

主 编 马 智

副主编 吕佩源 崔力争 苟 萍

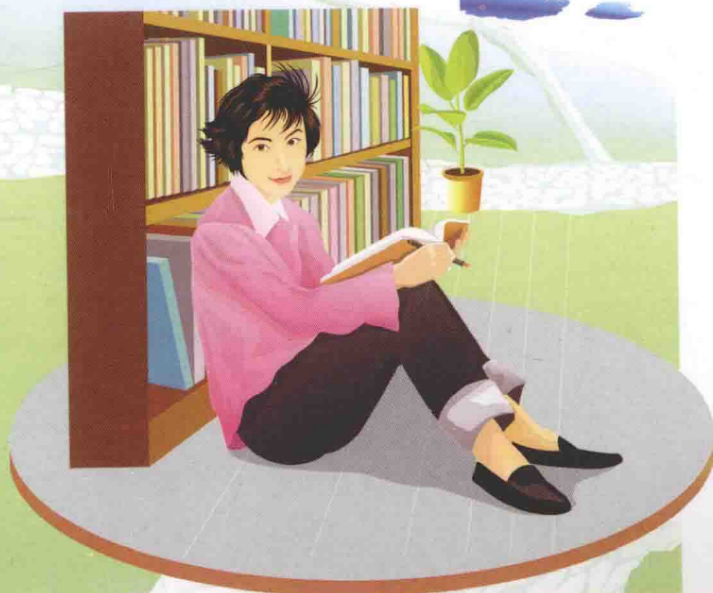


农民卫生保健丛书

nongmin weisheng bao jian congshu

农村常见 慢性病防治

吕佩源 蒋 欣 靳 玮 编 著



河北大学出版社

主 编 马 智
副主编 吕佩源 崔力争 苟 萍



农民卫生保健丛书
nongmin weisheng bao jian congshu

农村常见 慢性病防治

吕佩源 蒋 欣 靳 玮 编 著



河北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

农村常见慢性病防治 / 吕佩源, 蒋欣, 靳玮编著. — 保定: 河北大学出版社, 2009.12

(农民卫生保健丛书/马智主编)

ISBN 978 - 7 - 81097 - 492 - 9

I. 农… II. ①吕…②蒋…③靳… III. 慢性病-防治
IV. R442.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 196801 号

- 丛 书 名 农民卫生保健丛书
书 名 农村常见慢性病防治
主 编 马 智
编 著 者 吕佩源 蒋 欣 靳 玮
策 划 高凤欣
责任编辑 王红梅
特约编辑 苟 萍
装帧设计  合合设计
hehesheji
出版发行 河北大学出版社
印 制 河北新华印刷二厂
版 次 2009 年 12 月第 1 版
印 次 2009 年 12 月第 1 次
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
字 数 184 千字
印 张 9.5
书 号 ISBN 978 - 7 - 81097 - 492 - 9
定 价 19.00 元

版权所有 翻印必究

序

健康是人全面发展的基础，是一个国家和地区经济发展和
社会进步水平的重要体现。改革开放以来，我国经济和包括医
疗卫生在内的各项社会事业都有了长足发展，但国民健康素质
仍不容乐观，全国人口平均期望寿命虽已超过 72 岁，但健康期
望寿命仅有 64 岁。当前，我们的健康不仅面临着传染性疾病和
非传染性慢性疾病的威胁，还有来自气候变暖、环境污染、生
态失衡造成生存环境恶化的挑战，基础相对薄弱的农村地区，
农民健康状况更令人担忧。实现科学发展和全面建设小康社会，
就必须着力保障人民群众的身心健康。可以说，没有健康，就
没有小康；没有亿万农民的健康，就没有社会主义新农村。

党和政府历来高度重视和关心农民的健康问题。1997 年
发布的《中共中央国务院关于卫生改革与发展的决定》，明确
提出了新时期的卫生工作方针：“以农村为重点，预防为主，
中西医并重，依靠科技与教育，动员全社会参与，为人民健康
服务，为社会主义现代化建设服务。”2006 年制发的《全国亿
万农民健康促进行动规划（2006—2010 年）》中提出：“进一
步普及基本卫生知识，倡导科学文明健康的生产生活方式，提
高农村居民的健康素质和生活质量。”落实好这些部署和要



求，有诸多的工作要做，而其中非常关键的一环，就是要加强农民健康科普工作，向广大农民朋友普及卫生保健知识，让他们学会如何保健、怎样预防疾病，增强自我保健意识，养成科学文明健康的生产生活方式。这不仅能够使有限的医疗卫生资源发挥更大的作用，也必将极大地推动“三农”工作。

我们欣喜地看到，我省 40 多位有着丰富科普写作经验的专家，满怀着对农民朋友的深厚感情，精心组织编写了这套《农民卫生保健丛书》，并列入我省“农家书屋”书目。这对于有效解决广大农民看病难、看病贵问题，对于建设社会主义新农村、提高农民健康素质，具有积极的现实意义。这套丛书，语言精练简洁，内容科学实用，读后感觉有这么几个特点：一是以保健防病为主，该书的一个重要目的是引导农民如何科学、健康地生产生活，预防疾病，筑起健康的堤坝；二是医学知识科普化，既突出医学的科学严谨，又能让没有医疗卫生知识的普通人看得懂、理得清，可读性、通俗性都很强；三是采用问答的形式，便于读者阅读，利于释疑解惑。

这套丛书共有 16 分册，适用于具有阅读能力的农民朋友，而各分册内容又适宜不同人群阅读，将随着“农家书屋”工程建设，陆续送到各地农民朋友手中。希望广大农民朋友多翻翻、多看看，期望这套丛书能够成为广大农民朋友的良师益友、健康的守护神。

河北省人民政府副省长

二〇〇九年十二月

编者的话

随着我国经济社会的发展,农民生活水平逐步迈向小康,传染病发病率也在不断下降,但农村人口的老龄化及人群疾病的危险因素却呈上升趋势,高血压、心脑血管疾病、肿瘤和糖尿病等慢性非传染性疾病(慢性病)的危害越来越突出。第三次国家卫生服务调查表明,慢性病已经成为我国城乡居民的主导疾病。而目前慢性病的防治知识知晓率、慢性病治疗率和控制率却仍处于较低水平,慢性病正在吞噬着越来越多人的健康与生命。尤其是在广大农村,由于经济条件、生活水平相对落后,致使广大农民普遍缺乏必要的卫生保健知识,防病治病和自我保健的意识比较薄弱,慢性病的流行形势不容乐观。如不尽快地采取有效的干预措施,慢性病会进一步发展,造成农民家庭和社会医疗负担加重。

因此,在农村地区预防与控制慢性病已成为迫在眉睫的任务,如果能对农村中常见慢性病做到早期预防、早期发现、早期诊断、早期治疗,则可以大大减少患病人数。为此,《农村常见慢性病防治》应运而生,这对进一步提高农村居民的整体健康水平、保障农村劳动生产力、促进新农村建设,有着重要的实用价值。



在有关专家的指导下,经过全体编者的共同努力,本书从呼吸系统疾病、心血管系统疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、内分泌系统和风湿免疫疾病、血液系统疾病、神经系统疾病、常见外科疾病等八个方面,详细介绍了常见慢性病的概念、病因、临床表现、治疗及预防。本书采用问答的形式,内容科学实用,文字通俗易懂,便于农民朋友根据患病症状“对号入座”,对患有慢性病的农民朋友就医、治疗、护理等有一定的指导意义。

因时间仓促,本书难免存在纰漏和不足,敬祈指正。

2009 年 12 月

目 录

一、呼吸系统疾病

1. 什么是慢性支气管炎? (3)
2. 慢性支气管炎有哪些表现? (3)
3. 慢性支气管炎与吸烟有关系吗? (4)
4. 在冬季老年慢性支气管炎患者应注意什么? (4)
5. 慢性支气管炎患者能用止咳药吗? (5)
6. 什么是支气管哮喘? (6)
7. 典型支气管哮喘有哪些症状? (6)
8. 诱发支气管哮喘的因素有哪些? (7)
9. 支气管哮喘发作时怎么办? (8)
10. 支气管哮喘缓解期患者应注意什么? (9)
11. 支气管哮喘缓解期能停药吗? (10)
12. 如何使用哮喘喷剂? (10)
13. 哮喘喷剂用完后要漱口吗? (11)
14. 支气管哮喘患者饮食应注意什么? (12)
15. 支气管哮喘患者如何安全过冬? (12)
16. 如何预防支气管哮喘? (13)



17. 什么是慢性阻塞性肺疾病? (14)
18. 慢性阻塞性肺疾病的发病原因有哪些? (14)
19. 慢性阻塞性肺疾病有哪些症状? (15)
20. 慢性阻塞性肺疾病缓解期护理有哪些要点? ... (15)
21. 怎样才能预防慢性阻塞性肺疾病? (16)
22. 什么是肺源性心脏病? (17)
23. 哪些常见疾病可引起肺源性心脏病? (17)
24. 肺源性心脏病有哪些常见症状? (18)
25. 肺源性心脏病患者家庭护理应注意什么? (19)
26. 肺源性心脏病的预后如何? (20)
27. 怎样预防肺源性心脏病? (20)
28. 什么是支气管扩张? (21)
29. 哪些病能引起支气管扩张? (21)
30. 支气管扩张有哪些常见表现? (22)
31. 长期醉酒会引起支气管扩张吗? (22)
32. 支气管扩张的治疗原则有哪些? (23)
33. 支气管扩张预后如何? (24)
34. 如何预防支气管扩张? (24)
35. 支气管扩张症患者护理应注意什么? (25)
36. 肺癌会传染吗? (25)
37. 引起肺癌的原因有哪些? (26)
38. 肺癌有哪些容易被忽视的早期症状? (27)
39. 哪些人属于肺癌的高危人群? (28)
40. 吸烟会对周围人带来什么危害? (28)
41. 肺癌有遗传性吗? (29)



- 42. 如何预防肺癌? (29)
- 43. 什么是睡眠呼吸暂停综合征? (30)
- 44. 出现哪些症状要考虑睡眠呼吸暂停综合征? ... (31)
- 45. 得了睡眠呼吸暂停综合征怎么办? (31)
- 46. 什么是矽肺? (32)

二、心血管系统疾病

- 47. 什么是血压,何谓高血压? (37)
- 48. 如何测量血压? (37)
- 49. 高血压患者突然鼻出血怎么办? (38)
- 50. 老年人为什么容易得高血压? (39)
- 51. 老年人高血压有什么特点? (40)
- 52. 长期高血压会给身体带来什么危害? (41)
- 53. 高血压可以治愈吗? (42)
- 54. 高血压治疗中有哪些常见的误区? (42)
- 55. 血压突然升高应该马上服用降压药吗? (43)
- 56. 高血压患者的非药物治疗措施有哪些? (44)
- 57. 高血压患者饮食上应注意什么? (45)
- 58. 什么是冠心病? (46)
- 59. 心绞痛有哪些常见症状? (46)
- 60. 哪些症状提示有可能发生了心肌梗死? (47)
- 61. 冠心病患者晨起喝水可预防心脏病发作吗? ... (47)
- 62. 冠心病患者应随身携带哪些药物? (47)
- 63. 冠心病患者日常应注意什么? (48)
- 64. 怎样选择冠心病患者的饮食? (49)



65. 心肌梗死有什么先兆? (50)
66. 什么是心律失常? (50)
67. 常见的心律失常有哪几种? (51)
68. 什么是房颤,它有什么危害? (51)
69. 心律失常患者什么情况下应去看医生? (52)
70. 为什么心律失常患者要做动态心电图? (53)
71. 心律失常有哪些症状? (53)
72. 得了心律失常还能工作吗? (54)
73. 心律失常患者日常生活中应注意什么? (54)
74. 什么是高脂血症? (55)
75. 高脂血症有什么危害? (55)
76. 发现血脂高了怎么办? (56)
77. 治疗高脂血症要注意哪些问题? (57)
78. 哪些食物有降血脂作用? (57)
79. 哪些人应定期查血脂? (58)
80. 查血脂前有哪些注意事项? (59)
81. 怎样预防高脂血症? (59)
82. 什么是风湿性心脏病? (60)
83. 诱发风湿性心脏病心力衰竭的因素有哪些? ... (61)
84. 风湿性心脏病心力衰竭有哪些常见症状? (61)
85. 风湿性心脏病患者的心脏受到了什么损害? ... (62)
86. 风湿性心脏病有哪些并发症? (62)
87. 风湿性心脏病患者生活中应注意什么? (63)
88. 怎样预防风湿性心脏病? (64)
89. 什么是扩张型心肌病? (65)



- 90. 扩张型心肌病有哪些常见表现? (65)
- 91. 扩张型心肌病如何治疗? (66)
- 92. 什么是肥厚型心肌病? (66)
- 93. 什么是亚急性感染性心内膜炎? (67)
- 94. 亚急性感染性心内膜炎有哪些表现? (68)
- 95. 如何预防亚急性感染性心内膜炎? (68)
- 96. 酒精性心肌病是怎么回事? (69)
- 97. 慢性心力衰竭患者应做哪些检查? (69)
- 98. 老年性心力衰竭有什么特点? (70)
- 99. 如何防治老年人心力衰竭? (71)
- 100. 心力衰竭患者日常生活中应注意什么? (71)

三、消化系统疾病

- 101. 什么是食管癌? (75)
- 102. 食管癌的发病与什么有关? (76)
- 103. 哪些人易患食管癌? (77)
- 104. 有哪些异常应警惕食管癌的发生? (78)
- 105. 食管癌如何分型和分期? (79)
- 106. 诊断食管癌需要做哪些必要的检查? (80)
- 107. 食管癌患者如何自我调理? (80)
- 108. 食管癌能完全治愈吗? (81)
- 109. 什么是慢性胃炎? (82)
- 110. 慢性胃炎如何分类,各有什么症状? (83)
- 111. 慢性胃炎应做哪些检查? (83)
- 112. 什么是幽门螺杆菌? (84)



113. 慢性胃炎需要引起重视吗? (85)
114. 慢性胃炎患者最可怕的是什么? (85)
115. 哪些人易患慢性胃炎? (86)
116. 得了慢性胃炎怎么办? (86)
117. 慢性胃炎患者应注意什么? (87)
118. 什么是消化性溃疡? (88)
119. 消化性溃疡是怎样引起的? (89)
120. 消化性溃疡有哪些症状? (89)
121. 消化性溃疡有哪些并发症? (90)
122. 消化性溃疡需做哪些检查? (91)
123. 胃镜检查有什么优点? (92)
124. 消化性溃疡患者应注意什么? (93)
125. 什么是胃癌? (94)
126. 胃癌各期都有哪些症状? (95)
127. 可疑胃癌患者应做哪些检查? (95)
128. 哪些生活习惯可增加胃癌的发病机会? (96)
129. 胃癌有哪些治疗方法? (97)
130. 家有胃癌患者应注意什么? (97)
131. 如何预防胃癌? (99)
132. 什么是功能性消化不良? (99)
133. 功能性消化不良的症状有哪些? (100)
134. 功能性消化不良患者应注意什么? (101)
135. 什么是肠易激综合征? (102)
136. 肠易激综合征的主要症状是什么? (102)
137. 怎样治疗肠易激综合征? (103)



- 138. 肠易激综合征患者应注意什么? (103)
- 139. 什么是慢性腹泻,常见于哪些疾病? (104)
- 140. 慢性腹泻如何诊断和治疗? (105)
- 141. 慢性腹泻患者应注意什么? (105)
- 142. 什么是肝硬化? (106)
- 143. 肝硬化是怎样引起的? (106)
- 144. 确诊早期肝硬化应该做哪些检查? (107)
- 145. 肝硬化有哪些并发症? (108)
- 146. 如何治疗肝硬化? (109)
- 147. 肝硬化可以逆转吗? (110)
- 148. 家有肝硬化患者应注意什么? (111)
- 149. 什么是肝癌? (112)
- 150. 哪些人易患肝癌? (112)
- 151. 怀疑患肝癌应做哪些检查? (113)
- 152. 肝癌有哪些治疗手段? (115)
- 153. 肝癌患者应注意什么? (116)

四、泌尿系统疾病

- 154. 肾脏的功能是什么? (119)
- 155. 出现哪些症状提示可能患了慢性肾病? (119)
- 156. 慢性肾病有哪些种类? (121)
- 157. 哪些原因可导致肾病患病率增高? (121)
- 158. 什么是多囊肾? (122)
- 159. 多囊肾的症状及治疗措施有哪些? (122)
- 160. 多囊肾患者应注意什么? (124)



- 161. 什么是慢性肾小球肾炎? (125)
- 162. 慢性肾小球肾炎有哪些症状? (126)
- 163. 如何预防慢性肾小球肾炎? (127)
- 164. 什么是肾病综合征? (127)
- 165. 肾病综合征是怎样引起的? (128)
- 166. 肾病综合征有哪些症状? (128)
- 167. 什么是尿毒症? (129)
- 168. 谁是尿毒症候选人? (130)
- 169. 如何保护肾脏功能不受尿毒症的侵害? (130)
- 170. 尿毒症有哪些治疗方法? (131)
- 171. 尿毒症能治愈吗? (131)
- 172. 如何护理尿毒症患者? (132)
- 173. 晚期尿毒症患者怎样补充营养? (133)
- 174. 如何预防肾脏疾病? (134)
- 175. 肾脏肿瘤有早期信号吗? (135)

五、内分泌系统和风湿免疫疾病

- 176. 什么是糖尿病,是怎么发生的? (139)
- 177. 如何诊断糖尿病? (140)
- 178. 如何早发现糖尿病并发症? (140)
- 179. 如何治疗糖尿病? (142)
- 180. 怎样预防糖尿病? (143)
- 181. 怎样预防糖尿病并发症? (143)
- 182. 糖尿病患者能像正常人一样生育吗? (145)
- 183. 糖尿病孕妇随诊应注意什么? (146)



184. 糖尿病患者饮食应注意什么? (147)
185. 什么是超重、肥胖,如何进行判断? (148)
186. 肥胖的危害有哪些? (149)
187. 为什么预防肥胖应从儿童期开始? (149)
188. 为什么肥胖的预防比治疗更重要? (150)
189. 肥胖人群应如何正确地减肥? (151)
190. 什么是甲状腺功能亢进? (152)
191. 为什么会患甲状腺功能亢进? (152)
192. 如何诊断甲状腺功能亢进? (153)
193. 得了甲状腺功能亢进怎么办? (155)
194. 甲状腺功能亢进患者平时用药应注意什么? ... (157)
195. 甲状腺功能亢进有哪些并发症? (157)
196. 甲状腺功能亢进患者预后如何? (158)
197. 如何预防甲状腺功能亢进? (159)
198. 什么是类风湿性关节炎,是什么原因
引起的? (159)
199. 类风湿性关节炎有哪些主要临床表现? (160)
200. 类风湿性关节炎需做哪些检查? (161)
201. 类风湿性关节炎的主要治疗措施有哪些? ... (163)
202. 类风湿性关节炎的预后如何? (165)
203. 如何预防类风湿性关节炎? (166)
204. 类风湿性关节炎患者的饮食有特殊要求吗? ... (167)
205. 什么是系统性红斑狼疮? (169)
206. 系统性红斑狼疮是怎么引起的? (169)
207. 系统性红斑狼疮有哪些表现? (171)



208. 系统性红斑狼疮应做哪些检查? (173)
209. 系统性红斑狼疮常见并发症有哪些? (174)
210. 系统性红斑狼疮的一般性治疗有哪些内容? ... (175)
211. 治疗系统性红斑狼疮的常用药物有哪些? ... (176)
212. 系统性红斑狼疮预后如何? (177)
213. 如何预防系统性红斑狼疮? (178)
214. 系统性红斑狼疮患者日常生活中
应注意什么? (179)

六、血液系统疾病

215. 什么是贫血,分为哪几种? (183)
216. 贫血有哪些临床表现? (184)
217. 怎样治疗贫血? (184)
218. 贫血患者的饮食应注意什么? (186)
219. 为什么老年人发生贫血越来越多? (186)
220. 缺铁性贫血常见的原因是什么? (187)
221. 如何预防缺铁性贫血? (187)
222. 巨幼细胞性贫血是怎样引起的? (188)
223. 如何预防巨幼细胞性贫血? (189)
224. 什么是白血病,是怎样引起的? (189)
225. 白血病如何分型? (191)
226. 出现哪些症状应警惕白血病? (191)
227. 白血病是不治之症吗? (192)
228. 白血病有哪些治疗方法? (192)
229. 捐献造血干细胞影响身体健康吗? (194)