

ZUO ZIJI DE YISHENG

普及健康知识 让每个人都成为自己的医生

做自己的 医生

张天文 编著



内蒙古出版集团
内蒙古科学技术出版社

奈曼旗老科协医药卫生分会健康教育培训教材

做自己的医生

张天文 编著

内蒙古出版集团
内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的医生 / 张天文编著. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5380-2688-7

I. ①做… II. ①张… III. ①保健—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第212134号

做自己的医生

编 著: 张天文

责任编辑: 许占武

封面设计: 永 胜

出版发行: 内蒙古出版集团 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段4号

网 址: www.nm-kj.com

邮购电话: (0476) 8227078

排版制作: 赤峰市阿金奈图文制作有限责任公司

印 刷: 赤峰富德印刷有限责任公司

字 数: 205千

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.375

版 次: 2016年7月第1版

印 次: 2016年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5380-2688-7

定 价: 32.00元

序

——通辽市卫计委主任 王向东

没有全民健康，就没有全民小康。目前，心脑血管疾病等慢性非传染性疾病不仅是发病率最高的疾病，而且发病年龄也逐步呈现年轻化的趋势，成为全社会高度关注的公共卫生问题。慢性病的主要危害是造成脑、心、肾等重要脏器的损害，易造成伤残，影响劳动能力和生活质量，增加了社会和家庭的负担。慢性病的发生，除了遗传、环境等因素外，往往与不良的生活方式、生活习惯以及对健康保健知识的缺乏密切相关。普及健康知识，尤其是普及大众对危害健康的疾病防治知识，对树立正确的健康观念，科学的生活方式非常重要。

奈曼旗老科协医药卫生分会会长张天文同志，是一位有着丰富经验的老医务工作者，医道精湛，医德高尚。他结合自己从事40余年的医务工作经历，退休后继续发挥余热，仍然为医疗卫生事业默默地做着自己的贡献。在工作之余，查阅了大量的资料，编辑了《做自己的医生》一书。该书在坚持注重科学的前提下，重在普及医学保健知识，强调实用性，并结合人们生活中常见疾病，指导读者养成健康的生活习惯，使读者可以真正“做自己的医生”。让我们为张天文同志这种奉献精神点赞的同时，也

为这样一本值得一读的好书点赞。愿我们的读者在字里行间中受益并分享，愿我们每一个家庭都幸福安康，每一个人都健康快乐！

2016.2.25

医者仁心

——通辽市老卫协会会长 马英杰

张天文同志从事医疗卫生工作40年，具有高尚的职业道德。桑榆之年心系百姓，为普及健康知识，培养人们良好的生活方式，高质量地延续生命，撰写了《做自己的医生》一书。我为他的这种无私奉献精神所感动，并欣喜此书即将出版发行。为表祝贺，拙作一首七律点赞：

辛勤耕耘几十年，卫生战线美名传，
医道精湛德高尚，救死扶伤民众间。
健康理念是主线，普及科学率垂范，
好书为己做医生，百姓受益万家欢。

2016.2.25

莫道桑榆晚 为霞尚满天

奈曼旗卫生局局长 王景军

他从医数十载，为无数患者治愈疾病，点燃希望；为卫生事业的发展呕心沥血，殚精竭虑。他用精湛的医术打造了好医生的标尺，他用科学的管理树立了一座奋斗者的丰碑，他就是奈曼旗蒙医院原院长张天文同志。

他虽离岗退休多年，本可安享晚年，含饴弄孙，但他身退心未退，离岗不离职，依然刻苦钻研，著书立说，在自己钟爱的事业上一路前行。为了普及健康知识，他利用工作生活之余，凭着多年积累的临床经验和对广大人民的无限热爱，查阅大量资料，精心组织调研，多方求索问证，编辑了《做自己的医生》一书，旨在普及健康教育知识，提高防病保健意识，创造美好和谐生活。

我坚信《做自己的医生》一书不仅是普及健康知识的教科书，更是人们崇尚文明、远离疾病的宣言书。全旗广大医务工作者应学习他爱岗敬业，热心公益，潜心钻研，精益求精的精神，携手并肩，同心同德，共同开创奈曼卫生事业更加美好的明天！

2016.4.28

目 录

第一章 慢性病——让人类少活50年	1
1. 危害人类健康最主要的敌人——慢性病	2
2. 慢性病是中国人健康最大的杀手	3
3. 可防可治的心脑血管疾病	4
4. 心脑血管疾病偏爱七类人	6
5. 6种不良生活方式是慢性病的罪魁祸首	9
6. 扼制心脑血管病势在必行	27
7. 省钱又治病的阿司匹林	29
第二章 高血压——“沉默的杀手”	31
1. 要么谈“高”色变，要么满不在乎	31
2. 高血压的“三高”与“三低”	32
3. 与高血压零距离接触	32
4. 关注血压，关注健康	33
5. 切莫忽视高血压的表现	38
6. 高血压和三类疾病亲密接触	40
7. 探寻患高血压的7个因素	41
8. 高血压：一个“早”字解决大问题	43
9. 降压药的选择	44
10. 降血压四注意	49
11. 高血压治疗的3个误区	50

第三章 冠心病——病在血管痛在心	52
1. 动脉硬化是个“瓜熟蒂落”的病	52
2. 九大因素引起冠心病	55
3. 6种方法教你诊断冠心病	56
4. 5种方法教你认清典型心绞痛	57
5. 识别不典型心绞痛	58
6. 胸痛就是心绞痛吗	59
7. 注意! 劳力型心绞痛	59
8. 自发性心绞痛	60
9. 不稳定型心绞痛易导致猝死	62
10. 急性心肌梗死的3种典型症状	62
11. 急性心肌梗死的三大并发症	63
12. 心肌缺血与心律失常是“孪生姐妹”	63
13. 为什么有人事后才知道发生过心肌梗死	63
14. 猝死犹如晴天霹雳	64
15. 猝死有明确的“引爆”因素	65
16. 从小抓起防“定时炸弹”	67
17. 6种诱因最常见	67
18. 时间就是心肌, 时间就是生命	69
19. 冠心病的二级预防让你无忧	70
20. 冠心病的药物治疗	71
21. 冠心病的中西医治疗	73
22. 用药不当能诱发冠心病	75
23. 心绞痛病人合理用药四原则	76
24. 针对病情, 合理选药	76
25. 冠心病的介入治疗	79
26. PTCA术后的处理	80

27. 5种冠心病患者适合做PTCA	80
第四章 心律失常——把握脉搏, 养护心脏	82
1. 心脏是“老黄牛”	82
2. 心率和心律跳得不一样	82
3. 心律失常有哪些表现?	84
4. 心律失常与急性心肌梗死“常伴行”	85
5. 心律失常病人如何看医生	85
6. 让心脏愉快地跳动	86
7. 善于捕捉心律失常的动态心电图	86
8. 心律失常的药物治疗	88
9. 8种药物让心律不再失常	89
10. 使用抗心律失常药物注意几点	92
11. 抗心律失常药物是把双刃剑	93
12. 络病理论如何看待心律失常	94
13. 四招可使心律不失常	95
14. 预防心律失常六措施	97
第五章 高血脂——堵塞血管这条“生命通道”	99
1. 血脂异常, 血管危机制造者	99
2. 人体内的血脂出路在哪里	101
3. 血脂家族四兄弟	101
4. 血脂检查前四注意	102
5. 45~55岁男性是高危人群	103
6. 一定要空腹抽血化验血脂吗?	103
7. 理性看化验, 平衡对人生	104
8. 众说纷纭胆固醇	105
9. 机体大健康需要综合平衡	106
10. 一生中的三大任务	106

11. 高脂血症的表现	107
12. 高脂血症的诊断与年龄的关系	109
13. 是什么引发高脂血症	109
14. 老年人血脂异常的特点	110
15. 为什么肥胖者常有血脂升高	111
16. 爱护动脉如生命	111
17. 长期调脂, 保护血管	112
18. 两“高”伴行更伤“心”	113
19. 调脂药与降压药的联用	115
20. 保心护肝, 双管齐下	116
21. 综合治疗脂肪肝	117
22. 科学降血脂, 减少心脏突发事件	119
23. 循证医学就是有证据的医学	120
24. 中国人自己的循证医学证据	121
25. 除了血糖, 糖友更应关注什么?	122
26. 糖尿病遭遇大血管并发症	123
27. 城市“死亡四重奏”——代谢综合征	125
28. 高血压、高血脂, 孪生兄弟相伴行	128
29. 对高血压患者和调脂的3个建议	129
30. 血甘油三酯高为什么会引起胰腺炎?	131
31. 冠心病病人血脂不高, 也要服降脂药	132
32. 什么时候服降脂药更好	133
33. 中药降血脂有什么特点	135
34. 盘点血脂异常误区	136
第六章 脑血管病——世界性健康公敌	141
1. 脑血管病——死亡率最高的三大疾病之一	141
2. 脑血管病六大特点	142

3. 脑血管病的七大危险因素	143
4. 了解脑卒中, 更好战胜脑卒中	145
5. 爱脑护脑是当务之急	146
6. 脑血管疾病的七大红色警报	149
7. 脑动脉硬化是个凶险的疾病	153
8. 血压急剧升高应警惕高血压脑病	155
9. 出血性脑血管病可以导致迅速死亡	155
10. 引起脑出血的六大原因	156
11. 脑出血预防十必须	158
12. 不同人群一级预防措施不同	159
13. 脑血管的二级预防	160
14. 脑血管病患者需常做的8项检查	160
15. 出血性脑血管病的2个治疗期	161
16. 别小看缺血性脑血管病	162
17. 缺血性脑血管病的2个治疗期	164
18. 不明显的短暂性脑缺血	164
19. 脑梗死就是一种脑死亡	165
20. 高血压是引发脑血管病的重要因素	168
21. 高脂血症加速脑血管病的发生	169
22. 慢性肾病患者易出现脑血管病	169
23. 恶性肿瘤患者也会出现脑血管病	170
24. 脑血管病易发生在早晨	171
25. 寒冷易引发脑血管疾病	171
第七章 求医更要求己	173
1. 春寒料峭更要注意护心、护脑	173
2. 夏天心要悠闲	174
3. 夏季如何做好日常保健	175

4. 秋风红叶话秋补·····	177
5. 人体生理与廿四节气·····	177
6. 补充营养, 增强免疫力·····	178
7. “秋冻”适应, 提高耐寒力·····	179
8. 运动健身体, 冬练防误区·····	179
9. 过节放松要适度·····	181
10. 麻将娱乐别较劲·····	182
11. 缺什么, 别缺觉·····	183
12. 多什么, 别多吃·····	184
13. 入席少饮酒·····	184
14. 闲来多品茶·····	184
15. 细节决定健康·····	185
16. 脑血管病患者出院后自我治疗六注意·····	189
17. 脑血管病患者生活护理常识·····	190
18. 脑血管病的家庭急救方法·····	196
19. 冠心病心绞痛发作的家庭急救·····	200
20. 心血管疾病急救锦囊·····	201
第八章 疾病三分治七分养·····	205
1. 《中国居民膳食指南》的6个字, 十句话·····	205
2. 温家宝总理的饮食12字诀·····	206
3. 21世纪最合理的膳食结构·····	206
4. 吃什么很重要, 怎么吃更重要·····	207
5. 吃动平衡, 健康一生·····	227
6. 戒烟限酒, 健康长久·····	241
后 记·····	252

第一章 慢性病——让人类少活50年

在全球，心脑血管病是排在第一位的导致人类死亡的疾病。据世界卫生组织估计，每年大约有1700万人死于这种慢性病，占全球总死亡人数的30%左右。也就是说，每3个死者中，就有1个死于心脑血管病。根据目前的估计，到2020年时，这类病导致死亡的预计占死亡总人数的73%，占疾病负担的60%。我阅读了中国健康万里行组委会专家齐伯力的健康教育资料得到：联合国世界卫生组织提出“千万不要死于无知”，很多人死于无知，这很冤枉呀！大家都说要保健，要长寿，其实不知道怎么保健？国际上在维多利亚开会有个宣言，提出三个里程碑：第一叫平衡饮食，第二个叫有氧运动，第三个叫心理状态。地球人的平均寿命70岁，而中国是67.88岁，还没达到平均寿命水平。现在绝大多数是病死的，很少是老死的，应该绝大多数是老死而少数是病死，这个极端反常现象要求尽快得到纠正。

联合国表扬日本，日本人的平均寿命在世界上是最长的，他们的女性平均寿命是87.6岁，现在中国是67.88岁距离日本整整差近20岁。日本的先进经验是以社区为单位，每个月讲一次保健课，而我们国家没有这个制度。

1. 危害人类健康最主要的敌人——慢性病

按照世界卫生组织的定义：65岁以前算中年人，65~74岁算青年老年人，75~90岁算真正老年人。那么人的生理寿命应该是多大年龄呢？按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是他生长期的5~7倍。人的生长期是以最后一颗牙齿出来的时间(20~25岁)来计算，因此人的寿命最短100岁；最长175岁。人的寿命正常应该是120岁。应该怎么度过呢？在这120岁当中应该是70、80岁没有病，90岁也很健康，活到100岁不是梦，人人都应该健康活到100岁，这是正常的生物规律。可现在的情况呢？应该平均活120岁却只有70岁，整整少活50岁。本应该70、80、90岁很健康，好多人40多岁就不健康，50多岁冠心病，60多岁就死亡了，整整提前得病50年。现在提前得病，提前残废，提前死亡已成为当今社会的普遍现象。

来自世界卫生组织的报告说，迅速加重的非传染病已是影响全球公众健康的一个主要因素。心脑血管病和糖尿病、精神病以及癌症同属非传染慢性病。

这些曾被认为只属于发达国家的慢性病，正在向中低收入国家转移，给这些经济刚刚有所起色的国家增添了沉重的医疗负担。

世界卫生组织的数据显示，2005年，在全球5800万死者中，因慢性病死亡的约为3500万，其中80%发生在中低收入国家，心脑血管病是最主要的死亡原因。中国加上印度，心脑血管病造成的负担超过了全部工业化国家疾病负担的总和。当前，心血管病（包括脑血管病）在世界上，是排在第一位导致死亡的疾病。

如果疾病是人类健康的杀手，那么心脑血管疾病就是杀人狂魔了。在中国，每年因心脑血管疾病而死亡的人数大约在300万。而以恶性肿瘤、脑卒中、冠心病、糖尿病等为代表的慢性非传染性疾病（简称“慢性病”）已成为威胁我国居民生命健康的

“主要杀手”。目前，这些慢性病无论是发病或死亡情况，不仅没有得到有效遏止，而且都呈明显上升态势。

由于慢性病是致病因素长期作用，致使器官慢慢损伤，功能逐步失调而累积成的疾病，所以其发病不明显，潜伏期较长，不容易引起人们注意，往往容易忽视一些潜在因素。慢性病的发病年龄已经不仅仅限于老年人，青壮年发病也十分常见，最近的一项调查表明，小学生肥胖、得高血压，中学生得脂肪肝、动脉硬化者越来越多。

为什么经济发展了，物质生活水平提高了，有些人反而死得更快了呢？有人认为现在心脑血管病多、肿瘤多、糖尿病多都是因为经济发达、生活富裕造成的。研究表明，这些病并不是因为物质文明提高造成的，而是因精神文明不足、健康知识缺乏而产生的。

2. 慢性病是中国人健康最大的杀手

“杀手”很可怕，没有人愿意接触这种人，如瘟疫一样避之唯恐不及。可对隐藏在我们身边甚至自己身体内的疾病这个隐形杀手，有多少人认识到了呢？

目前，慢性病已成为危害我国人民健康和社会经济发展的主要公共卫生问题，心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病是危害的重中之重。与世界流行趋势一样，我国的疾病和死亡模式已经发生了巨大变化。2012年公布的部分市县死亡率及死亡原因构成中，前5位的疾病分别是心脑血管疾病、恶性肿瘤、心脏病、呼吸系统疾病、损伤和中毒。尤其值得注意的是，我国慢性病的流行出现增长速度逐渐加快，增长幅度农村高于城市的显著特点，这对我国的劳动力人口（15~59岁）构成严重威胁，影响国民经济的发展。

中国心脑血管疾病(以下统称心血管病)发病呈增长态势。据

2012年中国居民营养与健康状况调查,全国居民慢性病死亡率为533/10万,占总死亡数的86.6%,心脑血管病、癌症和慢性呼吸道疾病为主要死亡原因,占总死亡的79.4%。其中心脑血管病死亡率为271.8/10万,癌症死亡率为144.3/10万,慢性呼吸系统疾病死亡率为68/10万。2014年中国心血管病主要危险因素患病人数如下:

高血压2.7亿人;

血脂异常2亿人;

肥胖7000万人,

超重2.4亿人;

糖尿病3000万人;

心力衰竭450万人;

心肌梗死250万人;

脑卒中700万人。

3. 可防可治的心脑血管疾病

心脑血管疾病是两大类疾病的总称,它可分为心血管疾病和脑血管疾病。心血管疾病以冠心病为主,冠心病又称冠状动脉硬化性心脏病,是由于供应心肌血液的冠状动脉发生粥样硬化,使动脉血管变窄,心肌供血不足造成的。由于冠状动脉病变引起管腔狭窄或闭塞的临床症状,在时间长短、程度轻重上不尽相同,因此可表现为隐性心脏病、心绞痛、心肌梗死、心肌硬化和心源性猝死等多种形式。脑血管病则是指因脑血管破裂出血或血栓形成,引起的以脑部出血性或缺血性损伤症状为主要临床表现的一组疾病,俗称为脑卒中;该病常见于中年以上人群的急性发作,严重者可发生意识障碍和肢体瘫痪,是目前造成人类死亡和残疾的主要疾病。

心脑血管疾病的大规模流行,与社会的发展和人们生活水平