

常见慢性病家庭治疗

● 杨任民 编著 ●

常见慢性病家庭治疗

杨 任 民 编著

人 民 卫 生 出 版 社

内 容 提 要

本书阐述了慢性病家庭治疗的现实意义，介绍了慢性病患者如何注意饮食与营养，如何采用运动疗法来使患者自己康复。本书还分别详细地介绍了心血管、呼吸、神经、消化、泌尿、内分泌、血液各系统的慢性病的家庭治疗方法，还介绍了先天性和遗传性疾病、精神病及癌肿的家庭治疗方法。适合于我国城乡一般群众阅读。

3416/32

常见慢性病家庭治疗

杨 任 民 编著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里 10 号)

人 民 卫 生 出 版 社 印 刷 厂 印 刷

新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

787×1092毫米32开本 8¼印张 173千字

1984年2月第1版 1984年2月第1版第1次印刷

印数：00,001—61,600

统一书号：14048·4580 定价：0.67元

〔科技新书目 65 — 64 〕

目 录

上 编

第一章 慢性病家庭治疗的现实意义	1
第一节 慢性病家庭治疗的重要性	1
一、第22次世界卫生会议的提案	1
二、华特教授的解释	1
三、走向生活, 走向社会	2
第二节 慢性病家庭治疗的基本原则	3
一、哪些慢性病适合家庭治疗?	3
二、慢性病家庭治疗的目的——“复权”	4
三、慢性病的常用治疗手段	5
第二章 饮食与营养	7
第一节 合理的营养	7
一、什么叫营养和营养素	7
二、只有多吃高营养的食物才能使身体健康吗?	8
三、吃素是长寿的秘诀吗?	8
四、“吃得饱”是健康的保证吗?	9
第二节 三大营养素	10
一、糖类	10
二、蛋白质	11
三、脂肪	12
第三节 几种主要维生素	13
一、维生素A	13
二、维生素B ₁	14
三、维生素C	15

第四节 烹调与加工对营养的影响	16
一、洗涤和贮藏也有学问	16
二、加工与烹调的科学道理	17
第五节 各种慢性病的特殊饮食	18
一、人体加“油”的技巧	18
二、高蛋白与低蛋白饮食各有妙用	19
三、传统的少渣饮食和新兴的多渣饮食	20
四、淡而无味的少盐、无盐饮食	21
五、少油与低胆固醇饮食不是一回事	22
第三章 运动疗法	24
第一节 运动疗法的起源和范围	24
一、马王堆出土文物的启示	24
二、徒手和器械锻炼	25
三、热水也可治病	26
四、如何正确掌握运动量	26
第二节 推拿与被动运动	27
一、被动运动不容忽视	27
二、宝贵的遗产——推拿按摩	33
第三节 半身不遂的起坐与步行锻炼	34
一、大脑的交叉管理	34
二、偏瘫康复要过五关	35
第四节 呼吸操	45
一、呼吸也能治病	45
二、静止腹式呼吸训练	46
三、下蹲腹式呼吸训练	47
四、呼吸操注意点	47
第五节 慢跑步与气功	47
一、“动”，能增强体质——谈谈慢跑步	48
二、“静”，也能强身——浅谈气功	50

三、呼吸训练	51
--------------	----

下 编

第四章 心一血管系统疾病	53
第一节 高血压病	53
一、高血压诊断标准的变迁	53
二、高血压病与高血压是一回事吗?	54
三、早期高血压的判断步骤	54
四、在家庭测血压	55
五、错综复杂的病因	55
六、多种多样的症状	56
七、运动能否降压的争论	57
八、盐与高血压关系密切	59
九、阶段降压法	60
第二节 高脂血症	62
一、造成动脉粥样硬化的凶手	62
二、引起高脂血症的两种因素	63
三、各型高脂血症治疗的异同	64
四、运动能降血脂	65
第三节 隐性冠心病和心绞痛	66
一、举世瞩目的常见病	66
二、什么叫冠心病? 它有哪几种?	66
三、勿失治疗良机	67
四、为什么会产生心绞痛?	67
五、心绞痛发作的紧急处理方法	68
六、隐性冠心病和稳定型心绞痛发作的预防	69
第四节 心肌梗塞	71
一、注意紧急警报	71
二、急性心肌梗塞也能在家庭治疗吗?	72

三、家庭治疗的必备条件	72
四、恢复期康复的目标	73
五、家庭康复的具体步骤	75
六、心理治疗的重要性	75
七、饮食	75
八、药物治疗不可缺少	76
第五节 病毒性心肌炎	76
一、“新兴”的疾病	76
二、貌似感冒，直侵心脏	76
三、耐心治疗，预后乐观	77
第五章 呼吸系统疾病	78
第一节 慢性支气管炎和肺气肿	78
一、“痰嗽”一声不容忽视	78
二、反复、迁延的咳、痰、喘、炎	78
三、作X线检查的结果	80
四、怎样认识肺气肿？	80
五、慢性支气管炎的防治	81
六、肺气肿的呼吸运动锻炼	82
第二节 支气管哮喘	83
一、支气管哮喘病人对哮喘的研究	83
二、两种不同原因的支气管哮喘	83
三、控制发作的紧急措施	84
四、怎样预防发作	86
五、脱敏疗法	87
第三节 肺原性心脏病	87
一、三步曲	87
二、两个阶段——代偿与失代偿	88
三、两种衰竭——心力衰竭和呼吸衰竭	88
四、两个时期——缓解期及急性加重期	89

第四节 肺结核	90
一、“痨虫”的发现和传播	90
二、怎样认识肺结核	91
三、结核病人的饮食	91
四、结核病人能活动吗?	92
五、抗痨药治疗的常识	93
六、咯血并不可怕	94
第六章 神经系统疾病	95
第一节 一过性脑缺血发作	95
一、老年期健康的劲敌	95
二、请注意“大风警报”	96
三、发作虽短, 后果严重	96
四、手术治疗好, 还是药物治疗好?	97
第二节 脑卒中恢复期与后遗症的康复	98
一、坚持自我锻炼, 切勿迷信药石	98
二、偏瘫恢复的预报	98
三、卒中后精神异常的处理	99
四、奇异的肩-手综合征	100
五、慢性期病人用药怎样选择?	100
第三节 两下肢瘫痪(截瘫)	101
一、名目繁多的病因	101
二、软瘫与硬瘫	102
三、截瘫康复必须辨型施治	103
四、心理治疗是维持运动功能的重要环节	105
第四节 多发性硬化	106
一、“空间的多发”	106
二、最早出现的症状	106
三、怎样防止复发	107
第五节 癫痫	108

一、谈谈“羊癫风”和“猪头风”	108
二、癫痫是怎么回事?	108
三、奇异的抽搐发作	109
四、失神的小儿	110
五、突然发生精神失常	110
六、确定癫痫的步骤	111
七、当机立断, 紧急处理	111
八、癫痫病人能否坚持工作或学习? 生活上要注意什么?	112
九、怀孕对癫痫患者有什么影响? 药物能否导致流产或 胎儿畸形?	112
十、对癫痫患儿能否进行预防注射?	113
第六节 婴儿痉挛	113
一、阿拉伯式的礼拜	113
二、诺贝尔奖金的获得者	114
三、关键在于早期发现和早期治疗	114
第七节 偏头痛	115
一、偏头痛不是半边头痛	115
二、偏头痛是怎样引起的?	115
三、古典型与普通型	116
四、偏头痛发作时怎么办?	116
五、偏头痛能预防吗?	117
第八节 震颤麻痹综合征	118
一、一种怪病	118
二、奇异的姿势和特殊的步态	118
三、巴金森综合征与巴金森病	119
四、翘翘板的游戏	119
第九节 脊髓小脑变性	119
一、庞大的“家族”	119
二、弗利德立希病和玛利病	120

三、从一筹莫展中透出了希望的曙光	120
第十节 肌萎缩侧束硬化	121
一、软硬兼有的瘫痪	121
二、力争保持肌力	122
第十一节 舞蹈病	123
一、小舞蹈病与大舞蹈病	123
二、拙劣的舞蹈表演	123
三、预后良好的小舞蹈病	124
四、治疗困难的大舞蹈病	124
第七章 运动器官疾病	125
第一节 肌营养不良	125
一、警惕! 经常跌跤的孩子	125
二、治疗本病的药物	126
三、婚前检查可以预防肌营养不良患儿的出生吗?	126
第二节 周期性瘫痪	127
一、莫名其妙的反复瘫痪	127
二、确定诊断的步骤	127
三、防治的办法	128
第三节 重症肌无力	128
一、“大眼”变“小眼”	128
二、朝轻暮重	129
三、滥用药物的危险	130
四、各种治疗的选择	130
第四节 多发性肌炎和皮肤炎	131
一、一对姐妹病	131
二、全面体格检查很有必要	131
三、消炎治疗和免疫抑制疗法各有利弊	132
第五节 类风湿性关节炎	132
一、梭形的关节	132

二、实验室检查的发现	133
三、康复治疗是首选治疗	134
四、类风湿关节炎患者的饮食	136
五、药物治疗	136
第八章 消化系统疾病	138
第一节 消化性溃疡	138
一、胃为什么不被自己消化?	138
二、消化性溃疡与“胃气痛”异途同归	138
三、不是饥饿的“饥饿痛”	139
四、溃疡会变癌吗?	140
五、饮食治疗是根本的治疗	141
六、有并发症患者的饮食	143
七、体育疗法是重要的辅助手段	144
八、药物治疗	145
九、别忘了心理治疗	147
第二节 慢性胃炎	147
一、五花八门的分类	147
二、“顾名”不能“思义”	148
三、治病必须求本	149
四、两种类型两种饮食	150
五、特殊的体疗——局部按摩	150
六、消除“癌变”的顾虑	151
第三节 慢性肝炎	151
一、慢性肝炎的病因	151
二、从患四次肝炎得到的启发	152
三、两种慢性肝炎	152
四、休息与运动随病情变动	153
五、饮食要灵活机动	154
六、免疫促进剂和免疫抑制剂都有疗效	155

七、家属要做大量工作	156
第四节 肝硬化	156
一、肝脏怎么会变硬的?	156
二、别忽略了代偿期的诊断	157
三、注意危险信号	158
四、劳逸结合是关键	159
五、三个不同时代的三种肝病饮食	159
六、保肝与排水	161
第五节 慢性胆囊炎	161
一、姜维的胆真的大似斗吗?	161
二、疾病在胆囊,表现在胃肠	162
三、多吃荤油和蔬菜都不好	162
四、老牌的利胆药和新兴的溶胆石剂	163
第九章 泌尿系统疾病	164
第一节 常见于儿童的两种肾脏病——急性肾炎和肾 病综合征	164
一、迅速变“胖”的急性肾炎	164
二、慢慢“长胖”的肾病综合征	167
第二节 慢性肾炎	168
一、高蛋白高热卡饮食好处多	169
二、配制适口的低盐饮食	169
三、劳逸必须结合	170
四、大剂量激素疗法	170
第三节 慢性肾功能不全	170
一、有名的G-G饮食	171
二、家庭透析的注意事项	172
第十章 内分泌与新陈代谢疾病	173
第一节 糖尿病	173
一、在体内自由通过的甜蜜液体	173

二、糖尿病也能遗传吗？	173
三、十分复杂的糖尿病起病过程	174
四、糖尿病的主要表现——“三多一少”	175
五、酮症酸中毒是怎么回事？	175
六、一种崭新的分型	176
七、饮食疗法是治疗基础	177
八、运动可降血糖	179
九、口服降糖药的功过	181
十、用胰岛素治疗的常识	182
第二节 尿崩症	183
一、另一种多饮多尿的病	183
二、治疗方针	184
第三节 甲状腺机能亢进	185
一、“金鱼眼睛”的人	185
二、哪种检查方法又快又好呢？	185
三、特别的饮食	185
四、药物治疗与放射治疗	186
第四节 呆小病	186
一、又矮又呆	186
二、药物与食物都要补充	187
第五节 肥胖病	187
一、“胖子”雅号也有标准	187
二、发胖、“发福”与发病	188
三、你知道吗？多吃脂肪可以治疗肥胖	189
四、美国流行以绝食对付肥胖	189
五、培养运动的兴趣	190
六、运动锻炼注意事项	190
七、别出心裁的行为疗法	191
八、药物治疗近况	192
第十一章 血液系统疾病	193

第一节 贫血	193
一、什么叫贫血	193
二、从红细胞的一生看不同类型的贫血	193
三、贫血有哪些症状?	195
四、补血不忘食补	196
五、几种不同的药物补血	196
第二节 急性白血病	197
一、从广岛原子弹爆炸说起	197
二、三大症状、四大体征和二大类型	198
三、力争缓解四年以上	199
四、联合化学疗法	200
五、预防感染是重要课题	201
第三节 慢性白血病	202
一、怎样早期发现慢性白血病	202
二、白细胞的惊人增加	203
三、主要是家庭治疗	203
第四节 淋巴瘤	204
一、无名英雄——淋巴系统	204
二、恶性肿瘤的预后不一定“恶”	204
三、表现变化多端	205
四、治疗及时，恶性变良性	205
第五节 特发性血小板减少性紫癜	206
一、堵塞血管“漏洞”的血小板	206
二、从两件事事实寻根找源	207
三、两种类型一种表现——紫癜	207
四、打针不如吃药好	208
第六节 过敏性紫癜	208
一、血小板正常的紫癜	208
二、必须抗过敏	209

第十二章 先天性和遗传性疾病	211
第一节 肝豆状核变性	211
一、并不罕见的遗传病	211
二、“肝豆状核变性”名称的由来	211
三、复杂多变的表现	212
四、美丽的角膜环	212
五、驱逐铜的措施	212
第二节 苯丙酮尿幼稚症	213
一、令人烦恼的漂亮娃娃	213
二、小便里的绿环	214
三、“美丽呆瓜”的由来	214
四、低苯丙氨酸饮食	214
五、怎样避免本病	215
第三节 粘多糖病	216
一、丑陋的水落管口面容	216
二、兴旺的粘多糖病一家	216
三、“不治之症”的治疗办法	217
第四节 脑性瘫痪	218
一、多动孩子和少动孩子都是病孩子	218
二、早期发现的指标	219
三、关键在于早期积极治疗	219
第十三章 精神病	221
第一节 神经衰弱	221
一、病人与医师的矛盾	221
二、神经衰弱表现些什么?	221
三、神经衰弱是怎样得的?	222
四、全面检查是完全必要的	223
五、医师和病人必须通力协作	223
第二节 癔病	225

一、“子宫流窜”引起的病	225
二、几种常见的表现	226
三、正确对待癌病患者	227
第三节 强迫性神经官能症	228
一、难言之隐的烦恼	228
二、怎样解脱烦恼?	229
第四节 精神分裂症	230
一、什么叫精神分裂症	230
二、怎样正确对待精神分裂症患者?	231
三、药物副作用及其对策	232
第五节 轻微脑损害综合征	233
一、一个“MBD”两种不同涵义	233
二、从“易被忽略的疾病”到MBD旋风	234
三、低分成绩学生都是 MBD 吗?	234
四、怎样才能确立 MBD 的诊断?	235
五、MBD 小儿怎样治疗?	237
第十四章 癌肿	239
一、盲目生长的“岩石”	239
二、正在揭开的谜	240
三、与癌症斗争的三种手段	241
四、饮食是抵抗疾病的根本	246
五、自然痊愈患者的体会	247

上 编

第一章 慢性病家庭治疗的现实意义

第一节 慢性病家庭治疗的重要性

一、第 22 次世界卫生会议的提案

在 1976 年召开的第 22 次世界卫生会议，经过充分的酝酿和讨论，通过了一个重要的提案。与会的医学专家们一致认为：1975 年世界卫生组织修订的国际疾病分类法，重点只考虑了各种疾病，而设有照顾到病后存在的各种残疾，所以已不适应当前医学和社会的客观需要，必须另行制订一个“功能—家庭生活—社会障碍”的国际分类。根据这个提案，世界卫生组织制订的“功能—家庭生活—社会障碍”国际分类试行草案于 1980 年正式诞生。并授权英国的康复医学专家华特教授代表世界卫生组织对制订这一分类试行草案的重要意义进行解释。

二、华特教授的解释

近代由于医学科学的发展突飞猛进，疾病的种类、病程的归转都有了较大的变化，尤其改变了以前简单地把疾病的结局划分为痊愈和死亡的一般规律。因为，随着平均寿命的增长介于两者之间的状态（即遗留有慢性功能残疾的中间状态）的存在，与疾病早期过程（急性病的急性期）相比，不