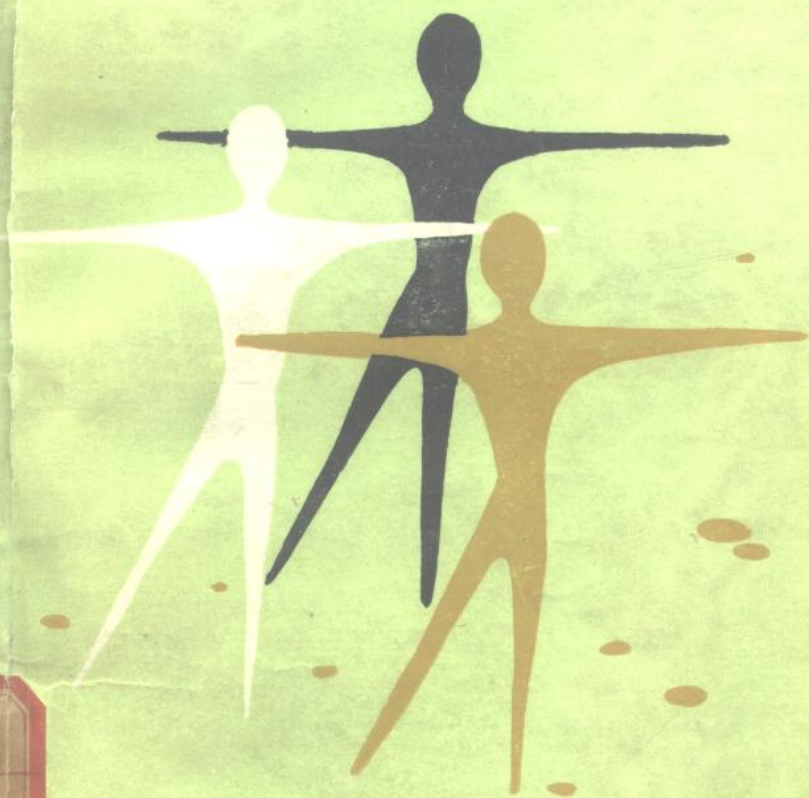


曲 镭等 编 译



健康之窗

• 人 民 卫 生 出 版 社 •

R161
SDS

72061

健康之窗

[日本] 松岛松翠 著

曲 鐸 等编译

李志民 审校

人民卫生出版社

内 容 提 要

《健康之窗》是一本科普读物，为日本佐久总合病院健康管理部部长松岛松翠先生原著，由河北省医院内科主任曲锺等编译而成。

本书内容新颖，实用，以通俗的语言扼要介绍了常见病、多发病的原因、症状、治疗及日常生活中的注意事项。阅读此书可增长许多医学知识，并对家庭保健起着医学顾问的作用。书中配有生动活泼的漫画式插图。

健 康 之 窗

曲 锺 等编译

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里 10 号)

北 京 印 刷 二 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 $7\frac{5}{8}$ 印张 150千字

1984年2月第1版 1984年2月第1版第1次印刷

印数：00,001—83,120

统一书号：14048·4442 定价：0.62元

〔科技新书目53—85〕

出版说明

《健康之窗》是日本松岛松翠先生编著的防病保健知识读物。为满足广大读者的需要，我们在编译过程中，根据我国的实际情况，对原书内容作了适当增删，特此说明。

人民卫生出版社科普、期刊编辑部

1982年12月

序

译者曲镛先生曾于1980年11月，以中国医学代表团团员身份访问我院，就农民的健康管理和预防医学教育等详加了解。现曲先生将我院健康管理部长松岛松翠博士编著的《健康之窗》译成中文出版，这对我院来说，不胜光荣欣喜之至。

我们在农村地区所做的健康管理工作的，已经超过了35年，我们在长野县的实践，已引起日本全国的广泛注意，并有不少人重复我们的工作。虽然叫做健康管理，但从根本上讲，健康是要由人们自己来创造的，因此对居民进行卫生教育比什么都更重要。虽然在健康管理方面，我们先做居民集体的健康诊断，但其后所做的保健指导和教育工作，岂非更为重要？

这本小册子由于是从实践中编写的，可能在这些方面有些用处。各位在看这本小册子时：可从中了解当前日本农村的卫生医疗状况和农村生活等；了解近年来日本多见的胆石症、胰腺炎、糖尿病、痛风、动脉硬化、肥胖等疾病以及农药中毒、农业机械损伤等农业灾害等，可以了解我们所采取的对策，如“人坞”^(注)、“集体健康检查”等方式。

本书如能对贵国关心这些方面的各位先生，在不同侧面有所帮助的话，我们这些从事日本农村医学和实践的人，没

注：“人坞”，坞指检修船只的船坞，所谓人坞，是日本从1954年开始的一种健康检查方法，即对中年以上的人，短期住院详细查体，以便早期发现并防治疾病。

有比这个再高兴的了！

敬祝贵国农村医学和地区医疗发展！

日本国佐久总合病院院长

日本农村医学会理事长

国际农村医学会秘书长

若月俊一

1982年2月7日

目 录

一、谈谈高血压	1
二、血压与盐	8
三、预防中风	14
四、日见增多的心肌梗塞	19
五、动脉硬化与日常生活	24
六、低血压与体质	28
七、早期发现胃癌	33
八、吸烟与肺癌	37
九、妇女的癌症	41
十、龋齿和齿龈脓肿	47
十一、胃溃疡和十二指肠溃疡	52
十二、肠胃不好应注意什么?	56
十三、肝脏病与肝功能	58
十四、胆结石与饮食	65
十五、胰腺炎是怎样得的?	69
十六、痔疮的处理和预防	71
十七、糖尿病与验血糖	75
十八、痛风与尿酸增高	82
十九、喘息与慢性支气管炎	87
二十、预防感冒	90
二十一、贫血与营养	94
二十二、肾脏病与人工肾	97
二十三、妇女常见的膀胱炎	104

三十四、前列腺肥大·····	108
三十五、风湿病与神经痛·····	115
三十六、颈臂疼痛与手麻木·····	121
三十七、预防腰痛·····	125
三十八、椎间盘脱出症·····	137
三十九、腰痛体操·····	141
三十、更年期障碍·····	146
三十一、植物神经功能紊乱·····	153
三十二、防治神经官能症·····	159
三十三、老年人常见的白内障·····	165
三十四、交通事故与颅脑损伤·····	168
三十五、肥胖的对策·····	173
三十六、夏季常见的食物中毒·····	181
三十七、取暖与煤气中毒·····	185
三十八、预防农药中毒·····	188
三十九、农业机械的损伤和疲劳·····	196
四十、预防破伤风·····	204
四十一、农村常见的出血性黄疸病·····	207
四十二、输血与献血·····	214
四十三、喝酒的方法·····	216
四十四、戒烟·····	219
四十五、定期健康检查·····	225
四十六、健康检查结果及分析·····	228
四十七、健康体检后·····	236

一、谈谈高血压

血压与高血压

人们常说的血压是指动脉血压，即血液在动脉血管里流动对血管壁产生的压力。世界卫生组织规定：收缩压超过160毫米汞柱，舒张压超过95毫米汞柱即为高血压（图1-1）。血压有个体差别：就是同一个人，由于身体状况不同，血压也有所波动。所以不能只测量一次血压，必须在不同的日子里多次测量血压，以便确切了解自己的血压数值。

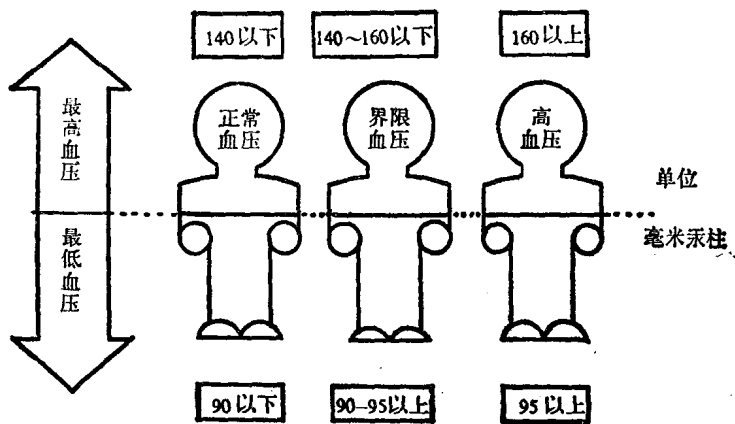


图 1-1

如果持续有高血压

如果高血压长期持续，就会引起脑、心脏和肾脏的损害。这种后果是严重的，往往危及生命（图1-2）。为了预防，控制高血压是很重要的。

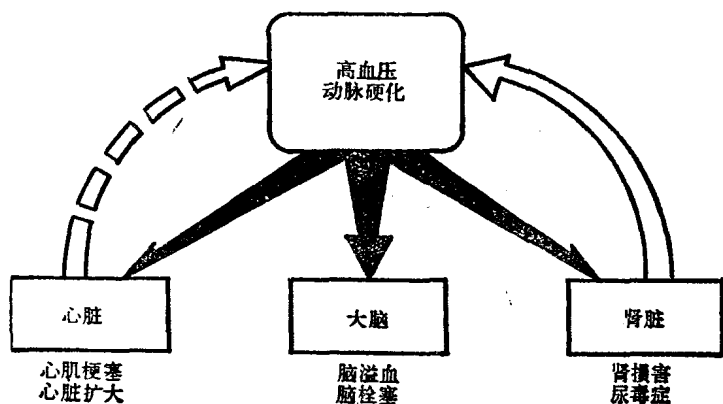


图1-2 高血压·动脉硬化的进展方式

定期接受详细检查

高血压和动脉硬化病情进展缓慢，个人的自觉症状也不明显。有些人可能只感到头晕或肩部沉重，测量血压时才发现高血压。所以自己很难掌握它的进展。当人们过40岁后，必须每年定期1~2次接受下面的详细检查，尤其是过去得过肾脏病、糖尿病或妊娠毒血症者，更易引起高血压，应当警惕！

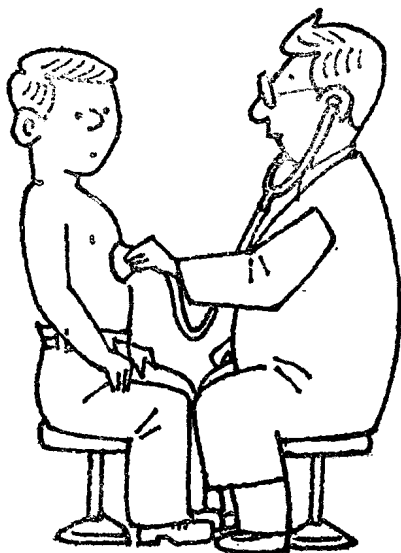


图 1-3

详细检查的项目

(1) 验尿 (蛋白、糖): 由高血压引起肾脏病或有肾脏病和糖尿病时, 可使高血压和动脉硬化加重。

(2) 心电图: 了解心脏的功能和心肌供血情况。

(3) 眼底检查: 观察眼底情况, 尤其是注意眼底血管, 了解动脉硬化的程度, 可以知道有无脑溢血和脑血栓的危险。

(4) 血胆固醇、甘油三脂 (中性脂肪): 了解发生动脉硬化的危险性。

(5) 血压: 每月至少测量一次。

日常生活中的注意事项——预防中风的关键

1. 少吃咸食，如盐、酱、咸菜等。
2. 避免肥胖，不要多吃主食和糖果等。
3. 多吃蔬菜、水果、海带，适当吃一些瘦肉、鱼、奶和豆类食品（图1-4）。

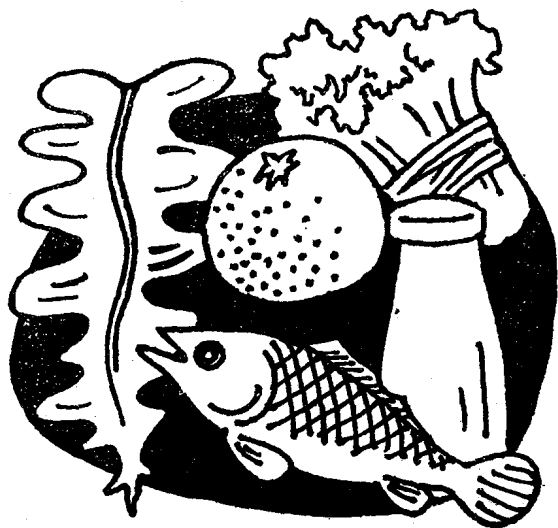


图 1-4

4. 尽量控制烟、酒，少喝茶。（如果喝茶多了就想吃咸食。）
5. 保持大便通畅、定时大便。（注意：厕所太冷对高血压及心脏病入常有危险，容易发生中风！）。
6. 注意防寒，室内保暖，不要有突然寒冷的刺激。

7. 切勿烦恼，
忧虑或生气。要参加
一些有兴趣的文娱活
动，保持心情舒畅。

8. 不要勉强干
活或过分劳累，睡眠
和休息时间要充足。

9. 洗澡水不要
太热，洗澡时间不要
过长，（脱衣服的地
方要暖和）。

10. 经常检查，
不要任意停止降压治
疗。

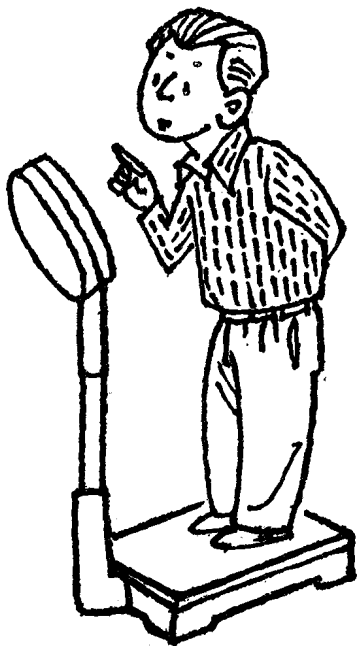


图 1-5

健康对话

高血压有遗传性吗？

问：我是36岁的家庭妇女。前些天检查血压是146/92毫米汞柱，稍高一些。我的父母亲血压都高，高血压是有遗传性吗？我的血压会不会越来越高呢？

答：大致可以这样说，父母亲或任何一方有高血压时，子女高血压的患病率则较高。有过这样的报告：父母一方有高血压，子女3人中有1人可能患高血压；双亲有高血压

时，子女2人中有1人患高血压。子女能从父母那里接受容易发生高血压的遗传素质。但是，即使有这样的遗传素质，也不是所有子女都一定会患高血压。如果平素生活很有规律，就不容易患病；有的人即使没有这种遗传素质，但生活没有规律往往会患高血压。

像您这样情况是处于所谓临界型高血压阶段，还没有发展成为真正的高血压。如果从现在起，注意生活规律，是能够预防发展为高血压的。

请注意尽量避免精神过分紧张，少吃盐，身体不要发胖，避免受寒冷的刺激。

健康对话

高血压与洗澡

问：我的父母患高血压而他们总要洗热水澡，怎样说服老人能够注意这个问题呢？

答：一般人都爱洗热水澡，特别是有些老年人，如果不在热水里洗个澡，就好像没有洗澡一样。因为在热水里泡着，体表的血管扩张了，促进血液循环可以解除一天的疲倦。虽然洗热水澡有好处，但对高血压的人或老年人是有危险的。为什么说有危险呢？因为进入热水中洗澡时，血压迅速上升，原有高血压的人血压就会升高，这样脑血管耐受不了这么高的压力会引起血管破裂而发生脑出血。据日本统计：洗澡时发生脑出血而致命的人，占脑出血的10%。若用温水洗澡，血压不但不会升高，还会降低，即使血压高的人，也可以放心。总之，温度急剧改变对身体是不适宜的。因此，整天在外面干活或身体很凉时，急着要洗一个热水

澡，这是很不适宜的。身体凉的时候，皮肤表面的血管收缩，血压升高，在这样情况下，洗澡时千万不要一下全身（包括头部）都泡在水里，而要慢慢地下水。当然，凉身体经过洗澡暖和起来是件好事，但热水使人兴奋引起失眠。温水浴后却会很好地睡上一觉。

二、血 压 与 盐

通过饮食将大量食盐（氯化钠）摄入体内时，肾脏将过剩的钠从尿中排出体外。如果从儿童时期起就开始吃盐过多，肾脏负担过重，肾脏功能减退，不能很好地排钠，这样会引起高血压。

年轻时期患过妊娠毒血症或肾脏疾病的人，更容易患高血压，必须注意少吃盐。

食盐摄入量与高血压

食盐摄入量越多，高血压患病率越高。食盐摄入量和高血压患病率，如图2-1所示。

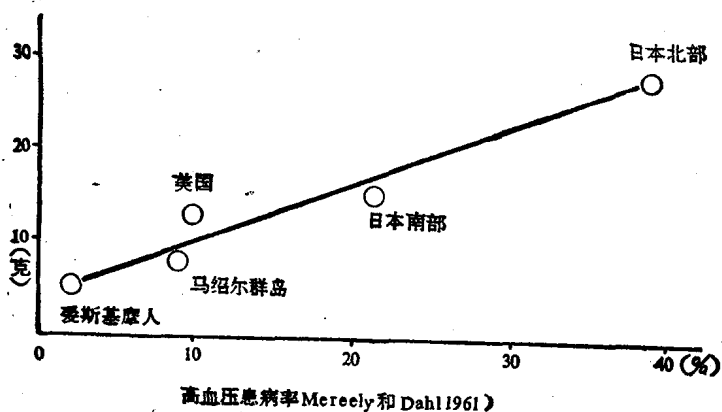


图 2-1

饮食与血压

超过普通饭量有高血压者

14.7%



图 2-2

超过普通饭量无高血压者

10.3%

每天两餐以上均吃肉、蛋、鱼有高血压者

11.0%

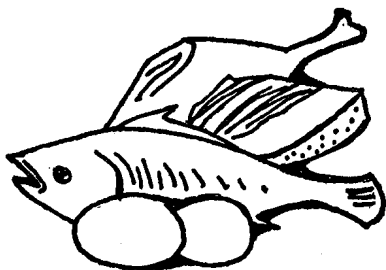


图 2-3

每天两餐以上均吃肉、蛋、鱼无高血压者

17.7%

爱吃点心，甜食有高血压者

41.7%