

做自己的健康卫士

100%
安全卫士



慢性病 防治知识250问

戴秀英 夏晨 / 主编

★ 合理膳食 ★ 适量运动

★ 戒烟限酒 ★ 心理平衡



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

慢性病

防治知识250问

* 戴秀英 夏 晨 / 主编 *

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

慢性病防治知识 250 问 / 戴秀英, 夏晨主编. —北京: 中国中医药出版社, 2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5132 - 2426 - 0

I. ①慢… II. ①戴… ②夏… III. ①慢性病 - 防治 - 问题解答 IV. ①R4 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 040935 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 6.5 字数 145 千字

2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 2426 - 0

*

定价 18.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

编委会

主 编 戴秀英 夏 晨

编 委 (以姓氏笔画为序)

马 虹	王 波	王晓娟	王颖丽
邢学宁	刘勛峰	孙维红	杨丽琼
杨锐英	李林贵	吴玉霞	吴海鸿
张 文	郑西卫	姜怡邓	徐永豪
高 平	常冠青		

内容提要

慢性病是中老年常见病、多发病，致残致死率高。我国中老年人平均患有 3.1 种慢性疾病，它已严重危害国民健康。本书帮助公民了解健康基本知识、健康生活方式以及高血压、冠心病、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、脑血管病、恶性肿瘤、肥胖、高血脂等慢性病防治基本常识。本书采用问答形式，帮助公民掌握健康的自我管理方法，建立健康生活方式（合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡）。通过科学普及慢性病防治知识，将慢性病预防关口前移，实现少发病、晚发病，人人享有高质量的健康生活。

序

慢性病是指那些病程长且通常情况下发展缓慢的疾病，如高血压、冠心病、糖尿病、脑血管病、癌症、慢性阻塞性肺疾病等。当前，慢性病正在严重威胁我国人民群众健康和经济社会发展。据统计，我国有超过2亿高血压患者，1.2亿肥胖患者，9700万糖尿病患者，3300万高胆固醇血症患者，其中65%以上为18~59岁的劳动力人口，中老年人平均患有3.1种慢性病。因慢性病导致的死亡人数占我国居民总死亡人数的85%，导致的疾病负担已占我国总疾病负担的70%。随着我国人口老龄化的进一步加剧，慢性病已不仅是重大的公共卫生问题，如不加以积极有效的防控，慢性病还可能成为严重的经济社会问题。

为有效遏制我国慢性病快速上升的势头，保护人民群众健康，促进经济社会可持续发展，2012年5月，国务院15个部委联合颁布了《中国慢性病防治工作规划（2012~2015年）》，这是我国首个针对慢性病的国家级综合防治规划。该《规划》提出的策略措施是：关口前移，深入推进全民健康生活方式；扩展服务，及时发现高风险人群；基层医疗卫生机构在慢性病防治和管理工作中要发挥重要作用。

虽然慢性病发展形势严峻，但国内外经验均表明，慢性病是可防可控的。相对于生物遗传学因素，积极对影响健康的各种社会决定因素进行有效干预，将是我们成功防控慢性病的关键，我们称之为“将健康融入所有政策（Health in All Policies）”。例如，政府部门要围绕健康影响因素在法律、政策、规划和工作机制等各个方面加强政策协同和措施联动；社会组织和社会各界也应积极关注健康和健康影响因素，通过爱国卫生运动等有效组织形式形成慢性病防控的合力；当然，最根本的是我们每个人都要意识到应对自己和家人的健康负起责任，因为选择健康的生活方式，永远都是预防和控制慢性病最有效、最直接、最经济的方法。

有鉴于此，中国农工民主党宁夏区委会主委戴秀英教授组织多位医学专家编写了《慢性病防治知识250问》。该书以一问一答的形式，传授慢性病防治知识，倡导健康的生活方式。作为长期在医疗卫生战线工作的一员，我衷心希望有更多的医学专家参与到慢性病防控等健康知识的宣传普及事业中来，故乐之为序。



2015年2月20日



第一篇 健康知识面面观

1. 什么是健康 / 3
2. 什么是心理健康 / 3
3. 衡量健康的标准有哪些 / 4
4. 青年人健康要点是什么 / 4
5. 老年人健康要点是什么 / 5
6. 男性健康要点是什么 / 6
7. 女性健康要点是什么 / 7
8. 健康的四种人, 您是哪一种 / 7
9. 为什么说健康与寿命 60% 取决于自己 / 8
10. 什么是健康自我管理 / 8
11. 健康自我监测有哪些内容 / 9
12. 影响健康的四大因素是什么 / 10
13. 影响健康的七个生活细节是什么 / 10
14. 您了解健康活到百岁的坏习惯吗 / 11
15. 健康和时间有什么密切关系 / 12
16. 个人应该养成哪些健康行为 / 13
17. 不健康生活习惯您有几个 / 14
18. 中年男性健康大忌有哪些 / 15
19. 女性健康大忌有哪些 / 16
20. 厨房里的健康大忌有哪些 / 17
21. 家庭健康标准有哪些 / 18
22. 为什么说提倡素食不利于健康 / 18
23. 怎样淘米才是科学健康的 / 19
24. 常用养生保健简易方法有哪些 / 19

第二篇 健康生活方式点点通

25. 什么是健康的生活方式 / 23
26. “全民健康生活方式行动”有什么重要意义 / 23
27. 何谓吃动两平衡，怎样才能做到 / 24
28. 什么是合理膳食 / 25
29. “居民合理膳食”的10条建议是什么 / 25
30. 什么是“中国居民平衡膳食宝塔” / 26
31. 如何做到合理膳食 / 27
32. 什么是健康的饮食习惯 / 28
33. 什么是“10个网球”的合理膳食原则 / 28
34. 现代人不健康的生活方式有哪些 / 29
35. 高盐饮食对健康有哪些影响 / 30
36. 怎样做美味低盐菜 / 30
37. 哪些属于高脂类食品，对健康有何危害 / 31
38. 怎样用食疗法纠正高脂血症 / 32
39. 怎样控制油脂摄入 / 32
40. 哪些属于高糖类食物，对健康有何危害 / 33
41. 为什么说饭吃八成饱更利于健康 / 34
42. 世界卫生组织公布的十大垃圾食品有哪些 / 35
43. 世界卫生组织推荐的6类最佳食物是什么 / 36
44. 哪些食物含钙丰富，补钙的方法有哪些 / 37
45. 怎样测试人的饮食习惯是否合理 / 37
46. 保健食品能否代替膳食中的营养吗 / 38
47. 维生素可预防哪些病，哪些食物维生素含量高 / 39
48. 为什么说膳食纤维是健康饮食不可缺少的 / 40
49. 什么是适量运动 / 40
50. 如何做到适量运动 / 41
51. 什么是有氧运动 / 42
52. 为什么说最好的运动方式是步行 / 43
53. 健身运动有哪些误区 / 43

54. 运动健身有哪四招 / 44
55. 怎么在办公室轻松有效减肥 / 45
56. 吸烟对人的危害到底有多大 / 46
57. 为什么要戒烟 / 46
58. 为什么烟难戒 / 47
59. 正确的戒烟方法是什么 / 48
60. 为什么要限制饮酒 / 49
61. 长期饮酒对身体的危害是什么 / 50
62. 酒精依赖是怎么形成的, 如何判断 / 51
63. 正确的戒酒方法是什么 / 52
64. 什么是心理平衡 / 52
65. 心理不平衡的人有哪些表现 / 53
66. 怎样保持心理平衡 / 54
70. 慢性病是怎么发生发展的 / 59
71. 慢性病高风险人群有什么特征, 如何健康管理 / 59
72. 慢性病有哪些共同危险因素, 哪些可以干预 / 60
73. 慢性病为什么呈现家族性高发 / 61
74. 预防慢性病需要何时开始, 何时结束 / 61
75. 非药物治疗慢性病到底有多大效果 / 62
76. 为什么说选用中药防治慢性病需慎重 / 62
77. 吃补品或营养品能预防慢性病吗 / 63
78. 慢性病的健康教育为什么如此重要 / 63
79. 患了慢性病应该怎样正确对待 / 64
80. 慢性病用药时应该注意什么 / 65

第三篇 慢性病防治知识全知道

一、慢性病的特点与危害

67. 什么是慢性病, 有哪些共同特点 / 57
68. 慢性病的危害有多大 / 57
69. 慢性病可以预防吗 / 58

二、高血压如何防治

81. 血压是怎样形成的, 什么是理想血压 / 65

82. 什么是高血压，高血压怎样分等级 / 66
83. 导致高血压的危险因素有哪些 / 67
84. 为什么我国高度重视高血压病的防治工作 / 67
85. 测量血压时应注意什么 / 68
86. 如何早期发现、确诊高血压 / 69
87. 得了高血压怎么办，不吃药行吗 / 70
88. 高血压患者的饮食应注意什么 / 70
89. 哪些药物可以引起高血压 / 71
90. 高血压对健康有什么危害 / 71
91. 高血压患者为什么要高度重视降压治疗 / 72
92. 治疗高血压的主要方法是什么 / 73
93. 高血压治疗过程中需要注意什么 / 73
94. 非药物治疗对控制血压有哪些益处 / 74
95. 高血压患者治疗需要遵循哪些原则 / 74
96. 高血压患者的体格检查包括哪些内容 / 75
97. 高血压患者需要做哪些实验室检查 / 76
98. 高钠、低钾饮食为什么会使血压升高 / 77
99. 高血压患者怎样做到减少钠盐摄入 / 77
100. 高血压患者容易发生哪些靶器官损害 / 78
101. 高血压患者为什么要控制体重 / 79
102. 高血压的治疗目标是什么 / 79
103. 高血压患者长期服用阿司匹林要注意什么 / 80
104. 高血压患者应该如何锻炼 / 81
105. 高血压患者的生活要点是什么 / 81
106. 高血压患者的食物选择应该注意什么 / 82
107. 怎样预防青少年血压升高 / 83

108. 高血压治疗中常见的误区是什么 / 84

三、冠心病如何防治

109. 什么是冠心病 / 85
110. 冠心病的典型症状有哪些 / 85
111. 诊断冠心病应做哪些检查 / 86
112. 冠心病发病的危险因素有哪些 / 86
113. 如何判断自己是否患有冠心病 / 87
114. 冠心病诊断的检查方法有哪些 / 88
115. 冠心病的治疗方法有哪些 / 89
116. 什么是心绞痛 / 89
117. 冠心病心绞痛发作应采取什么急救措施 / 89
118. 什么是心肌梗死, 有何危害 / 90
119. 急性心肌梗死的先兆症状有哪些 / 90
120. 发生心肌梗死该怎么办 / 91

121. 引起急性心肌梗死的诱因有哪些 / 92
122. 怎样预防心肌梗死 / 93
123. 冠心病患者有哪些注意事项 / 93
124. 冠心病患者运动时需要注意什么 / 94
125. 冠心病患者为何不宜在清晨锻炼身体 / 95
126. 怎样早期发现冠心病 / 95
127. 冠状动脉粥样硬化狭窄分几级, 怎样防治 / 96
128. 冠状动脉造影有何临床意义 / 97
129. 哪些人需要做冠状动脉造影 / 98

四、糖尿病如何防治

130. 什么是糖尿病 / 98
131. 为什么糖尿病患者越来越多 / 99
132. 哪些人容易得糖尿病 / 99
133. 糖尿病有哪些临床表现 / 100
134. 如何早期发现糖尿病 / 101
135. 为什么有的糖尿病患者没有自觉症状 / 101

136. 糖尿病有哪几种类型 / 102
137. 糖尿病的诊断标准是什么 / 103
138. 尿糖就一定是糖尿病吗 / 103
139. 糖尿病患者治疗需要遵守哪些原则 / 104
140. 糖尿病患者合理用药的五项原则是什么 / 105
141. 糖尿病患者在治疗中注意什么 / 106
142. 胰岛素治疗糖尿病适应证有哪些 / 107
143. 糖尿病患者使用胰岛素需要注意什么 / 107
144. 为什么说糖尿病最可怕的是并发症 / 108
145. 糖尿病患者有哪些血管病变 / 109
146. 正常人应如何避免患糖尿病 / 109
147. 什么是糖尿病的三级预防 / 110
148. 糖尿病的日常保健要注意什么 / 111
149. 低血糖有哪些表现 / 111
150. 发生低血糖怎么办 / 112
151. 糖尿病治疗的五大“法宝”是什么 / 112
152. 糖尿病的饮食疗法有什么意义 / 113
153. 糖尿病患者的饮食控制原则有哪些 / 114
154. 糖尿病患者应该怎样合理饮食 / 115
155. 糖尿病患者不宜吃哪些食物 / 116
156. 糖尿病患者宜吃哪些蔬菜 / 117
156. 糖尿病患者不吃主食行吗 / 118
158. 限制主食、不限制副食不利于糖尿病的控制 / 118
159. 为什么糖尿病患者应限制高盐饮食 / 119
160. 糖尿病患者怎么选用水果 / 120
161. 糖尿病如何进行运动治疗 / 121
162. 运动对糖尿病患者有什么益处 / 121
163. 什么运动方式是最适宜糖尿病患者 / 122

164. 什么情况下糖尿病患者不宜进行体育运动 / 123

165. 糖尿病患者如何保护自己的眼睛 / 124

166. 糖尿病患者能否享有与正常人一样的寿命 / 125

167. 糖尿病患者外出活动应做到哪五个携带 / 125

五、慢性阻塞性肺疾病如何防治

168. 什么是慢阻肺 / 126

169. 慢阻肺常见症状有哪些 / 127

170. 慢阻肺是怎样发生发展的 / 127

171. 慢阻肺的危险因素有哪些 / 128

172. 慢阻肺常见哪些严重并发症 / 129

173. 什么是诊断慢阻肺的金标准 / 130

174. 得了慢阻肺怎么办 / 130

175. 慢阻肺缓解期应注意哪些方面 / 131

176. 控制慢阻肺病程进展需要注意什么 / 132

177. 怎样尽早发现慢阻肺 / 133

178. 为什么说吸烟是慢阻肺祸首 / 133

179. 慢阻肺患者如何做到积极排痰 / 134

180. 慢阻肺患者家庭护理注意什么 / 135

181. 慢阻肺患者冬季注意事宜 / 136

182. 慢阻肺患者怎样防范上呼吸道感染 / 137

183. 慢阻肺患者饮食应该注意什么 / 138

184. 慢阻肺患者运动锻炼时应该注意什么 / 139

185. 如何远离慢阻肺 / 140

六、脑血管病如何防治

186. 什么是脑血管病 / 140

187. 脑血管病是什么原因造成的, 有哪些表现 / 141

188. 发生脑血管病的危险因素主要有哪些 / 142

189. 脑动脉硬化也是脑血管病的危险因素吗 / 142

190. 脑血管病有哪些诱发因素 / 143

191. 遇到突然中风的病人该采取哪些措施 / 143
192. 如何有效防治脑血管病 / 144
193. 肥胖是否会引起脑血管病 / 145
194. 脑血管病的诊断检查容易忽视哪些问题 / 145
195. 脑血管病人为什么要及早就医 / 146
196. 脑血管病的治疗方法有哪些 / 146
197. 预防脑血管病应注意哪些方面 / 147
198. 患过脑血管病是否还会复发 / 148
199. 性格与脑血管病有何关系 / 148
200. 年龄与脑血管病有何关系 / 149
201. 情绪与脑血管病有何关系 / 150
202. 饮食与脑血管病有关系吗 / 150
203. 脑血管病人为什么要注意口腔卫生 / 151
204. 为什么说防治高血压、糖尿病对预防脑血管病至关重要 / 152
205. 适量运动能预防脑血管病吗 / 152
206. 有心脏病的人易发生脑卒中吗 / 153
207. 血脂异常与脑卒中发病有关系吗 / 153
208. 脑血管病病人怎样进行家庭护理 / 154

七、恶性肿瘤如何防治

209. 什么是肿瘤，什么是癌症 / 155
210. 恶性肿瘤有哪些特征，常见恶性肿瘤有哪些 / 155
211. 哪些人易患癌症 / 156
212. 人体哪些部位最容易致癌 / 157
213. 癌症是什么时候发生的 / 158
214. 癌症会传染吗 / 159
215. 生活中存在哪些致癌因素呢 / 160
216. 吸烟与患癌的关系究竟有多大 / 160

217. 如何警惕和发现自己是否患癌 / 161
218. 哪些是恶性肿瘤的早期信号 / 161
219. 什么叫癌症转移或扩散 / 162
220. 癌症患者怎样选择治疗方法 / 163
221. 检查癌症有哪些方法 / 164
222. 患了癌症怎么办 / 164
223. 癌症的治疗效果如何 / 165
224. 癌症能预防吗 / 166
225. 世界卫生组织 13 条“防癌要点”是什么 / 167
226. 哪十种生活方式可降低癌症发生率 / 168
227. 防癌饮食注意事项 / 169
232. 哪些人易患高脂血症，引发的因素有哪些 / 175
233. 高脂血症的防治措施有哪些 / 176
234. 高脂血症的饮食调节原则是什么 / 177
235. 高脂血症与慢性病有何关系 / 178
236. 高血压和高脂血症有何关系，两者并存时怎么办 / 178
237. 糖尿病患者为什么常合并血脂增高 / 179
238. 高脂血症为什么会导致冠心病 / 180
239. 高脂血症患者在运动锻炼方面应该注意什么 / 180
240. 为什么中年人要警惕发生高脂血症 / 181
241. 什么是超重和肥胖，如何判断 / 182
242. 超重和肥胖与慢性病有何关系 / 182
243. 肥胖症有哪些危害 / 183
244. 超重和肥胖是怎么发生的 / 184

第四篇 健康危险因素早知道

228. 什么是血脂，是怎样形成的 / 173
229. 什么是高脂血症 / 173
230. 高脂血症有何危害 / 174
231. 高脂血症的诊断标准是什么，分哪几种类型 / 174



245. 为什么测量腰围更重要 / 185
246. 减肥中常见的认识误区有哪些 / 185
247. 如何预防肥胖 / 186
248. 有效方便的减肥方法有哪些 / 187
249. 快速运动减肥方法有哪些 / 187
250. 哪些人需要用药物减肥 / 188