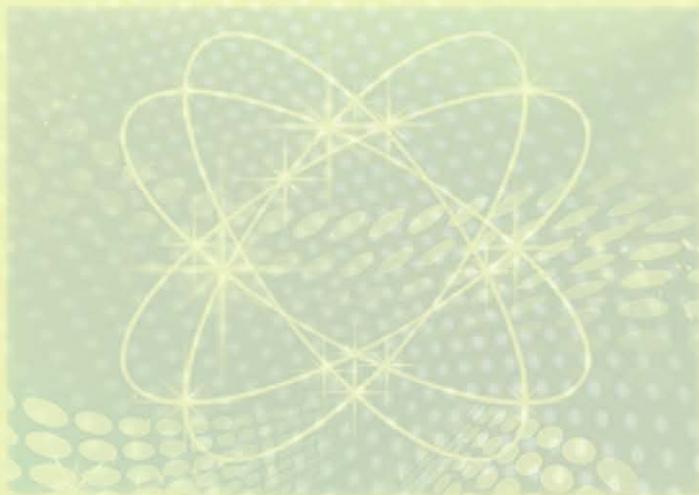


高血压病、糖尿病患者如何 实践健康生活（普及篇）

龚洁 周敦金 主编



慢性病患者社区干预系列教程

高血压病、糖尿病患者如何实践健康生活 (普及篇)

主编单位 武汉市疾病预防控制中心

主 编 龚 洁 周敦金

副 主 编 朱朝阳 杨念念 李 芳 严亚琼
张志峰 万 俊 夏 江

编 委 (以姓氏笔画为序)

万 俊 马 骏 孙惠玲 孙敏

朱朝阳 刘亦新 严亚琼 张 刚

张志峰 李卫平 李 芳 杨念念

周敦金 夏 江 秦 琦 陶志阳

龚 洁 曹道安

前 言

高血压病、糖尿病是“隐形杀手”，其危害不仅仅在于它们本身作为一种疾病而影响人们正常的工作、学习和生活，更为严重的是，它们是一些严重疾病（如脑卒中、冠心病）的危险因素，如果控制不当，会引起心、脑、肾、眼等重要脏器的损害，甚至导致残疾和死亡。因此，对于高血压病和糖尿病患者来说，配合医生长期、积极地坚持治疗，调整不良的生活方式是他们实践健康生活的关键。

本书以教案的形式编写，在内容设计上，它突破传统健康教育模式，以保护动机理论等心理行为理论为基础，结合患者的心理行为特点，通过影响患者对疾病威胁性的评价和对自我应对能力的评价两个认知过程，激发他们的自我保护动机，从而采取推荐的健康行为达到自我管理疾病的目的。本书内容主要包括高血压病、糖尿病的危害；有关饮食、运动、心理调节的技能；以及如何克服治疗过程中可能遇到的障碍。本书内容具有实用、通俗、全面的特点，通过机理讲解、列举案例和研究数据、危害图片展示、患者状况分析、课堂练习等方法，以尽量贴近老百姓生活的语言来进行表述，有针对性地促进患者实践健康生活方式。另外，在本书的每一课都分别指出了教学内容、教学目的，以及讲授时应注意的事情等，本书也可作为基层医疗卫生工作者的教案和参考用书。

此书在武汉市的4个社区200余名患者中进行了试讲，受到了患者的普遍欢迎，同时他们也为本书的编写提供了很多有益的意见和建议。

因为时间仓促，在编写过程中难免会有疏漏和错误，恳请同仁批评指正。

编 者

2010年7月

目 录



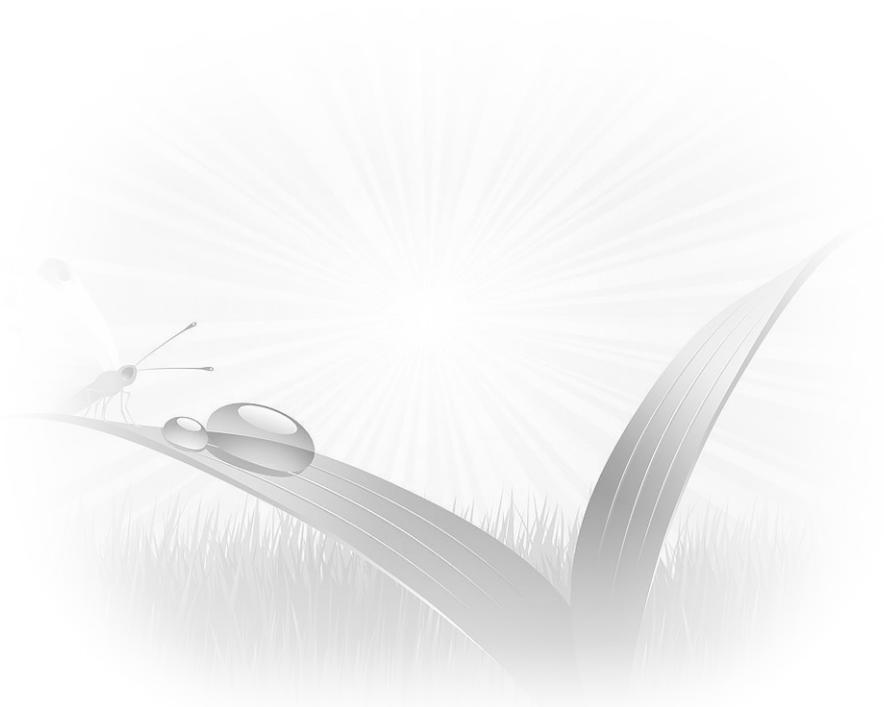
一、预备课	1
二、第一课 隐形杀手 危害巨大	5
三、第二课 科学治疗 健康生活	14
四、第三课 控制饮食 辅助治疗	23
五、第四课 科学运动 长期坚持	37
六、第五课 改善情绪 身体力行	49
七、第六课 克服障碍 走向健康	58
附录	68
参考文献	85



预 备 课

【教学内容及时间】

1. 干预老师介绍。(5分钟)
2. 学员自我介绍。(10分钟)
3. 学员分组并挑选组长。(15分钟)
4. 课程设置及时间安排。(5分钟)
5. 对学员的要求。(5分钟)



各位社区朋友，大家好，欢迎参加“健康俱乐部”。

首先请允许我自我介绍：我是×××（自己的名字），来自×××，从事慢性病预防与控制工作。此外，我们一起参与健康俱乐部组织的工作人员还包括：我的同事×××、×××……

在座的各位朋友都是高血压病或糖尿病患者，或者二者兼有，大家都有一個共同的心愿，就是控制好自已的病情，提高我们的生活质量，不让家人为我们的健康担忧。

今天我们在这里成立“健康俱乐部”，就是想今后为我们的患者朋友搭建一个平台，相互交流高血压病和糖尿病防治知识和技能，一起同疾病作斗争。我们希望我们的俱乐部成为您“交流治疗心得、促进健康的乐园”。

我们俱乐部的口号是：“科学治疗，健康生活，长命百岁！”

让我们一起来喊一喊……

今年我们俱乐部将开展6次活动，主要针对的是高血压病、糖尿病患者。今天以及未来的几个月乃至今后更长的日子里，我和我的同事将同您一起深入讨论高血压病、糖尿病的治疗问题及有关技能。我们社区的医生将负责活动组织，也会给您提供一些健康咨询。尤为重要是：社区健康俱乐部也是今后社区（或乡镇卫生院）医生对您进行科学管理的一种方式，其主要目的就是让您得到规范的治疗，使您能健康地生活。

这是第一次课，也是一次预备课，这次课的内容包括：介绍干预老师、学员自我介绍、学员分组、对学员的要求、活动设置及时间安排。

为了今后能够更好地沟通和组织课堂教学，我们会把大家分成若干个小组，在正式分组之前，请大家轮流介绍自己，内容包括如下。

- 自己的姓名。
- 现在所患的疾病。
- 高血压病、糖尿病怎样影响或改变了您的生活。

可考虑这样介绍自己：“我是某某，患高血压病，这个病让我十分担心和沮丧”或“我是某某，患高血压病，这个病让我中过一次风，目前行动不便”。

切勿任由学员过于详细地诉说自己的情况或症状，遇到这样的情况，请提

醒他们只要说出 2~3 个因高血压病、糖尿病所导致的问题，不必详细描述。

现在我们对每位学员的情况有了一个初步了解，在今后的日子里，我们还会进一步地互相熟悉。下面，我们将对大家进行分组，要求每组 8~10 人，并推选出组长 1 名，副组长 1 名。小组可以自由组合，也可以请老师帮忙分配，组长可以自荐也可以推荐。

请组长和副组长将您这组的成员召集到一起，留下他们的联系方式，并为自己的小组起一个名字，可以以任何自己喜欢的东西命名。

备选组名：运动组、营养组、开心组、行动组、毅力组、平衡膳食组。

请各位组长带领自己的组员一起站起来，告诉大家组长和副组长的名字，让大家重新认识一下。

如有必要，请他们再自我介绍一下，只需要介绍姓名就可以了。

谢谢你们！

现在我们已经相互认识了。除了今天的预备课，我们以后还有 6 次讲座活动。

6 次讲座的内容是我们的研究人员参考国内外成功的防治理论设计而成的，而且也经过了专家的论证。我们相信您通过此次的培训，可以学到很多东西，并从中受益。

××××年课程安排

序号	题目	主要内容	时间安排
第一课	隐形杀手 危害巨大	介绍高血压病、糖尿病对健康的损害	
第二课	科学治疗 健康生活	介绍如何对病情进行科学的评估和治疗	
第三课	控制饮食 辅助治疗	介绍高血压病、糖尿病患者如何合理选择食物	
第四课	科学运动 长期坚持	介绍高血压病、糖尿病患者科学的运动方法和注意事项	
第五课	改善情绪 身体力行	介绍对负面情绪的识别和调节情绪的方法	
第六课	克服障碍 走向健康	分析治疗过程可能存在的障碍，如何克服这些障碍	

活动地点：××× 活动时间：×××

为了让我们的课程更有吸引力，每次课都可能会有一些活动，希望您能配

合授课的老师，积极地参与这些课堂活动。为了让课程更加有针对性，每次课程结束后，我们可能会询问您一些关于治疗方面的情况，为后面的课程做准备。另外，在每次课程结束后，我们希望您回家后能使用我们教给您的一些技能，并能长期坚持使用，相信这会对您非常有帮助。

为了令每位学员能从课程中受益，希望大家遵守以下的规定。

- 准时出席每一次课。
- 尊重他人及其意见

不要评论或打断别人的话，允许其他成员有机会说话，可以表示不同意。

- 保守秘密

别人的个人或疾病信息不要泄露出去。

- 用最少 2 周的时间实践新学到的活动。
- 按要求完成老师布置的任务。
- 上课时将手机设置为振动模式。

大家都清楚了吗？

再次提醒大家，我们的第一次正式课将在××开始，请大家相互提醒并积极参加，到时我们社区的医生也会提前通知您。如果可能，我们也希望您能将我们的活动告诉今天没有来的高血压病、糖尿病患者。我们诚挚地希望每位患者都能参加此活动并从中受益！××月××日（星期×）我们将在此恭候您的到来。

最后，我们的口号是“科学治疗，健康生活，长命百岁！”

第一课

隐形杀手 危害巨大

【教学内容】

1. 开场白：健康生活的意义。
2. 高血压病 / 糖尿病的基本知识。
3. 高血压病 / 糖尿病的严重危害。
4. 高血压病 / 糖尿病合并其他风险时对健康的危害。
5. 课程小结。

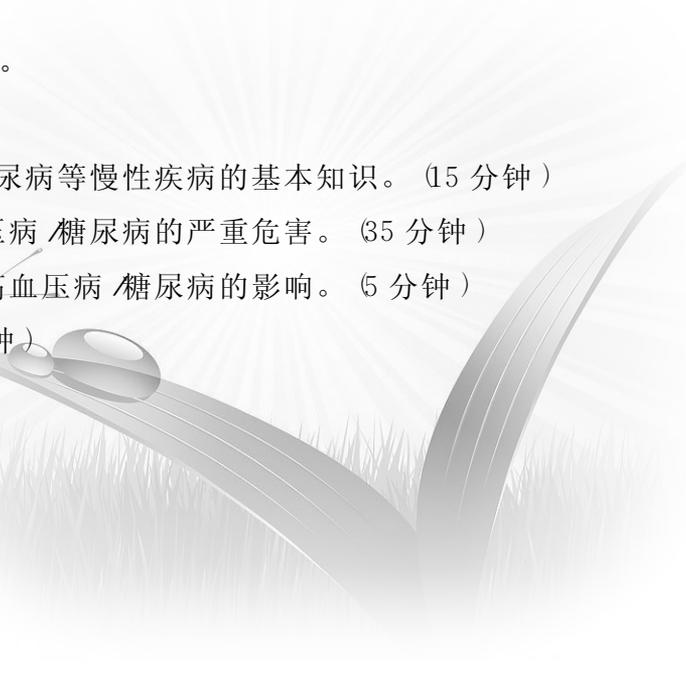
【教学目的】

1. 了解高血压病 / 糖尿病及其相关疾病的危害。
2. 掌握高血压病和糖尿病的相关危险因素有哪些。
3. 了解危险因素对健康的影响。

【教具】

电脑、黑板、白纸等。

【教学时间】

1. 讲解高血压病 / 糖尿病等慢性疾病的基本知识。（15 分钟）
 2. 讨论和讲解高血压病 / 糖尿病的严重危害。（35 分钟）
 3. 各种危险因素对高血压病 / 糖尿病的影响。（5 分钟）
 4. 课程小结。（5 分钟）
- 

一 开场白：健康生活的意义（5分钟）

健康是每位居民朋友都渴望的，希望健康并且长寿是每一位居民来到这里的主要目的。可是有些慢性病让很多居民朋友生活质量下降，家庭健康开支增加，健康状况每况愈下。对患高血压病和糖尿病的居民朋友来说，如何健康地生活是大家最为关心的话题。我们针对高血压病和糖尿病患者开发的这套课程就是为大家解决这样的健康问题，做到“科学治疗，健康生活，长命百岁”。这既是我们的理念也是我们的目的，这样一个口号将伴随着我们的每一个动作、每一个环节、每一节课，也将伴随着居民朋友今后的生活，衷心祝愿每一位来参加我们课程的朋友都能健康长寿。

二 高血压病、糖尿病的基本知识（10分钟）

本课的内容是介绍高血压病和糖尿病的危害。很多高血压病和糖尿病患者可能并不一定清楚这两种疾病到底有多厉害，高血压病和糖尿病在起病初期并没有明显的症状或不适，容易被人忽视，而医生们称高血压病和糖尿病为“隐形杀手，危害巨大”，又是怎样一回事？

让我们先从发生在大家身边的令人难忘的两个案例说起吧。

案例 1：有这样一个工人家庭，当社区医生去探访的时候发现，这个家庭已经一贫如洗，全家没有一件像样的东西，陷入了极度的困境。询问原因得知，家庭中的男主人因为年轻时就患有高血压病，长期未进行有效治疗，现在出现了高血压肾病导致肾衰竭，需要每周做 2 次肾透析维持生命。高额的医疗费用和护理费用使这个家庭不堪重负，后悔当初没听从医生的意见，吃药、运动、控制血压，导致小病酿成大病。现在不知如何是好，如果换肾，且不谈肾源难觅，即使找到肾源也做不起换肾手术。肾透析可以维持生命，但把全家拖入绝境，全家人生不如死，生活质量无从谈起。

讲授时突出高血压病会导致严重的并发症，高额的治疗和护理费用会给家庭带来巨大的经济压力。

案例 2：一位企业的总工程师，已经中风 3 次，卧病在床，生活不能自理。

为什么出现这种情况呢？原来这位患者患高血压病十余年，因为工作繁忙，未按照医嘱服用合适的降压药物，身体不适的时候总是自己随便在附近的药店买一些所谓的降压药吃，吃完药也不测量血压，从不知道自己血压的状况，也没有时间到医院检查身体，致使病情不断加重，已连续中风3次，家人已不堪重负。

“久病床前无孝子”，讲授时突出患高血压病若不进行科学治疗，发生中风，生活质量降低，也给家人带来负担。

以上两个案例中的患者都患有高血压病，都是未进行科学有效的治疗，从而导致了严重的后果。那么什么是高血压病和糖尿病呢？

1. 血压高是怎么回事

血压是动脉血管中压力的测量值。当心脏收缩时，它把一股血流从心脏泵入动脉，此时动脉中的压力称为收缩压（俗称“高压”），而心脏在两次泵血之间放松时动脉内的压力称为舒张压（俗称“低压”）。理想的血压值是收缩压（高压） $\leq 120\text{mmHg}$ 和/或舒张压（低压） $\leq 80\text{mmHg}$ ；如果收缩压（高压） $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压（低压） $\geq 90\text{mmHg}$ ，则称为高血压。无论收缩压还是舒张压升高都会有危险。

教师：展示人体循环系统的示意图，见附图1。

2. 高血压的分级（见附表1）

一般高血压分三级。如果收缩压（高压）在 $140\sim 159\text{mmHg}$ 之间和/或舒张压（低压）在 $90\sim 99\text{mmHg}$ 之间，则称为“轻度高血压”或“1级高血压”；如果收缩压（高压）在 $160\sim 179\text{mmHg}$ 之间和/或舒张压（低压）在 $100\sim 109\text{mmHg}$ 之间，则称为“中度高血压”或“2级高血压”；如果收缩压（高压） $\geq 180\text{mmHg}$ 和/或舒张压（低压） $\geq 110\text{mmHg}$ ，则称为“重度高血压”或“3级高血压”。

级别越高，对心脏、脑、肾脏、眼等器官的损害越大。

3. 糖尿病是怎么一回事

糖尿病是指人体在把吃进去的食物转换成能量的这个过程中出现了问题。

有些食物（如米饭、馒头、糖等）被吃进去后被分解成为葡萄糖，然后被吸收、转运至细胞内进行“燃烧”，供应身体能量。要把葡萄糖转运到细胞中，必须要有运输的“小车”，胰岛素就是起着“小车”的作用，它使血液中的葡萄糖进入细胞并为身体提供能量。可是，糖尿病患者体内的“小车”出现了问题，比如“小车”的数量不够，或是“小车”的质量有问题，或者细胞上供“小车”进出的“门”少了等，导致葡萄糖不能被身体有效地利用，其结果就是血液内的糖浓度升高。肾脏在过滤血液时，多余的糖分从尿中排出，因此大多数糖尿病患者有这种症状：尿多而且尿中含有大量的糖。“糖尿病”这个名词也由此产生。

教师：展示糖尿病产生机理和糖尿病的症状，见附图 2、附图 3。

4. 糖尿病的分型（见附表 2）

糖尿病有不同的类型，分成 1 型糖尿病和 2 型糖尿病：但它们都有共同的特点——胰岛素的量不足或者它不能被人体很好地利用。1 型糖尿病又称作胰岛素依赖型糖尿病，往往在儿童期发病，其原因目前尚不清楚，可能是因为人体的免疫系统破坏了自身胰腺制造胰岛素的能力，导致胰岛素分泌不足和缺乏。2 型糖尿病又被称作非胰岛素依赖型糖尿病，通常发生在 40 岁以上的成人。此类患者胰腺能正常制造胰岛素，但身体对它产生了抵抗，也就是说身体不能将血液中的葡萄糖有效地运到细胞中去，这样葡萄糖就在血液里积聚起来。

三 高血压病的危害（20 分钟）

1. 为什么说高血压被称为“隐形杀手”

因为大部分的高血压病患者是没有症状的，除血压特别高外，它通常不会引起头痛、头晕、紧张、疲劳或心慌等症状，让您误以为没关系，却不知它正在悄悄地损害您全身的血管（如心脏、脑、肾脏、眼部等部位的血管）。最初是全身细小动脉痉挛，随着病情的发展，细小动脉渐渐发生硬化，中等及大动脉出现内膜脂质沉积，形成粥样硬化斑块和血栓。这时，血管就像老化的橡皮筋，一旦压力过大就可能发生破裂。另外，血管上的斑块或血栓一旦脱落，就有可能随血流游走，最后堵塞在血管里。这些损害在患高血压病之后几年内就可以“悄悄地”发生，而且难以恢复。当血管损伤达到一定程度，很容易导致中风、心肌梗死、心脏衰竭、眼睛和肾脏受损等，致人残疾，甚至丧失生命。

教师：展示病变血管与人体正常血管的比较图，见附图 4。

活动 1

请 1~2 位学员谈谈自己或亲戚朋友中发生高血压病并发中风及其他脏器损害的感受。

小结

一些高血压病患者平时红光满面，看上去和正常人一样，可突然发生中风的例子比比皆是，后果十分严重。

2. 高血压病的危害究竟有多大

请您听听下面这组数字。

- 高血压病如果不经治疗，任其自然发展，其并发症一般发生在起病后 15~20 年。
- 高血压病患者发生脑中风的几率比正常人高 6 倍，若未服药，则发生脑中风的几率为服药者的 21 倍。
- 血压越高，脏器损害越严重。据调查，当收缩压 $>160\text{mmHg}$ 时，发生中风的风险是收缩压 $<160\text{mmHg}$ 时的 2.26 倍，死亡率增加约 3 倍。
- 高血压病患者发生心衰的风险比一般人至少高 6 倍。合并有冠心病的高血压病患者，发生心衰后约 20% 在 1 年内死亡，50% 在 5 年内死亡。
- 随着血压的升高，冠心病的死亡率也越高。收缩压 $\geq 200\text{mmHg}$ 者的死亡率是血压正常者的 18 倍，舒张压 $\geq 115\text{mmHg}$ 者是血压正常者的 19 倍。
- 高血压病常并发肾功能不全，导致尿毒症，最终需要肾移植或透析而支付巨额医疗费。
- 高血压病常并发眼底病变，造成视力减退或失明，丧失工作和生活能力。
- 高血压人群平均寿命较正常人群短 15~20 年。

特别提示：积极治疗高血压病就是为了预防这些并发症！

四 糖尿病的危害（15 分钟）

我们知道，正常情况下，人体血液中的葡萄糖始终保持在一个正常稳定的

水平上，血糖过高或过低都会出现问题。糖尿病患者如果不积极治疗，血糖水平长期处于不正常状态，就可能造成人体组织器官的损害。其实血糖高可以严重影响身体健康，尤其是因它而产生的并发症，严重的可以导致残疾或死亡。下面我们看看血糖过高是如何对身体造成损害的。

1. 为什么说糖尿病危害巨大

(1) 急性并发症

糖尿病患者常见的与血糖高有关的急性并发症包括糖尿病酮症酸中毒、高渗性昏迷、乳酸酸中毒。它们的特点是起病急、发展快、死亡高，如不争分夺秒地到医院诊治，轻则丧失意识成为植物人，重则失去生命。这在1型糖尿病患者中比较多见，但2型糖尿病患者如果血糖过高（如血糖浓度超过16mmol/L）、药物治疗不恰当（如自行减少或停用胰岛素）或者合并肾脏损害等情况时，也很容易发生。主要原因如下。

糖尿病的患者，体内胰岛素的功能本来就偏低，需要药物来帮助，如果突然停药，一旦遇到外界的某种诱因，如感染、外伤、酗酒、生病等情况，人体细胞需要能量，体内储存的糖就会分解释放到血液中，此时运输葡萄糖的“小车”——胰岛素就显得更加缺乏，血液中大量的葡萄糖不能进入细胞内，组织细胞中缺少葡萄糖和能量。由于糖不能进入细胞中，人体就会自动调节，分解脂肪和蛋白质来弥补细胞能量的不足，而大量脂肪酸和蛋白质分解会导致一些问题，产生大量的酮体，如果排泄不及，就会导致酮症酸中毒；产生大量的酸性物质堆积在体内，使血液的pH值（酸碱度）下降（呈酸性），当这些酸性物质从肾脏排出时，与碱基结合，使体内的碱储备继续丢失，血液的pH值进一步下降，形成酸中毒。另外，血糖过高，细胞内的压力会比细胞外小一些，细胞内液向细胞外流动，导致细胞内失水，当脑细胞失水时问题就严重了，会引起脑功能紊乱，直至昏迷。

一旦发生这些情况，是极其危险的，因此我们一定要尽量避免其发生，不要随便停药，特别是血糖比较高的患者，更需要小心谨慎。

(2) 慢性并发症

糖尿病的慢性并发症主要是对血管的损害，在糖尿病患者中非常常见，危害也很大，会造成患者残废或过早死亡，其结果都是很惨痛的。

糖尿病可以损伤大血管，如累及脑部血管时会导致脑梗死、脑出血；累及

为心脏供血的冠状动脉血管时会导致冠心病、心绞痛、心梗等。如累及外周血管，如下肢血管时，会引起下肢动脉的动脉闭塞症，严重的会引起间接性跛行，甚至导致下肢坏死。糖尿病也可以损伤微血管（小血管）。损伤眼部微血管时会引起糖尿病视网膜病变，最终导致失明；损伤肾脏血管时会导致糖尿病肾病，甚至出现尿毒症；微血管的病变还可能导致外周神经细胞供血不足发生病变，出现四肢末端感觉异常（如麻木）等症状。

③ 糖尿病导致的感染

第一，长期处于高血糖状态会导致人体的防卫功能（免疫机能）降低和血液循环障碍，当细菌、病毒、化学毒素等进攻我们人体时我们的防卫能力减弱，极易发生感染，而且常常比非糖尿病患者严重。第二，长期高血糖会导致各种体液含糖量增高，有利于细菌生长和繁殖。第三，伴有微血管病变的糖尿病患者，抗生素吸收缓慢且减少，可影响其作用，导致感染迁延不愈，甚至恶化。因此，特别强调，糖尿病患者防治感染至关重要的一点是严格控制血糖，只有把血糖控制好，其他抗感染治疗措施才能奏效，否则感染就会迁延不愈，甚至恶化蔓延至全身，导致严重后果。

2. 糖尿病的危害究竟有多大

那么糖尿病危害的严重程度究竟如何？还是从一些数字来具体了解。

① 心血管并发症

心血管疾病是糖尿病患者致残致死，并造成经济损失的主要原因。糖尿病患者发生心血管病的风险比非糖尿病患者高 2~3 倍。

② 糖尿病脑血管病

糖尿病脑血管病以脑动脉粥样硬化所致的脑缺血和脑梗死等疾病最为常见。有研究结果显示 45~74 岁糖尿病患者脑梗死发生率较非糖尿病者男性高 2.5 倍，女性高 3.7 倍。

③ 糖尿病肾损害

2 型糖尿病患者糖尿病确诊后，不少人就发现微量白蛋白尿，甚至显性肾病，如无特殊干预，20%~40% 患者会出现临床肾病的症状，如水肿、高血压、肾功能减退，20 年后约 20% 患者发展成为肾功能不全、肾衰竭等。这是糖尿病患者的主要死亡原因之一。

④ 糖尿病眼病

糖尿病患者眼的各部位均可出现病变。20%的糖尿病患者在初诊时就出现不同程度的视网膜病变；诊断10年后，有40%~50%的患者可出现糖尿病眼病。糖尿病患者失明的风险是普通人群的25倍。

（5）糖尿病神经病变

糖尿病神经病变是糖尿病患者常见的最复杂的并发症，神经系统任何部分均可累及。初诊断的糖尿病患者神经病变发生率为10%，病程超过5年的患者神经病变发生率大于50%，病程超过10年的患者神经病变发生率达到60%~90%，吸烟、年龄>40岁及血糖控制差的患者神经病变发病率更高。糖尿病神经病变致残率高，是非创伤截肢的主要原因。

（6）糖尿病足

糖尿病足是糖尿病下肢血管病变、神经病变和感染共同作用的结果。严重者可致足溃疡，甚至截肢。

（7）老年糖尿病患者有一些特殊的并发症

老年糖尿病患者有一些特殊表现，如肩关节疼痛、糖尿病性肌病、认知能力下降或痴呆等。

教师：展示糖尿病危害的图片，附图5、附图6。

特别提示：您绝不能放松对糖尿病的治疗！

五 多种危险因素共存，对其他脏器的损害会更大（5分钟）

需要强调的是：高血压病或者糖尿病如果合并以下情况，往往会加重病情，增加治疗难度，应给予极大的关注。

- 高血压与糖尿病并存，会成倍增加心脏、血管损害的风险。
- 高血压与血脂异常并存，容易引发冠心病或脑梗死。
- 吸烟、饮酒、肥胖、缺乏运动、饮食不良等不良生活习惯会影响高血压/糖尿病药物治疗的效果，更为严重的是，它们会大大增加发生心、脑等其他脏器损害的风险。关于这方面的影响，我们会在后面的课程中详细阐述。

教师：展示多种危险因素的图解说明，见附图7。

特别提示：在治疗疾病的同时，应减少或戒除不良的行为习惯！