

CHANG JIAN MAN XING BING DE GE REN FANG HU

公共卫生与医疗保障系列丛书

常见慢性病

的个人防护

孙纪新 等编著



 中国社会出版社

公共卫生与医疗保障系列丛书

常见慢性病的个人防护

孙纪新 张中朝 编 著
张新亮 李绍连

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见慢性病的个人防护/孙纪新,张中朝等编著.—北京:

中国社会科学出版社,2006.9

(公共卫生与医疗保障系列丛书)

ISBN 7-5087-1203-X

I.常... II.①孙... ②张... III.慢性病-防治

IV.R442.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 098039 号

丛 书 名:公共卫生与医疗保障系列丛书

书 名:常见慢性病的个人防护

编 著 者:孙纪新 张中朝 张新亮 李绍连

责任编辑:潘 琳

出版发行:中国社会科学出版社 邮政编码:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话:(010)66051698 **电 传:**(010)66051713

邮购部:(010)66060275

经 销:各地新华书店

印刷装订:北京通天印刷有限责任公司

开 本:140mm×203mm 1/32

印 张:5.75

字 数:98 千字

版 次:2006 年 9 月 第 1 版

印 次:2006 年 9 月 第 1 次印刷

定 价:8.00 元

(凡中国社会科学出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

编辑指导委员会

主任：李学举

副主任：瞿卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

公共卫生与医疗保障系列丛书编委会

主任：张清华 徐 科 陈文伯

副主任：王玉梅

成 员：（按姓氏笔画为序）

丁树荣	方新文	牛玉杰	牛彦平	田万春
田丽娟	孙宗怀	孙素真	孙纪新	冯增田
刘淑珍	刘京生	刘瑞花	李红岭	李 深
李 琦	邢小芬	师 鉴	齐顺样	张中朝
张英华	张晓伟	陈素琴	陈海英	何 涛
何义芳	周 红	周海婴	於丽红	范秀华
郝冀洪	段 争	赵 玲	梁占恒	曹书颖
曹玲生	韩彩芝	蔡志刚	翟丽艳	薛 义

参加编写人员：

韩 锋 康喜荣 刘志桂 刘晓温

陈立成

专业主审：

张祥建

总序 造就新农民 建设新农村

李学举

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定，将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村，“十一五”期间计划在全国三分之一以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动，使两亿多农民由此受益，让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。中央领导同志对此十分重视，中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示：“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容，也是农村发展中一个亟待加强的薄弱环节。在农村开展图书室援建和读书活动，为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊，对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民，满足农民全面发展的需求，将发挥重要作用。对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动，要精心组织，务求实效。”

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山

同志也作出重要批示。他指出：“万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是一项得人心、暖人心、聚人心的活动，对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。这项活动由城市拓展到农村，必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活，推动社会主义新农村建设发挥积极作用。要精心组织，务求实效，把这件事关群众利益的好事做好。”

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了“建设社会主义新农村书屋”。“书屋”共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。“书屋”用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去，使活动成为一项深受欢迎的富民活动，造福亿万农民。希望“书屋”能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口，成为农民学文化、学科技的课堂，为提高农民素质，扩大农民的视野，陶冶农民的情操发挥积极作用。同时，也希望更多有识之士参与这项活动，推动农村文化建设，关心支持社会主义新农村建设。

二〇〇六年九月

目 录

第一部分 高血压

1. 什么是高血压	1
2. 怎样量血压	1
3. 理想的血压是多少	3
4. 高血压是怎样分级的	3
5. 哪些因素容易引发高血压	3
6. 高血压和父母一辈有什么关系	5
7. 为什么说高血压危害大	5
8. 高血压病人有哪些症状	6
9. 得了高血压怎样用西医药物治疗	6
10. 得了高血压怎样用中医药治疗	9
11. 高血压怎样进行非药物治疗	11
12. 高血压病人练习太极拳、气功、瑜伽是否有利	15
13. 高血压病人应当保持什么心理状态	16
14. 什么是高血压危象及其家庭急救措施	16
15. 怎样评估高血压病人治疗效果	16
16. 为什么有时药物治疗高血压效果不好	17
17. 高血压病人怎样进行家庭食疗	17

第二部分 糖尿病

18. 糖尿病是怎么回事	21
19. 糖尿病有哪些症状	21
20. 糖尿病分哪几型	22



21. 糖尿病有哪些危害	22
22. 哪些因素容易引发糖尿病	23
23. 爱吃糖的老年人容易得糖尿病吗	23
24. 哪些人容易发生糖尿病	24
25. 哪些人应定期做糖尿病检查	24
26. 如何确定自己是否患有糖尿病	25
27. 如何知道自己患了哪一型糖尿病	26
28. 一旦得了糖尿病该怎么办	26
29. 糖尿病患者怎样端正心态	27
30. 糖尿病患者如何调理饮食	28
31. 糖尿病患者应该怎样运动	29
32. 糖尿病患者能饮酒吗	30
33. 糖尿病患者能吸烟吗	32
34. 治疗糖尿病的常用药物有哪些	32
35. 如何正确选用降糖药物	32
36. 如何正确使用口服降糖药物	34
37. 糖尿病用药的常见误区是什么	35
38. 在家中注射胰岛素要注意什么	38
39. 糖尿病患者该如何监测血糖	39
40. 糖尿病患者为什么要测定糖化血红蛋白和糖化血清蛋白	40
41. 糖尿病患者血糖控制在什么水平合适	40
42. 哪些因素容易引起血糖升高	41
43. 糖尿病患者为什么要经常测量血压	41
44. 糖尿病患者为什么要定期化验血脂	42
45. 糖尿病患者为什么要定期化验血黏度	42
46. 糖尿病患者为什么要定期测体重	43
47. 糖尿病患者看病时要注意哪些事项	44
48. 怎样预防糖尿病足	45
49. 哪些糖尿病患者需住院治疗	46



第三部分 老年性痴呆

50. 什么是老年性痴呆	48
51. 老年性痴呆是怎样分类的	49
52. 老年性痴呆是怎样发病的	49
53. 老年性痴呆一般在什么年龄发病	52
54. 老年性痴呆的临床表现是什么	52
55. 老年性痴呆的病程有多长? 分几个阶段	53
56. 老年性痴呆需要做哪些化验检查	54
57. 如何诊断老年性痴呆	55
58. 得了老年性痴呆应怎样进行治疗	56
59. 老年性痴呆病人怎样进行中医治疗	57
60. 在家里怎样护理老年性痴呆病人	57

第四部分 骨质疏松症

61. 什么是骨质疏松症	61
62. 骨质疏松症分哪些类型	61
63. 骨质疏松症的患病率有多高	62
64. 哪些人易患骨质疏松症	62
65. 为什么老年人易发生骨折	63
66. 骨质疏松症有什么危害	63
67. 钙在骨质疏松症形成过程中起什么作用	64
68. 情绪变化对骨质疏松症有何影响	65
69. 骨质疏松症与运动有关系吗	65
70. 骨质疏松症患者有哪些常见临床症状	65
71. 什么是骨密度测定	66
72. 哪些人应定期做骨密度检查	66
73. 拍 X 线片能够诊断骨质疏松症吗	67
74. 骨质疏松症病人应做哪些化验检查	67



75. 治疗骨质疏松症的目标是什么	68
76. 治疗骨质疏松症常用的西药有哪些	68
77. 钙的吸收一定需要维生素 D 的参与吗	68
78. 骨质疏松症中医是如何分型的	70
79. 治疗骨质疏松症为什么常用维生素	70
80. 治疗骨质疏松症常用的中成药有哪些	71
81. 如何预防骨质疏松症	71
82. 骨质疏松症病人为什么要戒烟	73
83. 骨质疏松症病人为什么不能过量饮酒	73
84. 喝牛奶能预防骨质疏松吗	74
85. 为什么多晒太阳能防止骨质疏松	74
86. 日常食物中含钙丰富的食品有哪些	74
87. 什么是骨质疏松症的三级预防	75

第五部分 乙型肝炎

88. 什么是乙型肝炎	77
89. 哪些人具有乙型肝炎的传染性	78
90. 乙型肝炎是经过什么途径传播的	79
91. 乙型肝炎病人常见症状是什么	80
92. 如何确诊自己是否患有乙型肝炎	81
93. 怎样看乙型肝炎相关的化验单	81
94. 怎样治疗乙型肝炎	85
95. 中医是怎样治疗乙型肝炎的	89
96. 乙型肝炎病人饮食应注意哪些	89
97. 长期与乙型肝炎病人接触应怎样自我防护	90
98. 如何预防乙型肝炎	91
99. 如何正确注射乙肝疫苗	92





第六部分 精神障碍

100. 精神障碍是怎么回事	93
101. 精神病与神经病有什么区别	94
102. 精神障碍与心理障碍是什么关系	95
103. 精神障碍都是遗传的吗	96
104. 精神障碍会“传染”吗	96
105. 引起精神障碍的原因有哪些	96
106. 精神障碍都是由于受到精神刺激后才发病的吗	98
107. 精神障碍都有哪些种类	99
108. 精神障碍都有哪些表现	100
109. “老糊涂”也是精神障碍吗	100
110. 精神分裂症患者的脑神经真的“分裂”了吗	101
111. “花痴”是由“失恋”引发的吗	101
112. 家中有了精神障碍患者怎么办	101
113. 精神障碍者都是“疯子”吗	102
114. 精神分裂症的早期表现是什么	102
115. 住院的精神障碍患者为何“怕”医生和护士	103
116. 妄想是怎么回事？它属于精神障碍吗	104
117. 幻听是怎么回事？它属于精神障碍吗	105
118. 精神分裂症能够治疗吗	105
119. 自杀倾向也是精神障碍吗	106
120. 过分的“兴高采烈”也是精神障碍吗	107
121. 医院给精神障碍患者“过电”是怎么回事	108
122. 神经症有哪些种类	109
123. 神经症是怎么引起的	110
124. 什么是“人格解体综合征”？它有哪些特点	111
125. 失眠是神经衰弱的表现吗	112
126. 治疗精神障碍的药物会使人变“傻”吗	113



127. 怎样预防精神障碍的复发	113
------------------------	-----

第七部分 过敏性疾病

128. 什么是过敏体质	115
129. 什么是过敏和过敏性疾病	115
130. 人体的免疫系统有哪些防御功能	116
131. 怎样理解过敏体质与变态反应	116
132. 什么样的人容易发生过敏	117
133. 过敏体质会遗传吗	119
134. 哪些因素容易导致过敏	119
135. 过敏体质者容易发生的疾病有哪些	120
136. 如何诊断过敏性疾病	122
137. 过敏性疾病如何治疗	124
138. 如何预防过敏性疾病	126
139. 药物过敏有何特点	127
140. 药物过敏包括哪些典型疾病	127
141. 如何预防药物过敏	128
142. 过敏体质的人应如何注意饮食	129
143. 过敏体质的人应如何加强自我保护	129

第八部分 慢性支气管炎

144. 呼吸道的结构是什么	130
145. 什么是慢性支气管炎	131
146. 慢性支气管炎有哪些表现	131
147. 什么人在什么时候容易得慢性支气管炎	132
148. 慢性支气管炎有哪些危害	133
149. 慢性支气管炎如果不积极治疗将产生什么后果	134
150. 慢性支气管炎是怎样发生的	135
151. 慢性支气管炎的确诊和慢性支气管炎患者的分型、分期	136





152. 慢性支气管炎患者症状和病情轻重的判断	138
153. 判断慢性支气管炎复发的标准是什么	138
154. 慢性支气管炎病人需要做哪些辅助检查	139
155. 哪些疾病易被误诊为慢性支气管炎? 它们各有哪些特征	139
156. 慢性支气管炎病人的治疗原则是什么? 如何正确用药	140
157. 慢性支气管炎病人如何进行家庭护理	142
158. 如何对慢性支气管炎病人进行饮食调理	145
159. 对慢性支气管炎病人有哪些食疗方法	146
160. 如何预防慢性支气管炎	147
161. 慢性支气管炎病人应掌握哪些基本知识和技能	148

第九部分 长期卧床病人

162. 如何做好长期卧床病人的个人卫生	149
163. 为什么长期卧床病人容易发生褥疮	151
164. 长期卧床病人有哪些部位容易发生褥疮	153
165. 如何预防长期卧床病人发生褥疮	153
166. 如何对长期卧床病人进行饮食调理	156
167. 如何保持长期卧床病人的口腔卫生	159
168. 如何预防长期卧床病人出现肺部感染	160
169. 长期卧床病人为什么容易出现便秘	161
170. 如何预防长期卧床病人便秘	162
171. 怎样预防长期卧床病人泌尿系感染	162
172. 怎样预防长期卧床病人下肢静脉血栓	163
173. 怎样预防长期卧床病人继发功能损害	163
174. 如何治疗和护理失眠的长期卧床病人	165
175. 长期卧床病人会产生哪些心理问题? 如何保持其心理健康 ...	167



第一部分 高血压

1 什么是高血压

高血压是以体循环动脉压增高为主要表现的临床综合征，可分为原发性和继发性两大类。在发病人群中，绝大多数是原发性高血压，约占 95%，继发性高血压仅占 5% 左右。原发性高血压的发病原因不明，继发性高血压则是一些疾病的临床表现。

在未用抗高血压药物的情况下，收缩压（高压） ≥ 140 毫米汞柱（mmHg）和 / 或舒张压（低压） ≥ 90 mmHg 即为高血压。如仅收缩压 ≥ 140 mmHg，而舒张压 < 90 mmHg 称为单纯性收缩期高血压。对既往有高血压史，目前正在用抗高血压药的患者，血压虽然低于 140/90 mmHg，亦应该诊断为高血压。

2 怎样量血压

(1) 应选择符合计量标准的汞柱式血压计进行测量。血压单位用 mmHg 表示。

(2) 测量前应至少安静休息 5 分钟，30 分钟内禁止吸烟、饮茶和咖啡，同时排空膀胱。

(3) 取坐位，测量右上臂血压。肘部、血压计和心脏置于同一水平。第一次就诊时应测双臂的血压。

(4) 袖带大小应合适，袖带气囊至少应包裹 80% 的上臂，





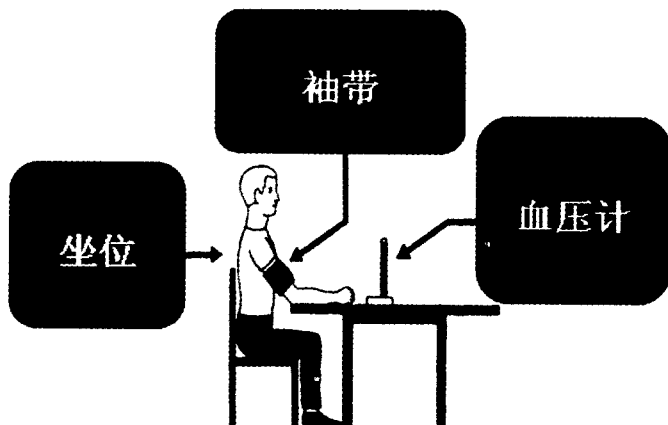
袖带下缘应在肘弯上 2.5 厘米。将听诊器的听头置于肘窝肱动脉搏动处，不要将听头压在袖带下面。

(5) 测量时先快速充气，气囊内压力应达到桡动脉搏动消失再升高 30mmHg（一般为 180 ~ 200mmHg），然后以恒定速度缓慢放气，每秒水银柱下降约 2mmHg。

(6) 放气过程中听到第一声搏动音为收缩压即高压，当听不到搏动音时为舒张压即低压。读数时眼睛应保持在血压计玻璃刻度中段水平，读取水银柱凸面所对应的刻度。

(7) 重复测量应相隔 2 分钟，记录两次读数的平均值。如果两次测量的收缩压或舒张压读数相差 $\geq 6\text{mmHg}$ ，则相隔 2 分钟后再次测量，然后取 3 次读数的平均值。

(8) 注意。放气不要过快，否则会造成误差。测量完毕要注意关闭水银柱开关，防止水银外漏。天冷时不要怕麻烦，要脱衣卷袖，保证袖带戴在上臂，否则容易造成血压测量值偏低。两臂的血压一般相差 10mmHg，应按较高的值确定血压。





3 理想的血压是多少

虽然血压在 140/90mmHg 及以上是高血压,但是理想并且安全的血压是 120/80mmHg 及以下。科学家对 100 万人的随访调查发现,血压从 115/75mmHg 到 140/90mmHg,虽然都是在正常的范围,但随着血压的升高,心血管病发生的危险性逐渐增加。

4 高血压是怎样分级的

根据血压水平,高血压分为 1、2、3 级(见表 1),若患者的收缩压与舒张压分属于不同级别时,则以较高的分级为准。单纯性收缩期高血压也可以按照收缩压水平分为 3 级。

表 1. 血压水平的判定

类别	收缩压(mmHg)	舒张压(mmHg)
正常	< 120	< 80
正常高值	120 ~ 139	80 ~ 89
高血压	≥ 140	≥ 90
1 级高血压(轻度)	140 ~ 159	90 ~ 99
2 级高血压(中度)	160 ~ 179	100 ~ 109
3 级高血压(重度)	≥ 180	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	< 90

5 哪些因素容易引发高血压

高血压的发生除了与遗传、年龄老化、性别这些不可改变的因素有关外,还与以下因素有关:

- (1) 超重和肥胖。超重和肥胖者发生高血压的危险是正常