

常见慢性病的 健康管理

CHANGJIAN MANXINGBING DE
JIANKANG GUANLI

苒翠粉 于明娟 张青娜 主编

河北科学技术出版社

常见慢性病的 健康管理

CHANGJIAN MANXINGBING DE
JIANKANG GUANLI

苒翠粉 于明娟 张青娜 主编

河北科学技术出版社

主 编 苒翠粉 于明娟 张青娜
副主编 魏耀辉 李伟彬 康世鑫 霍海滨
编 委 (以姓氏笔画为序)
 于明娟 李伟彬 张青娜 吴 洁 李倩倩
 苒翠粉 和玉伟 赵 雷 姚冀栋 高 宇
 唐红燕 阎 娇 高婷婷 韩中石 霍海滨
 魏耀辉

图书在版编目 (C I P) 数据

常见慢性病的健康管理 / 苒翠粉, 于明娟, 张青娜
主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2014. 6
ISBN 978 - 7 - 5375 - 7027 - 5

I. ①常… II. ①苒… ②于… ③张… III. ①常见病—
慢性病—防治 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 129410 号

常见慢性病的健康管理

苒翠粉 于明娟 张青娜 主编

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 石家庄燕赵创新印刷有限公司
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 7.75
字 数 210 千字
版 次 2014 年 8 月第 1 版
 2014 年 8 月第 1 次印刷
定 价 20.00 元

前 言

慢性病具有发病率高、致残率高、死亡率高、治疗费用高及知晓率低、就诊率低、控制率低的特点，不仅严重影响人民健康水平和生活质量，更对有限、可利用的卫生资源造成了持久的消耗。对慢性病的管理成为医学研究中重要的课题。

慢性病的管理，重点在于“防”。在我国，慢性病的卫生统计管理及健康教育都在疾病预防控制机构，但慢性病患者多在医院就诊并治疗。随着医疗条件的进步和人们健康意识的提高，健康体检悄悄走入寻常百姓家，体检中心对慢性病的管理具有独特的优势，可以通过“健康体检—疾病评估—健康管理”的循环对慢性病进行长期有效的管理，从而达到降低慢性病的发病率，有效控制慢性病的危害的目的。

于是以健康体检为支点，以循证医学及现代信息为方法，以慢性病防治为基础，以控制个人危险因素为目标的健康管理体系逐渐形成，健康管理体系是集体检、诊治、后期管理于一体，形成受检者不动而医生动的良好循环，既能满足健康、亚健康人群对健康的需求，又

能对慢性病患者进行良好的健康管理，最终达到控制慢性病的目的。因此，将一些常见慢性病的基本情况系统归纳，根据各疾病特点形成相对完善及固定的检查项目，并给予观察对待，以达到控制慢性病的目的。此乃编著此书的目的。但由于编者经验所限，难免有不妥之处，希望读者批评指正。

编 者

2014 年 1 月 26 日

目 录

第一章 健康与亚健康	(1)
第一节 健康的概念	(1)
第二节 亚健康状态的概念	(4)
第二章 慢性病的基本知识	(11)
第一节 慢性病的概念	(11)
第二节 慢性病的流行病学现状	(15)
第三节 慢性病的危害	(17)
第三章 健康管理概述	(21)
第一节 健康管理的内涵和外延	(21)
第二节 健康管理的主要内容和形式	(27)
第三节 健康管理的基本步骤和流程	(31)
第四章 健康管理在慢性病中的应用	(43)
第一节 四级预防体系	(43)
第二节 大健康理念及健康管理产业的 发展需求和前景	(46)
第三节 健康管理体系与慢性病管理相结合	(52)
第五章 生活方式与健康	(58)
第一节 健康危险因素概述	(58)
第二节 健康生活方式	(61)
第六章 高血压的健康管理	(74)

第七章	高脂血症的健康管理	(89)
第八章	糖尿病的健康管理	(106)
第九章	冠心病的健康管理	(148)
第十章	脑卒中的健康管理	(160)
第十一章	慢性支气管炎的健康管理	(177)
第十二章	哮喘的健康管理	(183)
第十三章	肥胖的健康管理	(199)
第十四章	痛风的健康管理	(210)
第十五章	骨质疏松症的健康管理	(217)
第十六章	前列腺增生症的健康管理	(231)
第十七章	老年痴呆症的健康管理	(237)

第一章 健康与亚健康

第一节 健康的概念

一、健康的概念

世界卫生组织在 1978 年国际初级卫生保健大会上所发表的《阿拉木图宣言》中指出：健康不仅是没有疾病或不虚弱，且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。该宣言指出：健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内一项重要的社会性目标。

1989 年世界卫生组织又一次深化了健康的概念，认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

1. 躯体健康（生理健康）。躯体健康是指身体结构和功能正常，具有生活的自理能力。

2. 心理健康。心理健康是指个体能够正确认识自己，及时调整自己的心态，使心理处于良好状态以适应外界的变化。心理健康有广义和狭义之分，狭义的心理健康主要是指无心理障碍等心理问题的状态。广义的心理健康还包括心理调节能力，发展心理效能能力。

3. 社会适应良好。社会适应良好的人，应能与社会保持良好的接触，对于社会现状有清晰、正确的认识，注重现实与理想的统一。对于现实生活中所遇到的各种困难和挑战，不怨天尤

人，用切实有效的办法去解决。当发觉自己的理想和愿望与社会发展背道而驰时，能够迅速地进行自我调节，以求与社会发展一致，而不是逃避现实，更不妄自尊大和一意孤行。较强的适应能力是心理健康的重要特征。

4. 道德健康。道德健康是指能够按照社会规范的细则和要求来支配自己的行为，能为人们的幸福做贡献，表现为思想高尚，有理想、有道德、守纪律。

这种新的健康观念使医学模式从单一的生物学模式演变为生物—心理—社会—环境医学模式。这个现代健康概念中的心理健康和社会性健康是对生物学模式下的健康的有力补充和发展，它既考虑到人的自然属性，又考虑到人的社会属性，从而摆脱了人们对健康的片面认识。

二、健康的标准

（一）世界卫生组织对健康的 10 条标准

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应各种环境的各种变化。
5. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力。
6. 体重适当，身材匀称，头、臂、臀比例协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁、无缺损、无疼痛，牙龈颜色正常、无出血。
9. 头发有光泽、无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

(二) 世界卫生组织对健康指数的简单测定标准

1. 体温。正常人体温 37°C ，一天相差不超过 1°C 。
2. 呼吸。卧位为 $14 \sim 16$ 次/min，坐位为 $16 \sim 18$ 次/min，站立为 $18 \sim 20$ 次/min，休息时为 $15 \sim 18$ 次/min。
3. 心率。正常值为 $60 \sim 100$ 次/min。
4. 血压。成年人正常血压为 $120/80\text{mmHg}$ ，女性比男性略低 $5 \sim 10 \text{ mmHg}$ ，40 岁以上，年龄每增加 10 岁，收缩压增高 10mmHg 。
5. 肺活量。男性平均为 3470ml ，女性 2400ml 。肺活量随年龄的增加而下降。

三、我国传统医学对健康的标准

我国传统医学对健康也有一套标准，这一整套健康标准主要是：

1. 眼有神。目光炯炯，无呆滞的感觉，说明精气旺盛，脏器功能良好，思想活跃。
2. 声息和。声如洪钟，呼吸从容不迫，心平气和，反映出肺脏功能良好，抵抗力强。
3. 前门松。指小便通畅，说明泌尿，生殖系统大体无恙。
4. 后门紧。大便每日一次，有规律，无腹痛、腹泻之虑，说明消化功能健旺。
5. 形不丰。保持体型匀称，注意不宜过胖，男性标准体重 $(\text{kg}) = \text{身高}(\text{cm}) - 105$ ，女性标准体重 $(\text{kg}) = \text{身高}(\text{cm}) - 100$ 。
6. 牙齿坚。注意口腔卫生，基本上无龋齿，反映肾精充足。
7. 腰腿灵。表现肌肉、骨骼和四肢关节有力或灵活，中年知识分子因工作性质尤其要保持腰腿灵。

8. 脉形小。指每分钟心跳次数保持在正常范围 60 ~ 80 次，说明心脏和循环功能良好。

9. 饮食稳。饮食坚持定时定量，不挑食和偏食，不饱食滥饮，无烟酒嗜好，注意饮食养身法。

10. 起居准。能按时起床和入睡，睡眠质量好。

按照以上的健康标准，只有 15% 的人能达到该标准。大部分人都处于中间状态，即没有疾病又不完全健康的状态，也就是说处于机体无明显疾病状态，但活力降低，适应能力出现不同程度减退，如乏力、头昏、头痛、耳鸣、气短、心悸、烦躁等。这种中间状态即为“亚健康”状态（第三状态）。由此可见，由健康到疾病不是跳跃性的发展，而是经过了一个过程，是一种移行状态。这种状态是可逆性的，如任其自然发展则有可能成为疾病，若加以控制则有可能走向健康。

（裴翠粉 李伟彬）

第二节 亚健康状态的概念

亚健康状态是世界卫生组织（WHO）提出的介于健康与疾病的一种边缘状态，又称次健康状态、第三状态、灰色状态，也有称之为慢性疲劳综合征。

一、亚健康状态的意义

亚健康是一种临界状态，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力的下降，如果这种状态不能得到及时纠正，非常容易引起心身疾病。亚健康现在还没有明确的医学指标来诊断，因此易被人们所忽视。

二、亚健康状态的主要人群

1. 白领。亚健康状态在白领阶层比较多见。虽然白领的工作不像体力劳动者那么辛苦，但在心理上和脑力上更感疲劳。这是由于白领的高节奏，高竞争的工作性质所致。在白领中，女性的这种亚健康状态则更为常见。她们对自己有着比一般人更高的要求，同时她们处于一种竞争激烈的环境中，和男同胞一起打拼，有时她们甚至要比男性做得更多更好，才能得到承认。

2. 中年人。现在研究亚健康的专家们都一致认为，更年期的种种表现，是典型的亚健康状态。更年期的中年人，由于组织结构老化和生理功能的自然衰退，对于他们的身心均有一定程度的损害。

3. 学生。长期超负荷的学习以及面临激烈竞争的压力，使得学生中有相当大一部分人处于亚健康状态，常常出现失眠、腰酸背痛、倦怠等疲劳现象，如不能及时加以纠正，往往导致疾病的发生。

三、亚健康状态的主要症状和特征

1. 衰老。衰老是亚健康的典型表现，衰老就是机体组织器官的形态结构和生理功能方面出现了一系列慢性、进行性和退化性的变化，导致生物体适应能力和储备能力日趋下降，这一变化过程的不断发展就是衰老。亚健康和生理性衰老两者之间的状态基本一致，均在生理和代谢过程中都有功能低下的特点，因而人的生理性衰老也就是亚健康状态。人们应该采取相应的措施，提高自身免疫能力，调节正常的激素分泌，延缓脑细胞的退化，合理科学地控制饮食和体重等，让人的衰老进程慢一些，那就是让人走出亚健康。

2. 疲劳。躯体亚健康的表现很多，最重要的是疲劳。亚健康状态的躯体疲劳会令人感到乏力和困倦，而且这种感觉在短时间是不能消除的，整个人整天有一种睡不醒、提不起精神、浑身没有一点力气的感觉。亚健康状态还有一个特点就是常常感到疲劳，但又说不出具体的部位，总感到浑身不舒服、不舒展，总想找到一些毛病，但又都不像。因此，这种疲劳是一种说不清楚的疲劳，也就是亚健康的最具体的表现。疲劳不应局限在体力方面，还应包括脑力疲劳、精神疲劳和病理疲劳等几个方面。

另外还有心理疲劳，就是由于心理因素和精神因素而引起的疲劳，表现主要有焦虑现象、类似歇斯底里现象、强迫现象、抑郁现象、幻觉现象和恐怖现象，以上这些现象无论哪一种，如果不及及时进行心理调节和心理疏导，特别严重的如果不采取心理治疗，那么极有可能从亚健康走向心理疾病。焦虑现象也是一种普遍的心理障碍，一般较轻时称之为心理亚健康，严重的话就是焦虑性神经症。

3. 失眠。亚健康的成因十分复杂，有生理的、心理的、精神的等等各方面的因素，主要与生活无规律、睡眠长期不足、免疫能力下降、人体长期处于慢性疲劳状态有关。睡眠长期不足、经常处于失眠状态，是亚健康的最主要标志和症状。人长期失眠，会使免疫防护能力受损，病菌、细菌就会乘虚而入，从而加重亚健康状态。

4. 头痛。头痛是极其普遍的一种症状，除了少数因为疾病引起的头痛外，大多数头痛的人，只是一种症状，并无什么特异性，往往去医院就诊却检查不出实质性的疾病，当人因为工作而过度疲劳和情绪过度紧张及不安时，常常会在额头、太阳穴或顶

枕部，出现持续性的钝痛、重压和紧箍感，一般经过休息，头痛的症状消失，这类头痛均与疾病无关，是亚健康状态的一个重要标志。

5. 贫血。贫血是亚健康人群的集中表现，主要有缺铁性贫血和失血性贫血，缺铁性贫血见于吸收不足或摄入不够，失血性贫血主要见于血液丢失的人群，如月经不调、痔等。

6. 肥胖。肥胖是亚健康的物质基础，也是亚健康的典型表现，已成为人的生命健康的最大威胁，是许多严重疾病的先兆，比如肥胖容易引发高血压和高血脂，肥胖会引发糖尿病，肥胖者最容易导致心脑血管疾病，特别是心脏病的发生，肥胖还会增加癌症的发病率。肥胖的危害之多，是其他亚健康症状无法相比的。

7. 痛经。痛经是亚健康的女性“专利”。痛经给女性确实带来了莫大的痛苦。在正常情况下，大多数女性在来月经前和行经期，总会有轻微的腹胀感和腰酸感，使人心情十分烦躁，而且特别容易造成人的疲劳，严重的除了腹胀腰酸之外，还伴有头痛、恶心、呕吐、腹泻、水肿、神经质、面色苍白、出冷汗等一系列亚健康的症状。

8. 便秘。便秘是亚健康的恼人顽症。便秘使毒素又被肠壁吸收，进入血液循环被输送到人身体的各个部位，将导致人的心血管系统、呼吸系统、消化系统及内分泌系统的失调，带来一系列的亚健康症状。便秘还会导致肠道、肛肠病变甚至癌变。

9. “心病”。心理亚健康没有一定的理化标准，它的症状很难从外表流露出来，往往到了十分严重的程度。心理亚健康可分成 11 种症状，一是紧张，二是多疑，三是自卑，四是嫉妒，五

是敏感，六是忧郁，七是骄傲，八是恐惧，九是残酷，十是压抑，十一是不良嗜好。这些心理亚健康的表现，如不能及时分解，均有可能形成严重的心理障碍。因此，了解心理亚健康，研究心理亚健康，目的就是走出心理亚健康。

10. 脂肪肝。脂肪肝是肝脏的一种病理现象，是多种致病原因的集中表现，脂肪肝不是独立的疾病，而是人体进入亚健康状态时来自肝脏的预警信号。脂肪肝是脂肪代谢异常的产物，它与营养过度、用药过量、内分泌障碍、缺氧、感染等多种致病因素有关，脂肪肝常常伴随着血脂增高、糖尿病等其他疾病。如果脂肪在肝内的堆积不断地增加，就会影响肝功能及加重肝脏的负担，最后导致肝硬化。轻度脂肪肝几乎没有任何症状的，但进入中、重度就有可能出现亚健康的表现，如食欲不振、恶心、腹胀、腹泻、肝区隐痛、右肩背部酸痛发胀、人极易疲劳行等。

11. 骨质疏松。骨质疏松，指的是人体中骨量的流失，发生的原因主要有：因年龄增长导致骨的新生明显低于骨的减少、激素失去了平衡、由于偏食等营养的因素导致钙、磷等物质的摄入减少、缺乏运动。烟酒影响、过多食用肉制品使体液呈酸性，导致钙质流失，造成骨质疏松。骨质疏松属于亚健康的范围，是因为它尚未进入疾病的状态，一般稍事休息，一些症状就会消失了。当骨质疏松发展到一定程度时，就是骨质疏松症了。

12. 皮肤问题。皮肤问题是亚健康的涉外窗口。皮肤作为人体中的一大器官，同人的其他器官一样，不仅有生命，而且一样会疲劳。皮肤疲劳的症状，主要表现在新陈代谢明显减慢，皮肤的血液微循环明显缺乏活力，结果导致眼眶周围出现皱纹，面颊上显现出色素沉着，皮肤显得灰暗，没有光泽，出现亚健康

状态。

13. 排尿困难。排尿是人的正常生理反应，然而去有不少人会出现排尿异常，如尿频、尿急、尿痛、尿潴留、尿失禁、尿流中断等。

14. 胸闷胸痛。亚健康状态的人群经常感到胸闷胸痛、胸部紧束感，但又查不出器质性病变。有些常常无缘无故地叹气，似乎唯有深深地叹上一口气，才能使自己胸口的重压减缓点。这部分人除了胸闷之外，还时常会伴有气短、头晕、失眠、疲倦、易出汗、情绪容易波动等症状。而这主要是心脏神经官能症引起的，是典型的亚健康状态。

15. 食欲不振。食欲差与疲劳等亚健康症状是互为一体的。往往出现疲劳症状的人，一般食欲均很差。诚然，胃口长期不好、吃不下饭的人，自然容易产生疲劳。食欲差是与本人的情绪密不可分的，由于面临激烈的竞争和快节奏的工作，人所面临的压力越来越大，于是一些诸如失眠、焦虑、抑郁、情绪紧张等亚健康状态接踵而来。在这种情况下用餐，人体消化液的分泌就会受到压抑，影响食物的消化和吸收，导致胃肠蠕动功能失调，不仅会影响食欲，长久下去还会诱发胃肠的疾病。

16. 更年期综合征。更年期是人从中年迈向老年的过渡时期。在这个时期，女性的卵巢开始衰退，雌激素分泌减少，内分泌的失衡，机体出现生理机能的改变，于是出现了一系列的生理和心理方面的反应，失眠、心悸、记忆力减退、烦躁不安、焦虑、抑郁、全身疲劳等症状。绝大多数女性的更年期有症状表现，一些心理和生理改变尚未超出正常的范畴，可归于亚健康的状态。

17. 性功能减退。从人的生理方面讲，人老了之后各种器官及其功能都会有所减退，其中也包括性器官。但是，有的人这种减退来得晚，而有的人却早早地出现了。如男性阳痿、早泄，女性性冷淡、性功能障碍等都是典型的性功能减退，属于亚健康状态。

18. 正袭向青少年的亚健康。青少年之所以出现亚健康状态，最主要的原因是因为青少年身心都在发育过程中，他们的心理常常比较脆弱，有时情感波动比较大，理智的控制能力比较差。青少年的亚健康主要特征表现在身体成长亚健康、情感亚健康、思想亚健康、行为亚健康四个方面。身体成长亚健康，学生营养过剩和营养失衡同时存在，体质较弱。心理素质亚健康，来自家庭、学校的压力，引发了青少年的逆反心理、反复心理、自卑心理、厌学心理等，抗挫折能力较差。情感亚健康，本应关心社会，对生活充满热情，但实际上他们对很多事情都很冷漠，使自己的“心理领空”越来越狭小。思想亚健康，思想表面化，脆弱、不坚定，容易接受外界刺激并改变自我。行为亚健康，表现为行为上的程式化，时间长了容易产生行为上的偏激。

（莠翠粉 于明娟）