



# 社区

## 常见非传染性疾病的防治

SHEQU CHANGJIAN  
FEI CHUANRANXING  
JIBING DE FANGZHI

主编 李佳圆



四川大学出版社

社区生活健康丛书

◆总主编 周 欢 ◆策 划 朱辅华



# 社区

## 常见非传染性疾病的防治

主编 李佳圆



四川大学出版社

责任编辑:朱辅华  
责任校对:许 奕  
封面设计:墨创文化  
责任印制:王 炜

### 图书在版编目(CIP)数据

社区常见非传染性疾病的防治 / 李佳圆主编. —成都:四川大学出版社, 2012. 11  
(社区生活健康丛书)

ISBN 978-7-5614-6279-9

I. ①社… II. ①李… III. ①常见病—防治  
IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 272800 号

### 书名 社区常见非传染性疾病的防治

---

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 主 编  | 李佳圆                     |
| 出 版  | 四川大学出版社                 |
| 地 址  | 成都市一环路南一段 24 号 (610065) |
| 发 行  | 四川大学出版社                 |
| 书 号  | ISBN 978-7-5614-6279-9  |
| 印 刷  | 郫县犀浦印刷厂                 |
| 成品尺寸 | 146 mm×210 mm           |
| 印 张  | 7                       |
| 字 数  | 155 千字                  |
| 版 次  | 2014 年 5 月第 1 版         |
| 印 次  | 2014 年 5 月第 1 次印刷       |
| 定 价  | 14.00 元                 |

---

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。  
电话:(028)85408408/(028)85401670/  
(028)85408023 邮政编码:610065  
◆本社图书如有印装质量问题,请  
寄回出版社调换。  
◆网址:<http://www.scup.cn>

## 总 序

社会在不断进步，城市居民的行为与生活方式也在随之不断变化，常见病、多发病、心理问题和食品安全问题等也随之而来。为了提高城市居民自我保健和预防、自我救护和疾病护理的能力，以良好的心理状态去应对城市生活的压力，从而提高城市人群的健康水平，改善城市居民的生活质量，四川大学出版社组织相关专家、教授编写了《社区生活健康丛书》。

该丛书均采用一问一答的形式，以通俗易懂的语言，介绍了与社区居民生活密切相关的基本医学知识和技能。一方面可以增强社区居民基本的疾病预防与疾病应对能力，另一方面也便于居民快速查找应对措施；同时，编者在疾病或相关医学问题介绍中，对一些常见疾病或医学问题的诊治方案建议、就诊指导或应对措施、医保报销方式等进行了介绍，力求形成一个从预防保健到就诊治疗以及康复的较为完整的应对链，有助于社区居民形成应对常见疾病的整体思路，而不至于忙中出乱或浪费精力。

该套丛书共分为七本，包括《社区常见急症的处



理》、《社区常见非传染性疾病的防治》、《社区常见传染性疾病的防治》、《社区妇女常见疾病的防治》、《社区小儿常见疾病的防治》、《社区常见心理卫生问题》、《社区食品营养与安全》，其内容基本涵盖社区生活中常见与健康有关的问题。

希望这套丛书能成为社区朋友健康生活的有益伴侣，引领读者享受健康的城市生活。

马晓

2012年12月4日

(马 晓 教授、博士生导师，中华预防医学会公共卫生教育分会主任委员，原四川大学华西公共卫生学院院长)

## 前 言

长久以来，提高居民的健康水平和防病能力一直是国家和各级政府非常关注的工作。随着人口老龄化和现代生活方式的影响，近三十年来，城镇居民的疾病谱发生了巨大的变化，从过去的传染性疾病为主转变为以慢性非传染性疾病为主的模式。据卫生部 2006 年发布的《中国慢性病报告》的统计资料，我国因慢性病死亡占总死亡由 1991 年的 73.8% 上升到 2000 年的 80.9%，在城市这个比例已达到 85.3%。2010 年卫生部统计数据表明，恶性肿瘤的死亡率已跃居我国居民总死亡率的第一位。

慢性非传染性疾病的特点是发病隐匿，持续时间长，发展到后期通常会导致严重的并发症，致伤、致残甚至危及生命。这类疾病与不良的生活行为方式密切相关，只要我们有效地控制这些危险因素，就能防病于未然。此外，早期发现和治疗慢性病，也可以有效减轻病症，延缓病程，甚至治愈疾病。

本书主要对与生活行为方式关系密切的心血管系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统等疾病中的常见



病及恶性肿瘤进行了重点介绍。具体内容包括疾病的早期症状、疾病的变化过程、主要的病因（可预防的）、简单的家庭应急处理方法、日常生活护理、主要治疗方法以及预防措施，使读者科学地认知疾病，摒弃社会上的所谓“医学界重大突破”的误导，达到促进健康的目的。

另外，国家卫生服务的深度和广度不断加深，一方面医疗保障覆盖面加大，另一方面基层卫生机构服务能力得到重视和提高，这些都为我国慢性病社区管理和自我管理提供了基础，也符合国际慢性病防治发展的大趋势。本书在最后部分简单介绍了我国的慢性病社区管理相关信息，方便广大病人及其家属了解并利用社区医疗的服务内容。

鉴于作者的水平有限，文中内容难以涵盖所有疾病，也难免有不当之处，真诚希望读者提出宝贵的意见。

本书的撰写得到四川大学华西公共卫生学院赵莹、谭婧、黄源、李卉、王琼、李畅畅、齐亚娜等研究生的大力支持，在此一并致谢！

李佳圆

2013年6月

（李佳圆 四川大学华西公共卫生学院医学博士、副教授）

## 目 录

## 心血管系统疾病篇

- 心脏和血管的结构和功能是什么? ..... ( 3 )
- 什么是风湿热? ..... ( 3 )
- 风湿热的主要症状有哪些? ..... ( 4 )
- 风湿热如何治疗和护理? ..... ( 5 )
- 风湿热能预防吗? ..... ( 5 )
- 什么是风湿性心瓣膜病? 和风湿热有什么关系?  
..... ( 6 )
- 风湿性心瓣膜病的易患人群有哪些? ..... ( 6 )
- 风湿性心瓣膜病有什么症状? ..... ( 6 )
- 什么是二尖瓣面容? ..... ( 7 )
- 风湿性心瓣膜病的发展如何? ..... ( 7 )
- 风湿性心脏病的治疗方法有哪些? ..... ( 7 )
- 在家应如何照顾风湿性心瓣膜病病人? ..... ( 8 )
- 什么是原发性高血压? ..... ( 8 )
- 血压的分级标准是什么? ..... ( 8 )



- 引起高血压的危险因素有哪些? ..... ( 9 )
- 高血压的主要症状有哪些? ..... ( 10 )
- 什么是高血压危象? ..... ( 11 )
- 高血压病人鼻出血怎么办? ..... ( 11 )
- 老年人患高血压的特点是什么? 应注意什么?  
..... ( 11 )
- 为什么高血压要长期治疗? ..... ( 12 )
- 怎样预防高血压? ..... ( 12 )
- 哪些食品可以帮助降血压? ..... ( 13 )
- 什么是中风? ..... ( 13 )
- 引起中风的主要原因是什么? ..... ( 14 )
- 发生中风前有什么症状? ..... ( 14 )
- 怎样预防中风? ..... ( 15 )
- 阿司匹林能预防中风吗? ..... ( 15 )
- 发现有人中风后怎么办? ..... ( 16 )
- 对中风病人如何进行家庭康复和护理? ..... ( 16 )
- 中风病人的饮食应注意什么? ..... ( 17 )
- 什么是动脉粥样硬化? ..... ( 17 )
- 动脉粥样硬化的主要危害有哪些? ..... ( 17 )
- 引起动脉粥样硬化的原因有哪些? ..... ( 18 )
- 什么是冠心病? ..... ( 18 )
- 冠心病有几种类型? ..... ( 19 )
- 什么是心绞痛? ..... ( 19 )
- 什么是心肌梗死? 发生了心肌梗死怎么办? ..... ( 19 )
- 冠心病病人在寒冷季节应注意什么? ..... ( 20 )



- 冠心病有哪些治疗方法? ..... (20)
- 动脉粥样硬化和冠心病能预防吗? ..... (20)
- 什么是心肌炎? ..... (20)
- 诱发心肌炎的因素有哪些? ..... (21)
- 心肌炎有哪些类型? ..... (21)
- 如何发现心肌炎? ..... (21)
- 如何治疗急性心肌炎? ..... (22)
- 心肌炎的预防措施是什么? ..... (22)
- 什么是脉管炎? ..... (23)
- 脉管炎的分期及其临床表现是什么? ..... (23)
- 脉管炎的易患人群有哪些? ..... (24)
- 如何预防脉管炎及其复发? ..... (24)
- 导致脉管炎的原因有哪些? ..... (24)
- 什么是静脉曲张? ..... (25)
- 静脉曲张有哪些危害? ..... (25)
- 导致静脉曲张的原因是什么? ..... (25)
- 静脉曲张的症状如何变化? ..... (25)
- 静脉曲张如何治疗? ..... (26)
- 怎样预防静脉曲张? ..... (26)

## 呼吸系统疾病篇

- 呼吸系统是由哪些器官组成的? 它有什么功能?  
..... (29)
- 什么是上呼吸道感染? ..... (29)
- 上呼吸道感染用什么药效果好? ..... (29)



- 如何预防上呼吸道感染? ..... (30)
- 什么是急性支气管炎? 它有什么症状? ..... (30)
- 急性支气管炎的病因有哪些? ..... (31)
- 如何预防急性支气管炎? ..... (31)
- 什么是慢性支气管炎? ..... (31)
- 慢性支气管炎的主要相关因素有哪些? ..... (32)
- 吸烟与慢性支气管炎有关系吗? ..... (32)
- 慢性支气管炎的临床症状有哪些? ..... (32)
- 慢性支气管炎可分几期? ..... (33)
- 慢性支气管炎缓解期应注意什么? ..... (33)
- 什么是慢性阻塞性肺疾病? ..... (33)
- 与慢性阻塞性肺疾病关系密切的疾病有哪些?  
..... (34)
- 慢性阻塞性肺疾病在缓解期有哪些保健治疗措施?  
..... (34)
- 慢性阻塞性肺疾病病人吸氧治疗效果如何?  
..... (35)
- 什么是慢性肺源性心脏病? ..... (35)
- 引起慢性肺源性心脏病的原因有哪些? ..... (35)
- 慢性肺源性心脏病有什么症状? ..... (36)
- 慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病和慢性肺源性  
心脏病三者之间有何关系? ..... (37)
- 什么是支气管哮喘? ..... (37)
- 如何早期发现支气管哮喘? ..... (37)
- 哮喘病人怎样进行自我救护? ..... (38)



- 抗生素能治疗哮喘吗? ..... ( 38 )
- 广告中常见到“一针根治哮喘”是真的吗?  
..... ( 38 )
- 哮喘病人怎样进行自我保健? ..... ( 39 )
- 什么是肺炎? ..... ( 39 )
- 肺炎有哪些症状? ..... ( 39 )
- 哪些人容易患肺炎? ..... ( 40 )
- 应如何预防肺炎? ..... ( 40 )
- 什么是多价肺炎链球菌疫苗? ..... ( 40 )
- 哪些人应接种肺炎链球菌疫苗? ..... ( 41 )

### 消化系统疾病篇

- 消化系统是由哪些器官组成的? 它有什么功能?  
..... ( 45 )
- 什么是胃食管反流病? ..... ( 45 )
- 胃食管反流病有哪些症状? ..... ( 45 )
- 如何治疗胃食管反流病? ..... ( 46 )
- 胃食管反流病病人在日常生活中应注意什么?  
..... ( 46 )
- 什么是胃炎? ..... ( 47 )
- 引起慢性胃炎的主要原因有哪些? ..... ( 47 )
- 什么是幽门螺杆菌? ..... ( 48 )
- 幽门螺杆菌能导致胃癌吗? ..... ( 48 )
- 慢性胃炎有哪些症状? ..... ( 48 )
- 怀疑慢性胃炎通常需要做一什么检查? ..... ( 49 )



- 慢性胃炎的分类有哪些? ..... (49)
- 日常生活中应如何预防慢性胃炎? ..... (49)
- 慢性萎缩性胃炎离胃癌有多远? ..... (50)
- 什么是肠炎? ..... (50)
- 肠炎的病因有哪些? ..... (50)
- 引起慢性腹泻的常见原发疾病有哪些? ..... (51)
- 急性肠炎如何治疗? ..... (52)
- 慢性腹泻怎么治疗? ..... (52)
- 由肠炎引起的便血该怎么办? ..... (52)
- 肠炎病人的饮食应注意什么? ..... (53)
- 肠炎病人有哪些注意事项? ..... (54)
- 什么是消化性溃疡? ..... (54)
- 消化性溃疡的病因是什么? ..... (55)
- 胃溃疡和十二指肠溃疡如何区别? ..... (55)
- 消化性溃疡常见的并发症和危害有哪些? ..... (55)
- 如何通过大便性质判定消化道出血部位? ..... (56)
- 消化性溃疡治疗应注意什么? ..... (56)
- 急性消化道出血应采取哪些急救措施? ..... (57)
- 溃疡病人日常应注意什么? ..... (57)
- 什么是胆囊炎? 什么是胆结石? ..... (58)
- 胆囊炎有哪些症状? ..... (58)
- 为什么中年妇女容易患胆囊炎和胆结石? ..... (58)
- 急性胆囊炎如何治疗? ..... (59)
- 慢性胆囊炎如何治疗? ..... (59)
- 慢性胆囊炎病人必须切除胆囊吗? ..... (59)



- 胆结石病人切除胆囊后应注意什么? ..... (60)
- 胆囊炎和胆结石病人的饮食禁忌有哪些? ..... (60)
- 肝脏有什么作用? ..... (61)
- 什么是肝衰竭? ..... (61)
- 什么是肝硬化? ..... (62)
- 肝硬化最常见的病因有哪些? ..... (62)
- 肝硬化的分期和临床表现是什么? ..... (62)
- 肝硬化与肝癌有什么关系? ..... (63)
- 如何治疗早期肝硬化? ..... (63)
- 肝硬化有哪些并发症? ..... (64)
- 肝硬化病人如何合理饮食? ..... (64)
- 什么是胰腺炎? ..... (65)
- 引起胰腺炎的原因有哪些? ..... (65)
- 胰腺炎的高危人群有什么特点? ..... (66)
- 急、慢性胰腺炎各有哪些症状? ..... (66)
- 急性胰腺炎的救护措施有哪些? ..... (67)
- 慢性胰腺炎病人应如何在家调养? ..... (67)
- 什么是阑尾炎? ..... (67)
- 为什么阑尾容易发炎? ..... (67)
- 急性阑尾炎的症状有哪些? ..... (68)
- 阑尾炎的治疗方法有哪些? ..... (68)
- 阑尾切除术后应注意什么? ..... (69)
- 如何预防阑尾炎? ..... (69)



## 泌尿系统疾病篇

- 泌尿系统是由哪些器官组成的？它有什么功能？  
..... ( 73 )
- 肾功能不全有什么危害？ ..... ( 73 )
- 什么是泌尿道感染？ ..... ( 74 )
- 为什么女性比男性更容易患泌尿道感染？ ..... ( 74 )
- 泌尿道感染有什么症状？ ..... ( 75 )
- 老年女性泌尿道感染有哪些特点？ ..... ( 75 )
- 泌尿道感染途径有哪些？ ..... ( 76 )
- 什么是肾盂肾炎？ ..... ( 76 )
- 肾盂肾炎有什么症状？ ..... ( 76 )
- 泌尿道感染应用抗菌药物治疗要注意什么？  
..... ( 77 )
- 泌尿道感染病人在治疗过程中应注意什么？  
..... ( 77 )
- 如何预防泌尿道感染？ ..... ( 78 )
- 泌尿道感染反复发作怎么办？ ..... ( 78 )
- 泌尿道感染病人还能过夫妻性生活吗？ ..... ( 79 )
- 什么是肾小球肾炎？ ..... ( 79 )
- 急性肾小球肾炎有什么症状？ ..... ( 79 )
- 慢性肾小球肾炎有什么症状？ ..... ( 79 )
- 肾小球肾炎的主要危害是什么？ ..... ( 80 )
- 肾小球肾炎如何早期发现？ ..... ( 80 )
- 急性肾小球肾炎的治疗方法有哪些？ ..... ( 81 )



- 急性肾小球肾炎病人应注意什么? ..... (81)
- 慢性肾小球肾炎的治疗原则是什么? ..... (82)
- 如何防止慢性肾小球肾炎反复发作? ..... (82)
- 肾衰竭的主要分类有哪些? ..... (82)
- 肾衰竭分几期? 每期的主要症状是什么? ..... (83)
- 慢性肾衰竭的并发症有哪些? ..... (83)
- 治疗慢性肾衰竭的要点是什么? ..... (84)
- 什么是尿毒症? ..... (84)
- 什么是肾透析? ..... (84)
- “患了肾病就等于只剩半条命”是真的吗? ... (85)
- 尿毒症病人的饮食应注意什么? ..... (85)
- 如何预防慢性肾衰竭? ..... (86)
- 什么是泌尿道结石? ..... (86)
- 泌尿道结石有哪些病状? ..... (87)
- 晚餐太迟容易患泌尿道结石吗? ..... (87)
- 如何选择泌尿道结石的治疗方法? ..... (87)
- 怎样预防泌尿道结石或减少其复发? ..... (88)
- 什么是前列腺? ..... (88)
- 什么是前列腺增生? ..... (89)
- 前列腺增生有哪些表现? 如何治疗? ..... (89)
- 前列腺手术会影响性功能吗? ..... (90)
- 什么是前列腺炎? ..... (90)
- 前列腺炎有哪些症状? ..... (90)
- 慢性前列腺炎跟前列腺增生症是一回事吗?  
..... (91)



- 前列腺炎的易患人群有哪些? ..... (91)
- 前列腺病人应注意什么? ..... (92)

## 代谢相关疾病篇

- 什么是代谢? ..... (95)
- 什么是代谢病? ..... (95)
- 什么是高脂血症? ..... (95)
- 高脂血症有什么危害? ..... (96)
- 哪些人容易患高脂血症? ..... (96)
- 高脂血症的治疗及病人饮食应注意什么?  
..... (97)
- 吃保健品能降血脂和预防与血脂高相关的疾病吗?  
..... (97)
- 什么是胰岛素? ..... (98)
- 什么是糖尿病? ..... (98)
- 糖尿病主要有哪些类型? ..... (98)
- 糖尿病可能引起的病变有哪些? ..... (99)
- 如何早期发现糖尿病? ..... (100)
- 什么人容易患糖尿病? ..... (100)
- 什么是妊娠糖尿病? ..... (101)
- 妊娠糖尿病能恢复吗? ..... (101)
- 糖尿病怎么治疗? ..... (101)
- 糖尿病病人饮食要注意什么? ..... (102)
- 患了糖尿病怎么办? ..... (103)
- 什么是尿酸和高尿酸血症? ..... (104)

