

普

KANG JIAOYU

社区卫生服务

健康教育系列丛书

◆ 主 编 裘美珍
副主编 朱碧华
夏义英

慢性病保健

小 手 册

关爱生命 关爱家庭
普及健康知识
让每个家庭充满健康与欢乐



浙江大學出版社

MANXINGBING BAOJIAN XIAOSHOUCE

社区卫生服务健康教育系列丛书

慢性病保健小手册

主 编 裘美珍

副主编 朱碧华 夏义英

主 审 谢海宝 冯镇湘

参编人员(按姓氏笔画为序)

朱碧华 杨朔眉 夏义英

裘美珍

浙江大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性病保健小手册 / 裘美珍主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2005.8

ISBN 7-308-03235-3

I. 慢... II. 裘... III. 慢性病-保健-手册
IV. R442.9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028970 号

责任编辑 严少洁

封面、版式设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路38号 邮政编码310027)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 4.75

字 数 95千

版 次 2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

书 号 ISBN 7-308-03235-3/R·160

定 价 10.00元

《社区卫生服务健康教育丛书》编委会

总 顾 问 李兰娟

顾 问 翁卫军 傅力群 邬丽娜 郭 清
朱钟毅 韩建中 孙建勇 杨国琴

名誉主编 叶 真 陈卫强 余仲民

主 编 傅家康 陈先荣

副 主 编 冯镇湘 王洪蛟 杨 琳 蔡延平
陈雪萍 何玉芳 陈秉初 孟建征
张正浩

编 委(按姓氏笔画为序)

王洪蛟	冯镇湘	吕承红	何玉芳
张正浩	张丽萍	陈先荣	陈秉初
陈雪萍	孟建征	杨 琳	章冬瑛
傅家康	蒋国平	蒋琼萍	蔡延平



总序

杭州市下城区是我省开展社区卫生服务比较早,取得社会成就比较显著的社区之一。2004 年获得了浙江省社区卫生服务示范区的光荣称号。取得成绩的原因,首先归结于下城区政府对于社区卫生服务的积极领导和务实工作。在创建“全国社区卫生服务示范区”的工作中,下城区政府及有关职能部门又认真对照创建工作的要求,不断加大创建力度,推出社区卫生服务新举措。其中以下城区区委书记为顾问,下城区卫生局和科技局组织编写的《社区卫生服务健康教育系列丛书》的出版,就是面向社区群众,普及社区卫生服务相关医学卫生知识,推进社区卫生服务健康教育的一大举措。

“丛书”共有十个分册,围绕社区卫生服务的六大功能,编写了约 1500 个健康问题,近百万字,既有反映国内疾病医疗和保健方面的新知识,也有基层疾病控制方面的成功经验,内容非常丰富。“丛书”为社区卫生服务人员和广大群众

慢性病保健小手册

提供了查找医疗卫生保健知识的方便。“丛书”的编写得到地方政府的极大关注和相关职能部门的支持,由有关专家和社区卫生服务第一线的医护卫生人员共同完成编写是其一大特色。全套丛书完稿后又请省内专家作了最后审定。

“丛书”的出版对下城区创建“全国社区卫生服务示范区”,提高社区卫生服务健康教育水平有着非常积极的意义。期待着下城区卫生系统的领导和广大医务卫生工作人员,在区政府的积极领导下,在创建和深化“全国社区卫生服务示范区”的工作中不断总结经验,取得新的、更大的成绩。

李孟娟

2005年6月28日





序

在深入开展保持共产党员先进性教育活动中,欣闻《社区卫生服务健康教育系列丛书》一套十册,经过编著者的辛勤劳动,今已正式出版,谨在此表示热烈的祝贺!

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。杭州市下城区在保持经济快速增长的同时,在建立适应新形势要求的卫生服务体系和医疗保健体系、提高城乡居民的医疗保健水平方面做了一些工作,并得到了中央和省、市领导的肯定与鼓励。2004年底获得了“浙江省社区卫生服务示范区”的光荣称号。在创建“全国社区卫生服务示范区”的工作中,我们也看到,社区群众的科学文化素质还有待提高,自我保健意识亟须加强,社区卫生服务“六位一体”的功能发挥还不够充分,社区的健康教育和健康促进工作还任重道远。积极深化和完善社区卫生服务是我们为民谋利、为民服务的实事之一。《社区卫生服务健康教育系列丛书》的出版

慢性病保健小手册

非常及时,将有利于提高人民群众整体的健康水平,并为争创“全国社区卫生服务示范区”添砖加瓦。

俞卫华

2005年6月15日





序

人的健康素质的提高与道德素质、文化素质的提高同样重要,维护健康既是经济发展的主要目的,也是促进经济发展的可靠保障。千百年来,人们一直在为促进健康、延年益寿而努力,同危害健康的各种因素作斗争。近年来,更有人提出了“奔小康,要健康”的口号。我们欣喜地看到,在党和政府的领导下,城市社区卫生服务在预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导和健康教育等工作等六个方面都有了长足的进步,群众的健康素质正不断提高。

但是,我们也应清醒地看到,人们对健康和疾病的认识还存在一些误区或者盲区,部分居民群众当中还不同程度地存在一些不正确的认识和不健康的行为。这就需要我们加强宣传教育,进一步提高广大群众的健康意识和健康知识水平。健康教育正是达到这一目标的有效方法和手段。健康教育是“通过信息传播和行为干预,帮助群众掌握卫生保健知识,树立健康观念,自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程。其目的是消除或减轻影响健康

慢性病保健小手册

的因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量”。健康教育任重而道远。为此,我们组织有关专家和服务于社区卫生第一线的医务人员、健康教育人员和卫生行政管理干部,选择了传染病预防、妇女保健、儿童保健、老年保健、慢性病保健、家庭护理、营养、心理、康复与健身和应急救护等十个专题,以问答形式编写了这套《社区卫生服务健康教育系列丛书》,供社区居民、社区工作者、辖区单位工作人员和外来务工人员了解医学保健知识之用,也可作为社区卫生服务人员健康教育的参考资料。

由于编者的学识水平不一,以及健康教育的经验不足,不当之处在所难免,离群众的需求也会有一定距离,欢迎读者和有关专家批评指正。

杭州市下城区科技局为本书的出版提供了经费资助,谨在此表示感谢。让我们在政府各有关部门和社会各界的重视与支持下,以人为本,为进一步营造社区健康环境、提高居民健康素质而共同努力。

傅永强

2005年6月





前言

在不断与传统的和新出现的传染病斗争的同时,我国已面临着越来越严重的慢性病的挑战。心脑血管疾病和恶性肿瘤为代表的慢性病引起的死亡(占总死亡)比率不断提高,糖尿病的空前高发,已成为严重威胁我国人民健康的重要公共卫生问题。最大限度减少慢性病的发生,做好这些慢性病的预防和保健工作是广大群众的迫切需求。从高血压病入手,带动心脑血管病、糖尿病等慢性病的防治网的建设将是社区卫生服务的重要内容。

已有充分的证据证明,提前慢性病的预防时机和将防治重心(措施)下移是控制慢性病的关键之一。实施慢性病防控的关键离不开社区医务人员和社区居民的积极参与。有鉴于此,本手册选择高血压、糖尿病和恶性肿瘤防治中所遇到的疾病基本知识、预防、保健、康复、治疗和健康教育等方面的 182 个问题,作了简要的介绍,希望作为社区居民、特别是慢性病患者及其家属的健康教育读物,同时供社区医务人员和社区工作者健康教育时参考。不当之处,欢迎读者和专家批评指正。

编者

2005 年 6 月

前言



第一部分 高血压

1. 什么是血压,什么是高血压/1
2. 什么是收缩压、舒张压、脉压差/1
3. 如何早期发现高血压/2
4. 什么是原发性高血压和继发性高血压/2
5. 人体四肢血压都是一样的吗/3
6. 什么是“白大衣性高血压”/3
7. 常用血压计有几种,各有何优缺点/4
8. 如何正确测量血压/5
9. 自我测量血压应注意些什么/6
10. 老年人高血压有什么特点/6
11. 什么是动态血压,什么是 24 小时血压动态监测/7
12. 高血压都有症状吗,都有哪些症状/8
13. 社区高血压随访管理为什么要做好临床评估/8
14. 临床评估包括哪些内容/8
15. 高血压病人需要做哪些实验室检查/9
16. 高血压病人为什么要定期检查眼底/9
17. 高血压发病的危险因素是什么/10
18. 什么是体重指数,超重与肥胖的标准是什么/10

19. 饮酒对血压有影响吗/11
20. 为什么糖尿病病人易患高血压/11
21. 高血压会遗传吗/12
22. 年龄与高血压有关系吗/13
23. 吸烟对血压有影响吗/13
24. 性格与高血压有关系吗/14
25. 口服避孕药可引起高血压吗/14
26. 高血压主要危害哪些脏器/14
27. 高血压的预防原则是什么/15
28. 我国人群高血压控制现状如何/16
29. 社区控制高血压的关键是什么/16
30. 高血压的社区防治策略是什么/17
31. 社区高血压防治形式和实施措施有哪些/17
32. 社区高血压防治的目标是什么/17
33. 社区如何提高高血压的检测率/18
34. 社区干部如何配合做好高血压防治的宣传
工作/18
35. 高血压社区随访管理的目的和意义是
什么/18
36. 什么是高血压的社区分层(类)管理/18
37. 高血压的分层有哪些类型, 它能预测心血管
事件吗/19
38. 如何对社区高血压防治进行评估/19
39. 高血压社区健康教育如何展开/20





- 40. 什么是高血压健康生活方式的四大基石/21
- 41. 高血压病人饮食应注意些什么/21
- 42. 高血压病人如何进行体育锻炼/22
- 43. 正常血压值是多少/23
- 44. 血压正常但有高血压家族史的人如何预防高血压的发生/23
- 45. 哪些高血压病人易发生意外/24
- 46. 哪些初诊高血压病人需要转向医院诊治/24
- 47. 哪些随访管理中的病人需要转上级医院诊治/24
- 48. 高血压危象表现如何, 有哪些应急措施/25
- 49. 如何判断高血压中风/25
- 50. 目前常用哪些降压药/26
- 51. 一天当中何时服药最合理/26
- 52. 某些高血压病人为什么需要补钾/27
- 53. 降压的目标值是多少/27
- 54. 对于高血压中风病人的血压升高应该怎么降压/27
- 55. 高血压病人能吃补品吗/28

第二部分 糖尿病

- 56. 什么是血糖/29
- 57. 血糖从哪里来/29

- 58. 胰岛素与血糖的关系如何/30
- 59. 什么是糖尿病/30
- 60. 什么是1型糖尿病/31
- 61. 什么是2型糖尿病/31
- 62. 如何区分1型糖尿病和2型糖尿病/31
- 63. 糖尿病有什么表现/33
- 64. 诊断糖尿病的标准是什么/33
- 65. 怎样早期发现糖尿病/34
- 66. 糖尿病有哪些急性并发症/35
- 67. 什么是糖尿病酮症酸中毒/35
- 68. 什么叫糖尿病高渗性昏迷/35
- 69. 什么是低血糖,有什么危害/36
- 70. 如何预防低血糖/37
- 71. 出现低血糖反应应怎样处理/37
- 72. 糖尿病的慢性并发症有哪些/38
- 73. 什么是糖尿病足/39
- 74. 糖尿病为什么会影响视力/39
- 75. 糖尿病病人为什么容易并发感染/40
- 76. 糖尿病病人容易并发哪些感染/41
- 77. 什么是糖尿病性肾病/42
- 78. 什么是糖尿病性大血管并发症/43
- 79. 什么是糖尿病性神经病变/43
- 80. 为什么说糖尿病正困扰着人类健康/43
- 81. 糖尿病的危险人群有哪些/44
- 82. 肥胖与糖尿病的关系如何/45





83. 社区应为糖尿病病人做些什么/45
84. 为什么必须加强糖尿病病人的健康教育/46
85. 糖尿病病人的健康教育有哪些目的/47
86. 糖尿病的健康教育途径有哪些/47
87. 什么是糖尿病的三级预防/48
88. 糖尿病病人为什么要进行自我监测/49
89. 糖尿病病人应该定期做哪些检查/50
90. 怎样选择血糖检测的时间/50
91. 糖尿病病人出现哪些情况应送医院治疗/51
92. 什么叫糖尿病病人的饮食疗法/51
93. 糖尿病的饮食治疗原则有哪些/52
94. 糖尿病食疗误区有哪些/53
95. 糖尿病病人每天应该摄取多少热量/54
96. 糖尿病病人外出就餐应注意哪些问题/55
97. 糖尿病病人食物怎样选择/56
98. 运动疗法在糖尿病治疗中有什么作用/57
99. 运动疗法的适应证和禁忌证有哪些/58
100. 糖尿病病人应怎样运动/60
101. 运动疗法应注意什么/61
102. 常用口服降糖药物有哪些/61
103. 口服降糖药物的作用机理及特点是什么/62
104. 口服降血糖药物的应用对象和时机如何

确定/63

105. 如何合理使用口服降糖药物/63

106. 口服药物应在什么时间服用/64

107. 口服降糖药物使用中常见的错误做法有哪些/65

108. 老年糖尿病病人口服降糖药应如何选择/65

109. 胰岛素治疗的适应证有哪些/66

110. 胰岛素如何分类,各有什么特点/66

111. 怎样注射胰岛素/67

112. 胰岛素应用的先进技术有哪些/68

第三部分 恶性肿瘤

113. 什么是肿瘤/70

114. 什么是良性肿瘤/70

115. 什么是恶性肿瘤/71

116. 什么是癌前病变/71

117. 什么是癌症的转移/72

118. 人为什么会得肿瘤/73

119. 癌症会遗传吗/73

120. 癌症为什么会复发/74

121. 常见化学性致癌物质有哪些/75

122. 常见物理性致癌物质有哪些/76

123. 空气污染与肿瘤发生有何关系/76

124. 水质污染与肿瘤发生有关系吗,如何预防/77

