

我的健康我管理

我的健康 我管理

主审 柳更新

WO DE
JIAN KANG WO
GUAN LI

主编 荆萍 王莉 郑蓉

湖北科学技术出版社



湖北科学技术出版社

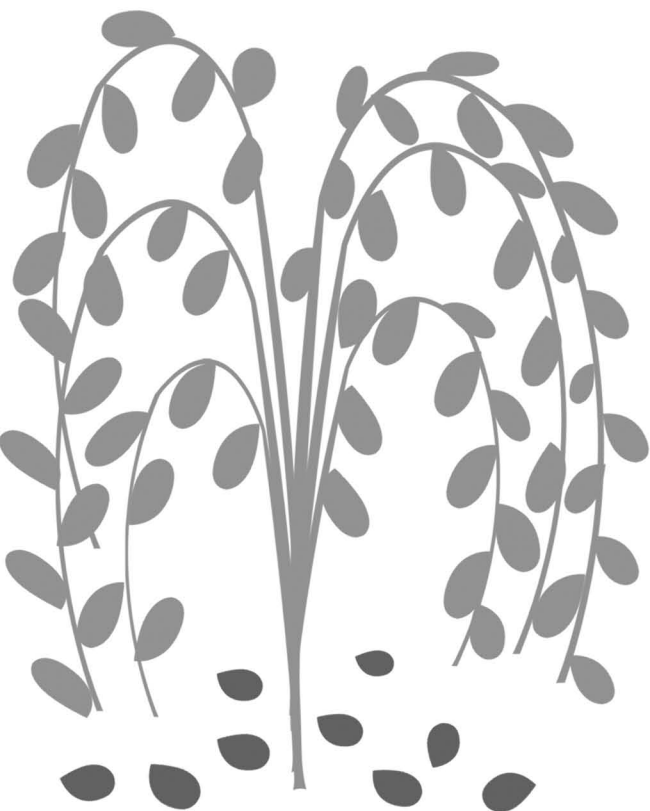
我的健康 我管理

WO DE JIANKANG WO GUANLI

主审 柳更新

主 编 荆 萍 王 莉 郑 蓉

副主编 刘 琴 李艳芳
刘 婷 梅群超



湖北科学技术出版社

我的健康我管理 / 荆萍, 王莉, 郑蓉主编. 武汉:
湖北科学技术出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5352-4936-4

I. ①我… II. ①荆… ②王… ③郑… III. ①养生
(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 021195 号

责任编辑: 李荷君 赵襄玲 封面设计: 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社 电话: 027-87679468
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮编: 430070
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉中科兴业印务有限公司 邮编: 430071

880 × 1230 1/32 12.75 印张 348 千字
2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷
定价: 38.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

编委名单

黄薇	李林	沈晶	刘丰采	高媛媛
蔡微娜	荆美美	彭成云	邓琳	喻红玲
李凤姣	杜沛	石易玲	田洪丹	钟亚春
曹翠琴	熊琦	陆璇	熊翠华	宗世琴
许敏	王云翠	王婧	余萍	苏曼莉
陈雯	张扬	周晓香	李陈芳	乔婷
杨薇	汤凯捷	张江春	梅莹	徐欢
陈海云	杨娟	罗志华	贺英	管颖
杨侠	张红芬	朱丽萍	胡雪飞	李敏
曹萍	王晶	吴婷	孙滨	包芳
潘群	潘娟	杨玉环	谢少华	田菲
荆萍	王莉	郑蓉	李艳芳	刘琴
刘婷	梅群超	葛莉		

前 言

健康是人类永恒的追求,随着人们生活水平的提高,关注自身健康者越来越多,许多人正通过自身调理、养护等方式保障和促进健康,实际上就是在给自己进行健康管理;也有不少人重体检轻管理,目前提倡在重体检的同时全程监测,医学管理。当今有关健康管理的专业资料不少,而对于非专业的、关爱自身健康的普通大众所需的信息、书刊不多。为此,特将我们在体检和健康管理工作中的点滴体会,整理成册,为促进全民健康水平的提升,做点有益的工作。

该书从健康的定义入手,介绍了健康的标准、影响健康的因素、获得健康的方法、我国公民应具备的 66 条健康素养以及中华人民共和国卫生部颁发的《中国居民膳食指南(2007)》;介绍了亚健康概念、导致亚健康状态的因素、亚健康的表现、亚健康状态自测、摆脱亚健康的方法。同时,比较全面地介绍了健康体检的内容、方式和体检后如何判读体检报告;结合健康体检的结果,对受检者尚不知晓但可能发生的常见疾病提出了判别方法。

该书将传统的中医养生保健及治未病的思想与现代健康管理的先进理念有机结合;较系统地介绍了在体检中各科的常见病、多发病及其在发病前可能存在的相关风险因素和干预方式;对于已发生的疾病,本书介绍了住院后如何配合医生选择合适自己的治疗方式,出院后如何遵医嘱调养和管理自身健康。

该书介绍的自我健康的管理方法力求实用,专业理论尽量通俗易懂,从不同的角度告诉大家如何认识健康,管理健康;以及疾病不同阶段自我管理方法。推行新的健康理念,倡导新的健康方式,迈入健康新生活是本书的宗旨,适合关注健康和处于亚健康状态的人群阅读。

编 者

目 录

第一篇 认识健康,学会管理健康

第一章 认识健康	1
第一节 健康的定义	1
第二节 健康的标准	1
第三节 影响健康的因素	4
第四节 获得健康的方法	6
第五节 我国公民应具备的 66 条健康素养	12
第二章 认识亚健康	16
第一节 认识亚健康	16
第二节 导致亚健康状态的因素	16
第三节 亚健康的表现	17
第四节 亚健康状态自测	19
第五节 亚健康的危害	20
第六节 摆脱亚健康的方法	21
第七节 亚健康的中医症候分类	24
第八节 中医治未病与亚健康	27
第三章 学会健康管理	28
第一节 健康管理概念及意义	28
第二节 健康管理的内容	29
第三节 常见亚健康症状的调控方案	30

第二篇 体检与健康

第一章 认识健康体检	42
第一节 健康体检的概念	42

第二节	健康体检和医疗检查的区别	42
第三节	健康体检的适应人群	43
第四节	健康体检中不能忽视的细节	43
第五节	健康检查前的注意事项	45
第二章	健康体检的意义	46
第三章	常见健康体检项目的意义	49
第一节	临床物理检查的意义	49
第二节	临床检查的意义	50
第三节	基因检测的意义及项目	53
第四节	碳 14 呼气试验的意义	54
第四章	如何判读化验单	56
第一节	免疫检查结果的判读	56
第二节	血液检查结果的判读	58
第三节	生化检查结果的判读	60
第四节	尿液检查结果的判读	65
第五节	肿瘤标记物检查结果的判读	68
第五章	健康体检项目的选择	71
第一节	健康体检者的心态	71
第二节	不同人群的健康状况	72
第三节	不同人群健康体检项目的选择	74

第三篇 常见疾病的自我健康管理

第一章	内科常见疾病的自我健康管理	79
第一节	高血压的自我管理	79
第二节	高脂血症的自我管理	88
第三节	冠心病的自我管理	96
第四节	痛风的自我管理	104
第五节	糖尿病的自我管理	113
第六节	甲状腺功能异常的自我管理	120
第七节	消化性溃疡的自我管理	128

第八节 胃肠道息肉的自我管理	136
第九节 慢性阻塞性肺疾病的自我管理	143
第十节 支气管哮喘的自我管理	150
第十一节 肺结核的自我管理	161
第十二节 后循环缺血的自我管理	170
第十三节 脑动脉硬化的自我管理	176
第十四节 类风湿关节炎的自我管理	183
第十五节 病毒性肝炎的自我管理	189
第十六节 艾滋病的自我管理	200
第二章 外科常见疾病的自我健康管理	211
第一节 胆囊炎、胆结石的自我管理	211
第二节 肾、输尿管结石的自我管理	222
第三节 肾囊肿的自我管理	231
第四节 前列腺增生的自我管理	236
第五节 前列腺炎的自我管理	246
第六节 骨质疏松的自我管理	251
第七节 颈、腰椎肥大的自我管理	265
第八节 腰椎间盘突出症的自我管理	275
第九节 痔疮的自我管理	288
第三章 五官科疾病的自我健康管理	299
第一节 白内障的自我管理	299
第二节 青光眼的自我管理	307
第三节 慢性鼻炎的自我管理	316
第四节 慢性咽炎的自我管理	323
第五节 龋齿的自我管理	328
第六节 牙周病的自我管理	334
第四章 女性常见疾病的自我健康管理	339
第一节 乳腺增生症的自我管理	339
第二节 子宫肌瘤的自我管理	347
第三节 宫颈疾病的自我管理	353

第四节	阴道炎的自我管理	359
第五章	皮肤常见疾病的自我健康管理	365
第一节	湿疹的自我管理	365
第二节	痤疮的自我管理	371
第三节	荨麻疹的自我管理	378
第四节	神经性皮炎的自我管理	385
第五节	脱发的自我管理	390
参考文献		397

第一篇 认识健康,学会管理健康

第一章 认识健康

第一节 健康的定义

世界卫生组织将健康定义为“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指没有疾病或者体质健壮”。世界卫生组织对健康的定义,说明人是社会的人,医生在预防、诊断和治疗疾病时,不仅要考虑身体的情况,还要考虑到社会、心理、精神、情绪等因素对人体健康的影响。

从宏观来看,整个社会赋予健康更重要的使命,这里的健康已不仅仅属于医学的范畴,还属于社会学、经济学的范畴。健康不仅指健康的个体,也包括了健康的民族、健康的城市、健康的国家。健康被赋予高度的社会责任感和使命感。

人生是一条单行线,犹如一江春水向东流,永不返复。如果我们关爱自己,储蓄健康,那么美好的生活就像春天一样伴随我们一生。

第二节 健康的标准

一、健康的标准

20 世纪末世界卫生组织提出衡量个体健康的 10 项标准。

(1)有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力

而不感到过分紧张。

- (2) 处事乐观、态度积极,乐于承担责任。
- (3) 精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应环境的各种变化。
- (5) 能抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当,身材均匀,站立时头、肩、背的位置协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐。
- (8) 牙齿清洁无空洞,无痛感,牙龈颜色正常无出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉皮肤丰满、富有弹性,走路感觉轻松。

二、躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康

1. 躯体健康

指人体生理的健康,用“五快”来衡量。

- (1) 吃得快。进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,能很快吃完一顿饭。
- (2) 便得快。一旦有便意能很快排泄完大小便,而且感觉良好。
- (3) 睡得快。有睡意,上床后能很快入睡,醒后头脑清醒,精神饱满。
- (4) 说得快。思维敏捷,口齿伶俐。
- (5) 走得快。行走自如,步履轻盈。

2. 心理健康

(1) 具备健康心理的人,人格健全,自我感觉良好,情绪稳定,有较好的自控能力。保持心理平衡,自尊、自爱、自信、自知。

(2) 在自己所处的环境中,有充分的安全感,能够善待自己,善待他人,保持正常的人际关系,受到别人的欢迎和信任。

(3) 健康的人对理想和事业有明确目标,能切合实际地、不断地进取。

(4) 善于不断地学习,利用各种资源不断地充实自己。善于享受美好人生,明白知足常乐的道理。

3. 社会适应良好

个人的行为和心理活动,能适应复杂的环境变化,为他人所理解,为大家所接受,可以用“三良好”来衡量:

(1)良好的个性人格。情绪稳定、性格温和、意志坚强、感情丰富、胸怀坦荡、豁达乐观。

(2)良好的处事能力。观察问题客观现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

(3)良好的人际关系。助人为乐,与人为善,与人交往充满热情。

4. 道德健康

不以损害他人利益来满足自己的需要;有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑的是非观念;能按社会规范约束、支配自己的行为;能为人类社会作出有益的贡献。具体表现在以下 10 点。

(1)表现在对自己要严于律己、自尊自爱、养生惜身。

(2)表现在对父母的关系上是孝敬。

(3)表现在夫妻关系上是相亲相爱。

(4)表现在对待子女要严格、慈爱。

(5)表现在兄弟姐妹关系上是互敬互爱。

(6)表现在与他人关系上是谦让友爱。

(7)表现在对物要爱惜节俭。

(8)表现在工作上要爱岗敬业、任劳任怨。

(9)对国家民族要忠贞爱国、有民族自尊心。

(10)表现在对自然万物要顺应自然、亲和万物、珍爱生命。

三、健康自测 10 项指标

(1)体温。正常体温为 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$,每天的体温波动不超过 1°C ,体温波动超过 1°C 者应引起重视。

(2)脉搏。成人脉搏 $60\sim 100$ 次/min,节律整齐。如发现过速、过缓、快慢不等,可能有潜在疾病,应予以关注。

(3)呼吸。健康人呼吸平稳、规律, $16\sim 20$ 次/min,如发现呼吸的深度、频率及节律异常,呼吸费力、有胸闷、憋气,则为不正常表现。老

年人心肺功能减退,活动后可有心悸气短的表现,休息后很快恢复不属于疾病表现。

(4)血压。成年人血压不超过 140/80mmHg。老年人随年龄的增长血压也相应上升,但收缩压超过 160mmHg 时,不论有无症状均为异常,应到医院就诊。

(5)体重。长期稳定的体重是健康的指标之一。短时间体重急剧降低见于糖尿病、甲亢、胃、肠、肝脏疾患及癌症。体重短期内增长过快,可能与高血脂、甲状腺机能减退症、腹部疾患有关。1 个月内体重增减不超过 4kg,超过者为不正常。

(6)饮食。每天进食量保持在 1~1.5kg 左右。连续 1 周,每天进食超过正常进食量的 3 倍或少于正常进食量的 1/3 为不正常。

(7)排便。健康人每天或隔天排便 1 次,为黄色成形软便。老年人尤其高龄,少吃、少动者可 2~3 天排便 1 次。大便颜色、性状、次数异常可反映肠道病变。

(8)排尿。正常尿量每天在 1 000~2 000ml 左右。连续 3 天,24 小时内尿量大于 2 500ml 或 1 天内尿量少于 500ml 为不正常。

(9)睡眠。每天能按时起居,睡眠 6~8 小时,若不足 4 小时或超过 15 小时为不正常。入睡困难、夜醒不眠、白天嗜睡打盹均为睡眠障碍的表现。

(10)精神。健康人精神饱满,行为敏捷,情感合理。

第三节 影响健康的因素

一、先天因素

健康与父母先天禀赋关系极大。父母的禀赋在很大程度上决定了新生儿的强健乃至一生的健康水平。若父母身体健康,其子禀赋充实,身体强健;反之父母体弱多病或生育年龄较大,则其子禀赋不足,体质虚弱,易患疾病甚至有遗传病、先天性疾病。此外父母劳累、疲乏无力,或患病同房,均为影响健康的先天不良因素。

二、后天因素

1. 社会因素

由于工作紧张、精神压力大,致使精神疾患、心血管疾病明显增多。

2. 情志因素

史书上记载伍子胥过昭关,一夜间须发全白,就是由于极度焦虑所致。“笑煞程咬金,哭死程铁牛”的记载,说明情绪对健康的危害之大。西医学发现:大脑皮层处于正常工作的情况下,全身的神经、内分泌功能稳定。如果精神处于长期压抑、悲观、忧愁状态,大脑皮层以及全身神经、内分泌功能失调。

3. 气候因素

对健康的不利影响主要表现为风、寒、暑、湿、燥、火六淫邪气和疫疠之气侵袭机体而为病。如春天多风,常发风温;夏天炎热,多发热病。一定的地理环境会导致一定的气候变化,不同的气候对健康的影响不同。如居西北之地,气候多风、多寒;江南沿海,气候湿热,

4. 饮食因素

胎儿离开母体后靠饮食维持生命。所谓“得谷者昌,失谷者亡”,阐明饮食是生命和健康的重要保证。

(1)饮食不节,饥饱无常,暴饮暴食。饮食结构不合理,摄入量过多,运动极少导致肥胖。肥胖人易产生高血压、高血脂、心脑血管病、气道阻塞综合征等。

(2)任凭喜好,饮食偏嗜,过嗜烟酒,对健康影响更大。酒精可危害脑、肝等人体代谢最旺盛的器官,长期慢性酒精中毒会导致心理、行为的严重异常,还可产生脂肪肝、肝硬化、肝癌。

(3)不明食物的性能,不加选择,随便乱吃,如阳虚之体,食寒凉之品。高盐行为,WHO规定每人每日摄盐量应在6g以下,超过此标准就为高盐行为,易患高血压,引发脑卒中。

5. 其他因素

(1)起居因素。主要表现不按时起卧、生活不规律、过劳、过逸等。

睡眠对于健康十分重要。7天不进食,人还可维持生命,如果昼夜不眠,则难以生存。不少人喜欢“开夜车”,久而久之破坏人体生物钟的昼夜节律,影响健康。

(2)性生活因素。性生活既不可无,也不可过。性生活受到遏阻,出现生理和心理的不平衡而发生病变。过度而无节制的性生活,损伤肾精,耗气伤神。研究表明:给雄性猴子注射性激素,催发猴子动情而频繁性交,1周后猴子体重明显减轻。现代免疫学认为:频繁性交,反复而高度的全身性兴奋,促使能量高度消耗,器官功能的适应性减弱,使机体免疫系统的调节功能减退。临床发现:性生活不节致精亏肾虚者,常出现思维迟钝、两目无光、腰膝酸软、头晕耳鸣、健忘乏力、阳痿早泄、遗精滑精、易于感冒等症状。古时的封建皇帝虽然山珍海味,美酒佳肴,但大多体弱多病,过早夭折,与其设有三宫六院七十二妃、嫔妃成群、恣情纵欲有关,可见性生活不节是损身折命的重要原因。如果绝欲,对健康亦有害,较长时间的绝欲会导致性功能障碍。所以适度的性生活有益身心健康。

(3)生活方式。遗传因素在慢性病形成原因中占15%,社会因素占10%,气候因素占7%,医疗条件占8%,个人的生活方式占了60%。说明慢性病多由不健康的生活方式导致。

第四节 获得健康的方法

世界卫生组织于1992年发表了著名的《维多利亚宣言》,提出了健康的四大基石:合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡。通过信息传播和行为干预,帮助个人和群体掌握卫生保健知识,树立健康观念,采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动的干预过程,以消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量。人们为了获得健康的身体,必须有适当的措施,主动、积极地去实行,并持之以恒。

一、健康的八大要素

(1)营养。日常生活中保持均衡的营养,多吃五谷杂粮、新鲜蔬

菜、水果。饮食选用低盐、低脂、低糖饮食。

(2)锻炼。根据自己的体质,选择合适的锻炼方式并持之以恒。如老年人,以中、低运动强度的锻炼方式为宜。

(3)喝水。每天要喝足够的水,最好养成清晨喝一杯温开水的习惯。

(4)阳光。经常到户外活动,接受自然光线的照射。

(5)节欲。节制欲望,抵制金钱、美色的诱惑。

(6)空气。到大自然中呼吸新鲜空气。

(7)休息。睡眠充足,脑力劳动者要有一定的体力劳动和体育锻炼来调剂。

(8)信念。要树立正确的人生观,快乐勇敢地面对生活中的困难。

二、获得健康的方式

(一)适量和平衡的膳食

饮食能提供人体所需的能量,维持良好的工作状态。在日常生活中要求营养均衡,食物多样化,增加粗粮、杂粮的比例,多吃新鲜水果和蔬菜,少油低盐低糖,注意总热量,坚持早餐。

1. 合理膳食

我国著名的科普教育专家洪昭光,将合理膳食归纳为 10 个字:“一二三四五,红黄绿白黑”。

“一”:每天喝一袋牛奶,补充每日所需钙量。

“二”:每天补充 250~350g 碳水化合物,即 300~400g 主食。

“三”:每天补充 3 份高蛋白,一份为 50g 瘦肉、1 个鸡蛋、100g 豆腐。

“四”:四句话:有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱,指粗细粮搭配,少吃盐,别不吃早餐,每顿别吃太饱。

“五”:500g 蔬菜和水果,可预防癌症。

“红”:每天 1~2 个西红柿,喝点红(白)葡萄酒或米酒。

“黄”:吃红黄色蔬菜(胡萝卜、西瓜、红薯、玉米、南瓜、红辣椒),补充维生素 A。