

老年健康之道

——『三高』防治300问

LAONIAN JIANKANG ZHIDAO

——“SANGAO” FANGZHI 300 WEN

主 编 佟牧虹 齐 跃 宋 捷



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



LAONIAN JIANKANG ZHIDAO
— “SANGAO” FANGZHI 300 WEN

老年健康之道

— “三高” 防治300问

主 编 佟牧虹 齐 跃 宋 捷

副主编 马艳红 王绍霞

编 委 (以姓氏笔画为序)

于小英 马艳红 王绍霞 邢 开
齐 跃 佟牧虹 宋 捷 赵晓莉



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

“三高”防治 300 问/佟牧虹,齐跃,宋捷主编. —北京:人民军医出版社,2015.8
(老年健康之道)

ISBN 978-7-5091-8435-6

I. ①三… II. ①佟…②齐…③宋… III. ①老年病—高血压—防治—问题解答②老年病—高血脂病—防治—问题解答③老年病—高血糖病—防治—问题解答 IV. ①R544.1—44②R589.2—44③R587.1—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 106888 号

策划编辑:秦速励 文字编辑:卢紫晔 责任审读:王三荣

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927286

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:11.75 字数:190千字

版、印次:2015年8月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书以问答形式对糖尿病、肥胖症、高血压病、高脂血症涉及的基础知识、并发症、防治策略、用药指南、生活调节等有关临床热点和患者关注的问题给予了科学回答,有较强的实用性。本书通俗易懂,科学实用,适合老年糖尿病、高血压病、肥胖症及高脂血症患者阅读参考。

丛书总编委名单

主 编 张 松 胡 敏 张冠军

副主编 张小澍 祝 扬 周晓东 王盛华
殷 红 宋瑞华 郑永军 苏晓光
徐 剑 尚霄飞

编 委 (以姓氏笔画为序)

马文平	王盛华	吕 芳	刘 宇
齐 跃	苏晓光	李秀珍	李惠军
佟牧虹	宋瑞华	张 松	张小澍
张兰华	张冠军	尚霄飞	周晓东
郑永军	房倩华	胡 敏	祝 扬
徐 剑	徐新民	殷 红	



随着我国物质生活不断改善和人均寿命迅速提高,人民对健康问题越来越关注。其实,过去我们也关注健康,希望能活得长一些,活得好些,但是远不如当前。为什么会这样呢?回想一下我们人类文明的发展历史,大致可以看到,古人类的行为首先围绕着个体生存和种族生存而进行的。个体生存和种族生存有了基本保证以后,人类才产生了更多的需求。现在生活好了,不再为温饱操心,注意力随之转向了健康问题,这是我们心理需要的外在表现。

古代的帝王将相,生活无忧,希望能长寿,长生不老。为此,不仅许多江湖术士,也包括许多著名的古代医生,进行了许多探索,炼丹、养生术比比皆是,但是中国皇帝的平均寿命却只有 40 岁。而当前我国平均寿命已经超过 70 岁,经济发达的一些大中城市,平均寿命已经接近甚至达到 80 岁。为什么拥有顶级医疗专家团队照顾的皇帝平均寿命还不如当代普通人?这不能不归于现代医学和中医学的各有所长。

许多人都知道我国中医学主张“上医治未病”,以为西医擅长治“已病”。其实西医非常重视“治未病”,特别是严重威胁生命的“未病”。这一传统源于被称为西医之父的希波克拉底(约公元前 460~公元前 377 年)。天花、霍乱、伤寒等曾令人谈虎色变的烈性传染病的控制就是西医擅长“治未病”的有力例证。在发现了抗菌药物之后,许多感染性疾病(“已病”)能够被很好地治疗。这种抓“主要矛盾”“逐个突破”的策略,使人类的平均寿命大幅提高。

随着感染性疾病获得了相对有效的防治手段之后,心脑血管疾病、恶性肿瘤逐渐成为威胁人类生命和健康的主要疾病,并发现这些慢性疾病与不健康的

生活方式有密切的关系。因此,现在对与生活方式相关的慢性疾病的防治十分重视。

那么,当前我们的生活方式存在哪些问题呢?有人做过调查,排在首位的是极度缺乏体育锻炼。活动少,导致体质下降、体重增加,随之而来的就是“高血压”“高血糖”“高血脂”的出现。排在第2位至第10位的是有病不求医、缺乏主动体检、不吃早餐、与家人缺少交流、长时间处在空调环境中、常坐不动、不能保证睡眠时间、面对电脑过久和三餐饮食无规律。此外,还有一些不良嗜好也是导致许多慢性疾病的重要原因,如吸烟、酗酒。

在我们关注躯体健康的同时,我们也要关注心理健康。现代健康概念是“一种个体在身体上、精神上、社会上完全安好的状态。”即健康的人不仅要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。身体没有疾病和病痛是生物完整性的体现,良好的社会适应性是人的社会性属性的体现。心理上的完好是人的社会适应性良好的保证,所以从一定的角度上说生理、心理、社会适应,三者互相独立又互相依存,没有心理上的完好,社会适应性良好就没有保证。

人们希望健康、物质生活有了保证和现代医学的充分发展、国家的重视犹如天时、地利、人和。然而要想知道怎样才能活得更长一些,活得更好一些,光有希望是不够的,还需要有足够的有关防病治病的科普知识。因此我们组织医院副主任医师以上的、临床经验丰富的医师编写了这一套医学科普丛书,希望有助于广大人群能够活得更好、更健康、更快乐。

胡 敏

2015年5月



随着社会的发展,生活水平的提高,疾病也相应地发生了一些变化。近十年来,2型糖尿病发病率逐年上升,现已高达6.7%,已高于世界平均水平6.4%,尤其是随着年龄增长,发病率也随之上升,而且,中国糖尿病高危人群也在不断扩大,约有1.5亿。如何延缓糖尿病的发生,又该如何治疗,自己该如何检测,家中如何调控血糖,如何改变生活方式和饮食结构,如何回归正确的健康方式等。每一个人都会提出一系列的问题。而糖尿病又与血压、血脂代谢,与心血管的关系是密不可分的,同样是高血压和高脂血症,也会有许许多多不同的问题。针对中老年人群,针对大家提出的各种问题,我们成立了撰写小组,查阅了大量资料,从实际出发,以解决实际问题为目的,撰写了此书。

本书共300题,由解放军二六一医院部分主任医师、副主任医师及青年医师共同编写,力求简单明了,又能解决问题。

本书包括糖尿病115问,肥胖37问。其问答力求结合实际,并有很强的实用性,力争使读者在阅读此书时,可找到相应的问题和解决问题的答案,并能指导自己的日常生活及解决糖尿病的诸多问题。

本书包括高血压88问,高脂血症60问。高血压和高脂血症与我们的日常生活息息相关,与我们的生活方式、饮食结构密不可分。在不知不觉的生活中就出现了高血压和(或)高脂血症。长期的高血压及高脂毒性,会给心血管等诸多脏器带来损害,最终会导致心脏及血管系统的疾病。为此,我们在书中叙述了高脂血症的各种问题及如何解决,尽可能地解决每一个实际问题。

高血压病、糖尿病、高脂血症,它们的发生、发展是一个潜行的,不知不觉的

过程。高发病率带来沉重的社会负担,糖尿病的发展,各种并发症的发生,都会给患者带来极大的痛苦。我们希望通过此书,最终达到减少社会负担,减轻病人痛苦,这就是我们最大的欣慰。造福人民,造福人类健康,是我们医务工作者最大的幸福。

由于编者才识微薄,水平有限,书中不当之处,敬请读者批评指正。

佟牧虹

2015 年 5 月



第一章 高血压	(1)
第一节 血压	(1)
1. 什么是血压?	(1)
2. 血压在一天中的波动规律是怎样的?	(1)
3. 什么是血压晨峰?	(2)
4. 怎样测血压?	(2)
5. 3种血压计选哪个好?	(3)
6. 为什么提倡家庭自测血压?	(4)
第二节 高血压的相关知识	(4)
1. 高血压的定义是什么?	(4)
2. 诱发女性血压升高的因素有哪些?	(4)
3. 什么是偶测血压?	(5)
4. 高血压病有哪些症状?	(5)
5. 为什么有些高血压无明显症状?	(6)
6. 老年高血压的临床特点是什么?	(7)
7. 我国人群高血压发病的危险因素是什么?	(7)
8. 高血压遗传吗?	(8)
9. 高血压都有哪些并发症?	(8)
10. 高血压的血压水平分类是什么?	(9)
11. 高血压患者心血管风险水平分层是怎样的?	(10)
12. 高血压分哪几类?	(10)
13. 什么是睡眠性高血压?	(10)



14. 什么是直立性高血压？	(11)
15. 什么是“白大衣高血压”？	(12)
16. 什么是老年单纯收缩期高血压？	(12)
17. 什么是恶性高血压？	(13)
18. 什么是动态血压监测？	(13)
19. 高血压急症的定义是什么？	(14)
20. 得了高血压该怎么办？	(14)
21. 高血压患者需做哪些检查？	(15)
22. 高血压患者为何每3个月查尿常规？	(15)
23. 高血压患者为什么要常查眼底？	(16)
第三节 高血压的并发症	(17)
1. 高血压为什么会引起心肌梗死？	(17)
2. 高血压脑病是怎么回事？	(17)
3. 高血压为什么能引起脑出血？	(18)
4. 高血压为何会引起短暂性脑缺血(小中风)？	(18)
5. 高血压对大脑有损伤吗？	(19)
6. 高血压可以引起尿毒症吗？	(19)
7. 为什么高血压患者流鼻血要当心？	(20)
8. 高血压与糖尿病有什么关系？	(20)
9. 糖尿病合并高血压的注意事项有哪些？	(20)
第四节 高血压病的防治	(21)
1. 高血压治疗的策略是什么？	(21)
2. 怎样预防高血压？	(21)
3. 高血压无症状需要治疗吗？	(22)
4. 高血压治疗的基本原则是什么？	(23)
5. 高血压非药物治疗包括哪些方面？	(23)
6. 高血压患者的降压目标是什么？	(24)
7. 高血压患者降压目的是什么？	(24)
8. 为什么降压要达标？	(25)
9. 高血压患者用药,为什么不宜太晚？	(25)
10. 常用降压药物有哪些？	(26)
11. 常用降压药物有何不良反应？	(27)
12. 高血压用药为何应强调个体化？	(28)
13. 为何高血压宜选用长效降压药？	(28)



14. 高血压为什么要联合用药?	(29)
15. 服用降压药需从小剂量开始吗?	(30)
16. 为什么高血压患者选择降压药要因人而异?	(31)
17. 老年人如何使用降压药?	(32)
18. 降压药物可以经常更换吗?	(33)
19. 降压药使用及配伍有禁忌吗?	(33)
20. 高血压患者服药需注意什么?	(33)
21. 高血压病人服药有哪些禁忌?	(35)
22. 血压降不下来的原因有哪些?	(35)
23. 为什么睡前不宜服降压药?	(36)
24. 快速降压易诱发脑卒中吗?	(36)
25. 高血压病人慎用、禁用的药物有哪些?	(36)
26. 服用降压药的误区有哪些?	(37)
27. 血压下降后能立即停药吗?	(38)
28. 降压药要长期服用吗?	(38)
29. 降压药什么时候服用比较好?	(39)
30. 利血平可长期服用吗? 会出现哪些不良反应?	(39)
31. 女性如何处理更年期高血压问题?	(39)
32. 高血压患者漏服药物如何补救?	(40)
33. 高血压的三级预防指什么?	(40)
34. 什么是高血压自我管理?	(42)
35. 高血压患者 8 项注意指什么?	(42)
36. 什么是高血压患者“盐敏感”?	(43)
37. 为什么高血压病人要减少钠盐摄入?	(44)
38. 减少钠盐的主要措施是什么?	(44)
39. “看不见的盐”有哪些?	(44)
40. 为什么高血压病人要控制体重?	(45)
41. 高血压病人应当戒烟吗?	(45)
42. 高血压病人应该限制饮酒吗?	(45)
43. 为什么高血压患者应该定期参加体育锻炼?	(46)
44. 为什么高血压病人要减轻精神压力、保持心理平衡?	(46)
45. 季节更替高血压患者要怎么办?	(46)
46. 有利于降血压的茶疗法吗?	(47)
47. 高血压病人的饮食有何要求?	(47)



48. 高血压的饮食准则是什么？	(48)
49. 高血压患者在夏天应如何保健？	(49)
50. 高血压患者在冬天应如何保健？	(50)
51. 利于高血压患者的运动有哪些？	(51)
52. 老年高血压病人什么时间适宜运动？	(51)
第二章 糖尿病	(53)
第一节 糖尿病的基本知识	(53)
1. 什么是糖尿病？	(53)
2. 什么是血糖？血糖浓度受哪些因素影响？	(53)
3. 什么是糖原？	(54)
4. 什么是蛋白质？	(54)
5. 什么是葡萄糖？	(54)
6. 什么是糖异生作用？受哪些激素的影响？	(55)
7. 血糖是如何波动的？	(55)
8. 什么是胰岛素？胰岛素是如何在体内发挥作用的？	(55)
9. 什么是“胰岛素绝对不足”和“胰岛素相对不足”	(56)
10. 什么是尿糖？什么是肾糖阈？	(56)
11. 餐后2小时血糖为什么会升高？	(56)
12. 什么是糖耐量减低？	(57)
13. 如何判断自己是否得了糖尿病？	(57)
14. 什么是葡萄糖耐量试验？口服葡萄糖耐量试验的适应证有哪些？	(58)
15. 口服葡萄糖耐量试验应注意哪些事项？	(58)
16. 什么是糖化血红蛋白？	(58)
17. 糖尿病是怎样分型的？	(59)
18. 1型糖尿病与2型糖尿病有何不同？	(59)
19. 肥胖与糖尿病有关吗？	(59)
20. 糖尿病与高血压有关吗？	(60)
21. 糖尿病都有哪些症状？为什么糖尿病患者会出现“三多一少”症状？	(61)
22. 有哪些表现的人应该到医院定期检查血糖？	(61)
23. 有哪些表现可怀疑患糖尿病？	(61)
24. 为什么早期糖尿病患者常无明显自觉症状？	(62)
第二节 糖尿病的并发症	(62)



1. 糖尿病有哪些急性并发症及慢性并发症?	(62)
2. 何谓老年糖尿病?	(63)
3. 老年糖尿病常见并发症有哪些?	(63)
4. 诊治老年性糖尿病时应注意什么?	(63)
5. 老年性糖尿病增多的原因是什么?	(64)
6. 为什么说糖尿病最可怕的后果是并发症?	(64)
7. 为什么并发症往往被以为是患者初诊时的症状?	(65)
8. 什么是糖尿病的低血糖症? 其临床表现有哪些?	(65)
9. 为什么低血糖时患者有心慌、手抖、多汗,甚至抽搐和昏迷现象?	(66)
10. 发生低血糖的原因和处理对策有哪些?	(66)
11. 怎样预防老年糖尿病低血糖的发生?	(66)
12. 什么是糖尿病酮症酸中毒? 常见的诱因是什么?	(67)
13. 糖尿病酮症酸中毒有哪些临床表现? 应如何判断?	(67)
14. 糖尿病酮症酸中毒如何治疗? 影响其预后的因素有哪些?	(68)
15. 怎样预防糖尿病酮症酸中毒?	(68)
16. 什么情况可能会出现糖尿病高渗性昏迷?	(69)
17. 什么是糖尿病乳酸性酸中毒?	(69)
18. 糖尿病病人为什么容易感染?	(69)
19. 感染对糖尿病的影响有哪些? 常见的感染类型有哪些?	(70)
20. 糖尿病合并肺结核的临床特点是什么?	(70)
21. 糖尿病患者有哪些大血管并发症?	(71)
22. 糖尿病是如何引起心、脑血管病变的?	(71)
23. 糖尿病患者有哪些微小血管并发症?	(71)
24. 何为糖尿病肾病? 如何诊断糖尿病肾病?	(72)
25. 糖尿病肾病如何防治?	(72)
26. 什么是糖尿病眼病? 如何预防糖尿病的眼病并发症?	(73)
27. 什么是糖尿病视网膜病变?	(74)
28. 糖尿病性视网膜病变患者应注意哪些问题?	(74)
29. 什么是糖尿病神经病变?	(74)
30. 糖尿病神经病变有哪些分型及临床表现?	(75)
31. 怎样防治糖尿病性神经病变?	(75)
32. 糖尿病足是怎样发生的?	(76)
33. 引起糖尿病足的危险因素有哪些?	(76)



34. 如何预防糖尿病足? (77)
35. 糖尿病足溃疡如何治疗? (77)
36. 肥胖的糖尿病患者容易出现什么并发症? (78)
37. 糖尿病患者进行手术治疗时应注意哪些问题? (78)
38. 什么是代谢综合征? (79)
39. 代谢综合征的特点及诊断标准是什么? (79)
40. 怎样防治代谢综合征? (80)
- 第三节 糖尿病的预防** (80)
 1. 2型糖尿病的三级预防的概念是什么? (80)
 2. 2型糖尿病防治中三级预防的策略分别是什么? (80)
 3. 糖尿病患者如何预防并发症的出现? (82)
 4. 怎样治疗糖尿病? 治疗原则是什么? (82)
 5. 2型糖尿病的综合控制目标是什么? (83)
 6. 2型糖尿病高血糖控制的策略和治疗路径是什么? (83)
 7. 糖尿病饮食治疗的目标和基本原则是什么? (84)
 8. 糖尿病患者饮食治疗的误区是什么? (85)
 9. 糖尿病患者如何摄入碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素? (85)
 10. 糖尿病患者可以喝酒吗? (86)
 11. 肥胖的糖尿病患者如何安排自己的饮食? (86)
 12. 消瘦的糖尿病患者如何安排自己的饮食? (87)
 13. 糖尿病患者每日主食需要量如何分配? 每日所需的总热量怎样计算?
..... (87)
 14. 运动疗法对于糖尿病患者的意义是什么? (88)
 15. 糖尿病患者运动时应遵循哪些原则? (88)
 16. 糖尿病患者适宜哪些运动? (89)
 17. 糖尿病患者如何运动? (89)
 18. 老年糖尿病患者参加运动锻炼时应注意些什么问题? (90)
 19. 糖尿病病人在什么情况下不宜运动? (90)
 20. 家务劳动、体力劳动能不能代替体育锻炼? (91)
 21. 肥胖的糖尿病患者进行运动时应注意什么? (91)
 22. 糖尿病并发大血管病变、微血管病变的患者,活动时需注意什么?
..... (91)
 23. 糖尿病患者运动后可能会出现哪些不良反应? 如何预防? (92)
 24. 什么是心理健康? (92)



25. 糖尿病患者常见的心理改变有哪些?	(93)
26. 为什么情绪创伤会诱发或加重糖尿病? 糖尿病患者如何保持健康的心理?	(93)
27. 糖尿病患者如何根据性格选择运动项目?	(94)
28. 糖尿病药物治疗的目的是什么?	(95)
29. 糖尿病药物治疗的注意事项有哪些	(95)
30. 哪些患者不能将血糖降得太低?	(96)
31. 降糖药越贵越好吗?	(96)
32. 口服降糖药有哪些?	(96)
33. 口服降糖药是否需要注意时间?	(97)
34. 只靠中医中药能根治糖尿病吗?	(97)
35. 哪些糖尿病患者不能使用双胍类降糖药物?	(98)
36. 哪些糖尿病患者不能使用磺脲类降糖药物?	(98)
37. 哪些糖尿病患者不能使用阿卡波糖(拜糖平)药物?	(98)
38. 哪些糖尿病患者不能使用格列酮类降糖药?	(99)
39. 为什么老年糖尿病患者应慎用优降糖?	(99)
40. 哪些患者需要胰岛素治疗?	(99)
41. 胰岛素有哪些剂型?	(100)
42. 胰岛素在起始治疗中的注意事项有哪些?	(101)
43. 如何正确保存胰岛素? 怎样正确注射胰岛素?	(101)
44. 使用胰岛素会成瘾吗?	(102)
45. 什么是胰岛素泵? 什么样的患者适宜用胰岛素泵?	(102)
46. 发生胰岛素抗药性时应如何处理?	(102)
47. 胰岛素治疗中会出现哪些不良反应?	(103)
48. 注射胰岛素后会不会越来越胖?	(103)
49. 您了解 2 型糖尿病的手术治疗方法吗?	(103)
50. 减肥手术治疗糖尿病的适应证有哪些?	(104)
51. 减肥手术治疗糖尿病的禁忌证及其风险是什么?	(104)
第三章 高脂血症	(106)
第一节 高脂血症的基础知识	(106)
1. 什么是高脂血症?	(106)
2. 高脂血症的病因有哪些?	(106)
3. 高脂血症对身体的危害有哪些?	(107)
4. 高脂血症可分为哪几种类型?	(107)



5. 原发性高脂血症由哪些因素引起?	(108)
6. 什么是继发性高脂血症?	(108)
7. 高脂血症有哪些临床表现?	(110)
8. 高脂血症可导致哪些疾病?	(111)
9. 高脂血症是如何发展致病的?	(112)
10. 高脂血症为什么会导致高血压?	(115)
11. 高脂血症与高血糖是如何相互促进的?	(116)
12. 高脂血症是如何导致冠心病的?	(116)
13. 高血脂与肝脏损伤的关系是什么?	(117)
14. 经常运动有没有降血脂的可能?	(119)
15. 化验血脂应注意些什么?	(119)
16. 为什么检测血脂要空腹 12 小时?	(120)
17. 血脂检查主要包括哪些指标,分别代表什么含义?	(120)
18. 总胆固醇的正常值是多少? 增高与降低分别见于哪些疾病?	(121)
19. 三酰甘油正常值是多少?	(121)
20. 高密度脂蛋白胆固醇正常值是多少?	(122)
21. 低密度脂蛋白胆固醇及载脂蛋白异常有什么意义?	(122)
第二节 高脂血症的防治	(123)
1. 高脂血症可以预防吗?	(123)
2. 如何预防高血脂?	(124)
3. 高脂血症可以治愈吗?	(125)
4. 高脂血症非药物治疗有哪些?	(125)
5. 高脂血症的饮食原则是什么?	(126)
6. 降脂食品有哪些?	(127)
7. 高脂血症的膳食根据病情分为哪 4 型?	(128)
8. 高脂血症的治疗药物包括哪些?	(128)
9. 他汀类降脂药包括哪些?	(131)
10. 贝特类降脂药包括哪些?	(132)
11. 烟酸类降脂药包括哪些?	(132)
12. 胆汁酸螯合剂类降脂药包括哪些?	(133)
13. 不同调脂药各有什么特点?	(133)
14. 还有哪些可选用的降脂药物?	(134)
15. 降脂药物何时服用合适?	(135)