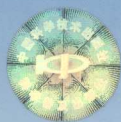



慢性 病

家庭

防治 指南

主
编
梁
万
年



 中国科学技术出版社

慢性病

——
——
——

家庭
防治指南



人民卫生出版社

慢性病家庭防治指南

梁万年 主编

中国科学技术出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

慢性病家庭防治指南/梁万年主编. —北京:中国科学技术出版社,2007.3

ISBN 978-7-5046-4624-8

I. 慢… II. 梁… III. 慢性病-防治-指南 IV. R442.9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 014227 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

<http://www.kjbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京长宁印刷有限公司印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:8.0625 字数:215 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-70000 册 定价:18.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、脱页者,
本社发行部负责调换)

编辑委员会

主 编:梁万年

副主编:刘泽军 赵 涛 张普洪

编 委(按拼音顺序):

胡英英	姜 垣	焦淑芳	李志宇	梁万年	刘端祺
刘福源	刘玄重	刘泽军	石 云	时 颖	王慧君
王文娟	王星火	吴学思	吴永浩	杨金奎	杨晓辉
姚崇华	尹香君	翟凤英	张普洪	赵 涛	周琴璐

编 审(按拼音顺序):

郭玉珍	胡长梅	刘志明	王 梅	王增武	张 兵
赵连成	甄中科	钟厉勇			

序

当前,高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中、恶性肿瘤等慢性病已成为影响百姓健康最主要的疾病,给社会、家庭和个人造成了巨大负担。高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖及其他危险因素的高度流行更使慢性病的控制面临着严峻的挑战。

遗传因素和不健康生活方式是慢性病发生的根本原因。家庭成员相似的遗传背景和共同的生活习惯,使得慢性病的发生常表现出明显的家族聚集性,因此防治慢性病必须以家庭为单位。即便家庭成员中没有慢性病患者,掌握一定的防治知识,也有助于降低家庭成员慢性病的发病危险,还可使孩子从小养成健康的生活习惯。对有慢性病患者的家庭,家庭成员更需要掌握必要的防治知识和技能,一方面可以帮助患者避免再发或应对突发事件,另一方面也可改变其他成员的高危状态。同时,家庭成员的共同参与还可提高乐趣、增进感情,对慢性病的防治定会起到不可估量的作用。

如何在家庭中进行慢性病防治,如何指导普通百姓应对慢性病的威胁,目前尚缺乏权威、系统、指导性的家庭用书。一些慢性病防治的错误观念和方法还在人群中广泛流行,再加上一些不法商家唯利是图的宣传,使得老百姓在慢性病防治方面存在太多的误区。为此,我们组织有关专家,编写了这本《慢性病家庭防治指南》,希望它能够成为百姓防治慢性病的指导用书,帮助百姓树立科学的防治观念,掌握实用的防治技能,提高自身的健康水平,降低家庭和社会的经济负担,营造家庭和社会的和谐环境。

传统上,高血压、糖尿病、血脂异常和肥胖都被称为慢性病,在本书中我们更愿意把它们叫做生理指标的异常,它们都是可以控制的慢性病,同时又是其他慢性病事件的主要危险因素。它们很少直接导致死亡,甚至没有特殊症状,但都会使冠心病、脑卒中的发生危险大大增加,称得上是“沉默的杀手”。如果能将血压、血糖、血脂和体重控制在理想水平(这在医学上并不难做到),就可使心血

管病的危险降至最低。同时,行为和饮食习惯的改善对预防肿瘤也会起到积极的作用。

除第一部分总论外,本书的撰写遵循了慢性病发生的一般过程:即从“不健康生活习惯和心理”(可改变的危险因素,第二部分)发展到“生物学指标的异常”(可控制的慢性病,第三部分),如血压、血糖、血脂和体重的升高,再到“冠心病、脑卒中及肿瘤”(慢性病事件,第四部分)。三部分依次用“蓝”、“黄”、“红”作为底色,以突出各阶段的警示作用,同时也方便了读者阅读。

本书的四大部分共包括十三个章节,每一章都由三部分组成,分别是“关键信息”、“知识和技能”和“常见误区”。“关键信息”指出慢性病防治的要点;“知识和技能”对百姓应该掌握和可以掌握的知识技能进行系统说明;“常见误区”给出目前广泛存在的错误观念并提出相应的建议。

作为家庭用书,本指南只涉及了重大可干预的慢性病及其危险因素,坚持了预防为主的原则,突出了实用技能。其内容是对慢性病防治科研成果和经验体会的总结,经过了专家们的多次论证,同时也广泛征求了社区医师和普通患者的意见。

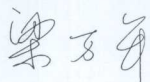
另外,为配合北京市社区卫生服务改革,本书同时也作为家庭保健员的指导用书纳入了正在进行的北京市政府为民办实事第118项折子工程(针对高血压、糖尿病、脑卒中、冠心病的管理费用控制的试点暨“社区常见慢性病管理与费用控制”项目),希望能为推动慢性病的综合防治、提高人民的健康水平发挥积极的作用。

我们的口号是:

健康来自选择,改变观念当先!

行动起来,把慢性病危险降至最低!

为自己、为家人,培养健康习惯从现在开始!



2007年3月15日

目 录

序	(1)
第一部分 总论	(1)
1 慢性病的综合防治	(3)
关键信息	(3)
知识和技能	(5)
1.1 慢性病的发生过程	(6)
1.2 常见危险因素及其控制	(6)
1.3 危险因素干预的注意事项	(9)
1.4 预防慢性病应从娃娃抓起	(13)
1.5 家庭其他成员的参与	(14)
1.6 掌握必要的知识和技能	(15)
常见误区	(17)
第二部分 可改变的危险因素——不健康生活习惯和心理 ...	(21)
2 吸烟	(23)
关键信息	(23)
知识和技能	(24)
2.1 烟草的危害	(24)
2.2 戒烟	(26)
常见误区	(30)
3 过量饮酒	(32)
关键信息	(32)
知识和技能	(33)
3.1 目前对饮酒的看法	(33)
3.2 过量饮酒危害健康	(33)
3.3 到底喝多少算适量	(34)
3.4 平时饮酒的注意事项	(35)

常见误区	(36)
4 缺乏运动	(38)
关键信息	(38)
知识和技能	(39)
4.1 适当运动的益处	(39)
4.2 选择适宜的身体活动	(42)
4.3 体育锻炼基本知识	(43)
4.4 有氧运动	(44)
4.5 健身计划举例	(47)
常见误区	(50)
5 不健康饮食	(55)
关键信息	(55)
知识和技能	(56)
5.1 饮食与慢性病的关系	(56)
5.2 怎样吃才能健康	(56)
5.3 当前百姓饮食中存在的主要问题	(57)
5.4 各种情况的膳食安排	(61)
常见误区	(68)
6 不健康心理	(71)
关键信息	(71)
知识和技能	(73)
6.1 了解心理健康	(73)
6.2 认识“心”与“身”的关系	(74)
6.3 常见心理问题和心理疾病	(79)
6.4 常见神经症	(80)
6.5 关注抑郁症	(83)
6.6 常见的不良心理和应对措施	(85)
6.7 情绪与健康	(89)
6.8 心理咨询和心理治疗	(93)

常见误区	(96)
第三部分 可控制的慢性病——生物学指标的异常	(99)
7 超重肥胖	(101)
关键信息	(101)
知识和技能	(102)
7.1 超重肥胖的标准	(102)
7.2 超重肥胖的原因及危害	(104)
7.3 控制体重的方法	(104)
常见误区	(110)
8 高血压	(112)
关键信息	(112)
知识和技能	(114)
8.1 了解高血压	(114)
8.2 发现高血压	(117)
8.3 高血压危险度评估	(118)
8.4 高血压的治疗	(118)
8.5 自我监测血压	(122)
常见误区	(123)
9 糖尿病	(126)
关键信息	(126)
知识和技能	(127)
9.1 了解糖尿病	(127)
9.2 诊断糖尿病	(133)
9.3 糖尿病的饮食治疗	(136)
9.4 糖尿病的运动治疗	(138)
9.5 糖尿病的药物治疗	(141)
9.6 糖尿病的控制目标	(143)
9.7 血糖自我监测	(143)
9.8 糖尿病低血糖症	(144)

9.9 特殊情况	(145)
常见误区	(148)
10 血脂异常	(151)
关键信息	(151)
知识和技能	(152)
10.1 血脂的成分和作用	(152)
10.2 血脂的来源和转化	(153)
10.3 各类血脂的临床意义	(155)
10.4 血脂异常的诊断和分类	(155)
10.5 血脂异常的危害	(157)
10.6 血脂异常的常见原因	(158)
10.7 血脂异常的防治	(160)
常见误区	(163)
第四部分 慢性病事件——冠心病、脑卒中及肿瘤	(165)
11 冠心病	(167)
关键信息	(167)
知识和技能	(168)
11.1 了解心脏和冠心病	(168)
11.2 心绞痛	(169)
11.3 急性心肌梗死	(171)
11.4 冠心病的危险因素	(173)
11.5 如何预防冠心病	(174)
11.6 冠心病的诊断技术	(175)
11.7 冠心病的治疗	(177)
11.8 冠心病猝死	(178)
11.9 家中患者出现晕厥或呼吸心跳停止的处理	(179)
11.10 初级心肺复苏(BLS)	(179)
11.11 怎样预防冠心病猝死	(186)
常见误区	(188)

12	脑卒中	(192)
	关键信息	(192)
	知识和技能	(193)
	12.1 脑卒中的危害	(193)
	12.2 脑卒中是如何发生的	(193)
	12.3 脑卒中的预防	(198)
	12.4 脑卒中的八种征兆	(199)
	12.5 对策	(199)
	12.6 有关辅助检查	(202)
	12.7 康复期该怎么做	(203)
	常见误区	(207)
13	恶性肿瘤	(211)
	关键信息	(211)
	知识和技能	(212)
	13.1 了解恶性肿瘤	(212)
	13.2 发生恶性肿瘤的常见原因	(212)
	13.3 恶性肿瘤的早期症状	(214)
	13.4 恶性肿瘤的预防	(215)
	13.5 恶性肿瘤的治疗方法	(218)
	13.6 选择适合您病情的医院和医生	(220)
	常见误区	(221)
附录		(230)
1	常用实验室检测指标正常值及意义	(230)
2	常用电话	(239)

第一部分 总 论



慢性病的综合防治

关键信息

● 慢性病已不再是单纯的富贵病，中低收入人群的患病率更高。

● 80%以上的心脏病、脑卒中和糖尿病，40%以上的肿瘤是可以预防的，预防的方法也很明确。

● 年龄、性别、遗传是不可改变的危险因素。

● 高血压、糖尿病、血脂异常、超重和肥胖、水果和蔬菜摄入不足、吸烟、缺乏身体活动、中等量以上饮酒、不健康心理都是可以改变和控制的。

● 不健康心理、不平衡膳食、缺乏运动、吸烟、酗酒、环境污染是慢性病高发的根本原因。

● 患慢性病的危险越大(包括由于不可改变因素所致的危险)，就越要注意可改变因素的控制。

● 预防慢性病要明智，要知道：综合干预效果好、分清主次更重要、非药物治疗是基础。

● 慢性病从儿童时期即开始萌芽,培养孩子健康生活方式要从小做起。

● 行为习惯的改变、健康的维护需要家庭成员和社会的参与。

知识和技能

慢性病是使身体结构及功能发生改变,无法彻底治愈,需要长期治疗、护理及特殊康复训练的疾病,具有病因相似、起病隐匿、病程长、不可逆、并发症多、致残致死率高、经济负担重等特点。慢性病主要包括心脑血管病(如高血压、冠心病、脑卒中、外周大血管病)、恶性肿瘤、代谢性异常(如糖尿病、血脂异常)、精神异常和精神病、慢性气管炎、肺气肿和骨关节疾病等。

目前,慢性病已是造成人类残疾和死亡的最主要问题。在我国,几乎80%的死亡可归因于慢性病。慢性病已不再是富贵病。据世界卫生组织报告,2005年中低收入国家由心脏病、脑卒中、肿瘤、慢性呼吸道疾病、糖尿病等慢性病造成的死亡占全世界的80%,且呈快速上升和年轻化趋势。除人口老龄化因素外,最主要的原因是物质生活水平的快速提高与保健知识和技能的相对缺乏,导致不健康心理、不平衡膳食、缺乏身体活动、吸烟酗酒等危险因素的高度流行。

慢性病的发生多有共同的危险因素。将某一危险因素的水平降至最低可同时预防多种慢性病。例如,合理膳食和适当运动可防治高血压,同时也可预防肥胖、血脂异常、糖尿病甚至其他严重心脑血管事件的发生。国内外大量研究证实,80%以上的心脏病、脑卒中和糖尿病,40%以上的肿瘤是可以预防的,预防的方法很明确。如何落实、如何进行综合防治成为亟待解决的问题。

然而,改变不健康生活方式并非易事。单纯依靠个人的力量,往往事倍功半,必须同时依靠家庭和社会的力量。作为家庭的一员,我们有责任掌握基本的慢性病防治知识和技能,使自己和其他家庭成员远离慢性病或防止再发,每个人还要学会积极寻求家人的理解和支持,这对培养健康生活习惯、提高生活质量至关重要。