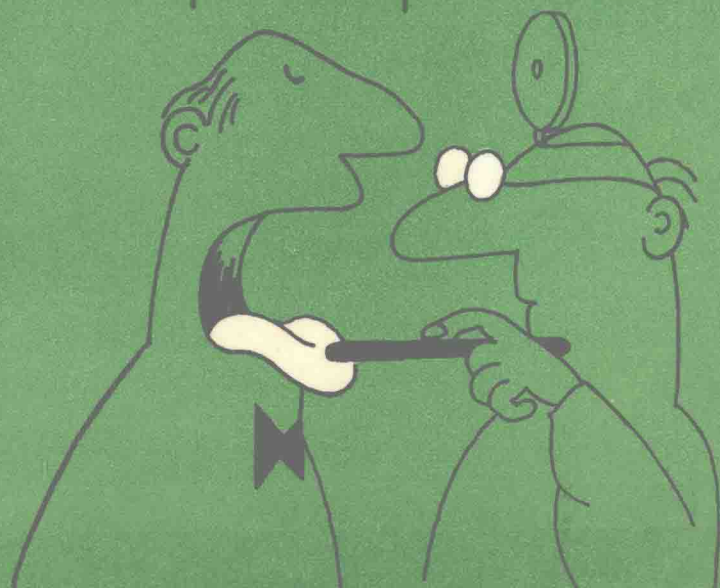


● 中国医药科技出版社

● 主编 葛文东

● 编著者 葛文东 郭文敏 张树棠

祛病就医 保健指南



祛病就医保健指南

主 编 葛文东
编著者 葛文东
郭文敏
张树棠

中国医药科技出版社

登记证号:(京)075号

内 容 提 要

为了满足基层医务工作者和广大群众需要,以保障人的身心健康为主线,作者根据多年临床经验,并参考国内外最新文献,撰写成这本卫生保健方面读物,供读者参考。全书共分5篇,比较系统地阐述了健康与长寿;对内科常见病的病因、诊断、治疗及预防作了介绍;儿童卫生保健;妇女卫生保健;人到老年话长寿等。同时深入浅出地论述了现代医学模式与疾病、群体医学是保障人体健康长寿的主要趋势、健康标准、膳食与健康等。该书读者面很广,是基层医务工作者及广大群众的良师益友。

祛病就医保健指南

主 编 葛文东

编著者 葛文东 郭文敏

张树棠

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)
(邮政编码 100810)

北京市卫顺印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本787×1092mm^{1/32} 印张11^{5/8}

字数255千字 印数1—2600

1993年1月第1版 1993年1月第1次印刷

ISBN 7-5067-0687-3/R·0613

定价:6.70 元

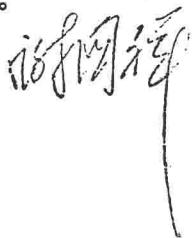
序

时代在前进，社会在发展，随着人民生活水平的提高与卫生保健事业的发展，今后卫生保健的大趋势是——自我保健。我国人口众多，占世界之首。中华人民共和国建立40多年来，人口平均寿命逐渐延长。对社会人群的保健卫生问题，提高人民健康素质，达到延年益寿，已经成为整个社会所关注的问题。

卫生保健工作，目前已逐渐引起人们的重视，提高人们的生活水平，使人人有一个健康的身体，这是人们普遍所向往的。本书出版的目的就是为了使广大人们都明白，对每一个健康的人，包括一些患有疾病的人，都可以通过改变环境、转变行为、建立科学的生活方式，实行自我保健，来达到增强体质和延年益寿的目的。

联合国卫生组织在第34届世界大会上通过了到2000年，人人享有卫生保健的目标。我国是社会主义国家，完全可能通过发挥社会主义的基本政治制度 and 经济制度的力量，调动每个人和每个家庭，自觉地进行自我保健这个战略目标。为此，作者们根据多年防病治病经验，并参考有关文献撰写成这本卫生保健指南普及读物。

本书比较系统介绍了卫生保健知识，并对常见病的病因、诊断、治疗与预防作较详尽论述，对于儿童卫生保健、妇女卫生保健，以及老年保健都进行了介绍。该书读者很广，是广大群众和基层保健工作者的良师益友。



前 言

通过全国人民广泛而深入地开展爱国卫生运动，我国的卫生保健工作发生了深刻变化。1949年中华人民共和国屹立于世界民族之林至今，在人类发展的源远流长的历史中，中国的卫生保健工作却取得了令人难以置信的成就。例如环境卫生大改观，三级医疗保健网正在全国形成，国家还制定了有关卫生保健的法令法规等，所有这一切保障了全国人民的体质普遍提高，寿命得以延长。与1949年相比，我国人民的平均寿命提高了一倍多。美国科学家对我国调查研究后指出：中国用较少的投资而取得了较高的社会效益，使人民的健康标准接近了发达国家的水平。世界卫生组织还把中国人民创造的卫生保健工作经验作为典范，向世界不发达国家宣传推广。

我国的卫生保健工作的成绩举世共睹，翘指赞扬。但是，我们必须清醒地看到，时代在前进，科学在发展，医学模式转变发出了呼唤。我国长期处于封建、半封建、半殖民地社会，经济文化的落后状态不能指望几十年就能够彻底改变，需要我们在精神文明建设中注重社会效益，弘扬热爱祖国、振兴中华的精神，更新医学观念，在医学科学研究和卫生保健方面开拓进取，同愚昧无知现象作斗争。

随着改革开放日益发展，商品经济向市场经济转化，医学模式也在向社会、心理和生物医学转变，疾病谱与死亡谱开始发生变化，这些都表明，仅限于研究细菌、病毒远远不够了，要研究卫生保健的大趋势，诸如环境污染与防治，生

活习惯与饮食结构的改变，医学、营养知识的宣传普及，社会生活节奏的安排。医学模式的转变，以及预防与保健措施等。

由于人类社会飞速发展，医疗技术不断进步，社会生活节奏加快了，环境污染加重了，人际关系复杂程度加深了，诸如此类的变迁，造成多种疾病威胁着人的身心健康。例如众所周知的艾滋病、恶性肿瘤、心血管病、脑血管病、冠心病，以及精神和心理疾病等都呈上升的趋势。调查资料表明，肿瘤、脑卒中和冠心病的发病与死亡率，均显示为当今社会上的三大病害。尤其是高血压、冠心病和脑卒中三者有着密切联系，提出了必须防治上述疾病的重大任务。生活水平的提高和营养知识的贫乏，造成了各年龄组的胖子，而胖子多是高血压、糖尿病等的诱因，故而预防肥胖和适当减肥就成为现实的迫切任务，保障人人健康的重大课题摆在了我们面前。特别是，世界卫生组织第34届会议决议中号召：“到2000年人人享有卫生保健”。这就更加重了任务的艰巨性和紧迫感，因此，国家各级领导，一定要发扬先驱者依靠群众的优良传统，充分发动社会力量，争取早日实现人人享有保健的大目标，使人们体魄健壮地从事国家各项建设。

为了满足基层医务工作者及广大群众的需要，作者根据多年防病治病经验，并参考国内外最新文献，以保障人的身心健康为主线，撰写成这本《祛病就医保健指南》。全书共分5篇。内容包括：健康与长寿；内科常见病；儿童卫生保健；妇女卫生保健；人到老年话长寿等。书中以大量的翔实资料和新的医学模式，深入浅出地阐述了现代医学模式与疾病、群体医学是保障人体健康长寿的主要趋势、健康标准、膳食与健康、预防疾病与就医等方面关系，并展望未来提出

了各种卫生保健措施。

限于编者水平，书中还会存在不少缺点与错误，希望广大读者批评指正。

编著者

1992.7

目 录

第一篇 健康与长寿

第一章	卫生保健与健康	1
第二章	现代医学模式与疾病	2
第三章	医学观念的新变化	3
第四章	群体医学是保障人群健康长寿的主要趋势	5
第五章	健康的大趋势——自我保健	6
第六章	健康的标准	7
第七章	不良生活方式与疾病	8
第八章	膳食与健康	25
第九章	运动与健康	45
第十章	性的卫生与健康	54
第十一章	预防疾病与就医	58

第二篇 内科常见病

第一章	循环系统常见疾病	64
第二章	呼吸系统疾病	78
第三章	消化系统常见疾病	89
第四章	泌尿系统常见疾病	104
第五章	中枢神经系统常见疾病	112
第六章	常见传染性疾病	128
第七章	血液系统常见疾病	142
第八章	内分泌系统常见疾病	149

第九章	常见代谢紊乱性疾病·····	156
第十章	机体的自相残杀——自身免疫性疾病·····	165
第十一章	中老年——癌症发生的高峰·····	167

第三篇 儿童卫生保健

第一章	科学育儿基本知识·····	170
第二章	小儿常见内科病·····	191
第三章	小儿保健咨询·····	219
第四章	儿童的家庭教育·····	245

第四篇 妇女卫生保健

第一章	女性生殖器官解剖与生理·····	257
第二章	妇产科常见病咨询·····	272
第三章	产科常见病·····	289
第四章	妇女卫生保健措施·····	302

第五篇 人到老年话长寿

第一章	人口老龄化带来的问题·····	334
第二章	关于老有所养问题·····	335
第三章	老年医学与老年病·····	337
第四章	人口老龄化的对策·····	341
第五章	老年人的生理特点·····	341
第六章	健康与长寿·····	346
第七章	社会、心理因素对老年人健康的影响·····	348
第八章	老当益壮与衰老·····	349
第九章	老年人更需要爱情甘露·····	351
第十章	老年人的药物治疗问题·····	352

第十一章	老年病的预防.....	354
第十二章	老年人的营养问题.....	356
第十三章	老年人卫生保健应注意什么.....	359

国诞生时，基本上没有什么卫生保健，卫生资源和服务水平极其贫乏和低下。然而，经过不断的努力，在很短的时间内，全国人民在不同程度上都享受到了卫生服务。例如，人口平均期望寿命由过去的40岁增加了近一倍；传染病在很大程度上得到了控制；婴儿死亡率也大幅度下降。尽管当时没有用“卫生保健”这个词，但很多卫生工作却带有卫生保健的意义，现在的免疫接种就已经说明了这个问题。

做好卫生保健的关键，除政府重视和公民参与以外，教育是更重要的关键，也就是应该把提高国民的文化素质放在首位，把卫生保健的卫生知识告诉人民，鼓励人民都来参加获得卫生保健的知识。

人人都要承担一定的义务。特别是卫生部门及其成员，更应大力宣传卫生知识，在社会、机关、团体、工厂、学校及居民区进行卫生讲座。

总之，卫生保健决不是治病、买药的单纯福利事业，它在国民经济、文化建设中，对富国富民占有特殊地位。

第二章 现代医学模式与疾病

长期以来，医学各科都是依据旧的医学模式——生物医学模式。迄今社会的发展，科学的进步及医学的实践，逐渐发现单纯的生物医学模式对防治疾病有局限性。当代社会中，由生物因素所致的疾病大大减少，甚至有些病已经绝迹。随着医学科学的发展，当代新的医学模式——生物、社会、心理医学模式，越来越被人们和卫生工作者所重视和接受。旧的医学模式已不能适应今天的医学发展和疾病的防治。

19世纪初形成死因的十大疾病顺位是：传染病、呼吸系

统疾病、肺结核、消化系统疾病、心血管病、脑血管病、恶性肿瘤、神经系统疾病、外伤、中毒及其它；随着医学模式的转化和公共卫生事业的发展，到 20 世纪末疾病死因顺位迅速发生了变化，其顺位是：心血管病、脑血管病、高血压病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、外伤、中毒及其它、消化系统疾病、肺结核、泌尿系统疾病。近年来，由于对外开放和环境的污染，某些传染病、职业病及性病又有所抬头。例如：资料报告全国性病的情况是：淋病占 77.67 %、梅毒占 16.77 %，特点是患者成倍增长；上海甲型肝炎大流行、全国性红眼病传播，以及最险恶的传染病——艾滋病也开始威胁我国人民。

由于医学模式的转化，疾病谱的变化和性病的死灰复燃，要求政府、卫生当局、广大人民及医务工作者，要十分重视抓落实防治疾病的措施，积极行动起来加速这种认识的转化，否则将会影响生产力的发展。没有健康的劳动者就不会有生产力的发展，道理不难理解。但是，这些问题决不仅是卫生部门可以完成的，它需要政府的支持，各部门间的协作和全体人民的参与。

第三章 医学观念的新变化

现代社会中，经济在发展，科学在进步，医学界也不例外，新的课题在不断发生。例如医学模式的转化，疾病谱的变化，群体医学是医学发展的大趋势，健康的趋势——自我保健、人口老龄化的挑战、人口增长过速——计划生育等问题。都要求人们加速社会观念和知识的更新。目前，一方面健康受到了种种威胁。例如：空气、水源的污染，大自然环

境被破坏，社会、心理和人际关系等的变化，都在危害着人们的健康，而且正在广泛扩展。另一方面从人道主义的观点出发，要求人人享有卫生保健，达到人人健康的目标。这是一个事物的两个方面，二者在工业化社会中尖锐对立，它与社会、医学的观念息息相关。因此，健康向社会和医学提出了新的要求：

一、要钱还是要命

既然要求人人都要为人类健康负责，又要求高度工业化和商品经济的金钱化。所以，健康的问题单靠卫生部门的力量就不够了，必须依靠社会、人群的努力，全面合作来防治有害健康的各种因素。这是人类生存的新课题。

二、用新的道德维护和调整各种关系

诸如防治环境的污染、群体健康的造就、自然因素、社会因素和心理因素对人体的影响；政治、经济、文化、职业、性格、家庭、婚姻、生活方式与健康的关系；各种有害因素的产生根源及后果的评价；社会对人类健康所负的责任、生产与生命、造福与造孽的关系、各种预防保健组织的建立、环境问题的道德评价、建立服务的设施、领导在保护中的地位和作用，以上种种都是应该思考的问题，也是健康道德对社会公共卫生重视程度的表现。

三、要有合乎人类全体利益的准则

建立一套合乎人类健康利益的道德规范，如经济利益与环境利益。环境污染来源于工业，所以既要发展工业又要治理污染，局部利益要服从全局利益。既不能单纯看经济效益，

还要看对人类健康的效益，近期与远期的效果。有些工业近期效益明显，但长期潜在着对环境污染危害，造成的疾病往往一时不能发现。这就出现了利益准则问题；要使每个公民享有清洁、优美、安静的环境，就要既尽义务，又负责任。特别是党、政领导人、卫生部门，以及医务工作者，更要从人类健康出发，考虑自己对人类健康应尽的义务和应负的责任。

第四章 群体医学是保障人群健康 长寿的主要趋势

医学的发展，是有关人类健康的大问题，那么当今医学发展的主要趋势是什么呢？概括起来主要有两个方面：其一，从宏观看医学是向群体医学发展的方向，也就是开展群体防治；其二，从微观看，医学已经进入分子医学阶段，并将继续沿着分子生物学的进展向纵深发展。这是因为人的两重性所决定。人属于社会的范畴；人属于生物学范畴。

群体医学的任务和对象是什么？群体医学的主要任务是对群体或集团进行医疗保健，进行防病及治病的研究和实施，其对象应放在家庭、学校、机关、工厂以及城镇、农村等全社会的群体，目标是增强人民健康，提高人类素质，最终使全体人民都享有卫生保健，力争达到最理想的身心健康，特别是劳动者。

实现群体医学的主要途径是开展城乡群体的初级卫生保健。虽然是卫生系统的中心任务，然而，更需要各部门和社会力量参与协作，才能逐步完成社会上人人享有卫生保健和疾病的防治任务。

政府、卫生局、医学院校和医务工作者，要迅速制定计

划、统筹安排、培养人员、开展试点,分级负责,项项落实。对人民威胁最大的非传染性疾病是:冠心病、高血压、脑血管病、恶性肿瘤及糖尿病,特别是死灰复燃的性病和全球性的最大瘟疫——艾滋病的群体防治工作。医务工作者要向全社会进行宣传教育,增长人民防病知识,促使每个人向不卫生的行为和疾病进行斗争。这项任务仅靠专家名流研究是难以完成的。要大力调动起有真才实学的中青年医学工作者作贡献。现代医学认为最好的治疗莫过于预防。切不可低估疾病的预防作用。要接受新观点、发展新技术、打破常规、勇于探索。为人类的健康不断做出新贡献。

第五章 健康的大趋势——自我保健

促进人类健康的另一趋势,就是自我保健。医学的发展,是防治疾病的一个方面,另一方面让人们懂得防病治病和卫生保健的知识,这对保护人类健康,减少疾病的发生更为重要。所以自我保健已经引起了全社会的重视。如果让人们懂得了疾病的发生和人死亡的原因,就会显示出自我保健的优越性。自我保健的内容,正在不断地发展和丰富,值得政府、社会和医务工作者高度重视。

一、自我保健与生活方式

据有关调查表明,在死亡因素中属于不良生活方式和行为的占45.7%、脑血管病占43.26%、恶性肿瘤占64%。不良生活方式包括吸烟、饮酒、偏食、膳食搭配不当、食盐过量、进食水果蔬菜过少等。以上因素均能招致疾病或疾病加重,甚至危及生命。健康的生活方式比任何最好的医疗技

术更重要。要向人们大力宣传什么是有益健康的生活方式，什么是有害健康的因素。

二. 全球卫生保健发展的新趋势

全世界许多国家都注意了开展自我保健的宣传教育。美国制定了开展防治高血压病的教育方案和改善不良生活方式及行为的措施，60年代心血管病就下降了33%；日本胃癌在世界上占第一位，30年代开始也逐步下降；澳大利亚和新西兰的心血管病也有不同程度的下降。美国的保健食品发展，70年代为1亿7千美元，到80年代，发展到21亿美元；60年代以来，吸烟率下降了32.8%；近几年来，美国有 $\frac{1}{5}$ 的人参加不同的体育锻炼。这都表明了自我保健的巨大威力。

三. 自我保健要有中国特色

相对来说，自我保健在我国起步较晚，我国是社会主义国家，应具有自己的特色。古代内经中曾说过：“不治已病治未病”、“不治已乱治未乱”、“渴而穿井”、“斗而铸兵而晚乎”。我国有中医、西医和中西医结合的三支医疗大军，以及中药材，还有健体的武术、气功、太极拳等运动形式。因此，我们能很快达到世界先进水平，实现国富民强的伟大目标。

第六章 健康 的标准

怎样才能被称为是一个体质健康的人呢？体质健康应当怎样去衡量？多年来虽有不少人做过研究，但是，至今仍缺乏一个统一的标准。

1988年，世界卫生组织推出符合以下情况者即视为体质

健康的人。

(一) 有足够的、充沛的精力、能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张。

(二) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

(三) 善于休息，睡眠良好。

(四) 应变能力强、能适应环境的各种变化。

(五) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(六) 体重适当，身体匀称，站立时臂臀位置协调。

(七) 眼睛明亮，反应敏锐。

(八) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。

(九) 头发有光泽，无头屑。

(十) 肌肉、皮肤有弹性、走路感觉轻松。

可以自我衡量一下，是否符合上述十条标准。如有差异或不符合，甚至不完全符合，即要去看医生，以保持健康和延年益寿。

第七章 不良生活方式与疾病

第一节 人类寿命能否更长些

人类到多大岁数才称为老呢？这是一个有争论的问题，所有生物都有它自己一定的寿命。决定老的岁数由出生计算是不妥的，以脏器功能计算才是可靠的。研究表明，出生后生长发育迅速达到高峰的年龄为 20 岁，20 岁以后开始下降，所以，20 岁以后组织器官便开始老化。因此，10~20 岁为