

R49/1 健康小丛书

慢性病的自我调养



全国爱国卫生运动委员会
中华人民共和国卫生部

主编

人民卫生出版社

全国爱国卫生运动委员会
中华人民共和国卫生部

主编

慢性病的自我调养

范正祥 龚亚东 编著

人民卫生出版社

(京)新登字081号

《健康小丛书》编委会

主 编：黄树则

副主编：李九如 董绵国 刘世杰

编 委：杨任民 谢柏樟 蔡景峰

李志民 吕毓中 陈秉中

赵伯仁

慢性病的自我调养

范正祥 龚亚东 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市王顺印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 2号印张 55千字

1993年2月第1版 1993年2月第1版第1次印刷

印数：00 001—4 200

ISBN 7-117-01837-2/R·1838 定价：1.35 元

【科技新书目 284—229】

写在《健康小丛书》前面

开展卫生宣传教育，是提高整个民族的文化水平、科学
知识水平，建设社会主义精神文明的一个重要组成部分，也
是贯彻“预防为主”方针的根本措施之一。

随着我国城乡经济的日益繁荣，人民群众的物质生活水
平有了明显的提高。这就为在广大城乡，特别是在农村普及
医药卫生常识提供了优越的物质条件。广大群众对于学习卫
生知识、改善卫生条件、提高健康水平的要求也越来越迫
切。这套由中央爱卫会、卫生部主编的《健康小丛书》就是为
适应这个形势而组织编纂的。这套丛书将由近百种（每种
3万~5万字）医药卫生科普书组成。内容以群众急需的防病
保健知识为主，力求浅显易懂，图文并茂。

我希望我们广大的卫生工作者不仅要为人民群众提供良
好的医疗服务，而且要为卫生科学知识的普及作出贡献。卫
生宣传教育工作不仅仅是卫生宣传教育部门的事，也是广大
卫生工作者的共同责任。

如果这套丛书受到广大城乡读者的喜爱，我将跟所有的
作者、编者以及做具体组织工作的同志们一样，感到由衷的
高兴。

崔月犁

一九八五年一月

目 录

高血压患者如何养生?	(1)
哪些体育锻炼适宜于高血压患者?	(2)
睡前为何不宜服用降压药?	(4)
高血压患者怎样预防脑溢血?	(5)
如何测量血压?	(6)
冠心病患者如何观察自己的病情?	(8)
冠心病患者吃啥好?	(8)
冠心病患者如何平安过冬?	(10)
冠心病患者在哪些情况下不应参加体育锻炼?	(11)
冠心病患者能做哪些体育锻炼项目?	(11)
冠心病患者如何掌握运动量?	(12)
冠心病患者为什么要避免过度体力活动?	(13)
冠心病患者如何安全旅行?	(14)
风心病患者如何养生?	(15)
风心病患者如何平安过冬?	(17)
风心病患者练哪种气功好?	(18)
肺心病患者如何过冬?	(19)
肺心病患者如何调整心理?	(20)
心肌炎患者如何防止心肌炎复发?	(21)
溃疡病患者在工作和劳动中应注意哪些问题?	(22)
溃疡病患者能否参加体育锻炼?	(23)
溃疡病患者如何调理饮食?	(24)
溃疡病患者吃药应注意啥?	(25)
治疗溃疡病有哪几种常用药物?	(26)
治溃疡病的药何时服用最好?	(28)

溃疡病患者为何不能滥服小苏打?	(29)
慢性胃炎如何治疗?	(30)
慢性胃炎如何做好饮食调理?	(31)
慢性胃炎患者应注意什么?	(32)
萎缩性胃炎患者生活中应注意什么?	(33)
胃下垂患者如何自我调治?	(34)
胃下垂患者应注意啥?	(36)
胃下垂患者怎样进行体育锻炼?	(37)
怎样防止慢性支气管炎急性发作?	(37)
冬季怎样预防哮喘发作?	(38)
肺气肿患者如何养生?	(40)
自己怎样烧尿糖?	(41)
注射胰岛素应注意什么?	(41)
糖尿病患者怎样做康复锻炼?	(42)
糖尿病患者怎样合理控制饮食?	(44)
糖尿病患者如何选择食物?	(45)
糖尿病患者能吃水果吗?	(45)
水肿患者如何调理饮食?	(47)
肺结核患者怎样调养?	(48)
情绪对肺结核患者有何影响?	(49)
肺结核患者用药原则有哪些?	(49)
肺结核患者术后如何养生?	(50)
肺结核患者咯血时如何自救?	(51)
慢性肝炎是否需要治疗?	(52)
哪些因素能影响肝炎痊愈?	(52)
慢性肝炎患者腹胀自己如何调理?	(54)
慢性肝炎患者经常便秘怎么治?	(54)
肝炎愈后怎样防止发生脂肪肝?	(55)
肝炎患者康复期能旅游吗?	(56)
为何不要滥用“保肝药”?	(57)

怎样预防肝炎复发?	(58)
肝硬化患者生活中应注意什么?	(59)
慢性肾盂肾炎患者如何进行自我按摩?	(60)
慢性肾盂肾炎如何防止复发?	(60)
慢性肾炎患者如何养生?	(61)
慢性前列腺炎患者如何养生?	(62)
慢性前列腺炎患者如何用西药?	(63)
慢性前列腺炎患者怎样选用中成药?	(63)
治慢性前列腺炎食疗有哪些?	(64)
癫痫病患者如何自我调治?	(65)
癫痫病患者用药应注意啥?	(66)
神经衰弱的养治要注意什么?	(66)
怎样练气功治疗神经衰弱?	(68)
神经衰弱患者失眠时服用催眠药应注意什么?	(69)
怎样防止痔疮再发作?	(70)
脉管炎患者能参加体育锻炼吗?	(71)
痛风病患者饮食应注意啥?	(72)
牛皮癣患者的饮食如何调理?	(73)
癌症患者怎样做有利于自愈?	(74)
癌症患者要不要忌口?	(75)
癌症患者如何根据症状调理饮食?	(76)

高血压患者如何养生？

1. 高血压病是一种进展缓慢的疾病,但如不早期防治,持续多年后往往会引起心、脑、肾等脏器的各种并发症。在目前的条件下,该病仍是一种可以控制但不易彻底治愈的疾病,所以应该用革命的乐观主义精神与高血压病打“持久战”。

2. 只有长期坚持治疗,才能控制高血压。药物不是唯一的治疗手段,但却不应忽视药物的作用。每一个具体病人,都应根据不同病情选择最合适的降压药物,并且根据血压的变化适当调整用药的品种和剂量。疗效不好的原因主要是没有坚持用药及合理用药。

3. 单靠药物还不行,诸如气功、太极拳这一类体育活动,都应纳入高血压病患者自我调养的基本内容之中。它们与药物治疗结合起来,既能提高降压效果,又能改善症状,巩固疗效。

4. 良好的生活习惯。生活的规律化及休息很重要,劳逸结合,动静结合,早起早睡,培养午休习惯,甚至闭目养神片刻也不无裨益。避免某些有害的因素,如吸烟、过度紧张和焦虑等。

5. 合理饮食不可忽视。既要保证必需的营养,又要控制体重,不可吃得太多,尤其要注意少吃胆固醇含量高的食物。应注意:(1)饮食中要避免过多的动物脂肪和高胆固醇食物,如猪油、肥肉、鸡蛋、猪脑、猪肝、猪腰、鱼子等等。(2)适当多吃些新鲜的蔬菜瓜果,以保证维生素及钾、镁等元素的供应。(3)蛋白质是人体新陈代谢的基本物质,不必硬性限制,如瘦肉、鸡肉、鱼类以及豆浆、豆腐及其它豆制品等等,都可以吃。(4)总热量要控制,碳水化合物(米、面、糖等)不要吃得太多。因为大量的碳水化合物进入体内,其剩余部分可转化为脂肪积聚起来,

使人肥胖,而且血浆脂质及组织内脂质也会增多,引起高脂蛋白血症,容易发生动脉粥样硬化。(5) 每餐不宜吃得过饱,各种饮食都要吃得清淡些,不要太咸。因食盐过量能使水分在人体组织内滞留,增加细胞外液容量,血液稀释和充盈,致使血管壁压力增大。心脏负担加重,血压愈加增高。在不出汗的情况下,以每天用盐 5 克为宜。出汗多时可酌情增加。

6. 吸烟习惯应戒除。吸一支烟后,收缩压可增加 $1.33 \sim 3.33$ 千帕 ($10 \sim 25$ 毫米汞柱)。同时,烟草中含有较多的烟碱(尼古丁),可促进脂肪代谢,使血浆游离脂肪酸增加,促使血压升高,心率加快,并会出现一系列的交感神经兴奋现象。

7. 饮酒宜少量。长期大量饮酒,尤其是饮用劣质酒和烈性酒,有损神经系统功能。酒精会刺激血管壁感受器,导致血管痉挛,增加血液流动的阻力,引起血压明显增高。

8. 多饮茶。茶有舒张血管、利尿、降血压作用。但不宜饮浓茶,因浓茶中咖啡因的含量高,对脑与神经有兴奋作用,会影响睡眠,所以高血压患者以饮清淡的绿茶为宜。

9. 多吃含碘丰富的海产品。海带、紫菜、海蜇等含碘丰富的食物对降低血压有益,并有防止动脉硬化和甲状腺机能亢进的作用。

10. 多吃新鲜蔬菜和水果。这类食品能提供较多的钾盐、维生素 C、P 等,对降低血压很有利,并且能提供丰富的粗纤维,使大便通畅,间接起到降低血压的作用。若饮食中维生素 C、B₆、P 不足时,可加服此类药片,便秘时也应及时服用缓泻药。

哪些体育锻炼适宜于高血压患者?

体育活动是增强人民体质、减少疾病的重要措施。我国

的调查资料表明，运动员中高血压病的患病率，要比同龄非运动员的患病率低得多。有人统计，参加医疗体育的高血压病人，经过一月左右的锻炼，多数病人的头昏、头胀、头痛、失眠、肢麻、心悸等自觉症状有所减轻，甚至消失，血压也有不同程度的下降。

早期高血压患者，经过适当的体育锻炼，可使血压降低。对于比较顽固的病例，坚持体育锻炼可以加强药物效果，改善血液循环，调整和加强心血管系统和神经系统的功能，促进新陈代谢，增强抗病能力，减轻各种症状，并可预防冠心病、动脉粥样硬化等。适当的运动之所以能使血压下降，是因为运动时血管舒张，血流加速，而且肌肉收缩所产生的一些物质如三磷酸腺苷、组织胺等流入血液，也有扩张血管的作用。

高血压患者参加哪些体育活动为宜，要根据各人的年龄、病情、原来的体力基础等具体情况而定。譬如散步、慢跑、太极拳、气功、广播体操、保健按摩操等等，均可采用。只要注意循序渐进，量力而行，长期坚持即可。

一般讲，太极拳适宜于多数高血压患者。有的患者打完一套太极拳后，收缩压可下降1.33千帕~1.95千帕（10~15毫米汞柱）。有一位患者患高血压20多年，以往只要觉得头胀，睡眠不好，血压就升高。经过几年的太极拳锻炼，头胀消失，睡眠转好，血清胆固醇降至正常，血压由24.65/14.7千帕（185/110毫米汞柱）下降到18.7~20.0/12.0~13.3千帕（140~150/90~100毫米汞柱）之间，复方降压片由原来每日服用3片减至每日服用1片，请长病假变成不请病假。

气功通过“静”（精神安静）、“松”（全身放松）、“降”（气血下降）来调整机体平衡，又能起到“按摩”内脏，疏通气血的作用。有的患者每次练功后血压可下降2.13~2.4千帕

(16~18毫米汞柱)。

有不少患者坚持清晨或黄昏散步，也有的每日早起做保健按摩操后即步行去上班，坚持数年后，原来需要服用安眠药睡觉的可以不服用了，胆固醇下降了，血压接近正常，有的心绞痛也不发作了。大量事实说明，体育锻炼对高血压病的防治大有好处。

睡前为何不宜服用降压药？

高血压患者服用降压药的目的，是为了控制血压升高，以减轻心血管系统的负担，防止并发症的发生。高血压患者服用降压药后经过两小时左右，降压药可发挥最大药效。研究表明，人入睡后，血压可下降20%左右。此现象以睡觉后两小时最为明显。高血压患者入睡后，可因人体“生物钟”控制的内源性昼夜节律作用，以及体力活动减少等，使原来偏高的血压自然下降。临睡前服用降压药，由于降压药的降压作用和入睡后血压自然下降在时间上的重叠，导致血压明显下降，使患者的心、肝、脑、肾等重要脏器供血不足，出现“降压灌注不良综合征”。血压骤降后，血管内流速减慢，流量减少，血液粘滞度增加，容易凝集而形成栓子，造成脑血管栓塞。最近，国外专家研究发现，老年人发生脑血管意外，约40%的是由于低血压所致。特别是70岁以上的老年人，原来患过高血压而现在收缩压低于13.3千帕(100毫米汞柱)的，更容易诱发脑血管意外。

因此，高血压患者一定要遵医嘱服用降压药，并定时定期测量血压，根据血压的变化，调整降压药的种类、剂量、次数和服药时间。将每天末次服药时间安排在睡前3~4小时，避免在临睡前服用降压药。

高血压患者怎样预防脑溢血？

引起脑溢血最常见的原因是高血压病及脑动脉粥样硬化症。约70~80%的脑溢血患者有高血压病病史。为了防止脑溢血，高血压患者应注意：

1. 定期检查血胆固醇和血脂。高脂蛋白血症与脑动脉粥样硬化密切相关。动脉硬化后，就会像陈旧的橡皮管那样变脆发硬，弹性降低。这时，血压升高超过脑血管壁的压力时，会造成脑血管破裂，发生脑溢血。因此，高血压病人应当定期检查血胆固醇和血脂。如发现血胆固醇或血脂升高，就应在控制胆固醇和脂肪饮食的同时进行适当的治疗。

2. 保持乐观情绪。高血压患者如果受到突然的刺激，引起情绪骤然波动，会使血压进一步升高而发生脑溢血。因此，保持乐观情绪，避免苦恼、忧愁和激动，对高血压患者是十分有益的。

3. 注意御寒保暖。高血压患者遇到寒冷气候，血压可急剧升高，从而发生脑溢血。因此不可忽视御寒保暖工作。

4. 参加适当的体育活动。高血压患者如不参加适当的体育活动，也容易发生脑溢血。适当的体育活动有助于大脑皮层兴奋与抑制过程之间的平衡，改善和加强它对血管运动的调节作用，从而使血压恢复正常。

5. 保持大便通畅。高血压患者要多吃新鲜蔬菜和瓜果，保持大便通畅，防止便秘。因大便秘结后排便时易引起脑溢血。

6. 注意饮食。高血压患者的饮食要适量，口味宜清淡，勿暴饮暴食。要防止摄取大量的碳水化合物，过多的动物脂肪和食盐。尽可能减少热量的摄入，以免引起病情恶化而发生

脑溢血。

7. 洗澡时水温要适宜。高血压患者洗澡时,要注意水温适宜,不要过冷或过热。水温过热引起血管扩张,过冷则会使血管收缩。这些都易引起血压急剧变化而诱发脑溢血。因此洗澡时,水的温度在 $37\sim 39^{\circ}\text{C}$ 为宜。洗澡时间不宜过长,一般 $20\sim 30$ 分钟,老年人 $3\sim 10$ 分钟为宜。

如何测量血压?

测量血压一般选择上臂肱动脉,当上臂不能测量时可选用下肢腘动脉。家庭中常用的血压计有两种,一种是水银柱血压计,一种是弹簧血压计。下面以水银柱血压计为代表介绍其使用方法。

在测量血压之前,须仔细检查血压计玻璃管有无裂损,水银柱是否保持在零位,橡皮管及气球有无漏气。测血压时让病人平卧或坐位,安静休息一小会儿,以消除紧张因素对血压的影响。穿棉衣时脱下一侧衣袖,穿单衣时若袖口宽大,可向上卷至腋窝,伸直肘部,手掌心向上,打开血压计盒盖,使病人心脏的位置与被测量的动脉及血压计水银柱的零位在同一水平线上。驱尽血压计袖袋内的气体,然后将袖带平整的缚于上臂,勿过紧或过松,并塞好袖带末端,戴上听诊器,在肘窝摸到肱动脉搏动后,将听诊器胸件放在该处,要紧贴皮肤,稍微加压并用手按住。打开水银槽开关,用手握住气球,关闭气门后打气,当水银柱升至听不到肱动脉搏动音时,再使水银柱升高 $2.67\sim 4.00$ 千帕 ($20\sim 30$ 毫米汞柱),然后微开气门,慢慢放出袖带中的气体,使水银柱缓缓下降,注意音响的出现、变化及水银柱上的刻度。当听到第一个微弱声音时,水银柱所达到的刻度就是收缩压;以后搏动逐渐增

强，当声音又突然变弱或消失时，水银柱所达到的刻度即为舒张压。如未听清，可将袖带内气体放完，使水银柱降至零位，稍停片刻，再重新测量。因故不能测量上肢时，可测下肢腘动脉血压。病人取俯卧位或侧卧位，露出下肢，将袖带束于大腿下端距腘窝2~3厘米处即可。下肢所测到的血压较上肢血压约高2.67~5.33千帕（20~40毫米汞柱）。在记录时应注明“下肢血压”，以免误解。测量完毕，将气门全部打开，松开袖带，将橡皮球放于盒内，关闭水银槽开关，以防汞倒流。记录方式以收缩压为分子、舒张压为分母，如16.0/10.7千帕（120/80毫米汞柱），口述血压值时也应先说收缩压，后说舒张压。

测血压时，注意打气不宜过猛过高，开放气门的速度不宜过快，以免看不清水银柱刻度或听不清声音变化而造成误差。给瘫痪病人测量血压时，应于健侧上臂测量，以免患侧血管搏动不正常而影响测量数值。

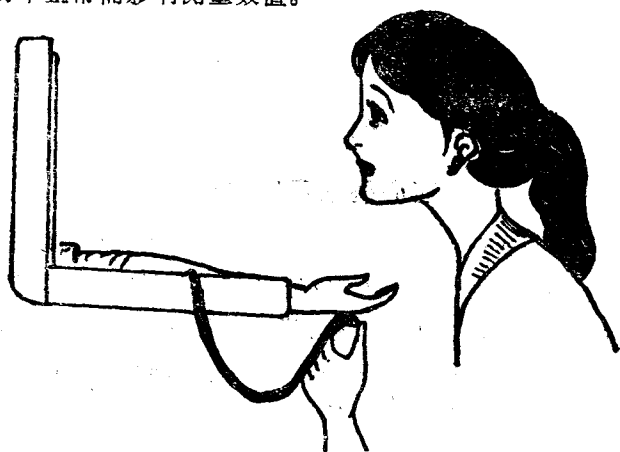


图 1 怎样测量血压

冠心病患者如何观察自己的病情？

冠心病患者或其家属为了配合治疗应注意观察并记录有关病情，学会自我监测，防止意外。观察的主要内容应包括：

1. 自觉症状。包括精力是否充沛，情绪是否饱满，工作时精力是否旺盛，食欲、睡眠、大、小便是否正常；是否感到疲乏无力，有无心慌、胸闷、气短；有无疼痛，疼痛的部位、性质及持续时间；有无头昏、头痛、耳鸣、眼黑、晕厥、水肿；夜间有无咳嗽、气喘等。

2. 客观指标。包括每天起床前及活动时，每分钟脉搏次数及其是否规则，体温，每周测一次血压，每两周称一次体重。

3. 检查的资料。包括心电图，超声心动图，X线检查，血、尿化验结果等。

4. 治疗情况。包括所用药物，用药剂量、时间、效果、反应等。

将上述情况作好记录，定时与医生联系。

冠心病患者吃啥好？

合理的饮食可以预防冠心病。如果得了冠心病以后，患者选择哪些食物比较合适呢？冠心病对于饮食的要求应该严格些。对于有些食物，冠心病患者应该多吃些，例如谷物，尤其是粗粮，豆类及豆制品、蔬菜（如圆葱、大蒜、草头等）、菌藻类（如香菇、木耳、海带、紫菜等），以及各种瓜类和水果。有些食物冠心病患者可以适当地吃一些，如瘦肉（包括瘦猪肉、牛肉和去皮的家禽肉）、鱼类（包括多数河

鱼和海鱼)、植物油(包括豆油、菜油、玉米油、花生油、芝麻油等)、奶类(如牛奶、羊奶等)、鸡蛋(每周2~3个,高胆固醇血症者尽量少食)。冠心病病人少食或忌食的食物有:动物脂肪(如猪油、牛油、羊油、鸡油、奶油、黄油等)、肥肉(包括猪、牛、羊等)、软体类动物、烟、糖、酒、盐、巧克力等。另外还应注意:

1. 饮食有节,宜清、宜淡、宜慢、宜少。应避免一些不合理的饮食习惯,如嗜甜食、咸食、油食,忌暴食、过分饱食和长期素食。

2. 多吃粗粮、蔬菜、瓜果等。

3. 宜少吃多餐。

对于发生了心肌梗塞的患者,饮食更应该注意。急性心肌梗塞发作2~3天内以流质饮食为主,每日摄取总热量为2092~3347.2千焦(500~800千卡),容量约为1000~1500毫升。包括豆浆、藕粉、米汤、菜汁、牛奶(最好低脂)、淡茶水等,应分作多次进食,并避免食用过冷、过热的食品。不能饮用浓茶、咖啡,忌烟。一般应进低盐饮食,尤其是合并有心力衰竭的患者,但也不能过分限制摄钠。随着病情好转,可适当增加半流质,并逐步增加热能至4184~5020千焦(1000~1200千卡)。此时膳食仍应注意清淡、富有营养和容易消化。应允许进食适量的瘦肉、鱼类、家禽(最好去皮)、蔬菜、水果。3~4周后,随着病情逐渐恢复,活动增加,饮食的限制也可以逐渐放松,但脂肪和胆固醇的摄入仍应适当限制。对伴有高血压或充血性心力衰竭的患者仍应限钠。切不可暴饮暴食,也不要吃得过饱。

冠心病患者如何平安过冬？

大量统计资料表明：因冠心病死亡的人数在寒冷的12月至2月较多，大约有70%的患者发病与寒冷的侵袭及气温的急剧下降有关。因此，冠心病患者在冬季应该注意：

1. 根据天气预报，及时增减衣服，尽量减少外出。因为人体受寒冷刺激，可使末梢血管收缩、外周阻力增加，平均动脉压升高、心肌收缩力增强，耗氧量也相应增加。

2. 居室温度应保持在摄氏15度以上。因为寒冷可使血液粘稠度增加，如果居室温度太低，睡眠后身体处于安静状态，血流缓慢，容易形成血栓。

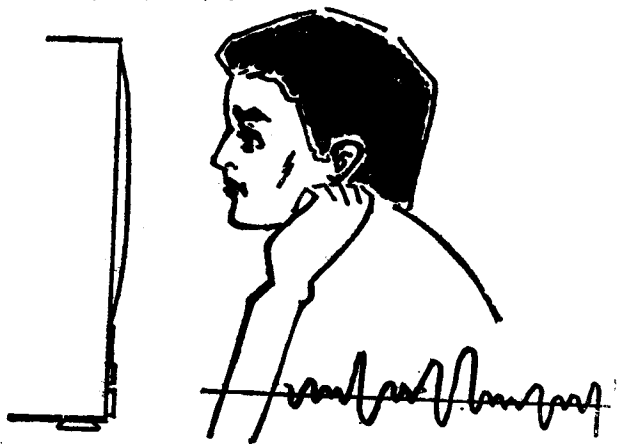


图2 冠心病患者应尽量避免精神激动

3. 直接吸入冷空气，会使冠状动脉痉挛，病情加重。为减缓冷空气的刺激，冬天外出应戴上口罩。如有胸闷、心悸、气短、乏力等不适，要立即回到温暖的室内休息，也可用硝酸甘油0.3~0.6毫克舌下含服，如上述症状仍不能缓解时，