

● 三农热点面对面丛书

SANNONG REDIAN MIANDUIMIAN CONGSHU

# 农民日常保健 知识问答

杜桂书 主编

 中国农业出版社

》》》 三农热点面面观

# 农民日常保健知识问答

杜桂书 主编

中国农业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

农民日常保健知识问答/杜桂书主编. —北京:  
中国农业出版社, 2011. 10  
(三农热点面对面丛书)  
ISBN 978-7-109-16123-8

I. ①农… II. ①杜… III. ①农民—保健—问题解答  
IV. ①R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 197151 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

责任编辑 张 欣

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 6.875

字数: 105 千字 印数: 1~5 000 册

定价: 18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编 杜桂书

编 者 (按姓名笔画排序)

于 荣 马怀安 王久伶 王月丹

关翔羽 杜桂书 陈学和

赵 虹 赵文淑 潘永源



## 出版说明

“三农”问题是党和国家工作的重中之重，在不同时期表现出不同的热点难点。围绕这些热点难点，自2004年以来，党中央连续发布了8个“三农”问题的一号文件，不断推动“三农”工作。

当前“三农”热点难点问题主要有：如何推进农业现代化，如何加快新农村建设，如何统筹城乡发展，如何发展现代农业，如何加快农村基础设施建设和公共服务，如何拓宽农民增收渠道，如何完善农村发展的体制机制以及农民工转移就业、农村生态安全、农产品质量安全，等等。这些问题是一个复杂的社会问题，解决“三农”问题需要社会各界的共同努力。中国农业出版社积极响应党中央和农业部号召，围绕中心、服务大局，立足“三农”发展现实需求，围绕“三农”热点难点问题，坚持“三贴近”原则，面向基层农业行政、科技推广、乡村干部和广大农民，组织专家撰写了《三农热点面对面丛书》。

本丛书紧密联系我国农业、农村形势的新变

化，重点围绕发展现代农业和推进社会主义新农村建设，对当前农民和农村干部普遍关注的党的强农惠农政策、农业生产、乡村管理，农民增收和社会保障以及新技术应用等热点难点问题，采用专家与读者面对面交流的形式，理论联系实际，进行深入浅出的回答，观点准确、说理透彻，文字生动、事例鲜活，图文并茂、通俗易懂，具有较强的针对性和说服力。在运作方式上，根据理论联系实际的要求，针对“三农”问题的阶段性特点，分期分批组织实施。丛书突出科学性、针对性、实用性，力求用新技术、新观点、新形式，达到“贴近农业实际、贴近农村生活、贴近农民群众”的要求。

本丛书是广大基层干部、农民和农业院校师生学习和了解理论和形势政策的重要辅助材料，也是社会各界了解“三农”问题的重要窗口。希望本丛书的出版对推动“三农”工作的开展和“三农”问题的研究提供有力的智力支持，也希望广大读者提出好的意见和建议，以便我们更好地改进工作，服务“三农”。

2011年6月

## 前言

由于医疗费用过快增长，导致老百姓看病难、看病贵，给百姓生活带来极大经济负担和精神压力。党和政府从农民的切身利益出发，建立实行农民医疗保险制度，并逐步提高医疗费用的报销比例，避免农民因病至贫，极大减轻了老百姓的经济负担和精神压力。但是很多医院存在对患者过度诊疗现象，这对老百姓看病来说仍然是一个严重负担。在这种情况下，老百姓从自身做起，熟悉常见病、慢性病、突发性疾病，进行针对性的预防，可以减少一些常见病的发生，控制一些慢性病的发展，预防高血压、糖尿病等疾病引起的并发症发生以及由此引起的死亡，避免因为外伤或猫狗咬伤而引起破伤风、狂犬病导致的死亡。通过主动调节自己的精神情绪，保持积极乐观心态增强自身抗病的免疫力，充分发挥自身免疫系统预防感染、防止肿瘤发生的功能，真正做好自己的医生。既减少自己的医疗负担，又保障自己的生活质量，远离疾病困扰，让自己拥有

健康。

本书介绍了常见病、慢性病、突发性疾病等疾病的预防保健，简便、实用。衷心希望本书能给广大农民朋友带来健康的福音，祈盼人人健康长寿。



# CONTENTS

## 目录

### 前言

1. 什么是高血压? / 1
2. 高血压有哪些表现? / 1
3. 哪些原因可以引起高血压? / 2
4. 高血压对人体有什么危害? / 2
5. 如何检查自己的血压? / 3
6. 发现自己血压高马上需要吃药吗? / 4
7. 确诊高血压后应做哪些检查? / 4
8. 高血压病人如何改变生活方式? / 5
9. 降压药物有哪几类? / 6
10. 高血压患者应该如何选择降压药物治疗? / 6
11. 什么是高血压病? / 7
12. 高血压是否需要长期吃降压药物治疗? / 8
13. 高血压药物治疗后血压控制多少合适? / 9
14. 高血压患者服药应注意什么? / 9
15. 血压控制不稳怎么办? / 10
16. 高血压伴有糖尿病、冠心病等疾病时应该选择哪类降压药物? / 10

17. 常用降压药物的常见副作用有哪些? / 11
18. 血压降不下来怎么办? / 11
19. 为什么有些高血压药物治疗效果不好? / 12
20. 什么是血脂? / 12
21. 血脂的来源有哪些? / 13
22. 人体内血脂是如何产生的? / 14
23. 什么是高脂血症? / 14
24. 血脂升高对人体有害吗? / 14
25. 哪些人需要经常检查自己的血脂? / 15
26. 怎么看血脂化验单? 哪些是“坏”胆固醇? / 16
27. 高血脂与动脉粥样硬化有关系吗? / 17
28. 肥胖与高血脂有关系吗? / 17
29. 为什么要进行降脂治疗? / 19
30. 如何控制血脂? / 19
31. 饮食和运动对每个高血脂的人都有效吗? / 20
32. 胆固醇已经达标, 是否可以停药? / 21
33. 心脏在人体生命活动中具有什么样的作用? / 21
34. 我们能让心脏好好跳动吗? / 22
35. 什么是心血管系统? 有什么作用? / 23
36. 什么是血液循环? 为什么说心脏是血液循环系统的动力泵? / 24
37. 血液循环对人体有什么重要作用? / 25
38. 什么是冠状动脉? 心脏和冠状动脉有什么关系? / 26
39. 什么是冠心病? / 27
40. 冠心病有哪几种类型? / 27

41. 冠心病有哪些常见的症状? / 28
42. 冠心病最常见的表现是什么? / 28
43. 心绞痛的发生有哪些特点? / 29
44. 为什么要特别注意症状不典型的冠心病? / 30
45. 心肌梗塞时有哪些常见症状? / 31
46. 冠心病患者在生活中应该注意哪些问题? / 32
47. 诊断冠心病的常见方法有哪些? / 33
48. 怀疑冠心病患者应如何作心电图检查? / 35
49. 冠心病患者心电图有哪些表现? / 35
50. 除心电图外, 诊断冠心病还应做哪些检查? / 36
51. 突然胸痛或胸闷发作时病人自己应采取  
哪些措施? / 36
52. 冠心病患者应如何药物治疗? / 37
53. 除药物治疗外, 冠心病还有哪些治疗? / 37
54. 什么是冠脉造影? / 37
55. 什么是冠脉 CT? / 38
56. 什么是冠脉支架治疗? / 38
57. 什么是冠脉搭桥治疗? / 38
58. 冠心病可以治愈吗? / 39
59. 冠心病是否需要长期药物治疗? / 39
60. 冠心病长期服药需要注意哪些问题? / 39
61. 冠心病药物治疗常见副作用有哪些? / 40
62. 冠心病介入治疗后需要注意哪些问题? / 40
63. 冠心病搭桥治疗后应注意什么? / 41
64. 冠心病患者饮食应注意什么? / 41

65. 冠心病患者应如何运动? / 41
66. 冠心病患者是否需要戒烟、限酒? / 41
67. 冠心病患者血脂应在什么水平? / 42
68. 冠心病合并糖尿病患者血糖应如何控制? / 42
69. 冠心病的患者家里应常备哪些药物? / 42
70. 冠心病的治疗方法有哪些? / 43
71. 冠心病的危险因素有哪些? / 44
72. 如何知道自己是否有患冠心病的危险? / 44
73. 什么是糖尿病? / 45
74. 如何诊断糖尿病? / 46
75. 糖尿病的主要症状是什么? / 47
76. 胰岛素有什么作用? / 48
77. 什么是“胰岛素绝对不足”和“胰岛素相对不足”? / 48
78. 什么是Ⅰ型糖尿病, 什么是Ⅱ型糖尿病? / 49
79. 什么是糖耐量? / 49
80. 糖尿病能根治吗? / 49
81. 糖尿病的病人及其相关人员应该了解哪些知识? / 50
82. 糖尿病会遗传吗? / 51
83. 糖尿病有哪些迹象? / 52
84. 糖尿病对人体有哪些危害? / 52
85. 糖尿病常见的并发症有哪些? / 53
86. 糖尿病的主要死因是什么? / 53
87. 糖尿病病人是否可以结婚? 婚后能否怀孕? / 54

88. 为什么不良情绪影响糖尿病病人的康复? / 54
89. 糖尿病急性并发症及慢性病变有哪些? / 55
90. 什么叫低血糖? 低血糖的病因有哪些?  
怎样预防? / 56
91. 在什么情况下易出现低血糖昏迷? / 57
92. 为什么病人低血糖昏迷 6 小时后就会死亡? / 58
93. 怎样预防老年性糖尿病低血糖发生? / 58
94. 什么叫苏木杰氏反应? / 59
95. 为什么糖尿病病人容易感染? / 60
96. 泌尿系感染是糖尿病的并发症吗?  
应该注意什么? / 61
97. 什么是酮症酸中毒? / 62
98. 糖尿病酮症酸中毒的诱因是什么? 哪些  
因素影响其预后? / 62
99. 酮症酸中毒有哪些临床表现? / 63
100. 什么是非酮症高渗性糖尿病昏迷? / 63
101. 非酮症高渗性糖尿病昏迷的诱因是什么?  
其治疗原则有哪些? / 64
102. 什么是糖尿病性神经病变? / 65
103. 糖尿病并发神经性病变时有哪些临床表现? / 65
104. 怎样防治糖尿病性神经病变? / 67
105. 什么是糖尿病性大血管病变? / 67
106. 糖尿病性心肌梗塞的预后怎样? / 68
107. 糖尿病性微血管病变的特点是什么? / 69
108. 糖尿病性肾病有哪些临床表现? / 69

109. 糖尿病性肾病如何诊断? / 70
110. 糖尿病性肾病如何防治? / 71
111. 糖尿病性肾病的死亡原因是什么?  
其预后如何? / 71
112. 糖尿病性肾病与高血压有什么关系? / 72
113. 糖尿病性肾病与视网膜病变有什么关系? / 73
114. 为什么说糖尿病性视网膜病变是  
危险的信号? / 73
115. 糖尿病性脂肪肝如何形成? / 74
116. 情绪不好对糖尿病患者病情有影响吗? / 74
117. 糖尿病与阳痿有什么关系? / 75
118. 糖尿病对妊娠妇女有什么影响? / 76
119. 糖尿病足是怎样发生的? 其预后如何? / 76
120. 患糖尿病时容易并发哪些皮肤病? / 77
121. 老年性糖尿病常见哪些并发症? / 78
122. 老年性糖尿病增多的原因是什么? / 79
123. 老年性糖尿病的治疗应注意些什么? / 80
124. 儿童糖尿病与成人糖尿病有何不同? / 80
125. 糖尿病的防治包括哪些内容? / 81
126. 糖尿病的饮食疗法有什么作用? / 82
127. 糖尿病病人为什么进纤维饮食好? / 83
128. 糖尿病病人为什么要限制饮酒? / 84
129. 糖尿病病人如何控制饥饿感? / 84
130. 糖尿病病人能吃水果吗? / 86
131. 为什么糖尿病病人不能多吃糖? / 87



132. 木糖醇能治疗糖尿病吗? / 87
133. 糖尿病病人怎样灵活加餐? / 88
134. 糖尿病病人全天主食需要量应该怎样分配? / 88
135. 糖尿病病人常吃什么食物比较好? / 89
136. 糖尿病病人不吃主食行吗? / 90
137. 限制主食, 不限制含蛋白质多的副食,  
是否有利于糖尿病的控制? / 91
138. 糖尿病性肾病病人的饮食应注意什么? / 91
139. 临床常用哪些口服降血糖药物?  
各有什么特点? / 92
140. 糖尿病病人口服降血糖药物时, 应注意  
哪些问题? / 93
141. 为什么肥胖型糖尿病病人不宜用优降糖而要  
选用二甲双胍呢? / 93
142. 磺脲类降血糖药物有哪两种失效? / 94
143. 二甲双胍有什么副作用? 如何服用? / 94
144. 患糖尿病性肾病时, 为什么不能用  
二甲双胍? / 95
145. 为什么糖尿病合并肺气肿、心力衰竭时,  
禁用二甲双胍? / 95
146. 糖尿病病人为什么要慎用心得安? / 96
147. 糖尿病病人须禁用哪些药物? / 96
148. 胰岛素治疗容易出现哪些不良反应? / 97
149. 糖尿病病人进行锻炼时应注意哪些事项? / 98
150. 糖尿病病人在什么情况下不能体育锻炼? / 98

- 151. 糖尿病并发微血管病变的患者，活动时  
需注意什么？ / 99
- 152. 糖尿病并发动脉硬化的病人，活动时  
需注意什么？ / 99
- 153. 适合糖尿病病人体育锻炼的方式有哪些？ / 100
- 154. 普通感冒和流感有何不同？ / 100
- 155. 如何预防感冒？ / 101
- 156. 如何预防流感？ / 103
- 157. 感冒对人体有何危害？ / 104
- 158. 得了感冒必须吃消炎药吗？ / 105
- 159. 感冒引起的咳嗽、气管炎为什么老不好？ / 105
- 160. 什么叫慢性支气管炎？ / 106
- 161. 如何预防慢性支气管炎？ / 107
- 162. 慢性支气管炎患者在家庭防治及护理中应  
注意哪些问题？ / 108
- 163. 什么叫腹泻？ / 109
- 164. 如何预防腹泻？ / 109
- 165. 发生腹泻怎么办？ / 110
- 166. 腹泻病人在什么情况下应该到医院治疗？ / 111
- 167. 腹泻患者在家庭治疗及护理中应该注意  
哪些问题？ / 111
- 168. 如何防治急性胃肠炎？ / 112
- 169. 什么是痢疾？ / 114
- 170. 得了痢疾怎么办？ / 115
- 171. 为什么要特别警惕中毒性痢疾？ / 115



172. 艾滋病是怎么回事? / 116
173. 艾滋病是如何传播的? / 117
174. 如何知道自己是否感染艾滋病? / 118
175. 感染艾滋病病毒后为什么会导导致被感染者的死亡? / 119
176. 如何防治乳腺增生病? / 120
177. 常见的阴道炎有哪些? / 121
178. 怎样预防阴道炎? / 122
179. 服避孕药时有哪些常见问题? / 124
180. 上环避孕比药物避孕有哪些优点? / 125
181. 什么是紧急避孕? / 126
182. 紧急避孕法有哪些? / 127
183. 要做好紧急避孕需要注意哪些问题? / 127
184. 紧急避孕对预防性病、艾滋病有作用吗? / 128
185. 什么是子宫肌瘤? / 128
186. 子宫肌瘤是否需要手术切除? / 129
187. 子宫长肌瘤是否需要将子宫切除? / 130
188. 子宫颈癌可以预防吗? / 131
189. 如何处理手部外伤出血? / 131
190. 受伤后异物存留怎样处理? / 132
191. 现场如何处理四肢骨折? / 133
192. 烫伤后如何处理? / 134
193. 早晨起床后颈部疼痛如何处理? / 135
194. 患有颈椎病应如何防治? / 135
195. 如何防治肩周炎? / 136