1	33.2	34.3	35.5	36.6	37.8	38.9	40.1	41.2	42.4	43.5	107									
108	11.7	12.8	14.0	15.2	16.3	17.5	18.7	19.8	21.0	22.2	23.3	24.5	25.7	26.8	28.0	29.2	30.3	31.5	32.7	33.8	35.0	36.2	37.3	38.5	39.7	40.8	42.0	43.2	44.3	108									
109	11.9	13.1	14.3	15.4	16.6	17.8	19.0	20.2	21.4	22.6	23.8	25.0	26.1	27.3	28.5	29.7	30.9	32.1	33.3	34.5	35.6	36.8	38.0	39.2	40.4	41.6	42.8	44.0	45.1	109									
110	12.1	13.3	14.5	15.7	16.9	18.2	19.4	20.6	21.8	23.0	24.2	25.4	26.6	27.8	29.0	30.3	31.5	32.7	33.9	35.1	36.3	37.5	38.7	39.9	41.1	42.4	43.6	44.8	46.0	110									
111	12.3	13.6	14.8	16.0	17.2	18.5	19.7	20.9	22.2	23.4	24.6	25.9	27.1	28.3	29.6	30.8	32.0	33.3	34.5	35.7	37.0	38.2	39.4	40.7	41.9	43.1	44.4	45.6	46.8	111									
112	12.5	13.8	15.1	16.3	17.6	18.8	20.1	21.3	22.6	23.8	25.1	26.3	27.6	28.9	30.1	31.4	32.6	33.9	35.1	36.4	37.6	38.9	40.1	41.4	42.6	43.9	45.2	46.4	47.7	112									
113	12.8	14.0	15.3	16.6	17.9	19.2	20.4	21.7	23.0	24.3	25.5	26.8	28.1	29.4	30.6	31.9	33.2	34.5	35.8	37.0	38.3	39.6	40.9	42.1	43.4	44.7	46.0	47.2	48.5	113									
114	13.0	14.3	15.6	16.9	18.2	19.5	20.8	22.1	23.4	24.7	26.0	27.3	28.6	29.9	31.2	32.5	33.8	35.1	36.4	37.7	39.0	40.3	41.6	42.9	44.2	45.5	46.8	48.1	49.4	114									
115	13.2	14.5	15.9	17.2	18.5	19.8	21.2	22.5	23.8	25.1	26.4	27.8	29.1	30.4	31.7	33.1	34.4	35.7	37.0	38.4	39.7	41.0	42.3	43.6	45.0	46.3	47.6	48.9	50.3	115									
116	13.5	14.8	16.1	17.5	18.8	20.2	21.5	22.9	24.2	25.6	26.9	28.3	29.6	30.9	32.3	33.6	35.0	36.3	37.7	39.0	40.4	41.7	43.1	44.4	45.8	47.1	48.4	49.8	51.1	116									
117	13.7	15.1	16.4	17.8	19.2	20.5	21.9	23.3	24.6	26.0	27.4	28.7	30.1	31.5	32.9	34.2	35.6	37.0	38.3	39.7	41.1	42.4	43.8	45.2	46.5	47.9	49.3	50.6	52.0	117									
118	13.9	15.3	16.7	18.1	19.5	20.9	22.3	23.7	25.1	26.5	27.9	29.2	30.6	32.0	33.4	34.8	36.2	37.6	39.0	40.4	41.8	43.2	44.6	45.9	47.3	48.7	50.1	51.5	52.9	118									
119	14.2	15.6	17.0	18.4	19.8	21.2	22.7	24.1	25.5	26.9	28.3	29.7	31.2	32.6	34.0	35.4	36.8	38.2	39.7	41.1	42.5	43.9	45.3	46.7	48.1	49.6	51.0	52.4	53.8	119									
120	14.4	15.8	17.3	18.7	20.2	21.6	23.0	24.5	25.9	27.4	28.8	30.2	31.7	33.1	34.6	36.0	37.4	38.9	40.3	41.8	43.2	44.6	46.1	47.5	49.0	50.4	51.8	53.3	54.7	120									
121	14.6	16.1	17.6	19.0	20.5	22.0	23.4	24.9	26.4	27.8	29.3	30.7	32.2	33.7	35.1	36.6	38.1	39.5	41.0	42.5	43.9	45.4	46.9	48.3	49.8	51.2	52.7	54.2	55.6	121									
122	14.9	16.4	17.9	19.3	20.8	22.3	23.8	25.3	26.8	28.3	29.8	31.3	32.7	34.2	35.7	37.2	38.7	40.2	41.7	43.2	44.7	46.1	47.6	49.1	50.6	52.1	53.6	55.1	56.6	122									
123	15.1	16.6	18.2	19.7	21.2	22.7	24.2	25.7	27.2	28.7	30.3	31.8	33.3	34.8	36.3	37.8	39.3	40.8	42.4	43.9	45.4	46.9	48.4	49.9	51.4	53.0	54.5	56.0	57.5	123									
124	15.4	16.9	18.5	20.0	21.5	23.1	24.6	26.1	27.7	29.2	30.8	32.3	33.8	35.4	36.9	38.4	40.0	41.5	43.1	44.6	46.1	47.7	49.2	50.7	52.2	53.8	55.4	56.9	58.4	124									
125	15.6	17.2	18.8	20.3	21.9	23.4	25.0	26.6	28.1	29.7	31.3	32.8	34.4	35.9	37.5	39.1	40.6	42.2	43.8	45.3	46.9	48.4	50.0	51.6	53.1	54.7	56.3	57.8	59.4	125									
126	15.9	17.5	19.1	20.6	22.2	23.8	25.4	27.0	28.6	30.2	31.8	33.3	34.9	36.5	38.1	39.7	41.3	42.9	44.5	46.0	47.6	49.2	50.8	52.4	54.0	55.6	57.2	58.7	60.3	126									
127	16.1	17.7	19.4	21.0	22.6	24.2	25.8	27.4	29.0	30.6	32.3	33.9	35.5	37.1	38.7	40.3	41.9	43.5	45.2	46.8	48.4	50.0	51.6	53.2	54.8	56.5	58.1	59.7	61.3	127									
128	16.4	18.0	19.7	21.3	22.9	24.6	26.2	27.9	29.5	31.1	32.8	34.4	36.0	37.7	39.3	41.0	42.6	44.2	45.9	47.5	49.2	50.8	52.4	54.1	55.7	57.3	59.0	60.6	62.3	128									
129	16.6	18.3	20.0	21.6	23.3	25.0	26.7	28.3	30.0	31.6	33.3	34.9	36.6	38.3	39.9	41.6	43.3	44.9	46.6	48.3	49.9	51.6	53.3	54.9	56.6	58.2	59.9	61.6	63.2	129									
130	16.9	18.6	20.3	22.0	23.7	25.4	27.0	28.7	30.4	32.1	33.8	35.5	37.2	38.9	40.6	42.3	43.9	45.6	47.3	49.0	50.7	52.4	54.1	55.8	57.5	59.2	60.8	62.5	64.2	130									
131	17.2	18.9	20.6	22.3	24.0	25.7	27.5	29.2	30.9	32.6	34.3	36.0	37.8	39.5	41.2	42.9	44.6	46.3	48.1	49.8	51.5	53.2	54.9	56.6	58.3	60.1	61.8	63.5	65.2	131									
132	17.4	19.2	20.9	22.7	24.4	26.1	27.9	29.6	31.4	33.1	34.8	36.6	38.3	40.1	41.8	43.6	45.3	47.0	48.8	50.5	52.3	54.0	55.8	57.5	59.2	61.0	62.7	64.5	66.2	132									
133	17.7	19.5	21.2	23.0	24.8	26.5	28.3	30.1	31.8	33.6	35.4	37.1	38.9	40.7	42.5	44.2	46.0	47.8	49.5	51.3	53.1	54.8	56.6	58.4	60.1	61.9	63.7	65.4	67.2	133									
134	18.0	19.8	21.5	23.3	25.1	26.9	28.7	30.5	32.3	34.1	35.9	37.7	39.5	41.3	43.1	44.9	46.7	48.5	50.3	52.1	53.9	55.7	57.5	59.3	61.1	62.8	64.6	66.4	68.2	134									
135	18.2	20.0	21.9	23.7	25.5	27.3	29.2	31.0	32.8	34.6	36.5	38.3	40.1	41.9	43.7	45.6	47.4	49.2	51.0	52.9	54.7	56.5	58.3	60.1	62.0	63.8	65.6	67.4	69.3	135									
136	18.5	20.3	22.2	24.0	25.9	27.7	29.6	31.4	33.3	35.1	37.0	38.8	40.7	42.5	44.4	46.2	48.1	49.9	51.8	53.6	55.5	57.3	59.2	61.0	62.9	64.7	66.6	68.4	70.3	136									
137	18.8	20.6	22.5	24.4	26.3	28.2	30.0	31.9	33.8	35.7	37.5	39.4	41.3	43.2	4																								

H	体质指数 (BMI)																																						H
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38										
148	21.9	24.1	26.3	28.5	30.7	32.9	35.0	37.2	39.4	41.6	43.8	46.0	48.2	50.4	52.6	54.8	57.0	59.1	61.3	63.5	65.7	67.9	70.1	72.3	74.5	76.7	78.9	81.0	83.2	148									
149	22.2	24.4	26.6	28.9	31.1	33.3	35.5	37.7	40.0	42.2	44.4	46.6	48.8	51.1	53.3	55.5	57.7	59.9	62.2	64.4	66.6	68.8	71.0	73.3	75.5	77.7	79.9	82.1	84.4	149									
150	22.5	24.8	27.0	29.3	31.5	33.8	36.0	38.3	40.5	42.8	45.0	47.3	49.5	51.8	54.0	56.3	58.5	60.8	63.0	65.3	67.5	69.8	72.0	74.3	76.5	78.8	81.0	83.3	85.5	150									
151	22.8	25.1	27.4	29.6	31.9	34.2	36.5	38.8	41.0	43.3	45.6	47.9	50.2	52.4	54.7	57.0	59.3	61.6	63.8	66.1	68.4	70.7	73.0	75.2	77.5	79.8	82.1	84.4	86.6	151									
152	23.1	25.4	27.7	30.0	32.3	34.7	37.0	39.3	41.6	43.9	46.2	48.5	50.8	53.1	55.4	57.8	60.1	62.4	64.7	67.0	69.3	71.6	73.9	76.2	78.6	80.9	83.2	85.5	87.8	152									
153	23.4	25.7	28.1	30.4	32.8	35.1	37.5	39.8	42.1	44.5	46.8	49.2	51.5	53.8	56.2	58.5	60.9	63.2	65.5	67.9	70.2	72.6	74.9	77.2	79.6	81.9	84.3	86.6	89.0	153									
154	23.7	26.1	28.5	30.8	33.2	35.6	37.9	40.3	42.7	45.1	47.4	49.8	52.2	54.5	56.9	59.3	61.7	64.0	66.4	68.8	71.1	73.5	75.9	78.3	80.6	83.0	85.4	87.7	90.1	154									
155	24.0	26.4	28.8	31.2	33.6	36.0	38.4	40.8	43.2	45.6	48.1	50.5	52.9	55.3	57.7	60.1	62.5	64.9	67.3	69.7	72.1	74.5	76.9	79.3	81.7	84.1	86.5	88.9	91.3	155									
156	24.3	26.8	29.2	31.6	34.1	36.5	38.9	41.4	43.8	46.2	48.7	51.1	53.5	56.0	58.4	60.8	63.3	65.7	68.1	70.6	73.0	75.4	77.9	80.3	82.7	85.2	87.6	90.0	92.5	156									
157	24.6	27.1	29.6	32.0	34.5	37.0	39.4	41.9	44.4	46.8	49.3	51.8	54.2	56.7	59.2	61.6	64.1	66.6	69.0	71.5	73.9	76.4	78.9	81.3	83.8	86.3	88.7	91.2	93.7	157									
158	25.0	27.5	30.0	32.5	34.9	37.4	39.9	42.4	44.9	47.4	49.9	52.4	54.9	57.4	59.9	62.4	64.9	67.4	69.9	72.4	74.9	77.4	79.9	82.4	84.9	87.4	89.9	92.4	94.9	158									
159	25.3	27.8	30.3	32.9	35.4	37.9	40.4	43.0	45.5	48.0	50.6	53.1	55.6	58.1	60.7	63.2	65.7	68.3	70.8	73.3	75.8	78.4	80.9	83.4	86.0	88.5	91.0	93.5	96.1	159									
160	25.6	28.2	30.7	33.3	35.8	38.4	41.0	43.5	46.1	48.6	51.2	53.8	56.3	58.9	61.4	64.0	66.6	69.1	71.7	74.2	76.8	79.4	81.9	84.5	87.0	89.6	92.2	94.7	97.3	160									
161	25.9	28.5	31.1	33.7	36.3	38.9	41.5	44.1	46.7	49.2	51.8	54.4	57.0	59.6	62.2	64.8	67.4	70.0	72.6	75.2	77.8	80.4	82.9	85.5	88.1	90.7	93.3	95.9	98.5	161									
162	26.2	28.9	31.5	34.1	36.7	39.4	42.0	44.6	47.2	49.9	52.5	55.1	57.7	60.4	63.0	65.6	68.2	70.9	73.5	76.1	78.7	81.4	84.0	86.6	89.2	91.9	94.5	97.1	99.7	162									
163	26.6	29.2	31.9	34.5	37.2	39.9	42.5	45.2	47.8	50.5	53.1	55.8	58.5	61.1	63.8	66.4	69.1	71.7	74.4	77.1	79.7	82.4	85.0	87.7	90.3	93.0	95.6	98.3	101	163									
164	26.9	29.6	32.3	35.0	37.7	40.3	43.0	45.7	48.4	51.1	53.8	56.5	59.2	61.9	64.6	67.2	69.9	72.6	75.3	78.0	80.7	83.4	86.1	88.8	91.4	94.1	96.8	99.5	102	164									
165	27.2	29.9	32.7	35.4	38.1	40.8	43.6	46.3	49.0	51.7	54.5	57.2	59.9	62.6	65.3	68.1	70.8	73.5	76.2	79.0	81.7	84.4	87.1	89.8	92.6	95.3	98.0	101	104	165									
166	27.6	30.3	33.1	35.8	38.6	41.3	44.1	46.8	49.6	52.4	55.1	57.9	60.6	63.4	66.1	68.9	71.6	74.4	77.2	79.9	82.7	85.4	88.2	90.9	93.7	96.4	99.2	102	105	166									
167	27.9	30.7	33.5	36.3	39.0	41.8	44.6	47.4	50.2	53.0	55.8	58.6	61.4	64.1	66.9	69.7	72.5	75.3	78.1	80.9	83.7	86.5	89.2	92.0	94.8	97.6	100	103	106	167									
168	28.2	31.0	33.9	36.7	39.5	42.3	45.2	48.0	50.8	53.6	56.4	59.3	62.1	64.9	67.7	70.6	73.4	76.2	79.0	81.8	84.7	87.5	90.3	93.1	96.0	98.8	102	104	107	168									
169	28.6	31.4	34.3	37.1	40.0	42.8	45.7	48.6	51.4	54.3	57.1	60.0	62.8	65.7	68.5	71.4	74.3	77.1	80.0	82.8	85.7	88.5	91.4	94.3	97.1	100	103	106	109	169									
170	28.9	31.8	34.7	37.6	40.5	43.3	46.2	49.1	52.0	54.9	57.8	60.7	63.6	66.5	69.4	72.2	75.1	78.0	80.9	83.8	86.7	89.6	92.5	95.4	98.3	101	104	107	110	170									
171	29.2	32.1	35.0	38.0	40.9	43.8	46.8	49.7	52.6	55.6	58.5	61.4	64.3	67.3	70.2	73.1	76.0	79.0	81.9	84.8	87.7	90.6	93.6	96.5	99.4	102	105	108	111	171									
172	29.6	32.5	35.5	38.5	41.4	44.4	47.3	50.3	53.3	56.2	59.2	62.1	65.1	68.0	71.0	74.0	76.9	79.9	82.8	85.8	88.8	91.7	94.7	97.6	101	104	107	110	112	172									
173	29.9	32.9	35.9	38.9	41.9	44.9	47.9	50.9	53.9	56.9	59.9	62.9	65.8	68.8	71.8	74.8	77.8	80.8	83.8	86.8	89.8	92.8	95.8	98.8	102	105	108	111	114	173									
174	30.3	33.3	36.3	39.4	42.4	45.4	48.4	51.5	54.5	57.5	60.6	63.6	66.6	69.6	72.7	75.7	78.7	81.7	84.8	87.8	90.8	93.9	96.9	99.9	103	106	109	112	115	174									
175	30.6	33.7	36.8	39.8	42.9	45.9	49.0	52.1	55.1	58.2	61.3	64.3	67.4	70.4	73.5	76.6	79.6	82.7	85.8	88.8	91.9	94.9	98.0	101	104	107	110	113	116	175									
176	31.0	34.1	37.2	40.3	43.4	46.5	49.6	52.7	55.8	58.9	62.0	65.0	68.1	71.2	74.3	77.4	80.5	83.6	86.7	89.8	92.9	96.0	99.1	102	105	108	112	115	118	176									
177	31.3	34.5	37.6	40.7	43.9	47.0	50.1	53.3	56.4	59.5	62.6	65.8	68.9	72.1	75.2	78.3	81.5	84.6	87.7	90.9	94.0	97.1	100	103	107	110	113	116	119	177									
178	31.7	34.9	38.0	41.2	44.4	47.5	50.7	53.9	57.0	60.2	63.4	66.5	69.7	72.9	76.0	79.2	82.4	85.6	88.7	91.9	95.1	98.2	101	105	108	111	114	117	120	178									
179	32.0	35.2	38.4	41.7	44.9	48.1	51.3	54.5	57.7	60.9	64.1	67.3	70.5	73.7	76.9	80.1	83.3	86.5	89.7	92.9	96.1	99.3	103	106	109	112	115	119	122	179									
180	32.4	35.6	38.9	42.1	45.4	48.6	51.8	55.1	58.3	61.6	64.8	68.0	71.3	74.5	77.8	81.0	84.2	87.5	90.7	94.0	97.2	100	104	107	110	113	117	120	123	180									
181	32.8	36.0	39.3	42.6	45.9	49.1	52.4	55.7	59.0	62.2	65.5	68.8	72.1	75.4	78.6	81.9	85.2	88.5	91.7	95.0	98.3	102	105	108	111	115	118	121	125	181									
182	33.1	36.4	39.7	43.1	46.4	49.7	53.0	56.3	59.6	62.9	66.2	69.6	72.9	76.2	79.5	82.8	86.1	89.4	92.7	96.1	99.4	103	106	109	113	116	119	123	126	182									
183	33.5	36.8	40.2	43.5	46.9	50.2	53.6	56.9	60.3	63.6	67.0	70.3	73.7	77.0	80.4	83.7	87.1	90.4	93.8	97.1	101	104	107	111	114	117	121	124	127	183									
184	33.9	37.2	40.6	44.0	47.4	50.8	54.2	57.6	60.9	64.3	67.7	71.1	74.5	77.9	81.3	84.6	88.0	91.4	94.8	98.2	102	105	108	112	115	119	122	125	129	184									
185	34.2	37.6	41.1	44.5	47.9	51.3	54.8	58.2	61.6	65.0	68.5	71.9	75.3	78.7	82.1	85.6	89.0	92.4	95.8	99.3	103	106	110	113	116	120	123	127	130	185									
186	34.6	38.1	41.5	45.0	48.4	51.9	55.4	58.8	62.3	65.7	69.2	72.7	76.1	79.6	83.0	86.5	89.9	93.4	96.9	100	104	107	111	114	118	121	125	128	132	186									
187	35.0	38.5	42.0	45.5	49.0	52.5	56.0	59.4	62.9	66.4	69.9	73.4	76.9	80.4	83.9	87.4	90.9	94.4	97.9	101	105	108	112	115	119	122	126	129	133	187									
188	35.3	38.9	42.4	45.9	49.5	53.0	56.6	60.1	63.6	67.2	70.7	74.2	77.8	81.3	84.8	88.4	91.9	95.4	99.0	103	106	110	113	117	120	124	127	131	134	188									
189	35.7	39.3	42.9	46.4	50.0	53.6	57.2	60.7	64.3	67.9	71.4	75.0	78.6	82.2	85.7	89.3	92.9	96.4	100	104	107	111	114	118	122	125	129	132	136	189									
190	36.1	39.7	43.3	46.9	50.5	54.2	57.8	61.4	65.0	68.6	72.2	75.8	79.4	83.0	86.6	90.3	93.9	97.5	101	105	108	112	116	119	123	126	130	134	137	190									
191	36.5	40.1	43.8	47.4	51.1																																		

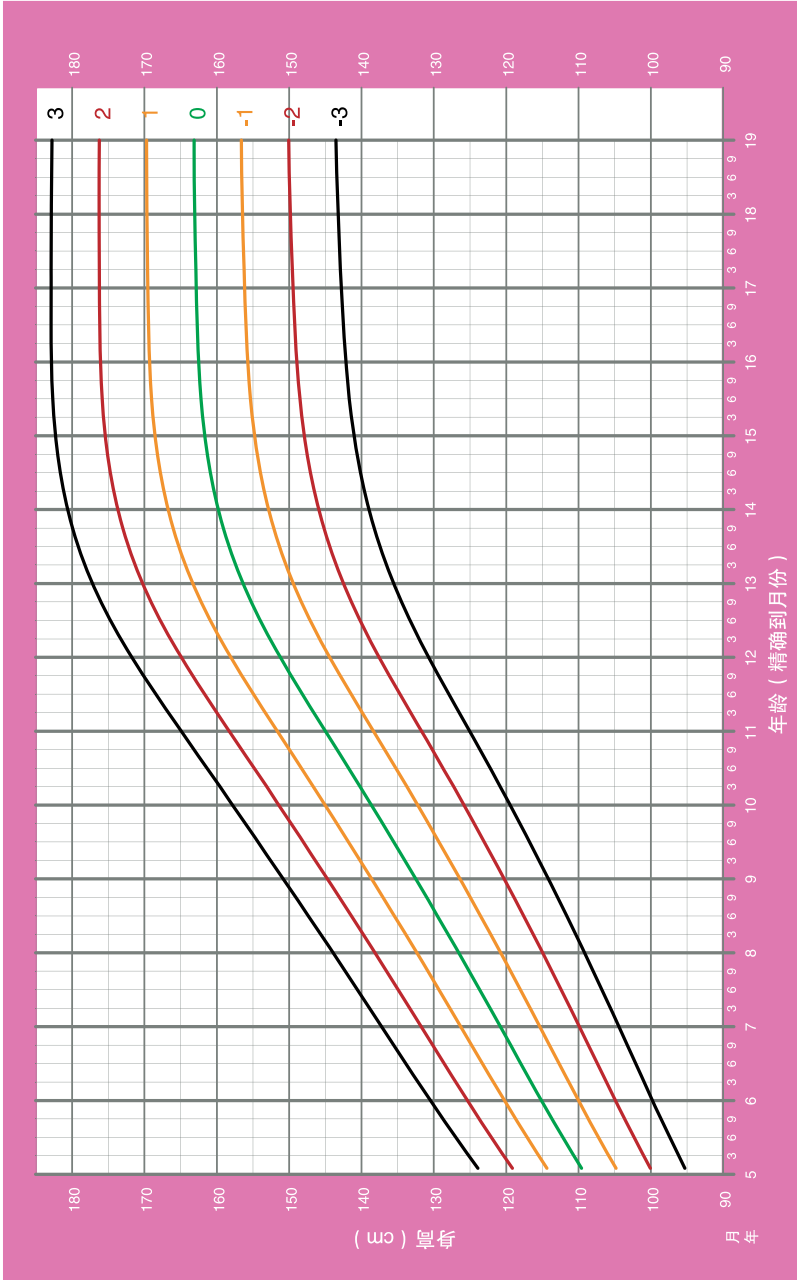
## 年龄别身高曲线

WHO 年龄别身高: 男生 (5~19 岁, z 分值)



更多信息参见 <http://www.who.int/growthref/en/>

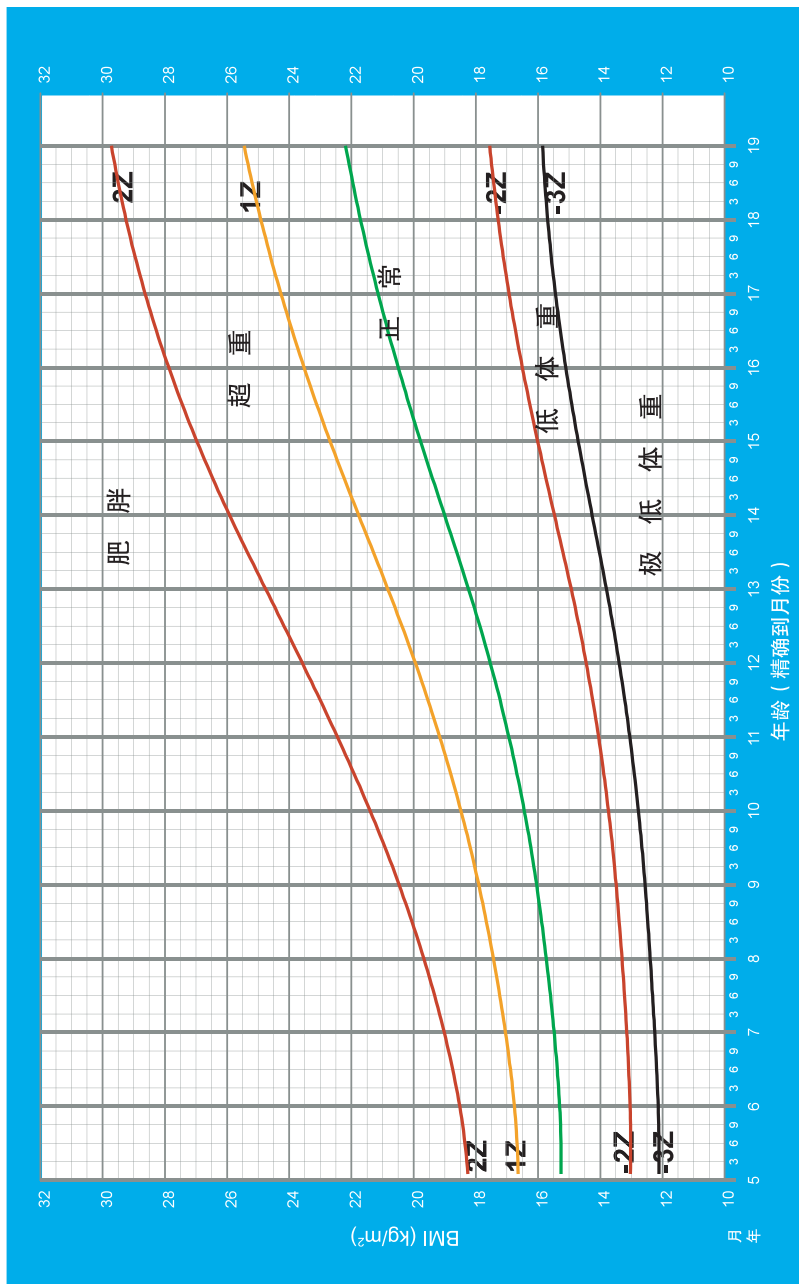
### WHO 年龄别身高: 女生 (5~19 岁, z 分值)



更多信息参见 <http://www.who.int/growthref/en/>

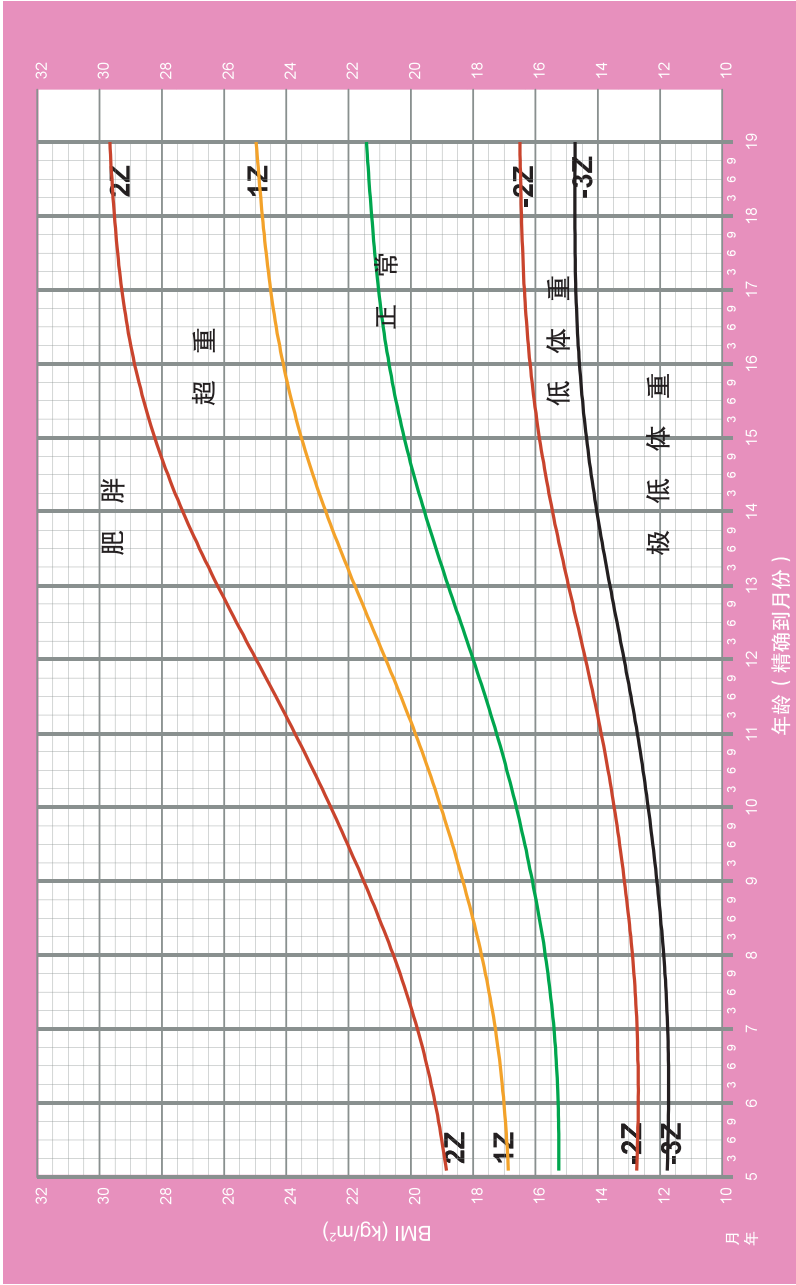
## 年龄别 BMI 曲线

WHO 年龄别体质指数 (BMI): 男生 (5~19 岁, z 分值)



更多信息参见 <http://www.who.int/growthref/en/>

### WHO 年龄别体质指数 (BMI): 女生 (5~19 岁, z 分值)



更多信息参见 <http://www.who.int/growthref/en/>

## 推荐免疫接种程序

抗原	儿童	青少年	成人
<b>推荐用于所有人群</b>			
卡介苗(BCG)	1 针		
百白破(DTP)	3 针 1~6 岁内加强	加强白破	成年早期或孕期加强白破
B 型流感嗜血杆菌疫苗(hib)	3 针,时间同百白破		
乙型肝炎疫苗	3~4 针,时间同百白破	3 针(对未曾接种过的高危人群)	
人乳头瘤病毒疫苗(HPV)		3 针(女孩)	
肺炎双球菌疫苗	3 针,时间同百白破		
口服脊髓灰质炎疫苗(OPV)	3 次,时间同百白破		
麻疹疫苗	2 针		
<b>推荐用于高危人群</b>			
伤寒疫苗	Vi 疫苗:1 针; Ty21a 疫苗:3~4 针 基础免疫后 3~7 年内加强 1 次		
霍乱疫苗	2 针		
脑膜炎疫苗	1 针		
甲型肝炎疫苗	2 针		
狂犬病疫苗	3 针		
<b>推荐用于具有一定特征的免疫接种项目</b>			
流行性腮腺炎疫苗	2 针,时间同麻疹		
风疹疫苗	1 针	1 针(青春期或育龄期女性)	

来源:本表汇总了 WHO 推荐的儿童免疫接种项目。本表设计旨在协助不同国家发展其各自的免疫程序,卫生工作者不宜直接使用。各国应基于本国或地区的流行病学特征、国家计划和资源制订相适宜的免疫接种程序。

本表更新请参见[http://www.who.int/immunization/policy/immunization\\_tables/en/index.html](http://www.who.int/immunization/policy/immunization_tables/en/index.html)



## 说明

### 卡介苗(BCG)

- 推荐用于高疾病负担国家的全体儿童和低疾病负担国家的高危儿童。
- HIV 阳性儿童或 HIV 感染情况不明,但持续伴有 HIV 症状的儿童不推荐接种。

### 百白破疫苗(DTP)

- 基础免疫,推荐在 1 周岁之内接种 3 针。对于受百日咳威胁较大的地区,应在婴儿 6 周龄开始接种,连续 2 针,各针间隔至少 4 周。
- 基础免疫后加强 1 针,可延长免疫保护期。
- 针对破伤风的加强免疫,可根据儿童的年龄选用百白破三联疫苗或白破二联疫苗,7 岁以上儿童可使用白破二联疫苗。除了儿童期基础免疫和加强免疫之外,成年期加强含破伤风类毒素疫苗将会有长期的,甚至终生的保护作用。
- 在新生儿破伤风流行的地区,应加强针对育龄妇女的免疫接种。所有符合条件的孕妇应在第一次产前检查,或接受其他保健服务时接种含破伤风类毒素的疫苗。对之前接种不充分或不明确的孕妇应给予 2 针,第 1 针在怀孕时尽早接种,间隔 4 周后接种第 2 针。

### B 型流感嗜血杆菌疫苗(Hib)

- 3 针基础免疫,接种时间与百白破基础免疫的时间一致。
- 2 周岁后患此疾病造成的疾病负担有限,因此 2 周岁以上儿童一般不接种。

### 乙型肝炎疫苗

- 有 3 种接种程序可供选择,一般根据流行病学特征和具体规划而定。
- 乙肝疫苗可与百白破疫苗一起接种。

### 人乳头瘤病毒疫苗(HPV)

- 有两种疫苗可供选择:四联疫苗(HPV 类型为 6、11、16、28)和二联疫苗(HPV 类型为 16、18)。
- 两种疫苗均用于开始性行为的女性,即首次暴露 HPV 时,推荐注射 3 次。
- 目前,HPV 疫苗不推荐用于男性。与应用于男性相比在青少年女性中高覆盖率(>70%)的 HPV 接种对预防宫颈癌具有较高的成本效益。

### 肺炎双球菌疫苗

- 3次接种,可以与百白破疫苗、乙肝疫苗、B型流感嗜血杆菌疫苗和口服脊髓灰质炎疫苗接种时间一致。首次接种应在6个月龄之前,以使疫苗效果最大化。

### 脊髓灰质炎疫苗

- 曾经或目前有此病流行的国家,婴儿出生时给予额外的口服脊髓灰质炎疫苗。

### 麻疹疫苗

- 首次接种应在9个月龄(血清转化率为80%~85%);在麻疹发病较低的国家,首次接种可在12~15个月龄(血清转化率为90%)。健康儿童首次接种最小年龄为9个月龄;HIV阳性儿童首次接种应在6个月龄,9个月龄时加强1次。
- 为了保证人群免疫的最佳效果,所有儿童应根据常规或追加免疫程序进行第2次接种。

### 伤寒疫苗

- 在伤寒已成为明显公共卫生问题,尤其是耐药菌株流行的地区,推荐为学龄前和学龄儿童接种。
- 高流行的地区,可在基础免疫后3~7年内加强一次。

### 霍乱疫苗

- 口服灭活全菌疫苗,推荐用于有爆发危险的人群(如城市贫民窟的居民、难民和疫区的旅行者)。

### 脑膜炎疫苗

- 推荐用于高危人群(如军队、集训营、寄宿学校和疫区的旅行者)和易感人群(如患有无脾综合征和先天性免疫力低下的人群)。

### 甲型肝炎疫苗

- 推荐用于低流行地区的高危人群和中度流行地区的普通人群。

### 狂犬病疫苗

- 推荐用于高暴露人群,包括居住在狂犬病流行地区的儿童。

### 流行性腮腺炎疫苗

- 推荐用于免疫覆盖率能达到80%以上的高效免疫项目,亦可用于将减少流行性腮腺炎作为优先公共卫生项目的地区。

### 风疹

- 推荐用于希望预防先天性风疹感染(包括先天性风疹综合征)的国家。

中国扩大国家免疫规划疫苗免疫程序

疫苗	接种对象 月(年)龄	接种 剂次	接种部位	接种途径	接种剂量/剂次	备注
乙肝疫苗	0、1、6个月龄	3	上臂三角肌	肌内注射	酵母苗 5 $\mu\text{g}$ /0.5 ml, CHO 苗 10 $\mu\text{g}$ /1 ml、 20 $\mu\text{g}$ /1 ml	出生后 24 小时内接种第 1 剂次,第 1、2 剂次时间间隔 $\geq$ 28 天
卡介苗	出生时	1	上臂三角肌中部 略下处	皮内注射	0.1 ml	
脊灰疫苗	2、3、4 个月龄, 4 周岁	4		口服	1 粒	第 1、2 剂次,第 2、3 剂次时间间隔均 $\geq$ 28 天
百白破疫苗	3、4、5 个月龄, 18~24 个月龄	4	上臂外侧三角肌	肌内注射	0.5 ml	第 1、2 剂次,第 2、3 剂次时间间隔均 $\geq$ 28 天
白破疫苗	6 周岁	1	上臂三角肌	肌内注射	0.5 ml	
麻疹疫苗 (麻疹疫苗)	8 个月龄	1	上臂外侧三角肌 下缘附着处	皮下注射	0.5 ml	
麻疹风疫苗(麻疹 疫苗、麻疹疫苗)	18~24 个月龄	1	上臂外侧三角肌 下缘附着处	皮下注射	0.5 ml	
乙脑减毒活疫苗	8 个月龄,2 周岁	2	上臂外侧三角肌 下缘附着处	皮下注射	0.5 ml	
A 群流脑疫苗	6~18 个月龄	2	上臂外侧三角肌 附着处	皮下注射	30 $\mu\text{g}$ /0.5 ml	第 1、2 剂次时间间隔为 3 个月
A+C 流脑疫苗	3 周岁、6 周岁	2	上臂外侧三角肌 附着处	皮下注射	100 $\mu\text{g}$ /0.5 ml	两剂次时间间隔 $\geq$ 3 年;第 1 剂次与 A 群流脑疫苗第 2 剂次时间间隔 $\geq$ 12 个月

续表

疫苗	接种对象 月(年)龄	接种 剂次	接种部位	接种途径	接种剂量/剂次	备注
甲肝减毒活疫苗	18个月龄	1	上臂外侧三角肌 附着处	皮下注射	1 ml	
出血热疫苗(双 价)	16~60周岁	3	上臂外侧三角肌	肌内注射	1 ml	接种第1剂次后14天接种第2剂次,第3剂次在第1剂次接种后6个月接种
炭疽疫苗	炭疽疫情发生时,病例或病畜间接接触者及疫点/周围高危人群	1	上臂外侧三角肌 附着处	皮上划痕	0.05 ml(2滴)	病例或病畜的直接接触者不能接种
钩体疫苗	流行地区可能接触疫水的7~60岁高危人群	2	上臂外侧三角肌 附着处	皮下注射	成人第1剂0.5 ml,第2剂1.0 ml,7~13岁剂量减半,必要时<7岁儿童依据年龄、体重酌量注射,<成人剂量的1/4	接种第1剂次后,7~10天接种第2剂次
乙脑灭活疫苗	8个月龄(2剂次),2周岁、6周岁	4	上臂外侧三角肌 下臂附着处	皮下注射	0.5 ml	第1、2剂次时间间隔为7~10天
甲肝灭活疫苗	18个月龄, 24~30个月龄	2	上臂三角肌附着 处	肌内注射	0.5 ml	两剂次时间间隔≥6个月

注:(1)CHO疫苗用于新生儿母婴阻断的剂量为20 μg/ml;(2)未收入药典的疫苗,其接种部位、途径和剂量参见疫苗使用说明书。

来源:[http://www.chinamip.org.cn/detail.jsp?id=3583&column\\_id=381&column\\_layer=200381](http://www.chinamip.org.cn/detail.jsp?id=3583&column_id=381&column_layer=200381)

## 图书在版编目(CIP)数据

青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册/世界卫生组织编,谭晖,钱序,陶芳标主译. —上海:复旦大学出版社,2012.2  
ISBN 978-7-309-08686-7

I. 青… II. ①世…②谭…③钱…④陶… III. 青少年-常见病-诊疗-指南  
IV. R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第283086号

© World Health Organization 2012

Published by the World Health Organization in 2010 under the title Adolescent Job Aid; A handy desk reference tool for primary level health workers. 本书原著由世界卫生组织(WHO)于2010年出版。

© World Health Organization 2010

The Director General of the World Health Organization has granted translation and publication rights to an edition in Chinese to School of Public Health, Fudan University, which is solely responsible for the Chinese edition.

本书中文翻译版由世界卫生组织(WHO)授权复旦大学公共卫生学院并由复旦大学出版社独家出版。

**青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册**  
世界卫生组织 编 谭晖 钱序 陶芳标 主译  
责任编辑/王晓萍

复旦大学出版社有限公司出版发行  
上海市国权路579号 邮编:200433  
网址:fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com  
门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853  
外埠邮购:86-21-65109143

开本 890 × 1240 1/32 印张 6.25 字数 253 千  
2012年2月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-309-08686-7/R · 1248  
定价:60.00元

---

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。  
版权所有 侵权必究

《青少年工作指南——基层卫生工作者参考手册》是由世界卫生组织开发的系列工具书之一。本书旨在加强卫生工作者对青少年问题的敏感性和有效应对青少年问题的能力。

本指南适用于提供初级保健服务的基层卫生工作者，为如何处理青少年常见或所关心的健康和发育问题提供详尽的指导步骤。



定价：60.00元

责任编辑 王晓萍

[www.fudanpress.com](http://www.fudanpress.com)