

得了这些常见“考试病”怎么办 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/232/2021_2022__E5_BE_97_E4_BA_86_E8_BF_99_E4_c65_232499.htm 高考日益临近，这个关键时刻，注意休息、防病保健尤为重要。日前一些医院的医生介绍了一些常见“考试病”的应急治疗方法。感冒 5月份，天气变化频繁，昼夜温差也较大，疲劳的考生很容易得上呼吸道感染。医生建议，按说明服用常用药物将有助于症状缓解，最好是那些不会在白天引起嗜睡的感冒片。同时配合服用一些中药冲剂也能取得很好的效果。另外，不妨适量多吃些西瓜、梨子等清凉的水果。头痛 精神紧张，用脑过度，往往导致神经血管紧张性头痛。有的考生两侧太阳穴部位常常会有间歇性疼痛，大部分是因为这个原因。医生建议，一天服用10mg维生素B1或B2，可以营养神经、舒缓疼痛。腹泻 天气热了起来，食用变质食物引发的腹泻病例也渐渐增多。医生们特别指出，考生家庭一定要注意饮食卫生。一般说来，只要不是痢疾等较为严重的感染，普通水泻只需注意补充水分，适量服用相关抗生素以及有抑菌、收敛肠道作用的黄连素即可。眼部不适 用眼过度的考生有时会觉得眼睛周围酸痛，这是眼部肌肉紧张所致。而做眼保健操进行按摩能很好地缓解眼部疲劳。另外，在使用有舒缓作用的滴眼液时也需注意防止污染，避免人为导致眼部感染。痛经 考期碰上例假，是有些女同学最头痛的。若症状比较轻微，可服用相关镇痛药物；若疼痛较为严重，可考虑在医生的指导下服用药物推迟经期，值得注意的是部分人会出现皮疹、下腹坠胀等药物过敏反应。失眠与晕场 白天面对复习题头脑“空白”，

晚上睡不着，医生认为，若出现这些状况应以心理调节为主。出现头脑“空白”时先做深呼吸，然后静下心来从易到难一道道做题，做不出的先跳过，在解题过程中树立信心。睡不着时，睡前喝一杯热牛奶是行之有效的传统方法。实在不行时，短期内每晚服用1-2片安定药物。

保健专家：高考期间如何防病

- 1、忽冷忽热易感冒 天气忽冷忽热，所穿衣服如果不适当地增减，就容易导致感冒，所以应尽量避免。如果已经出现感冒症状，须就医，并遵医嘱服用药物。医生建议，参加考试时可多带一件薄外套，以便对考场空调不适时使用。
- 2、多喝开水好解暑 高考时正好是6月，天气热、出汗多，医生提醒考生在高考的三天里应该多喝水，给身体补充所需水分，同时考生家长可以在家自备些绿豆沙、凉茶之类的清凉饮品，为考生解暑。但是，如果这些清凉饮料是冰镇的则不宜多喝。另外，医生还建议应保持室内的通风，这样可以给大脑提供充足的氧气，有利于保持头脑清晰，还有出门时应带手帕，以便擦汗。
- 3、女生经期莫紧张 女考生高考期间适逢经期怎么办？医生指出，其实经期出现的腹胀、腹痛、腰酸属正常病理症状，一般情况是可以忍受的，关键在于考生自己的心理调节。考生可以试着放松。因为越紧张，症状就越明显。如果病理症状表现较严重，可以吃一些益母草胶囊以减少月经量，实在痛得无法正常进行考试的考生也可以用镇痛片止痛，不过应事先做好准备，按照医生提出的建议进行服用。
- 4、少吃生冷食物防腹泻 高考期间饮食宜清淡，少吃生、冷食物以及油炸、煎炸食品。生、冷食物容易对肠胃产生刺激而导致腹泻；多食煎炸食品，不仅因过于油腻而会造成肠胃不适，还容易导致喉咙发炎上火，不利于情绪的

调节。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细
请访问 www.100test.com