

常见慢性病 康复 100问



山西教育出版社

张晓红 编写
李 金 7
R509
1
又

XH913/12

常见慢性病康复100问



3 0109 4988 5



C

542799 版 社

社 长 任兆文
总 编 辑 左执中
责任编辑 梁 平
装帧设计 王亚中

健康教育百问百答丛书

常见慢性病康复 100 问

赵尚华 贺学梅 主编

山西教育出版社出版 (太原井州北路 69 号)

新华书店经销 晋源印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 4.375 字数: 90 千字

1997 年 1 月第 1 版 1997 年 1 月山西第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-5440-1016-3

G·1017 定价: 4.60 元

目 录

1. 常见慢性病有哪些? 对健康有什么危害? (1)
2. 什么是康复? 康复疗法有哪些? (3)
3. 中老年人在康复过程中要注意什么? (4)
4. 家庭情况对中老年人康复有什么影响? (6)
5. 过度劳累对于康复有什么危害? (7)
6. 过分安逸对康复有益吗? (8)
7. 保持乐观对康复有什么好处? (9)
8. 饮食对康复有什么影响? (10)
9. 血压是怎样形成的? 正常血压值是多少?
 高血压的标准规定是怎样的? (12)
10. 高血压病的发生与哪些因素有关? (13)
11. 什么样的人易得高血压病? (15)
12. 高血压病有什么特点? 有哪些症状? (16)
13. 高血压病人在康复方面应注意什么? (18)
14. 中医是怎样认识高血压病的病因的? (20)
15. 高血压病人可以选用哪些有效的单验方? (22)
16. 高血压病人气功疗法的原理是怎样的? (24)

17. 高血压病人的练功方法是怎样的? (25)
18. 气功对降压有什么疗效? (28)
19. 高血压病人康复过程中练功要注意什么? (30)
20. 高血压病康复过程中可以采用哪些自我推拿法?
..... (32)
21. 高血压病人康复中的综合疗法是什么? (34)
22. 精神刺激对高血压病康复的影响是什么? (35)
23. 高血压病人康复期间在精神情绪上要注意什么?
..... (36)
24. 劳逸适宜对高血压病的康复有什么益处? (37)
25. 高血压病人在饮食方面要注意什么? (38)
26. 音乐疗法对高血压病康复有什么作用? (40)
27. 高血压病康复期间为什么要避免噪音? (41)
28. 美化环境对高血压病康复有什么好处? (42)
29. 什么是高血压病康复中的森林疗法? (43)
30. 什么叫中风? 中风病与脑血管疾病有什么关系?
..... (44)
31. 什么人容易得中风病? 引起中风的主要原因
是什么? (45)
32. 中风病的诱因是什么? 什么是中风“三偏”症状?
..... (46)
33. 为什么说高血压病是引起中风的主要危险因素?
..... (48)
34. 为什么说中风是威胁人类健康的常见病? (49)
35. 中风患者怎样自我用脑锻炼? (51)
36. 中风患者怎样进行语言训练? (53)

37. 中风患者如何培养兴趣？这对疾病有什么益处？	(55)
38. 偏瘫可以采用哪些治疗方法？	(56)
39. 中医是怎样认识中风的病因的？	(58)
40. 中医怎样辨证论治中风后遗症？	(59)
41. 中风偏瘫病人怎样选择和服用中成药？	(61)
42. 怎样对中风病人进行心理治疗？	(63)
43. 中风后遗症能采用气功疗法吗？	(64)
44. 脑血栓形成后经治疗血管还能通吗？	(66)
45. 康复疗法对中风患者有什么作用？	(67)
46. 中风病人的康复包括哪些方法？	(68)
47. 在康复过程中，中风患者当注意什么？	(69)
48. 怎样安排中风患者的家庭康复？	(71)
49. 中风患者的康复从什么时候开始为好？	(73)
50. 中风患者的功能锻炼要注意什么？	(74)
51. 偏瘫患者怎样自我按摩？	(75)
52. 中风患者怎样做床边功能锻炼？	(76)
53. 中风患者如何利用日常生活进行功能锻炼？	(79)
54. 中风患者食用什么一般性食物为佳？	(80)
55. 中风患者饮茶有什么益处？	(81)
56. 中风患者康复期间在饮食方面应注意什么？	(82)
57. 中风能复发吗？怎样预防其复发？	(83)
58. 保持大便通畅对脑血管疾病有什么特殊意义？	(84)
59. 什么是糖尿病？糖尿病能根治吗？	(85)

60. 糖尿病的主要症状是什么? 糖尿病会遗传吗?	(87)
61. 糖尿病的诱发因素是什么?	(88)
62. 糖尿病的早期症状有哪些?	(89)
63. 调畅情志对糖尿病的康复有什么意义?	(91)
64. 糖尿病患者如何防止低血糖的出现?	(92)
65. 糖尿病病人康复过程中需注意什么?	(93)
66. 糖尿病病人在康复过程中为什么要预防感染?	(95)
67. 老年性糖尿病有哪些常见的并发症?	(96)
68. 纤维类饮食对糖尿病病人康复有什么作用?	(97)
69. 糖尿病病人应如何调节饮食?	(98)
70. 糖尿病病人应该吃什么样的食物?	(99)
71. 糖尿病运动疗法应注意什么? 其意义何在?	(100)
72. 糖尿病病人适合进行哪些体育锻炼方式?	(101)
73. 治疗糖尿病的常用中药方有哪些?	(102)
74. 肝炎患者有的经过治疗后康复, 有的转成慢性, 有的突然病故, 为什么?	(103)
75. 无症状的乙型肝炎表面抗原携带者的预后是什么?	(105)
76. 肝病患者用药应注意什么?	(106)
77. 什么是甲型肝炎? 是如何得的?	(107)
78. 中老年人如何预防甲型肝炎?	(109)
79. 什么是乙型肝炎? 它是如何传染的?	(110)
80. 乙肝表面抗原阳性者应当注意什么?	(112)
81. 肝炎患者康复期间应当注意什么?	(113)

82. 肝病病人食疗有什么作用? (114)
83. 性情不佳的人经常吃点健脑食品为什么有益?
..... (115)
84. 乙肝表面抗原携带者怎样劳逸结合? (116)
85. 肝病患者如何调节起居和情绪? (117)
86. 肝病康复有什么秘诀? (119)
87. 肝病患者练气功时应注意什么? (120)
88. 肝炎患者应如何掌握性生活? (121)
89. 什么是急性肾小球肾炎? 有何临床表现? (122)
90. 什么是慢性肾小球肾炎? 有何临床表现? (123)
91. 什么是肾病综合征? (124)
92. 肾病综合征患者有哪些中医食疗方法? (125)
93. 肾病综合征患者饮食应注意什么? (126)
94. 慢性肾炎患者有哪些康复措施? (127)
95. 慢性肾炎病人应如何注意保护残存的肾功能?
..... (128)
96. 肾炎患者为何应当经常测血压? (129)
97. 对肾脏有害的药物有哪些? (130)
98. 肾炎患者是否应当严格忌食蛋白质食物和盐?
..... (131)
99. 检查尿常规有什么重要意义? (132)
100. 肾炎病人能结婚、妊娠吗? (133)

1. 常见慢性病有哪些？对健康有什么危害？

临床上常见的慢性病包括高血压病、中风病、糖尿病、肝炎、肾炎等等。这些常见的慢性病对人的健康产生危害，给人的正常生活带来不良影响。在改革开放、市场经济大潮中，人们的物质生活水平和精神生活水平都有不同程度的提高，人们对于生存的质量要求愈来愈高；而随着物质、精神生活的丰富，导致疾病发生的原因也是多种多样的，其中为了适应当前快节奏、多样化的生活，人们的思想压力在增加，大脑的负荷在加重。家庭是社会的细胞，是社会的基础结构，新的家庭观念不断地冲击着旧的传统观念，人们在家庭中所要承担的责任，大大地增加了。在这种新的情况下，由于精神紧张、不良精神刺激所致疾病的比例在逐渐上升，如何适应新的情况，患慢性病的人如何尽早地康复，已经提到议事日程上来了。

那么，这些常见的慢性疾病对人的健康有什么危害呢？简言之，高血压病若血压不能有效地控制，血压经常上下波动，时间久了往往可以导致心、脑、肾病变，出现高血压性心脏病、中风、肾脏疾病；中风病严重地危害人的健康，死亡率、致残率都很高；糖尿病俗称富贵病，目前发病率很高，不能及时有效地控制血糖，并发症很多，危害极大；若能在医生指导下正确地控制饮食、口服降糖药物，糖尿病是完全可以控制的；肝炎常见的可以分为甲型与乙型，甲型肝炎亦称急性黄疸性肝炎，若能正确用药治疗，一般三个月可以治愈，治疗彻底，后遗症很少；若不能彻底治愈，亦可发

展为肝硬化、肝癌。因此，肝炎病人的康复就显得十分重要。患乙型肝炎之后，若能保持情绪乐观，积极地配合医生治疗，控制其症状是完全可能的。反之即可进一步发展，肝脏损害到一定程度，可导致肝硬化或肝癌。如果肾炎不能有效地控制饮食，用药不得法，常可发展为尿毒症或肾性贫血或肾性高血压。

总之，以上几种常见慢性病的康复是很重要的，它对于疾病的预后起到举足轻重的作用。我们应该重视疾病的康复，它是疾病好转和痊愈的重要一环。

2. 什么是康复？康复疗法有哪些？

现代医学模式克服了忽视人的心理因素和社会因素的局限性，从生物医学模式转变为生物、心理、社会医学模式，提高了社会因素、疾病预防和康复的地位。所谓康复，是指以人的完整恢复即恢复日常生活能力，回归社会为最终目的。而康复疗法被人们称作“第三医学”。康复疗法主要包括以下几个方面：①各种理疗：包括电疗、光疗以及中西医结合的电针、超声治疗、穴位磁疗、中药或西药的直流电透入等。②作业疗法：包括衣、食、住、行的日常生活基本动作、职业劳动动作以及工艺劳动动作等训练，目的是让患者逐渐适应个人生活、家庭生活、社会生活的种种需要。③医疗体育：是康复医疗的主要方法之一。如气功、按摩等。④语言训练：对失语患者施行语言训练，尽可能恢复其说话能力。⑤心理康复：研究患者的心理状态及智力状况，运用心理疗法使患者在功能及精神上均能早日康复。

3. 中老年人在康复过程中要注意什么？

中老年人在康复过程中要注意以下几个方面：①悦心养性做好精神调养。人生的道路坎坷不平，尤其进入老年之后，由于社会角色、人际关系、健康状况、性格情绪等都会发生改变，若不能很好地把握住自己的心理，往往可产生孤独、忧郁、失落、自卑等消极心理。老人晚年能否保持良好性格、乐观情绪、欢畅心情，对康复意义重大。悦心指心情舒畅，精神愉快；养性是涵养性情，使刚暴躁怒转化为柔顺平和。悦心养性实在是精神调养的一个重要方面。②注意饮食宜忌。概括地说，对于高血压患者，在饮食上宜淡食少咸、素食少荤和节酒饮茶；对于中风患者，在饮食上宜多吃蔬菜、水果及豆类，少吃动物脂肪，在饮食过程中提倡微饱即可，而糖类饮食控制，有助于中风后病体的恢复及预防其他疾病的发生，同时提倡高蛋白饮食，如豆制品、蛋清、瘦肉和各种鱼类等；平时应注意少吃动物心、肠、脑以及蛋黄、鱼子等含胆固醇高的食物。糖尿病患者的饮食更当严格控制，否则会加重病情，引发许多并发症。糖尿病人当食低糖、低脂肪、高蛋白、高纤维食品，常吃豆制品，宜吃桃、梨、菠萝、杨梅、樱桃等水果，常吃降血糖的黑芝麻、葱、胡萝卜。而苦瓜、柚子、蔬菜则是糖尿病人的理想食物；肝病患者的饮食，我们以为当注意让肝病患者了解基本营养知识，最重要的是让肝病患者保持旺盛的食欲，把家常食品 and 我国丰富多采的药膳进行搭配食用，每餐吃到八成饱为宜，同时当注意肝病患者不宜大量吃糖，且当严格忌酒；对于肾

炎病人，我们主张吃高质量的低蛋白饮食，同时当忌盐。忌盐并不是绝对不能吃，若患者觉得食物淡而无味影响食欲，可选用代盐品调口味。最常用的代盐品有两种：无盐酱油和淡秋石。总之，不同的慢性病，当确定不同的饮食谱，以保证疾病的康复。

4. 家庭情况对中老年人康复有什么影响？

家庭是社会的细胞，同时对每个家庭成员来说，它又是一个整体，与我们每个人生活息息相关，人体是一个具有多层次结构的统一有机体，不可能孤立地存在而与他人无关。家庭情况又对每个家庭成员的情绪施加影响，是关系到每个家庭成员身心健康的重要因素。而家庭情况的好坏对于中老年人的康复尤其是至关重要的。当中老年人患慢性病时，更加需要家庭其他成员的关心和帮助。可以打个比方，两个老年人均是“脑梗塞”患者，并且均卧床不起，其中一位老年人的家庭成员责任心强，经常对老人进行开导，使之保持乐观情绪，这样一方面使老人树立战胜疾病的信心，同时也愿意积极配合医护治疗；而另一位，情况恰恰相反，使老人丧失信心，悲观失望，很明显，虽然采用同样的手段进行治疗，结果会大相径庭的。所以说，如果一个家庭和睦，成员之间互相关心，在康复过程中，患者容易树立起与疾病斗争的勇气，并且能够保持乐观，有利于康复；与此相反，则不利于疾病的康复。当家人患病需要关心和照顾时，我们必须给患者创造一个宽松的环境，俗话说得好，“三分治，七分养”，得病后，一方面当积极治疗，但有一个和谐的家庭，使患者能够安心地养病，在康复过程中是十分重要的。当我们认识到家庭情况的重要性之后，就要时刻关注和尽量满足老人的合理需要，给予老人关心、支持、爱抚、帮助、安慰。

5. 过度劳累对于康复有什么危害？

生命在于运动，适宜的体力劳动和体育运动，可以缓解疲劳、舒筋活血，对于人的健康或康复有利；但若操劳过度，则适得其反，对人的健康、康复具有严重的危害性。在疾病的康复过程中，原则上应该静心疗养，并进行适量的活动，以促进其恢复。中医常说：“劳则气耗、久视伤血、久卧伤肉、久行伤筋、久立伤骨。”意思就是说，如果过度劳累，会有害于健康。人体功能与气血有密切关系，气血通畅，百病不生；气血不畅，变生他病。而过度劳累，导致气血壅滞，对康复不利。因此，在疾病康复过程中，当劳逸结合，不可过度劳累。恰当、适度地进行锻炼，使气血周流，对康复是大有裨益的。

6. 过分安逸对康复有益吗？

在人的一生中，大约有三分之一的时间用来睡觉，约三分之二的时间用来工作、吃饭或从事其他活动。概括地讲，人的生活过程就是休息与工作的交替，有弛有张，有劳有逸，人的生命才能延续不断。中医学认为，劳逸适宜是人体健康的重要条件。人的生理活动，归根到底，离不开气血的正常运行。人体之气血以和顺为贵。气能推动血液运行，血能载运气周流全身，气与血是相辅相承的。在疾病康复过程中，我们主张：应该劳逸结合。如果过分安逸，以为只要卧床休息，就可以使疾病痊愈、病体康复是错误的。恰恰相反，过分安逸，不进行适当的运动，会导致气血壅滞。而气血不畅，直接影响病体的功能恢复，出现恢复时间延长，留下后遗症，从而推后或拖延康复的时间，不利于病体康复。

7. 保持乐观对康复有什么好处？

祖国医学认为，人的情志活动可以概括为七个方面，即所谓七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊），它是人的心理活动的外在表现，是人所共有的。七情有节，不但有利于身心健康，而且亦能治疗和减轻某些疾病，对病体的康复大有好处。

俗话说：“人逢喜事精神爽。”欢乐、喜悦可以使人容光焕发双目炯炯有神。很多百岁老人都比较乐观直率、心胸开朗，遇事不躁不怒，这对于他们享受高寿是很有关系的。中医学认为：喜则气缓，缓则气血和调，百病不生。其实，保持乐观不但对正常人健康有利，对于病体康复更有益处。保持乐观豁达，遇事不怒，不与人争一日之短长，心情舒畅，自然能够使自己总处于一种兴奋状态，人体的抵抗力、免疫力自然提高，对于正常人可以提高健康程度，对于患者则可以促进病体康复。

那么怎样才能保持心情愉快、豁达乐观呢？我们认为当注意以下几点：①培养艺术欣赏能力。抽时间去听一些令人轻松愉快的音乐，观看内容健康的戏剧，参观展览会等。②选择一些心胸开朗的人做知心朋友，而不只是泛泛的点头之交。③要宽宏大量，不可嫉妒别人，在小事上不可斤斤计较。④有分歧，要礼让、冷静、耐心，不可急躁，更不可恶语伤人，避免不必要的争吵。

如果能够注意以上几点，保持心情愉快，就会使你身心健康，有利于病体康复。