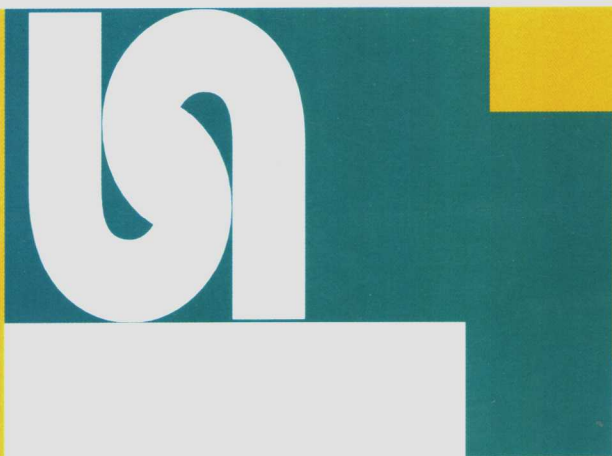


军队人员 预防保健



■ 卞金陵 主编



第二军医大学出版社

军队人员预防保健

主 编 卞金陵

副主编 杨 群

编 者(按姓氏笔画排序)

丁素菊

卞金陵

石志林

刘明

杨 群

杨群芳

李 俊

李强

吴 师

邹晓平

陈 凌

赵 枫

侯建国

倪海莱

董 娜

董文珠

江苏工业学院图书馆

藏 书

第二军医大学出版社

内 容 简 介

全书共13章,约32万字。本书围绕在临床保健中遇到的实际问题,结合国内外有关学科的新进展,对中老年人群的生理、心理特点和预防保健的要点等进行一般介绍,重点从不同角度、分层次地对中老年人常见病(如高血压病、高血脂、糖尿病、肥胖病、脑卒中、冠心病、消化系统溃疡、前列腺增生、颈肩腰腿痛、骨质疏松症、骨折等)的发病原因、预防方法、治疗重点、自我保健要点以及家庭护理方法作了详细的阐述。在叙述形式上采用最通俗的语言,力求做到深入浅出,使更多没有医学知识的读者都能“看得懂、学得会、用得上”。

读者对象:部队和地方各年龄层次的读者,尤其是中老年读者。

图书在版编目(CIP)数据

军队人员预防保健/卞金陵主编. —上海:第二军医大学出版社,2004.5
ISBN 7-81060-373-6

I. 军... II. 卞... III. ①中年人—常见病—预防(卫生)②老年人—常见病—预防(卫生)③中年人—保健④老年人—保健 IV. ①R4②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 021538 号

军队人员预防保健

主 编: 卞金陵

责任编辑: 陈 芳

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 818 号 邮政编码: 200433

电话/传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

上海第二教育学院印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 12.375 字数: 318 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-373-6/R·294

定价: 24.00 元

前 言

长期以来,人们都是依赖医生和医疗卫生设施来维护健康,很少重视自身的防护,以致许多本来可以预防和避免的疾病难于幸免。由于人们在创造健康、防治疾病的努力中始终处于被动状态,不能积极发挥自身的主观能动性,不能积极采取措施保护和促进自己的健康,包括与一切不健康的生活方式、不健全的心理状态、疾病、衰老作斗争。这样既影响了生活质量又缩短了寿命。世界卫生组织指出:人的寿命 15% 取决于遗传,10% 取决于社会因素,8% 取决于医疗条件,7% 取决于气候环境,60% 取决于自己。自己就是指本人采取的生活方式,也就是说一个人有比较好的遗传基因;有良好的生活习惯,能做到合理饮食,不嗜烟酒,适当参加体育运动,避免精神紧张,具备良好的心理素质;同时能运用自我保健知识,早期发现疾病,从而得到早期治疗;那么这个人就能延缓衰老,提高生活和生命质量,达到延年益寿的目标。所以,自我保健能够起到医疗和药物所不能起到的作用。有关专家指出,21 世纪 20 年代以后,艾滋病、癌症和感染性疾病的防治难题将逐步被攻克,战争因素和核武器泛滥等问题也将被人类和平地解决,世界将朝着和平与稳定的方向发展,那时候影响人类寿命的主要因素将是不健康的生活方式。因此,必须牢记个人的健康是靠自己掌握的。

健康包括生理健康和心理健康。一个人的健康是一生健康状况的积累,只有在生命的各个阶段都保持健康的人才能实现健康长寿而有意义的晚年生活目标。当前,我军现代化建设正处于重要的历史发展时期,做好预防保健工作,增强部队人员体质,是实现我军现代化建设跨世纪发展宏伟目标和打赢未来高科技战争的需要。随着我国经济的飞速发展,生活水平不断提高,部队人员的生活方式病也在逐年增多,严重影响了广大指战员的身心健康,迫切需要营造一种人人关爱健康的氛围。健康的钥匙其实是掌握在我们自己手中的,转变健康观念,坚持文明健康的生活方式,提高自我保健水平,坚持“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”十六字方针,就可以少得病,以至于不得病。

本书编者在多年预防保健工作中,发现有不少年轻同志不参加年度体检,不注意良好生活习惯的养成,饮食无节制、熬夜、吸烟、过量饮酒,过早患上高血压、脂肪肝;有些中老年同志患有各种慢性生活方式病但缺乏自我保健、自我防范意识,不能有效地保护自己,以致病情加剧而过早丧失工作能力。在激烈竞争的 21 世纪,不仅在年轻人,而且在中老年人中心理问题都日益突出。本书根据在临床上遇到的实际问题,结合国内外有关学科的新进展,从军队预防保健工作的组织管理开始,从不同角度对中老年人群的生理、心理特点和预防保健的要点进行介绍,特别对中老年人常见病的发病原因、预防方法、治疗重点、自我保健要点以及家庭护理方法等进行详细的阐述。在表达形式上尽可能采用最通俗的语言,以保证没有医学知识的同志也能读懂。

希望这本书能为部队中老年同志的健康和长寿带来好处。

健康是我们的宝贵财富。请军队的同志们在紧张繁忙的工作之余,不要忘记为积累自己的健康财富留出一些时间,珍爱生命,坚持文明健康的生活方式,提高生活和生命质量,我们的明天一定会更加美好!

卞金陵

2003年8月

目 录

第一章 军队预防保健工作管理	(1)
第一节 预防保健工作的任务和组织体系	(1)
一、我军预防保健工作的发展	(1)
二、预防保健工作的任务	(2)
三、预防保健工作的组织体系	(2)
四、医疗预防体系的作用和管理	(4)
第二节 军人预防保健	(6)
一、军事行动的医学监督	(6)
二、医疗工作	(10)
三、疗养工作	(11)
四、干部保健工作	(12)
第三节 体格检查与健康鉴定	(13)
一、体格检查的目的和程序	(13)
二、几种常见的体格检查	(15)
三、健康检查与健康观察	(18)
四、健康鉴定	(20)
第四节 评残和镶配工作管理	(22)
一、评残工作	(22)
二、镶配工作	(24)
第二章 中年军人保健	(26)
第一节 中年人的特点	(27)
一、中年人的生理特点	(27)
二、中年人的心理特点	(29)
第二节 中年人易患疾病及其预防	(34)
一、中年人易患生活方式病	(34)

二、中年人要安然度过中年危机·····	(38)
第三节 中年人心理健康与运动保健·····	(43)
一、什么样的人算是心理健康的人·····	(43)
二、健康心理与家庭及子女培养·····	(44)
三、中年人的运动保健·····	(47)
第四节 女军人更年期保健与女性心理健康·····	(51)
一、正确对待女性更年期·····	(51)
二、女性更年期需注意的事项·····	(52)
三、女性心理健康·····	(55)
第三章 老年人预防保健·····	(57)
第一节 老年人的概念及生理、心理特点·····	(57)
一、老年人的生理特点·····	(58)
二、老年人的心理特点·····	(59)
三、老年人的性格行为特征·····	(67)
四、社会老年人的理论·····	(68)
第二节 老年人心理调适与社会适应·····	(69)
一、老年人心理健康的保持·····	(70)
二、老年人的心理适应·····	(71)
第三节 老年人保健及常见疾病的预防·····	(76)
一、老年人患病特点·····	(77)
二、老年人常见疾病及预防·····	(77)
第四节 老年人饮食起居及运动特点·····	(82)
一、老年人的饮食·····	(82)
二、老年人的休息·····	(87)
三、老年人的运动·····	(88)
第四章 生活方式病的防治·····	(90)
第一节 健康与生活方式·····	(90)
一、健康的概念·····	(90)

二、什么是“亚健康”	(91)
三、生活方式是影响健康的主要因素	(92)
第二节 生活方式病	(93)
一、生活方式病的发生	(93)
二、生活方式病的表现方式	(94)
三、生活方式病的判断	(95)
第三节 提倡合理健康的生活方式	(96)
一、健康的四大基石	(96)
二、改善我们的生活方式	(103)
第四节 生活方式病引出医学模式的转变	(103)
一、疾病控制	(104)
二、从生物医学模式到生物-心理-社会医学模式	(105)
三、第四医学	(107)
第五章 高血压病的预防保健	(109)
第一节 高血压病的发生和发展	(109)
一、高血压病的定义	(109)
二、高血压病的病因	(110)
三、高血压病的发病特点	(112)
四、高血压病的发展	(113)
第二节 高血压病的预防与生活方式	(116)
一、高血压病的三级预防	(116)
二、健康生活方式的重要性	(117)
三、改变不良的生活方式	(117)
第三节 高血压病的治疗	(118)
一、高血压病治疗的认识误区	(118)
二、高血压病患者治疗前检查	(120)
三、高血压病的治疗方法	(121)
四、高血压急症的紧急处理	(124)

五、高血压病的食疗	(125)
第四节 高血压病的自我保健	(125)
一、健康小知识	(125)
二、防治小常识	(126)
三、自我保健须知	(127)
四、高血压病患者的一天	(127)
第六章 高脂血症的预防保健	(130)
第一节 高脂血症的发生	(130)
一、高脂血症的定义及分类	(130)
二、常用血脂检查项目及临床意义	(132)
三、产生高脂血症的原因	(135)
四、高脂血症常见的危险信号	(137)
五、容易罹患高脂血症的人群	(138)
六、高脂血症的形成	(138)
第二节 高脂血症的危害	(139)
一、高脂血症的直接损害	(139)
二、高脂血症的并发症及其与相关疾病的关系	(140)
第三节 高脂血症患者的饮食和运动保健	(144)
一、高脂血症的饮食保健	(145)
二、高脂血症的运动保健	(152)
第七章 糖尿病的预防保健	(155)
第一节 血糖与糖尿病	(155)
一、血糖	(155)
二、血糖的来源和去路	(155)
三、人体调节血糖的激素	(156)
四、正常人 24 小时血糖的变化规律	(157)
五、肝脏和肾脏对血糖的调节	(157)
六、高血糖和糖尿病	(158)

第二节 糖尿病的临床分类·····	(158)
一、糖尿病的临床表现·····	(158)
二、糖尿病的诊断标准·····	(160)
三、糖尿病的分类·····	(161)
第三节 糖尿病患者的饮食及药物管理·····	(162)
一、糖尿病的药物治​​疗·····	(162)
二、糖尿病的饮食治​​疗·····	(168)
三、糖尿病​​的胰岛素治​​疗·····	(174)
第四节 糖尿病​​患者的心理治​​疗及并​​发症管理·····	(184)
一、糖尿病​​的心理调​​治·····	(184)
二、糖尿病​​常见并​​发症的调​​治·····	(187)
第八章 肥胖的预防保健·····	(201)
第一节 对肥胖的再认识·····	(201)
一、对肥胖的新认识·····	(201)
二、肥胖的诊断·····	(203)
三、肥胖与体重的掌握·····	(204)
第二节 肥胖对人体的危害·····	(208)
一、肥胖是万病之源·····	(208)
二、中年人检测健康的新指标——腰臀比·····	(212)
第三节 肥胖的饮食控制·····	(214)
一、饮食减肥的心理调适·····	(214)
二、肥胖的合理饮食控制·····	(215)
第四节 肥胖的运动与药物、手术治疗·····	(217)
一、肥胖的发生与运动的关系·····	(217)
二、科学节食必须与运动相结合·····	(217)
三、中年人肥胖的运动处方·····	(218)
四、肥胖的药物治​​疗和手术治​​疗·····	(219)
第九章 脑卒中的预防保健·····	(221)

第一节 脑卒中的发生与演变	(221)
一、脑卒中的发生	(221)
二、脑卒中的演变	(225)
第二节 脑卒中的前期表现及其预防	(226)
一、各型脑卒中的前期表现	(226)
二、脑卒中预防	(229)
第三节 脑卒中患者的自我保健	(240)
一、脑卒中患者的心理保健	(240)
二、运动障碍的康复保健	(241)
三、语言障碍的康复保健	(245)
四、合并症康复与预防	(246)
五、偏瘫患者的活动方法	(247)
第四节 脑卒中的家庭护理和生活管理	(248)
一、脑卒中患者家庭心理康复护理	(248)
二、脑卒中患者家庭护理和生活管理的重点	(250)
三、脑卒中失语症患者的家庭锻炼和护理	(251)
四、脑卒中偏瘫患者的家庭护理与生活管理	(253)
五、脑卒中患者的营养护理	(257)
六、脑卒中尿失禁患者的家庭护理	(257)
七、脑卒中视觉障碍患者的家庭护理	(258)
八、脑卒中认知功能障碍患者的家庭护理	(258)
第十章 冠心病的预防保健	(260)
第一节 冠心病的基本概念与临床	(260)
一、基本概念	(260)
二、隐匿型冠心病	(261)
三、心绞痛	(261)
四、心肌梗死	(270)
五、缺血性心肌病	(275)

六、猝死	(276)
第二节 冠心病的危险因素	(277)
一、基本概念	(277)
二、可调整的危险因素	(277)
三、不可调整的危险因素	(280)
四、其他危险因素	(281)
第三节 冠心病的预防	(282)
一、调脂治疗	(282)
二、降压治疗	(289)
三、控制血糖水平	(292)
四、行为矫正	(292)
第四节 冠心病的康复治疗	(293)
一、住院患者的康复治疗	(293)
二、出院患者的康复治疗	(294)
第十一章 消化系统溃疡的预防保健	(295)
第一节 溃疡病的起因及其演变	(296)
一、病因及发病机制	(296)
二、病理	(299)
三、临床表现	(299)
四、影像学检查	(301)
五、其他实验室检查	(301)
六、诊断与诊断步骤	(302)
第二节 溃疡病的预防	(304)
一、预防溃疡病初发	(304)
二、预防溃疡病的复发	(305)
第三节 溃疡病患者的饮食调节及自我保健	(307)
一、休息	(307)
二、合理饮食	(308)

三、改变不当生活习惯	(308)
第四节 溃疡病的药物治疗	(309)
一、药物作用机制	(309)
二、治疗药物分类及特点	(310)
第十二章 前列腺增生的预防保健	(319)
第一节 前列腺和前列腺增生症	(319)
一、正常前列腺	(319)
二、前列腺增生的流行病学和自然史	(319)
三、前列腺增生的病因	(321)
四、前列腺增生的临床表现与诊断	(322)
五、前列腺增生的治疗	(324)
第二节 前列腺增生的预防	(325)
一、人群预防	(325)
二、个人预防	(325)
第三节 前列腺增生患者的自我管理	(326)
一、前列腺增生患者自我评估	(327)
二、如何判断病情的严重程度	(327)
三、尿动力学检查在前列腺增生诊治中的意义	(328)
四、平时生活中的自我保健	(331)
五、前列腺增生与前列腺癌的关系	(331)
六、应定期检查 PSA	(332)
第四节 前列腺增生的治疗与护理	(335)
一、治疗方法	(335)
二、护理	(337)
第十三章 骨科常见疾病的康复保健	(339)
第一节 颈肩痛	(339)
一、颈椎病的应用解剖生理	(339)
二、颈椎病的发病机制	(343)

三、颈椎病的临床表现	(345)
四、颈椎病的治疗	(346)
五、颈椎病的预防	(349)
六、颈椎病的康复治疗	(351)
第二节 腰腿痛	(352)
一、腰骶椎的应用解剖生理	(353)
二、腰腿痛的发病机制	(355)
三、腰腿痛的非手术治疗	(360)
四、腰腿痛的手术治疗	(363)
五、腰腿痛的预防	(363)
第三节 骨质疏松症	(364)
一、骨质疏松症的病因及发病机制	(364)
二、骨质疏松症的发展及转归	(367)
三、骨质疏松症的预防	(368)
四、骨质疏松症的治疗	(370)
第四节 骨折	(371)
一、骨折的病因	(371)
二、骨折愈合的病理生理	(372)
三、骨折需要行康复治疗的并发症	(373)
四、骨折的康复治疗	(374)

第一章 军队预防保健工作管理

军队预防保健工作是指运用预防和医疗技术为保护军队人员的身体健康而采取的各项措施。它一方面通过各种医学技术手段,了解与掌握军队人员的体力和健康状况,及时采取医疗和预防措施,以提高军队人员的抵抗力,预防疾病发生和发展;另一方面通过门诊、巡诊、收容住院治疗和疗养等方式,对伤病员进行正确而有效的诊疗,使之早日康复,重返工作岗位。在卫生服务过程中,预防、医疗和保健工作是紧密联系、相互渗透、不可分割的整体,其目的在于增强军队人员的体能和降低军队人员发病率及缺勤率,及时治疗伤病员,保护军队人员健康,巩固和提高战斗力。

第一节 预防保健工作的任务和组织体系

一、我军预防保健工作的发展

早在1927年10月的土地革命战争时期,我军就在江西井冈山地区建立了第一所红军医院,毛泽东把“建设较好的红军医院”作为巩固根据地的三件大事之一。当时,医生多是动员或雇用当地开业的中西医,医药奇缺,设备简陋,医伤治病多用中草药。红军经过四次反“围剿”作战的胜利,卫生力量有所增强,预防和医疗保健体系初步形成。抗日战争时期,八路军、新四军保健机构进一步健全,医疗卫生装备逐步改善,技术骨干的数量有所增加。团卫生队配有小型医疗器械,可进行小手术;多数师、旅有腹部手术器械,伤员手术率和医疗质量都有较大的增加和提高。解放战争时期,卫生力量有很大发展,诊疗技术和战伤救治水平有了很大提高,伤员手术率大为增

加。师、团医疗单位普遍开展输液、抗休克和抗感染等医疗工作；医院普遍进行早期清创、石膏固定等技术操作。建国后，我军建立和健全了医疗预防体系（简称防治体系），医疗保健机构主要有各类医院、疗养院、门诊部以及部队卫勤机构。医疗设备的改善，诊疗手段的增多，推动了部队医疗保健事业的发展。

随着预防医疗保健工作从生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转化，未来军队预防保健工作，将更加强调社会性和预防性，更加注重心理、社会因素在医疗保健中的作用。我军卫生工作在预防为主方针指引下，以提高部队战斗力为目标，充分调动广大卫生人员的积极性，逐步形成以医院为中心，以部队为基础，把预防、医疗、保健三项工作结合起来，通过加强内部的组织和管理来提高卫生工作的整体保障能力和综合保障效益，更好地为部队服务。

二、预防保健工作的任务

(1)开展门诊、巡诊、急救和收容住院治疗等各项工作，严防医疗事故，保证医疗安全，不断提高治愈率，减少残废率和病死率。

(2)组织军队人员进行康复疗养和健康疗养，增强体质，恢复身体健康。

(3)做好体格检查、健康检查和健康鉴定，及时了解官兵的健康状况，为采取相应的医疗和预防措施提供依据，并对部队群体健康状况作出恰如其分的评价。

(4)对军事训练与从事特殊作业的人员，进行系统的医学监督。

(5)对因战、因公致残的人员进行残废等级评定；对因战、因公致伤、致病而影响正常劳动、生活并符合镶配条件者，予以镶配。

三、预防保健工作的组织体系

(一)管理机构

总后勤部（军区 and 军兵种）卫生部设有医疗局（处）、保健局（办）和卫生防疫局（处）。医疗局（处）主要管理全军驻军医院以上医院和门诊单位的医疗及预防保健工作；保健局（办）管理疗养院和师以上