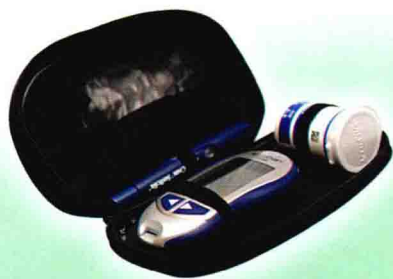


# 老年慢性病的自我管理 (上)





上海市老年教育普及教材  
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

# 老年慢性病的自我管理 (上)



图书在版编目(CIP)数据

老年慢性病的自我管理(上)/傅华,丁永明编著. —上海:复旦大学出版社,2015.8  
上海市老年教育普及教材  
ISBN 978-7-309-11620-5

I. 老… II. ①傅…②丁… III. 老年病-慢性病-防治 IV. R592

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第159651号

老年慢性病的自我管理(上)

傅华 丁永明 编著

责任编辑/魏岚 王瀛

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

常熟市华顺印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 6.25 字数 64千

2015年8月第1版第1次印刷

印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-11620-5/R·1481

定价:26.00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

## 上海市老年教育普及教材编写委员会

顾 问：袁 雯

主 任：李骏修

副 主 任：俞恭庆 刘煜海 庄 俭 陈跃斌

委 员：夏 瑛 符湘林 王蔚骏 李学红

沈 韬 曹 珺 吴 强 熊仿杰

阮兴树 郭伯农 包南麟 朱明德

李亦中 张主方

本书编写组

编著 傅 华 丁永明

丛书策划

朱岳桢 杜道灿

# 前 言

根据上海市老年教育“十二五规划”提出的实施“个、十、百、千、万”发展计划中“编写100本老年教育教材，丰富老年学习资源，建设一批适合老年学习者需求的教材和课程”的要求，在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育工作小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下，由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的“上海市老年教育普及教材”，共100本正式出版了。

此次出版“上海市老年教育普及教材”的宗旨是编写一批能体现上海水平的、具有一定规范性、示范性的老年教材；建设一批可供老年学校选用的教学资源；完成一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街（镇）及以下老年学校，适当兼顾市、区老年大学的教学需求，力求普及与提高相结合，以普及为主；通用性与专门化相兼顾，以通用性为主。编写市级普及教材主要用于改善街（镇）、居（村）委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽力根据老年

人学习的特点进行编排，在知识内容融炼的前提下，强调基础、实用、前沿；语言简明扼要、通俗易懂，使老年学员看得懂、学得会、用得上。教材分为3个大类：做身心健康的老年人；做幸福和谐的老年人；做时尚能干的老年人。每个大类包含若干教材系列，如“老年人万一系列”、“中医与养生系列”、“孙辈亲子系列”、“老年人心灵手巧系列”、“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上，充分利用现代信息技术和多媒体教学手段，倡导多元化教与学的方式，创新“纸质书、电子书、计算机网上课堂和无线终端移动课堂”四位一体的老年教育资源。在已经开通的“上海老年教育”App上，老年人可以免费下载所有教材的电子版，免费浏览所有多媒体课件；上海老年教育官方微信公众号“指尖上的老年学习”也已正式运营，并将在2015年年底推出“老年微学课堂”。届时，我们的老年朋友可以在微信上“看书”、“听书”、“学课件”。

“上海市老年教育普及教材”编写工作还处于起步阶段，希望各级老年学校、老年学员和广大读者提出宝贵意见。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2015年6月

# 编者的话

我国古代把年满六十称为“花甲”，联合国也定义60岁及60岁以上为老年。因此，我国现阶段以60岁为划分老年人的通用标准，并把45~59岁称为初老期，60~79岁称为老年期，80岁以上为长寿期。2013年度的最新人口统计数据显示：我国60岁以上老年人口已突破2亿大关，老龄化水平高达14.8%。预计到“十二五”末，全国老年人口将达到2.21亿，老龄化水平达到16%；到2020年，全国老年人口将达到2.48亿，老龄化水平达到17%；到2050年，中国将进入重度老龄化阶段，届时，我国每3个人中便有1个老年人。

2011年，中国老龄科学研究中心的调查显示，我国60岁以上老年人余生中有2/3的时间处于带病生存状态。心脑血管疾病和代谢性疾病（原发性高血压、冠心病、脑卒中、糖尿病、骨质疏松症等）、呼吸系统疾病（肺部感染、慢性阻塞性肺病等）、神经精神系统疾病（老年痴呆、帕金森病、抑郁症等）和恶性肿瘤等是老年人的多发病。2008年，国家卫生服务总调查结果显示，我国60岁以上老年人口慢性病的患病率为43.8%；上海市老年医



学研究所统计结果显示,罹患慢性病的老年人中,46%有运动功能障碍,17%生活不能自理。

老年人(群)不仅多数患有慢性病,且患病往往兼具多系统、治疗复杂、病程长、康复不易的特点。有调查显示:82%的老人患有2种以上疾病,最多者同时患有8种慢性病。由此可见,与一般人群相比,老年人在生理、心理和疾病特征等多方面均有一定的特殊性,因而在医疗卫生和保健服务上存在特殊需求,需要给予特别关注。

本书将根据老年人慢性病的特点,介绍如何管理好自己的慢性病。您在本书中不会看到有关疾病治疗或秘方之类的内容,但是可以找到许多有关如何活得更轻松、愉快的技巧和建议。这些建议有些来自于医生及其他卫生专业人员,而大多数建议来自于像您一样的,已经学会了如何管理自己所患慢性病的病友。我们上篇将对慢性病的特点、主要危害、常见的症状,慢性病自我管理及其实质,以及慢性病自我管理的基本技能做大致的介绍;下篇将着重介绍慢性病患者日常生活的自我管理,以及老年人常见慢性病的自我管理。

# 目 录

## 1

### 概述

1

<b>1.1 慢性病概述</b>	3
1.1.1 什么是慢性病	3
1.1.2 慢性病发生的原因	4
1.1.3 慢性病与急性病的区别	6
1.1.4 慢性病的主要危害	8
1.1.5 慢性病的一些共同问题	9
<b>1.2 正确认识慢性病的症状</b>	11
1.2.1 得了慢性病为何感到疲劳	12
1.2.2 为何感到生活好像完全失控了一样	14
1.2.3 气短和慢性病有关吗	16
1.2.4 为什么会疼痛	18
1.2.5 为何容易发脾气	19
1.2.6 为何时常感到情绪低落	20
1.2.7 忧郁的表现	21
1.2.8 时常睡不好和慢性病有关吗	23
<b>1.3 慢性病自我管理概述</b>	25
1.3.1 什么是慢性病自我管理	25
1.3.2 如何成为一名积极的自我管理者	27

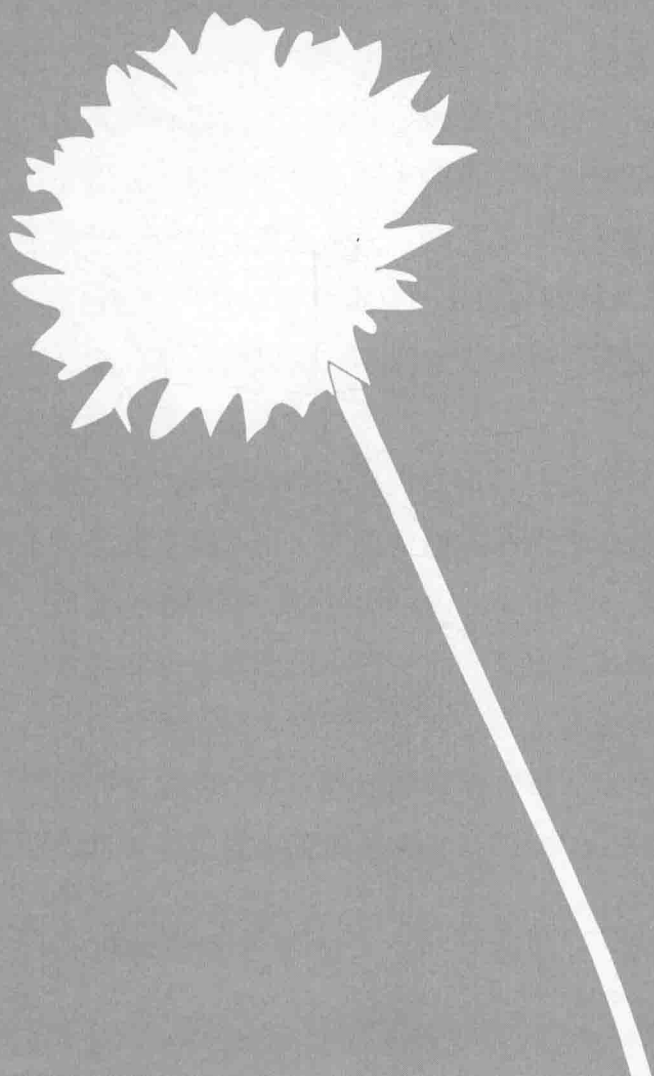
## 2 老年慢性病自我管理的基本技能 31

<b>2.1</b>	<b>解决问题的方法</b>	33
2.1.1	解决问题的基本步骤	33
2.1.2	如何解决问题	33
<b>2.2</b>	<b>设定目标和制订行动计划</b>	35
2.2.1	怎样确定您要完成的目标	36
2.2.2	怎样分解目标	36
2.2.3	怎样制订周行动计划	37
2.2.4	执行行动计划	40
2.2.5	如何检验行动计划执行的结果	40
2.2.6	正在进行的行动计划需要调整吗	40
2.2.7	如何让自己更有动力去做这些事	41
<b>2.3</b>	<b>社区资源</b>	41
2.3.1	当感觉到需要帮助时怎么办	41
2.3.2	如何获得自己需要的帮助	42
<b>2.4</b>	<b>用大脑来管理症状</b>	44
2.4.1	什么是放松	44
2.4.2	放松的原则	45
2.4.3	什么是肌肉放松	46
2.4.4	什么是形象化想象	56
2.4.5	什么是自我交谈	57

2.4.6	什么是分散注意力	60
2.4.7	认知性症状管理技巧的原则	62
<b>2.5</b>	<b>改善呼吸</b>	<b>63</b>
2.5.1	引起气短的原因有哪些	64
2.5.2	避免气短的方法有哪些	64
<b>2.6</b>	<b>学会有效地与人沟通和交流</b>	<b>69</b>
2.6.1	怎样用“我”语句表达自己的情感	70
2.6.2	怎样明确表达自己的需求	73
2.6.3	如何拒绝别人的过分请求——学会说“不”	74
2.6.4	倾听的技巧	75
2.6.5	如何获取更多的信息	76
2.6.6	怎样与医生交流	78

1

概 述





## 1.1 慢性病概述

### 1.1.1 什么是慢性病

慢性病是慢性非传染性疾病的简称。不是特指某种疾病，而是对一类起病隐匿、病程长且病情迁延不愈、缺乏确切的传染性生物病因证据、病因复杂，且有些病因尚未完全被确认的疾病的概括性总称。随着社会、经济的发展，随着我国人口的老龄化，慢性病已经成为威胁我国人民群众健康和生命的首要原因，给患者个人、家庭及社会带来了沉重的精神心理负担、经济负担和社会负担。因此，没有人想得慢性病。但是，我们中的大多数人一生中都将患一种或一种以上的慢性病。如到了老年，80%左右的老年人都将至少患有一种慢性病。本书编写的目的便是帮助患有慢性病的老年人学会一种在患病情况下，过上健康幸福生活的方法。这听起来似乎有些奇怪。一个患病的人怎能同时又过上健康、幸福的生活呢？要回答这个问题，我们首先必须了解慢性病的一些特点及对慢性病患者的保健目的。

我们都知道：绝大多数慢性病都无法像急性病那样恢复到未患病时的状态。也就是说，绝大多数慢性病都无法治愈，将与患者长期共存，甚至伴随终身。这些慢性病，如心脏病、高血压病、关节炎、支气管炎或任何其他慢性病，都会导致大多数患者失去躯体的正常功能；导致情绪方面，诸如抑郁症、心灰意冷、无助感等问题。传统的临床治疗对这些问题作用有限，且费用非常昂贵。要解决这些问题必须要患者承担起自己的责任，在医生的帮

助下完成疾病的日常管理，达到控制病情、减轻症状、减轻或消除慢性病患病所带来后果的目的。健康是身体、心理和社会适应方面的良好状态；健康幸福地生活指的便是达到这样良好状态的一种生活。患慢性病之后是否能维持或改善健康主要取决于患者自己的责任和行动，即努力培养健康的生活方式，克服因病所致的躯体和情绪方面的问题，以便最大限度地发挥身体功能并从生活中获得乐趣。

### 1.1.2 慢性病发生的原因

导致慢性病发生的原因一般包括：遗传因素、环境因素和生活行为方式因素3类。这其中又以生活行为方式因素和环境因素为主。由于人们生活方式不当而引起的疾病将占到慢性病总量的40%。专家预测，今后这一比例还将不断上升。不良生活行为方式因素主要指的是吸烟、酗酒、饮食不合理、缺乏体育锻炼、睡眠无规律、生活过于紧张等。吸烟将使患肺癌的危险性增加10倍，过量饮酒会使肝硬化的危险性提高3倍，缺乏体育锻炼的人患冠心病的危险性是正常活动量者的1.5~2.4倍……而且，一种坏习惯不仅只会增加一种慢性病的患病危险，可能导致多种慢性病的发生。饮食不适当可增加患心脏病、脑卒中、高血压、直肠癌和胃癌、糖尿病、骨质疏松、营养疾病和胃溃疡的危险。吸烟可增加患心脏病、骨质疏松和胃溃疡的危险，还可能引起肺癌、口腔癌、呼吸道疾病并造成胎儿损伤。

另有30%的慢性病是由于物质环境或社会环境因素造成。目



前，最为突出的就是空气污染、水体污染、土壤污染及食品安全问题。据了解，近年来空气污染已经使儿童哮喘病、成年人呼吸系统和心血管系统疾病明显增加。另外，随着生活节奏加快，心身疾病、抑郁症等精神类疾病发病比例也在不断增加。

总之，以心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病和呼吸系统疾病为主的慢性病已成为威胁人们健康的主要问题。慢性病的发生，虽然受各种因素的影响，但有一个共同的因素就是与人们缺乏必要的卫生保健知识及生活方式存在不健康、不科学的因素有很大关系。因此，采取健康的生活方式，如不吸烟、少饮酒、合理饮食、多运动及保持正常体重、生活规律等可帮助人们预防慢性病的发生。慢性病患者之后，积极改变和调整不良生活方式也能帮助我们有效地管理所患的慢性病。比如，血压、血糖、血脂的控制都离不开饮食的调整和有规律的锻炼。

之所以强调患者在患慢性病之后进行不良生活方式的调整及控制病情，主要还因为许多慢性病可进一步引起很多并发症。如高血压病，本身是一种最常见的心血管疾病，又可以作为其他疾病的危险因素增加其他疾病发生的危险性，如高血压可引起冠心病、脑卒中、糖尿病、肾脏疾病等。又如糖尿病可引起肾衰竭、脑卒中、心脏病、足部溃疡、视力衰退、失明、抵抗力减低等。有时疾病之间互为因果。因此，及时、有效地进行疾病的管理，不仅能减轻所患疾病的痛苦，还能预防或减少新疾病的发生。