



慢性非传染性疾病

家庭防治

焦淑芳 ◎ 主编

- 与吸烟、酗酒、膳食不合理等生活方式密切相关的高血压、糖尿病、肥胖、血脂异常、恶性肿瘤已成为影响人们健康的主要疾病，其发病率和死亡率逐年增加，且低龄化趋势明显。
- 面对不断增加的与个人生活方式密切相关的疾病，医生及药物的作用受到限制，每个人只有从自身做起，摒弃不良的生活习惯，才能成为健康生活的实践者和受益者。
- 本书将向您介绍慢病家庭防治的相关知识，帮助您预防慢病的发生，帮助慢病的患者和家属做好家庭护理。

慢性非传染性疾病 家庭防治

焦淑芳 主编

海洋出版社

2008年·北京

图书在版编目(CIP)数据

慢性非传染性疾病家庭防治 / 焦淑芳主编. —北京:海洋出版社, 2008.1
(家庭健康书架)

ISBN 978-7-5027-6977-2

I. 慢… II. 焦… III. 慢性病-防治 IV. R442.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 205315 号

责任编辑:魏京华

责任印制:刘志恒

海洋出版社 出版发行

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

北京市海淀区大慧寺路 8 号 邮编:100081

保定市中华美凯印刷有限公司印刷 新华书店发行所经销

2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:6.75

字数:128 千字 印数:1~5000 册

定价:9.80 元

发行部:62147016 邮购部:68038093 总编室:62114335

海洋版图书印、装错误可随时退换

“家庭健康书架”丛书编委会

(按姓氏笔画排列)

陈立泉 (北京预防医学会副秘书长)

张玲娟 (妇产科主任医师)

徐澄清 (北京五洲女子医院健康管理中心主任)

焦淑芳 (北京市疾病预防控制中心主任医师 慢病防治所所长)

本书编委会

主 编：焦淑芳

编 委：尹香君 董 忠 焦淑芳 谢 瑾

(按姓氏笔画排列)

作者的话

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础，是国家文明的标志，是社会和谐的象征。在全面建设小康社会过程中，人们的健康意识明显提高，人们对医学与健康的思维日趋全方位和多层次。现代医学认为，影响健康的主要因素已远非单纯应用生物医学方法所能解决，同时还必须注意致病的社会、心理等因素，因为人类本身具有整体性和社会性的特点，人体处于内环境与外环境各种因素相互联系、相互作用的生态关系之中。现阶段，传染病的防制理论与技术基本成熟，绝大多数传染病都能得到控制；而许多慢性非传染性疾病（简称慢病）又迅速增加（尤其是肿瘤和心血管疾病）。也就是说，社会发展和经济进步在带给人们物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血压、糖尿病、肥胖、血脂异常、恶性肿瘤已成为影响人们健康的主要疾病，其发病率和死亡率逐年增加，近年来，慢病

低龄化趋势日益明显。也就是说，慢病不再是退行性疾病，也不再是老年人的专利、仅在岁数大的人群中常见，中年人甚至青年人的发病和死亡也在逐年增多，单就文艺界我们熟知的那些演员们的英年早逝，已为社会、家庭、个人敲响了警钟。

面对不断增加的与个人生活方式密切相关的疾病，药物、手术、医院、医生的作用受到限制，唯一可行的是每个人都从自己做起，摒弃不良习惯，成为健康生活的实践者和受益者。针对大多数人慢病防治知识缺乏，不知如何做是好的情况，我们编写了此书。

本书是从医学角度讲述慢病的，我们的目标是为广大老百姓提供尽可能多的帮助。有病早治，无病早防。即使自己现在没有得病，但家人或朋友中有慢病患者的话，若想更好地照顾他们、帮助他们，也有必要阅读此书。

追求健康，学习健康，管理健康，强化健康意识，保持健康的生活方式，我们将与广大读者一道为此目标而努力。

焦淑芳

2008.2

目 录

慢病基本知识篇

慢病的基本知识

- (01) 什么是慢病? (2)
- (02) 慢病的特点有哪些? (2)
- (03) 慢病的危害有哪些? (4)
- (04) 人为什么会得慢病? (4)
- (05) 慢病的危险因素有哪些呢? (5)

吸烟

- (06) 为什么吸烟可引起慢病? (6)
- (07) 吸烟是患冠心病、脑卒中的主要危险因素吗? (8)
- (08) 戒烟的好处是什么? (9)

饮酒与酗酒

- (09) 饮酒和健康,到底什么关系? (10)
- (10) 饮酒与冠心病有何关系? (11)
- (11) 烟酒不分家的危害? (11)
- (12) 过量饮酒有哪些危害? (12)
- (13) 饮酒会引起血压升高吗? (14)
- (14) 为什么饮酒会使血压升高? (14)

体育锻炼与运动

- 什么是有氧运动? (15)
- 什么运动方式最好呢? (15)
- 如何确定最佳运动量? (16)
- 锻炼的好处有哪些? (16)
- 缺乏体力活动的危害有哪些? (17)
- 中老年人的运动量及运动方式? (17)
- 如何做到科学健身, 创建和谐氛围? (18)

超重肥胖与慢病

- 超重肥胖的危害有哪些? (18)
- 为什么肥胖的预防比治疗更重要? (19)

饮食与慢病

- 不合理膳食是慢病发生的重要因素吗? (19)
- 什么是合理的饮食? (20)
- 什么是正常人每日膳食的结构? (21)
- 三餐的能量如何搭配? (24)
- 进食速度为什么要慢? (25)
- 为什么生活不规律的人容易肥胖? (25)
- 血脂异常患者应如何饮食? (25)

心理压力与慢病

- 为什么健康的四大基石中, 心理平衡很重要? (26)

常见慢病篇

高血压

- 人体内的血管有几种? (28)
- 什么是血液循环? 心脏在血液循环中的主要作用是什么? (28)
- 血液在血管中循环有什么作用? (28)
- 什么是血压? (28)
- 什么是收缩压和舒张压? (28)
- 血压的正常值是多少? (29)
- 理想的血压值是多少? (29)
- 人体的血压与心血管疾病的发生有关系吗? (29)
- 什么是高血压? 高血压分为几级? (29)
- 有一种高血压叫单纯收缩期高血压, 您知道吗? ... (30)
- 什么是低血压? (30)
- 什么是正常高值? (30)
- 人的血压在白天和黑夜是不一样的, 您知道吗? ... (30)
- 您知道什么是血压的“双峰一谷”现象吗? (30)
- 了解高血压患者血压波动的规律有什么重要的意义呢? (31)
- 您知道血压会受到哪些因素的影响吗? (31)
- 高血压的流行有哪些一般规律呢? (31)
- 您知道目前我国人群高血压患者的高血压知晓率、治疗率和服药率是怎么回事儿吗? (32)

您知道高血压和心脑血管疾病之间的关系吗？…… (33)

高血压不仅对您的健康造成了严重的影响，同时，它也给您带来了沉重的经济负担，您可能还没有意识到吧？…………… (33)

脑卒中，也就是我们通常所说的中风，是我国居民的第一位死亡原因，而高血压是发生中风最重要的原因，您知道吗？…………… (33)

血压的升高还会导致哪些疾病呢？…………… (34)

您知道什么是脉压吗？…………… (34)

了解脉压对我们有什么意义呢？…………… (34)

除了高血压，您知道还有哪些因素会导致心脑血管疾病的发生吗？…………… (34)

根据病因，高血压可以分为哪两种？…………… (35)

什么是继发性高血压？继发性高血压包括什么？… (35)

继发性高血压如何治疗呢？…………… (35)

什么是高血压的危险因素？高血压有哪些危险因素呢？…………… (35)

肥胖会造成高血压的发生，那么导致高血压发生的危险有多大呢？…………… (36)

肥胖的人与体重正常的人相比，更容易患哪些疾病？…………… (36)

食物中的盐是指什么？…………… (36)

人体到底需要多少钠呢？什么样的人需要多吃一些盐呢？…………… (36)

并不是所有的人吃盐多了都容易得高血压，您知道吗？	
.....	(37)
什么原因造成有的人对盐敏感而有的人对盐不敏感呢？	
.....	(37)
吃盐多了为什么会引起血压升高呢？	(37)
过量饮酒也是导致高血压发生的重要原因，不能忽视	
哟？	(38)
您知道酒精会引起顽固性高血压吗？	(38)
喝酒为什么会	
导致高血压的发生呢？	(38)
饮酒量多少合适呢？	(39)
心理因素对血压有影响吗？	(39)
高血压最常见的症状有哪些？	(39)
高血压患者为什么会出现上述这些表现呢？	(40)
高血压患者要进行哪些必要的实验室检查呢？	(40)
为什么说测量血压对高血压患者最为重要呢？	(40)
我们在日常生活中应该选择什么样的血压计呢？	(40)
自己测量血压时要	
哪些注意事项呢？	(41)
对于血压正常的人来说，多长时间测量一次血压合适	
呢？	(41)
在日常生活中监测血压有哪些好处呢？	(41)
测量血压最好选在什么时间进行呢？	(41)
高血压一旦发展到严重的程度，会造成哪些器官的损害	
呢？	(42)
高血压有哪些并发症？	(42)

高血压应如何治疗?	(42)
如何正确地进行高血压的药物治疗?	(42)
降压药有几类?	(42)
降压药的种类以及不良发应有哪些呢?	(43)
用抗高血压药物降压的高血压患者感觉良好时还要坚持 用药吗?	(44)
什么是非药物治疗?	(44)
改善生活方式是所有的患者都可以采用的吗?	(44)
要想更好地控制血压, 应该改变哪些不健康的生活方式 呢?	(44)
老年的高血压患者, 血压降到多少合适呢?	(45)
什么是妊娠高血压?	(45)
孕妇发生妊娠高血压的同时, 还会出现哪些症状呢?	(45)
什么是先兆子痫?	(45)
糖尿病患者应该如何控制血压呢?	(45)
脑血管疾病患者的血压应该控制在什么水平呢? ...	(46)
肾脏损害的患者应该如何控制血压呢?	(46)
什么是高血压危象?	(46)
高血压患者在饮食上应该注意些什么呢?	(46)
您知道人体的能量主要来自于哪三类物质吗? 三种能量 物质, 怎么吃才合理呢?	(47)
健康成年人每天吃多少盐合适呢? 高血压患者一天吃多 少盐合适呢?	(47)

- 您知道我们北京市居民目前吃盐的情况吗? (47)
- 在日常生活中, 我们如何知道自己以及家庭的用盐量是
否合适呢? (48)
- 哪些食品中含盐比较少? (48)
- 哪些食品含盐较多呢? (48)
- 哪些蔬菜含钠多含钾少, 对于高血压患者非常有益?
..... (49)
- 少吃油也是健康饮食的一部分, 您知道一个人一天吃多
少油合适吗? (49)
- 哪些食物是有益于高血压患者的呢? (49)
- 我们都知道喝酒多了对身体有害, 少量对身体是有一定
好处的, 那么, 少量是指多少呢? (51)
- 对于高血压患者, 如何控制自己的体重呢? (51)
- 高血压患者应该如何运动呢? (51)
- 运动有很多好处, 但并不是每个高血压患者都适合运动,
那么, 运动主要适合于哪些高血压患者呢? ... (52)
- 运动量越大, 对身体越有好处吗? (52)
- 如何选择合适的运动时间和地点呢? (53)
- 对于高血压患者而言, 运动前的准备活动是非常重要的
吗? (54)
- 高血压患者应该怎样从心理方面进行自我调节呢?
..... (54)
- 如何保持高血压患者的心理健康呢? (54)

脑血管疾病患者的血压应该控制在什么水平呢? ...	(55)
肾脏损害的患者应该如何控制血压呢?	(55)
什么是高血压危象?	(55)

糖尿病

什么是血糖?	(55)
什么是胰岛素?	(56)
什么是糖尿病?	(56)
糖尿病有哪些典型症状?	(56)
糖尿病的不典型症状和信号有哪些?	(57)
如何诊断糖尿病?	(58)
糖尿病如何分型?	(59)
糖尿病是老年病吗?	(59)
糖尿病有哪些急性并发症?	(60)
糖尿病有哪些慢性并发症?	(60)
哪些人易患糖尿病?	(60)
哪些情况亦应怀疑有糖尿病?	(61)
糖尿病的诱因是什么?	(62)
糖尿病会遗传吗?	(63)
目前治疗糖尿病的方法有哪些?	(63)
糖尿病人病情控制的目标是什么?	(64)
得了糖尿病什么也不能吃了吗?	(64)
血糖控制好了即可放松饮食治疗吗?	(65)
糖尿病人如何运动?	(65)

糖尿病患者运动中应注意哪些安全问题?	(66)
常用的口服降糖药有哪些?	(67)
什么情况下需要胰岛素治疗?	(68)
打上胰岛素就撤不下来了么?	(68)
糖尿病可以根治吗?	(69)
糖尿病人应该经常监测哪些指标?	(69)
怎样预防糖尿病?	(69)
糖尿病患者应该吃哪些主食?	(70)
糖尿病人尽量不吃、适量少吃、适量多吃的食物有 哪些?	(70)
糖尿病会影响病人的寿命吗?	(71)
糖尿病病人日常生活应注意哪些事项?	(71)
糖尿病人可以吸烟吗?	(72)
酒精对糖尿病有什么影响?	(72)
糖尿病人能吃水果吗?	(72)
情绪变化对糖尿病有什么影响?	(73)
糖尿病人能结婚、生儿育女吗?	(73)
糖尿病人可以过性生活吗?	(73)
糖尿病人的家属要注意些什么?	(74)
糖尿病人外出应该注意什么?	(75)
糖尿病患者为什么要特别注意个人卫生?	(76)
糖尿病人有必要随身携带“糖尿病低血糖求助卡”吗?	(77)

脑卒中

- 什么是脑卒中? (78)
- 脑卒中可以分为几种呢? (78)
- 为什么说大脑是人体最重要的器官? (78)
- 脑血管有什么样的重要作用? (78)
- 脑血管有什么特点呢? (79)
- 有人说,脑卒中是不可治的,对吗? (79)
- 哪些危险因素会造成脑卒中的发生呢? (79)
- 高血压和脑卒中有什么样的关系呢? (79)
- 年龄和性别与脑卒中发病有什么关系? (80)
- 有心脏病的患者比一般人更容易得脑卒中吗? (80)
- 糖尿病更容易导致哪种脑卒中呢? (80)
- 缺血性脑卒中是什么原因引起的呢? (80)
- 脑血栓形成和脑栓塞的表现有何区别? (81)
- 出血性脑卒中是什么原因引起的呢? (81)
- 您知道吗,脑卒中与健康存在很大的危害? (81)
- 脑卒中的先兆表现有哪些? (82)
- 一旦出现了脑卒中的征兆,应该怎么办呢? (82)
- 脑卒中的病人需要进行哪些检查呢? (83)
- 如何来判断一个人发生了脑卒中,它究竟有什么样的表现呢? (83)
- 一旦发生脑卒中,为什么要进行急救? (83)
- 有些病人认为,症状较轻就可以先不用去医院,先自己在家观察,这对吗? (83)

一旦发生脑卒中，应该采取什么样的措施呢？.....	(84)
当发生脑卒中时，大多数病人的血压会有明显上升，为什么不能使用降压药呢？.....	(84)
抢救时，如何搬运脑卒中病人？.....	(85)
脑卒中病人的康复期是指什么时间？.....	(86)
脑卒中发生以后还能够恢复吗？.....	(86)
脑卒中病人要想重新回归正常的生活需要谁的帮助呢？.....	(86)
如何做好脑卒中病人的家庭护理？.....	(87)
如何保持正确的功能位？.....	(87)
帮助病人站立时有哪些需要注意的？.....	(88)
脑卒中病人需要进行哪些语言训练？.....	(88)
脑卒中的病人饮食中应注意什么？.....	(88)
您知道吗，脑卒中病人的心理关怀也是十分重要的？.....	(89)
在脑卒中的康复期间有哪些需要注意的呢？.....	(89)
脑卒中病人如何避免便秘的发生？.....	(89)
脑卒中病人如果瘫痪在床，如何防止褥疮的发生？.....	(90)
很多人认为，脑卒中是突发疾病，所以不能提前预防，这种说法正确吗？.....	(90)
脑卒中应该如何预防呢？.....	(90)
寒冷的冬季是脑卒中的好发季节，我们有哪些需要注意的呢？.....	(90)