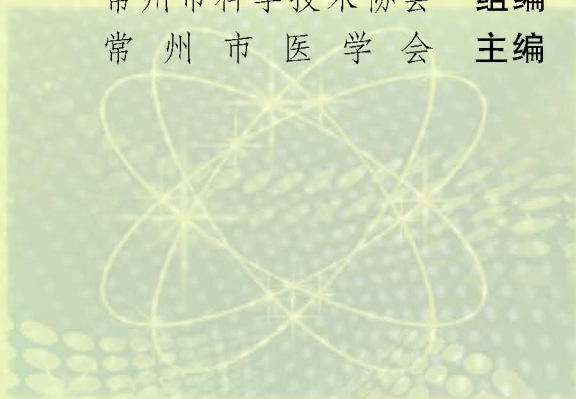


百姓科普系列丛书

常见生活方式 疾病的保健

常州市科学技术协会 组编
常州市医学会 主编



东南大学出版社

百姓科普系列丛书

常见生活方式 疾病的保健

常州市科学技术协会 组编
常州市医学会 主编

东南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见生活方式疾病的保健/常州市科学技术协会组编,
常州市医学会主编. —南京:东南大学出版社,2007.3

(百姓科普系列丛书)

ISBN 978-7-5641-0391-0

I. 常... II. ①常... ②常... III. ①常见病—治疗—
普及读物 ②常见病—康复—普及读物 ③保健—普及读
物 IV. ①R4-49 ②R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 144311 号

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼2号 邮编 210096)

出版人:宋增民

江苏省新华书店经销 常州市育才印刷有限公司印刷

开本:787mm×1092mm 1/32 总印张:27 总字数:600千字

2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5641-0391-0/N·3

总定价:48.00元(6本)

(凡因印装质量问题,可直接向读者服务部调换。电话:025-83792328)

《百姓科普系列丛书》编辑委员会

主 任 顾卫东

副主任 王翼飞 张荃兴

委 员 朱一兵 鲁玉凤 吴东康
金建栋 赵熔炼 张淑波

《常见生活方式疾病的保健》编辑委员会

主 任 朱雄华

委 员 虞国良 蔡忠新 郝 超
姜维平 陈淑萍

执 笔 郝 超 陶炳根 姜维平
封苏琴 张建陶 张 迅
陈文宇 王亚龙

支持单位 常州市疾病预防控制中心

编者的话

生活方式疾病是一种由不良生活方式长期作用于人体引起的慢性、终身性的疾病。它主要有心脑血管疾病、糖尿病、痛风、肥胖、高脂血症等。生活方式疾病给人民带来的病痛、伤残、死亡和昂贵的医疗费用,不仅严重影响着病人的生活质量,而且给其家庭、社会带来沉重的负担。

世界卫生组织早在 1953 年就提出“健康就是金子”的口号,要人们像对待金子一样珍惜健康。因为人们一旦失去健康,再先进的科学技术都无法恢复原来的状态,其所拥有的事业、财富、地位、家庭也将毫无意义。

如何珍爱健康,并获得健康,世界卫生组织提出“健康的钥匙在自己手中”,而健康知识就是开启健康之门的“金钥匙”。要能得到这把“金钥匙”,我们首先需要了解和掌握一些基本的医药卫生常识和保健知识,并落实到每个人的行动中,从而增强自我保健意识和自我保健能力,提高生活质量,延长健康寿命,促进家庭幸福。这就是:存钱不如存健康。对健康的投资,其回报率最高。“存健康”无疑是你最英明的投资

选择。

《常见生活方式疾病的保健》一书向读者介绍了什么是生活方式疾病，怎么会得生活方式疾病，如何早期发现生活方式疾病，早期治疗生活方式疾病以及生活方式疾病的预防和自我保健等方面的知识。它是一部健康科普教材，也是一把开启健康之门的“金钥匙”。全书语句通俗易懂、具有很强的指导性。那么，就让我们掌握这把“金钥匙”，开启自己的健康之门。

编 者

2006 年 6 月

序

人类社会已经迈进知识经济时代,科学技术发展日新月异,经济全球化、新型工业化、城市化、信息化进程快速推进,新事物、新观念、新知识不断涌现。

改革开放以来特别是“十五”期间,我国经济持续、快速发展,党的十六届三、四、五中全会又进一步提出,落实科学发展观,大力推进自主创新,实现增长方式根本转变,坚持以人为本,构建和谐社会。随着江苏省及常州市“两个率先”的加快推进,广大城乡居民收入显著增加,人均寿命逐年提高,人们的物质生活越来越优越,对科学文化知识的需求也越来越多。这就要求人们不断学习科学知识,提高科学素养,弘扬科学精神,崇尚科学理性,确立科学、文明、健康的生活意识,才能跟上时代和社会的发展步伐。

为了更好地在广大普通百姓中普及科学知识,促进人民科学文化素质的提高,常州市科学技术协会经过精心策划和组织编写的《百姓科普系列丛书》与百姓见面了。该丛书由市科协组织有关单位和学会的专家、学者和科技人员共同编写,

内容涵盖了卫生保健、饮食营养、心理健康、日常生活、环境保护、安全防范等多个专题,用通俗易懂的语言向百姓介绍与生活息息相关的科学知识,积极倡导科学、文明、健康的生活方式,唤起公众的环境意识、生态意识,丰富百姓的精神生活,提高和改善人们的生活环境、生活质量、生活水平。

《百姓科普系列丛书》全套 30 册,将分册陆续出版。希望该丛书能唤起公众对科学的热情和兴趣,拉近科学与公众的距离,通过及时传播新理念和新知识,使百姓知识更丰富,视野更开阔。

鉴于丛书内容较多且编写时间有限,丛书内容中难免有疏漏和不足之处,欢迎广大读者批评指正。

常州市科学技术协会主席



2005 年 12 月 20 日

前言

党的十六大以来,党和政府正在努力构建经济繁荣、政治文明、文化昌盛、各项事业协调发展的和谐社会。在我市加快实现“两个率先”,建设全面小康社会宏伟目标的进程中,必须更加注重普及科学知识、倡导科学方法、传播科学思想、弘扬科学精神,让普通百姓分享现代文明成果。

随着医学科学技术的飞速发展和社会文明程度的普遍提高,人民群众的健康状况得到较大改善,但是提高人们的科学文化素质,普及卫生新科学、新知识,仍然是一项长期而艰巨的任务。卫生科学有着深刻的内涵和丰富的内容,我们期望应用通俗易懂的语言,通过深入浅出的讲解,帮助人们建立科学的自然观、生命观,了解生老病死的自然规律,普及常见病、多发病的防治与康复、健康教育与指导、公共卫生与疾病控制等方面的知识,促进科学、健康、文明生活方式的形成,提高人民群众的健康水平。

为此,我们组织有关医疗专家参与了《百姓科普系列丛书》卫生保健专题的编写工作,编写人员治学严谨,有着丰富

的理论与实践经验,相关内容贴近群众和实际生活,有较强的知识性和指导性。我相信,通过我们的工作,必定会对广大百姓的健康带来帮助,而能成为百姓生活的良师益友也是我们的最大愿望。

常州市卫生局局长 

2005 年 12 月 25 日

目 录

概述.....	1
高血压.....	9
冠心病	23
脑血管病	36
糖尿病	51
痛风	70
高脂血症	83
肥胖病	95
代谢综合征.....	106



概

述

概述

常见生活方式疾病有哪些？

常见生活方式疾病，主要由高血压、糖尿病、冠心病、脑血管病、痛风、高脂血症、肥胖病、代谢综合征等组成。一般认为生活方式疾病是在中年老年发生，不能自愈也难以治愈，需终身服药的一组疾病。

生活方式疾病的发生很多与生活方式有关，如吸烟、酗酒、肥胖、超重、缺乏锻炼等，另外，遗传因素也起了重要的作用。生活方式疾病是由多种因素综合作用的结果。

我国生活方式疾病发病率有逐年递增之势，而且发病年龄也有逐年提前的现象，发病年龄趋于年轻化。卫生部在全国 34 个生活方式疾病综合示范区的调查显示，绝大部分地区发病年龄提前，青壮年上升幅度明显高于其他年龄组的人。

生活方式疾病危害有哪些？

脑卒中、冠心病等生活方式疾病已成为主要死因，排在我国死因谱的前一二位。生活方式疾病病程长，预后差，死亡率和致残率高，生活方式疾病的死亡率已占全世界所有死亡原因的 25% 以上，全球每年有 460 万人死于脑卒中，心脑血管

◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆

病死亡已占全球总死亡人数的 40.7%。不仅如此,昂贵的医疗费用也给社会、家庭和个人带来沉重的精神和经济负担,因病致贫、因病返贫现象直接影响社会经济的稳定和发展。

20 世纪 50 年代,美国为降低心脑血管等生活方式疾病的高死亡率,曾将重点放在扩大医疗,发展高、精、尖技术和设备上,结果医疗费用直线上升,从 60 年代的 270 亿美元上升到 70 年代的 1 920 亿美元,到 90 年代初高达 4 500 亿美元,但这些措施对生活方式疾病的死亡率并未产生多大影响。后来美国疾病控制中心将生活方式疾病的控制重点转向预防和干预不良的生活方式和行为,生活方式疾病的死亡率才逐步得到显著下降。我国也存在类似情况,医疗费用不断上涨,生活方式疾病医疗费用的负荷越来越重,对我国国民经济产生了沉重的压力。另外,生活方式疾病造成的间接经济损失也是巨大的,据推算年损失可达数千亿元。

生活方式疾病使很多家庭都背着沉重的经济负担。生活方式疾病病人需常年治疗,终身服药,每年的治疗费用相当高。25% 的生活方式疾病病人的年均医疗费在 4 700 元以上,50% 的生活方式疾病病人年均医疗费用在 1 200 元到 4 700 元之间,这样巨大的生活方式疾病医疗费用,往往使很多家庭因病致贫、因病返贫。

生活方式疾病是 21 世纪中人类面临的大敌,它是导致人类死亡人数最多,经济负担最重的一组疾病。因此,我们必须对其采取有效的预防和控制措施来降低发病率和死亡率,为保障人类健康而努力。

为什么会得生活方式疾病?

生活方式疾病不同于一般的疾病,它不是单纯的生物病



原,而是受多因素的长期、综合影响所致。这些因素包括个人生活方式和行为习惯以及社会因素、环境因素、遗传因素等等。

概述

个人生活方式和行为习惯与生活方式疾病的发生、发展关系密切,例如,不合理的饮食习惯如喜食高脂肪、高热量、低膳食纤维食物,导致营养不平衡、超重、肥胖;吸烟、酗酒、食用霉变的食物、滥用药物、口味偏咸等不良嗜好;久坐的生活方式、缺乏体育锻炼;精神、情绪紧张且应变能力差、性情孤僻和心理适应能力差等等。

不合理的膳食与不均衡的营养,高盐、低钾、低钙膳食与高血压密切相关。高盐膳食是高血压发病的重要危险因素,而低钾、低钙的膳食结构加重了钠对血压的不良影响。高血压是心血管疾病的独立危险因素,因此,高盐膳食也是心血管疾病的间接危险因素。另外,胃癌与大量食盐有关,大量食盐可能会起促癌作用。

高脂肪、高胆固醇、低纤维膳食是多种生活方式疾病的危险因素。高脂肪、高胆固醇膳食引起血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇升高,是导致动脉粥样硬化及冠心病和缺血性脑卒中的重要危险因素。膳食纤维是食物中不能被人体消化吸收的多糖类物质,主要存在于蔬菜、水果等食物中。膳食纤维的重要生理作用是促进肠蠕动,防止便秘,排除有害物质,降低胆固醇,影响肠道菌群,预防肠癌发生。

超重与肥胖一般用体重指数($BMI = \text{体重(公斤)} / \text{身高(米}^2\text{)}$)及腰围/臀围比值(WHR)表示。 BMI 为 $24 \sim 27.9$ 称为超重,大于 28 称为肥胖; WHR 在男性大于(等于) 0.9 ,女性大于(等于) 0.85 时,称为腹型肥胖或向心性肥胖。肥胖是高血压发病的危险因素,是心血管疾病和冠心病的独立危险

因素。肥胖使患高血压的危险性增加 2~6 倍,低体重可减少这种危险。BMI 每增高 1 公斤/米²,冠心病发病的相对危险增加 12%,缺血性脑卒中发病危险增加 6%。若 BMI 大于 24,则糖尿病的患病率分别增加 23.2%和 18.5%,而 BMI 小于 24 者仅增加 4.08%和 3.66%。

体力活动减少是造成超重和肥胖的重要原因,故也是导致多种生活方式疾病的原因。有规律的体育锻炼对于健康有诸多好处。如每天至少 30 分钟的适度锻炼,可减少心脏病发病危险的 50%,减少 2 型糖尿病发病危险的 50%,减少妇女骨质疏松发病危险的 50%,还可降低心脑血管疾病死亡危险等等。

吸烟、酗酒是高血压、冠心病、脑卒中等生活方式疾病发病的重要危险因素。目前,烟草对人体的损伤已被证明主要是在烟草燃烧时,产生的尼古丁和一氧化碳可直接作用于心脏、冠状动脉和血液。尼古丁可升高血压,增加心率,增加心肌对氧的需求;一氧化碳可阻碍氧气的运送和利用。吸烟者的冠心病发病率比不吸烟者的高 2 倍,缺血性脑卒中的发病危险比不吸烟者的高 1 倍,吸烟还与急性心肌梗塞、猝死密切相关。长期酗酒与脂肪肝、肝硬化有关。酒精可使血液中血小板数量增加,脑血流调节不良,致高血压、心律失常、高血脂等,增加出血性脑卒中发生的危险性。酗酒比不酗酒的发生高血压的危险增加 40%。

社会心理因素、情绪与生活事件也是致生活方式疾病的危险因素。这些因素可以是直接的致癌因素,也可能是间接的诱发或促发因素。例如精神紧张、人际关系不和、亲人死亡、挫折等导致消极情绪产生,久之成为致抑郁症、癌症、心血管病发生的重要心理因素,急剧的情绪变化可诱发急性心



肌梗塞、脑溢血。

生物遗传因素对生活方式疾病的发生有着重要的内在关联。它是多种生活方式疾病例如心脑血管疾病、糖尿病等的重要危险因素。父母患高血压,子女患高血压的几率是健康父母子女的10~20倍。遗传因素对生活方式疾病所起作用的程度叫遗传度(%),高血压的遗传度为60%,2型糖尿病的遗传度为60%以上。

另外,生态环境因素也是一个不可忽视的致病因素,城市化和工业化对人群的生活方式和生活环境产生了巨大影响,使人类对多种生活方式疾病致病因素的暴露大大增加;社会人口的增加与人口老龄化,也使生活方式疾病迅速增加;还有水、空气、食物的污染、职业病危险因素的增加等均是导致生活方式疾病持续高位的重要原因。

综上所述,导致生活方式疾病的主要危险因素有不合理膳食、脂肪摄入增加、蔬菜水果摄入减少;长期吸烟、酗酒、久坐的生活方式、缺乏体育锻炼、超重、肥胖;家族遗传史;精神长期紧张、心理适应不良;环境污染与职业危害等。

生活方式疾病预防方法有多少?

针对我国主要生活方式疾病的共同危险因素,建议采取一级预防策略,即预防生活方式疾病的发生与发展。预防措施是:控烟限酒、合理营养、适度锻炼、保持心情舒畅。

烟草对健康的危害众所周知,为了预防生活方式疾病的发生发展,首先要控烟,凡无吸烟史的尽量不要与烟草接触,有吸烟史但无烟瘾的人最好戒烟。有吸烟史且有烟瘾的人的能戒则戒,不能戒的也应控烟。根据流行病学调查显示,少量与烟草接触对健康的危害不会太明显,建议抽好烟且每天吸

烟量不要超过 5 支。少量饮酒对健康有益,多则有害。酒最好饮发酵葡萄酒,不要饮白酒,更不要饮用酒精、色素兑制酒。每天饮 1~2 两发酵红葡萄酒对心血管保健有一定的益处。

合理营养,改变不良的膳食习惯。中国的膳食优点很多,品种多样、美味可口,但缺钙,根据全国营养调查,国人 90% 以上有钙摄入不足,平均每人每天缺 300 毫克左右钙,长期缺钙会使人腰酸背痛,骨质疏松或骨质增生且易骨折,精神易抑郁忧虑等。补钙的最好途径是每天喝 1~2 袋牛奶或选择纯天然的骨粉钙制剂。不要饮食无节制,不要偏食,避免高脂肪、高盐、高热量、少维生素、少食物纤维素的饮食,要荤素搭配以素为主,饮食有节,营养合理。

适量运动是健康的重要因素,医学鼻祖希波克拉底说:“阳光、空气、水和运动,是生命和健康的源泉。”世界上最好的运动是走路,长期坚持步行锻炼,对血压、胆固醇的稳定和体重降低都有帮助。在奥林匹克运动的故乡希腊有一座山上刻着:“你想变得聪明吗?你就跑步吧。你想变得健康吗?你就跑步吧。你想变得美丽吗?你就跑步吧。”跑步能促进健康并使人保持好的身型和线条,但应注意的是,一运动要适量,因人而异,不能过量运动;二要坚持,持之以恒,“不能三天打鱼两天晒网”;三要选择适合自己的运动方式,如老年人以走路、散步的形式较安全 and 健康,青壮年则可选择跑步或一些器械运动等等。

另外,心理平衡是保健的最好措施,注意了心理平衡就掌握了健康的金钥匙。北京市对百岁健康老人的调查,发现有两点是共同的,一是健康老人心胸开阔,性格随和,心地善良;二是勤快,爱劳动或爱运动,没有一个懒人。俗话说:“生活像镜子,你笑他也笑,你哭他也哭。”无谓的烦恼,无助的愤怒,无