

李传良 金培珍 编著

最常见慢性病疗养问答

北京科学技术出版社

最常见慢性病疗养问答

李传良 金培珍 编著

北京科学技术出版社

最常见慢性病疗养问答

李传良 金培珍 编著

•

北京科学技术出版社出版

(北京西直门外南路19号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京市房山区十渡印刷厂印刷

•

787×1092毫米 32开本 8.5印张 177千字

1989年9月第一版 1989年9月第一次印刷

印数1—8,200册

ISBN 7-5304-0456-3/R·54

定价: 3.00元

内 容 提 要

广大慢性病人迫切需要疗养知识。为了帮助病友解决这个问题，作者根据自己多年临床的经验编写了此书。全书选择了最常见的20种慢性病，共分307个问题进行叙述，内容丰富而实用。全书编排合理、新颖，文字简练通俗，很有阅读价值。

前 言

许多慢性疾病，病情复杂、病程长，给病人带来极大痛苦。我们在临床实践中常遇到一些慢性病患者，由于疗养不当而使病情反复不愈，甚至恶化。为了普及慢性病防治知识，我们参阅大量文献，并结合自己的临床体会编写了这本《最常见慢性病疗养问答》一书，目的是能对广大慢性病病友的疗养有所帮助。

在本书编写过程中，我们征求了部分患者的意见，并请中国康复医学研究会理事、河北省医院曲镭主任医师及沧州卫生学校副校长周恩洪主任医师进行了审阅指导，值此表示感谢。

由于我们水平所限，书中谬误之处在所难免，恳望广大读者不吝指正。

编 者

目 录

一、慢性支气管炎	(1)
1. 什么叫慢性支气管炎？.....	(1)
2. 什么是“老慢气”的三步曲？.....	(1)
3. 为什么说感冒是慢性气管炎的罪魁祸首？.....	(2)
4. 吸烟对慢性气管炎的影响有哪些？.....	(2)
5. “老慢气”患者冬季应怎样保持适宜的“微小气候”， 防止气管炎发作？.....	(3)
6. 气管炎病人怎样调节饮食？.....	(3)
7. 慢性气管炎的冬病夏治有几种方法？.....	(5)
8. 生吃萝卜能治“老慢气”吗？.....	(6)
9. 怎样用细辛药饼治疗慢性气管炎？.....	(7)
10. 老年慢性气管炎的食物疗法有哪些？.....	(8)
11. 胎盘丙种球蛋白能预防支气管炎的发作吗？.....	(8)
12. 肺心病病人在家疗养应注意什么？.....	(9)
13. 老年慢性气管炎的医疗体育怎样进行？.....	(11)
二、支气管哮喘	(13)
14. 什么叫支气管哮喘？.....	(13)
15. 引起哮喘发作的诱发因素有哪些？.....	(13)
16. 哮喘病人有哪些临床特点？.....	(14)
17. 哮喘病人还会伴有哪些过敏性疾病？.....	(15)
18. 哮喘病人应怎样注意饮食？.....	(15)
19. 哮喘病人怎样治疗？.....	(16)

20. 什么是气功红外信息疗法? (17)
21. 为什么“哮喘丸”等不能与降压药并用? (18)
22. 用丙酸培氯松气雾剂(BDA)治疗哮喘应注意什么? (18)
23. 支气管哮喘怎样冬病夏治? (19)
24. 哮喘病人能否妊娠? 孕妇哮喘发作怎样治疗? (20)
25. 用中医药方怎样截治支气管哮喘? (21)
26. 怎样用黄芪注射液穴位注射治疗小儿哮喘? (22)
27. 小儿哮喘的心理治疗是什么? (22)
28. 哮喘会影响孩子的成长发育吗? (23)
29. 哮喘患儿长大后能痊愈吗? (23)
30. 哮喘患儿能否参加体育活动? (24)
31. 什么是哮喘医疗操? (24)
32. 怎样预防哮喘发病? (26)
33. 哮喘病人疗养过程中应注意什么? (26)
34. 哮喘病人为什么能走上奥运会领奖台? (27)

三、肺结核 (29)

35. 什么是肺结核? (29)
36. 谁是肺结核病的元凶? (29)
37. 肺结核传播的主要途径是什么? (29)
38. 接受治疗的肺结核还有传染性吗? (30)
39. 怎样发现肺结核? (31)
40. 肺结核病人的休息与营养应注意什么? (32)
41. 肺结核病的药物新疗法有哪几种? (32)
42. 肺结核病人怎样才算治愈? (35)
43. 异烟肼和鱼有什么关系? (35)
44. 青年肺结核病人怎样进行家庭疗养? (36)
45. 肺结核病人怀孕怎么办? (38)

四、高血压病..... (40)

46. 什么叫高血压病? (40)

47. 我国高血压病的发病率及其分布情况如何? (40)

48. 生活嗜好与高血压有什么关系? (41)

49. 与高血压病有关的发病因素有哪些? (42)

50. 高血压病病因的最新学说是什么? (42)

51. 为什么嗜铬细胞瘤可引起高血压? (43)

52. 高血压、低血钾与原发醛固酮增多症有什么关系? ... (43)

53. 高血压与肾脏病有什么关系? (44)

54. 儿童会患高血压病吗? (45)

55. 怎样发现是否患了高血压病? (46)

56. 高血压病人出现反复鼻出血怎么办? (46)

57. 高血压病人怎样合理安排饮食? (47)

58. 高血压病的食物疗法有哪些? (48)

59. 为什么按时吃早饭能稳定血压? (49)

60. 高血压病人的自我疗法是什么? (50)

61. 怎样选择高血压病人的治疗方案? (50)

62. 怎样使用“心痛定”治疗高血压病? (51)

63. 为什么夜间要慎用降压药? (52)

64. 高血压病人的血压都要降到正常水平吗? (52)

65. 磁性手表治疗高血压的效果如何? (53)

66. 高血压患者发生老花眼为什么赶快戴眼镜? (54)

67. 如何用气功疗法治疗高血压病? (54)

68. 李时珍药枕与高血压病有何关系? (56)

69. 为什么上下班步行对稳定血压有好处? (57)

70. 高血压病人不要强忍大小便, 为什么? (58)

71. 为什么说紧扎皮裤带、短裤松紧带和领带、穿硬而小的皮

鞋都可使血压升高呢？.....	(58)
72.高血压患者一天当中血压波动有多少？.....	(59)
73.高血压病人如何保护心脏？.....	(60)
74.为什么说最高血压的不稳定是脑中风、心肌梗塞的先兆？.....	(61)
75.高血压病患者拔牙应注意什么？.....	(61)
76.为什么说高血压病人如果反复出现5次以上的眩晕就是脑出血和脑栓塞的先兆？.....	(62)
77.老年人血压不高也要预防脑中风吗？.....	(63)
五、冠心病	(64)
78.什么叫冠心病？.....	(64)
79.为什么说高血压是导致冠心病的主要因素？.....	(64)
80.冠心病病人应注意是否患有糖尿病？.....	(64)
81.烟、酒与冠心病有什么关系？.....	(65)
82.为什么争强好胜的性格易患冠心病？.....	(66)
83.得了冠心病会有些什么反应？.....	(66)
84.胸闷、胸痛就是冠心病吗？.....	(67)
85.漏肩风样左肩痛与冠心病有什么关系？.....	(68)
86.冠心病病人在日常生活中应注意些什么？.....	(68)
87.冠心病病人在工作中应注意些什么？.....	(72)
88.冠心病病人饮食方面应注意什么？.....	(73)
89.病人心绞痛发作怎么办？.....	(74)
90.冠心病病人的药物治疗应注意什么问题？.....	(74)
91.怎样正确应用“冠心苏合丸”、“速效救心丸”？.....	(75)
92.潘生丁、阿斯匹林对冠心病的疗效如何？.....	(76)
93.冠心病病人为什么不可喝凉茶？.....	(77)
94.冠心病病人为什么清晨要谨慎？.....	(78)

六、胃、十二指肠溃疡	(79)
95. 什么叫溃疡病？	(79)
96. 怎样才能知道得了溃疡病？	(79)
97. 哪些原因能引起溃疡病人犯病？	(79)
98. 老年溃疡病为什么多无疼痛？	(81)
99. 溃疡病人的饮食治疗有哪些？	(82)
100. 怎样使用治疗溃疡病的药物？	(83)
101. 溃疡病治疗的新观点是什么？	(83)
102. 用“苏打”治疗溃疡病行吗？	(84)
103. 治胃药什么时间服最合适？	(84)
104. 溃疡病人的体育疗法有哪些？	(85)
105. 为什么青、绿香蕉能治疗胃溃疡？	(86)
106. 胃、十二指肠溃疡病的并发症有几种？	(86)
107. 胃、十二指肠溃疡手术后，生活上应注意些什么？	(88)
七、功能性腹泻	(89)
108. 什么叫功能性腹泻？	(89)
109. 引起功能性腹泻的病因有哪些？	(89)
110. 功能性腹泻有哪些表现？	(90)
111. 怎样诊断功能性腹泻？	(90)
112. 功能性腹泻的药物治疗有哪些？	(91)
113. 患功能性腹泻，应怎样注意饮食？	(91)
114. 患功能性腹泻，采取什么医疗体育好？	(92)
八、慢性肝炎	(93)
115. 什么叫肝炎？	(93)
116. 肝炎病是怎样被传染上的？	(93)
117. 慢性活动性肝炎有什么表现？	(93)
118. 肝区疼痛就是肝炎吗？	(94)

119.怎样才算是肝大,肝大是否一定是得了肝炎?	(94)
120.单项转氨酶(SGPT)升高是什么信号?SGPT正常后又复上升是肝炎复发吗?	(95)
121.黄疽性肝炎痊愈后,有时小便发黄是不是肝炎复发的信号?	(96)
122.为什么肝功能正常后还有肝区痛、乏力?	(96)
123.血中乙型表面抗原(HBsAg)阳性就是乙型肝炎吗?	(97)
124.乙型肝炎表面抗原(HBsAg)阳性者有传染性吗?	(97)
125.肝炎的药物治疗有哪些?	(97)
126.肝炎病人怎样选择饮食与营养?	(98)
127.为什么说梨是肝炎患者的益友?	(99)
128.慢性肝炎、肝硬化病人应忌食哪几种鱼?	(100)
129.为什么肝炎病人应天天通便?	(101)
130.肝炎病人应禁忌哪些药物?	(101)
131.肝炎病人用药三忌是什么?	(102)
132.肝病者八忌是什么?	(103)
133.肝炎病人在家休养应注意些什么问题?	(104)
134.乙型肝炎病毒血清六项标志物检测的临床意义是什么?	(105)
135.乙型肝炎表面抗原(HBsAg)阳性的人可以结婚吗?	(106)
136.乙型肝炎表面抗原(HBsAg)阳性的妇女可以生育吗?	(107)
137.怎样预防乙型肝炎的母婴传播?	(107)
138.丙种球蛋白是预防病毒性肝炎的特效药吗?	(108)
139.肝炎对性功能有哪些影响?	(108)
140.肝炎病人怎样安排日常生活?	(109)
141.肝癌与乙型肝炎有什么联系?	(110)

九、胆石症与胆囊炎	(111)
142.胆结石是怎样形成的？	(111)
143.怎样诊断胆石症与胆囊炎？	(112)
144.胆石症疼痛为什么常常在夜间发作？	(113)
145.为什么胆石症常伴有胆囊炎？	(114)
146.胆结石的十大诱发因素是什么？	(114)
147.胆石症与早餐有什么关系？	(116)
148.胆石症与胆囊炎的饮食疗法有哪些？	(116)
149.胆石症病人为什么应忌食油腻食物？	(117)
150.胆石症、胆囊炎怎样用中西医结合治疗？	(117)
151.为什么有的胆石症病人治疗效果不好？	(118)
152.医疗体育对慢性胆囊炎、胆石症有防治效果吗？	(119)
153.胆囊切除后对身体有何影响？	(120)
154.什么是“胆囊切除后综合征”？	(120)
155.胆囊切除后应注意什么？	(121)
十、慢性肾炎	(122)
156.什么叫慢性肾炎？	(122)
157.肾炎病人为什么限制吃盐？	(123)
158.肾炎病人绝对不能吃盐吗？	(123)
159.怎样选择代盐品？	(124)
160.肾炎病人怎样选择饮食？	(124)
161.如何防治慢性肾炎？	(125)
162.对肾脏有害的药物有哪些？	(125)
十一、尿路感染	(126)
163.尿路感染包括哪几种病？	(126)
164.尿路感染的常见症状有哪些？	(126)
165.得了尿路感染怎样治疗？	(127)

166. 尿路感染患者日常生活中应怎样预防？	(128)
十二、 尿路结石	(130)
167. 尿路结石有几种？	(130)
168. 不同部位的尿路结石有什么不同的症状？	(130)
169. 怎样知道自己得了尿路结石？	(131)
170. 形成尿路结石的因素有哪些？	(132)
171. 为什么男人比女人容易产生尿路结石？	(133)
172. 肾绞痛是怎样产生的？	(133)
173. 肾绞痛发作怎么办？	(134)
174. 怎样治疗尿路结石？	(134)
175. 怎样用磁化水与排石汤治疗尿路结石？	(136)
176. 什么是微爆治疗膀胱结石？	(136)
177. 如何预防尿路结石的形成？	(137)
178. 为什么尿路结石病人忌吃菠菜？	(138)
179. 常用气压暖瓶能患尿路结石吗？	(139)
180. 尿路结石患者怎样注意饮食？	(139)
十三、 甲状腺功能亢进	(141)
181. 什么叫“甲亢”？	(141)
182. 怎样知道你得了“甲亢”？	(141)
183. 甲状腺肿大就是“甲亢”吗？	(142)
184. 治疗甲状腺功能亢进的方法有几种？	(143)
185. 抗甲状腺药物治疗的优缺点及适应症是什么？	(144)
186. 如何掌握抗甲状腺药物治疗的方法、剂量及疗程？	(144)
187. 治疗过程中病人甲状腺反而呈进行性增大是怎么回事？如何处理？	(145)
188. 治疗过程中，有些病人突眼加重应怎么办？	(146)
189. “甲亢”合并妊娠怎样用药？	(146)

190. 白细胞减少时如何用药？	(147)
191. “甲亢”病人怎样预防发生甲状腺危象？	(148)
十四、更年期综合征及绝经后的常见病症	(149)
192. 什么是更年期综合征？	(149)
193. 更年期性激素有哪些变化？	(149)
194. 更年期有哪些表现？	(150)
195. 什么是更年期抑郁症？	(150)
196. 更年期是“多事之秋”吗？	(151)
197. 绝经后的老年性病变有哪些？	(152)
198. 妇女更年期为什么发胖？	(153)
199. 妇女更年期还需避孕吗？	(154)
200. 绝经期后阴道出血是怎么回事？	(155)
201. 男子有更年期吗？	(156)
202. 男性更年期后的“性衰老”是怎样造成的？	(157)
203. 男性更年期应怎样安排饮食？	(158)
204. 常用的更年期食药粥有几种？	(159)
205. 尼尔雌醇(E ₂ 醚)怎样治疗更年期综合征？	(160)
206. 为什么说更年期不必忧心忡忡？	(161)
十五、神经衰弱	(163)
207. “神经衰弱”这一病名是怎么来的？	(163)
208. 睡觉与失眠是怎么回事？	(163)
209. 人为什么做会做梦？	(165)
210. 失眠是做梦引起的吗？	(165)
211. 失眠和恶梦会不会伤精神？	(166)
212. 神经衰弱会变精神病吗？	(167)
213. 阳痿是怎么回事？	(167)
214. 什么是焦虑症？	(168)

215.什么是抑郁症？	(169)
216.心脏神经官能症是怎么回事？	(170)
217.什么叫神经性厌食？	(171)
218.用脑过度会引起神经衰弱吗？	(172)
219.神经衰弱怎样治疗？	(173)
220.失眠的治疗方法有几种？	(174)
221.服用安眠药应注意什么？	(175)
222.怎样合理使用催眠药？	(176)
223.为什么酒后忌服安眠酮？	(178)
224.会引起失眠的药物有哪些？	(178)
225.失眠时吃点面包行吗？	(179)
226.牛奶有催眠作用吗？	(180)
227.饮食催眠法有哪些？	(180)
228.安眠药有哪些弊端？	(181)
229.阳痿怎样治疗？	(181)
230.张金鼎治疗阳痿、早泄的偏方成分是什么？	(183)
231.怎样用气功治疗神经衰弱？	(183)
十六、缺血性脑中风（脑血栓形成）	(185)
232.什么叫缺血性脑中风？	(185)
233.哪些病人容易患缺血性脑中风？	(185)
234.哪些人不易患缺血性中风？	(186)
235.什么时候容易发生中风？	(187)
236.老年人为什么夏季也易中风？	(188)
237.最高血压不稳定是脑中风先兆吗？	(189)
238.高血压病人反复出现眩晕是中风的先兆吗？	(189)
239.缺血性脑中风有什么特点？	(190)
240.得了缺血性脑中风怎么办？	(190)

241. 中风病人怎样进行功能锻炼？	(191)
242. 如何预防脑中风？	(193)
243. 老年人血压不高为什么也要预防脑中风？	(194)
244. 什么是小中风？	(195)
十七、糖尿病	(197)
245. 什么是糖尿病？	(197)
246. 糖尿病有哪些表现？	(197)
247. 糖尿病的诊断线索及标准有哪些？	(198)
248. 糖尿病病人为什么要合理控制饮食？	(199)
249. 糖尿病病人的饮食治疗应注意什么？	(200)
250. 不用严格计算如何安排饮食？	(201)
251. 糖尿病病人可以吃哪些食物？	(202)
252. 糖尿病病人怎样解除饥饿感？	(203)
253. 糖尿病病人想吃水果怎么办？	(203)
254. 糖尿病病人能用糖精调味吗？	(203)
255. 糖尿病病人如何食用木糖醇？	(204)
256. 糖尿病病人能饮酒吗？	(204)
257. 吸烟对糖尿病有哪些影响？	(205)
258. 糖尿病病人可以食用的调味品有哪些？	(205)
259. 我国目前有哪几种治疗糖尿病的口服药？它们的作用 是什么？	(205)
260. 什么样的糖尿病病人适合用D860片和优降糖片治 疗？怎样服用？	(206)
261. D860和优降糖有哪些副作用？	(207)
262. 什么样的糖尿病病人适合用降糖灵或降糖片治疗？怎样 服用？	(207)
263. 降糖灵和降糖片有哪些副作用？	(208)

264. 轻型糖尿病病人应用口服降糖药治疗, 其满意的控制标准是什么 (208)
265. 糖尿病病人应用D₈₆₀时应注意什么? (209)
266. 怎样选择注射胰岛素的部位? (210)
267. 原用胰岛素者改用口服药物时应该注意什么? (210)
268. 苦瓜、洋葱、番石榴是治疗糖尿病的药用食物吗? (211)
269. 糖尿病与口腔疾病有什么关系? (211)
270. 什么是黎明时刻的糖尿病? (212)
271. 怎样警惕老年糖尿病? (212)
272. 糖尿病病人最大的威胁是什么? (213)
273. 哪些因素会引起糖尿病病情恶化? (214)
274. 得了糖尿病能否继续参加工作和学习? (214)
275. 青少年得了糖尿病要不要休学? (215)
276. 少年儿童得了糖尿病是否影响生长发育? (215)
277. 老年糖尿病病人常年休息好不好? (216)
278. 糖尿病病人能结婚吗? (216)
279. 糖尿病病人能生孩子吗? (217)
280. 糖尿病病人所生的婴儿要注意什么? (217)
281. 糖尿病病人能否进行手术? (217)
282. 体力活动对糖尿病有什么好处? (218)
283. 糖尿病病人怎样进行体育锻炼? (219)
284. 糖尿病病人在什么情况下不能进行体育锻炼? (219)
285. 糖尿病病人在进行体力活动、体育锻炼时要注意什么? (220)
- 十八、增生性关节炎** (221)
286. 什么是增生性关节炎? (221)
287. 增生性关节炎有哪些症状? (221)