

和谐我生活 健康中国人



漫画健康

(上册)

编写单位
北京市西城区卫生局
中国医药卫生事业发展基金会
北京市西城区科学技术协会
北京市西城区医学会
北京市西城区老医药卫生工作者协会

大众文艺出版社



漫遊健康

王 曉 雲



漫画健康

(上册)

顾 问

王彦峰

主 编

陈 蓓 边宝生

编 委

徐素英	程湘梅	韩卫强	陈 新
刘文秀	刘劲松	齐家纯	张景栓
周红玲	卢立新	汪 慈	张 澄
冯春荣	张 震	初艳慧	马 辛
许 亮	巩嘉凯	李 硕	韩琤琤
张春改	王 利	周代文	李 滢
茹蔗佳	郑皖华	邢怡宁	李瑞兰
马志红			

绘 画

张 骏

编写单位

北京市西城区卫生局

中国医药卫生事业发展基金会

北京市西城区科学技术协会

北京市西城区医学会

北京市西城区老医药卫生工作者协会

大众文艺出版社

目 录

慢病的预防与保健

糖尿病的预防与保健

- 3/ 哪些人易患糖尿病
- 4/ 血糖的来源和去路
- 4/ 控制血糖的饮食窍门
- 5/ 糖尿病早发现
- 5/ 血糖增高的诱发因素
- 6/ 糖尿病的并发症
- 7/ 正确治疗糖尿病
- 7/ 预防糖尿病的四要
- 8/ 控制糖尿病的生活小窍门
- 8/ 糖尿病患者应吃哪些主食
- 9/ 糖尿病患者如何掌握蛋白质摄入量
- 10/ 糖尿病患者应控制脂类食品的摄入
- 11/ 糖尿病患者应尽量不吃、适量少吃或
按需多吃的食物
- 11/ 糖尿病患者能喝酒吗
- 12/ 糖尿病患者能吃水果吗
- 13/ 为什么清晨血糖最难控制
- 13/ 查测血糖与糖化血红蛋白意义有何
不同
- 14/ 中年人预防糖尿病的方法
- 14/ 糖尿病患者要注意足部保健

高血压的预防与保健

- 15/ 什么是高血压
- 15/ 高血压的危害
- 16/ 高血压的分类
- 16/ 高血压的症状

- 17/ 您患高血压的危害有多大
- 18/ 哪些人易患高血压
- 19/ 高血压患者需做哪些检查
- 19/ 高血压患者应定期查血压
- 20/ 高血压服药五忌
- 20/ 预防高血压从生活习惯开始
- 21/ 科学生活有助降压
- 22/ 高血压患者的自我管理

冠心病的预防与保健

- 24/ 冠状动脉与冠心病
- 24/ 冠心病的诊断方法有哪些
- 25/ 冠心病的临床表现
- 25/ 不同的心电图在诊断冠心病时的作用
- 26/ 冠心病的治疗原则
- 26/ 冠心病的常用治疗方法
- 27/ 冠心病患者应随身携带的药品
- 27/ 冠心病患者应在什么时间服药
- 28/ 小剂量阿司匹林在防治冠心病中的
作用
- 28/ 急性心梗的治疗原则
- 29/ 冠心病的早期发现
- 29/ 过劳猝死的防范
- 30/ 冠心病患者应注意预防心梗
- 31/ 冠心病患者看电视时应注意什么
- 31/ 冠心病患者应保持大便通畅
- 32/ 急性心梗患者康复锻炼的注意事项
- 32/ 心梗患者的膳食搭配

- 33/ 冠心病患者的饮食原则

脑中风的预防与保健

- 34/ 什么是脑中风？脑中风的分类
- 34/ 脑中风是危害中老年人的主要杀手
- 35/ 短暂性脑缺血——“小中风”
- 35/ 脑中风患者康复不是梦
- 36/ 青少年会得脑中风吗
- 36/ 脑中风痊愈后会复发吗
- 37/ 遇到可疑脑中风者怎么办
- 38/ 控制高血压能降低脑中风的危险
- 38/ 脑中风患者的生活护理
- 39/ 脑中风前的报警信号
- 40/ 脑中风的综合预防措施
- 40/ 预防脑中风要从幼年生活习惯开始
- 41/ 积极控制高血压、降低血糖是预防脑
中风的关键
- 41/ 适度的运动是预防脑中风的有效措施
- 42/ 预防脑中风应多吃新鲜蔬菜
- 42/ 脑中风的最佳康复时期
- 43/ 合理的训练是脑中风患者康复的关键
- 44/ 脑中风患者的安排饮食
- 45/ 脑中风后遗症肢体康复训练三步法

肿瘤的预防与保健

- 46/ 肿瘤的分类及生长特点
- 46/ 癌症的主要特征
- 47/ 癌症常见的转移途径

目 录

- 47/ 恶性肿瘤的分期
- 48/ 一个人会同时患部位肿瘤吗
- 48/ 癌症会传染吗
- 49/ 癌症会遗传吗
- 49/ 儿童肿瘤的特点
- 50/ 中老年人患肿瘤的主要原因
- 50/ 老年人肿瘤的特点
- 51/ 吸烟与肿瘤的关系
- 51/ 酗酒与肿瘤的关系
- 52/ 日常食品中常见的致癌物质
- 53/ 恶性肿瘤常见的早期信号
- 54/ 哪些人群易患肿瘤
- 55/ 预防肿瘤的三道防火墙
- 56/ 抗癌良方——积极乐观
- 56/ 常见的抗癌食品

高脂血症(血脂异常)的预防与保健

- 57/ 什么是高脂血症
- 57/ 高脂血症的临床表现
- 58/ 高脂血症的危害
- 58/ 高脂血症的诊断标准
- 59/ 血脂检查的内容
- 59/ 哪些人需常规做血脂检查
- 60/ 影响血脂的因素
- 62/ 高脂血症的分类
- 62/ 高脂血症的饮食要诀
- 64/ 高脂血症的正确用药

失眠的预防与保健

- 65/ 什么叫失眠
- 65/ 什么叫优质睡眠
- 66/ 不同年龄的睡眠特点
- 66/ 失眠与精神障碍的关系
- 67/ 失眠与精神病的关系
- 67/ 如何判断失眠
- 68/ 失眠的类型
- 69/ 急性与慢性失眠的区别
- 69/ 慢性失眠对健康的影响
- 70/ 睡眠卫生与失眠
- 71/ 心理因素与失眠
- 72/ 环境因素与失眠
- 73/ 疾病因素与失眠
- 73/ 生活习惯与失眠
- 74/ 急性失眠处理原则
- 74/ 失眠的自我调节
- 75/ 慢性失眠的治疗
- 75/ 安眠药的副作用
- 76/ 失眠者日常生活注意什么
- 77/ 失眠者的饮食注意什么
- 78/ 什么样的卧室环境适合睡眠
- 78/ 什么样的寝具适合睡眠

精神病的预防与保健

- 79/ 什么是精神卫生
- 79/ 什么是精神疾病

- 80/ 什么是精神障碍
- 80/ 什么是精神残疾
- 81/ 精神疾病的主要症状
- 83/ 精神疾病的特点
- 84/ 什么是精神康复
- 86/ 什么是心理治疗
- 86/ 什么人需要心理治疗
- 87/ 压力过大与心理健康的关系
- 88/ 减轻心理压力的几种方法
- 89/ 心理健康的标准是什么

传染病的预防与保健

艾滋病的预防与保健

- 93/ 什么是艾滋病
- 94/ 艾滋病是如何传播的
- 95/ 什么叫艾滋病病毒携带者
- 96/ 感染艾滋病病毒后多长时间可发病
- 97/ 哪些行为不会传染艾滋病
- 98/ 吸毒者为什么容易感染艾滋病病毒呢
- 99/ 艾滋病病毒会通过消化道感染吗
- 99/ 游泳会传播艾滋病吗
- 100/ 坐式马桶能传播艾滋病吗
- 100/ 蚊子叮咬可否传播艾滋病
- 101/ 艾滋病病毒携带者可以结婚和怀孕吗

目 录

- 101/ 避孕能同时预防艾滋病病毒吗
- 102/ 艾滋病病人的死亡原因是什么
- 102/ 怀疑自己得了艾滋病怎么办
- 103/ 如何正确对待艾滋病病毒感染者和艾滋病病人
- 104/ 怎样做好艾滋病的“自我防护”

狂犬病的预防与保健

- 105/ 为什么狂犬病疫情逐年严重
- 105/ 什么是狂犬病
- 106/ 如何预防狂犬病
- 106/ 狂犬病是如何患上的
- 107/ 被犬咬伤后的伤口应如何处理
- 107/ 狂犬病病人发病的早期症状有哪些
- 108/ 注射狂犬疫苗有哪些禁忌症
- 108/ 被动物咬伤后狂犬病疫苗的接种程序
- 109/ 接种狂犬疫苗有无不良反应
- 109/ 人被犬咬伤后是否都会患狂犬病
- 110/ 哪些人员应进行狂犬疫苗的接种
- 111/ 发生狂犬病或疑似狂犬病, 该怎样处理
- 111/ 咬伤人的犬应如何处置

结核病的预防与保健

- 112/ 什么是结核病

- 112/ 结核病是如何传染的
- 113/ 如何知道是否受过结核菌感染
- 113/ 受过结核菌感染的人是否一定发病
- 114/ 什么情况下要怀疑得肺结核病了
- 114/ 肺结核病治疗的原则是什么
- 115/ 如何及时发现和诊断得肺结核病
- 115/ 肺结核病能治愈吗
- 116/ 患了肺结核病需要住院治疗吗
- 116/ 何为不住院督导化疗
- 117/ 不住院治疗的病人如何预防家庭内传染
- 118/ 如何预防结核病
- 118/ 防治结核病为什么还要打持久战

流脑的预防与保健

- 119/ 什么是流脑
- 119/ 流脑是如何传播的
- 120/ 流脑的临床表现有哪些
- 120/ 流脑的潜伏期、传染期和隔离期
- 121/ 流脑的人群发病情况
- 121/ 流脑的流行特征
- 122/ 流脑的危险因素和流行因素
- 122/ 流脑预防措施是什么
- 123/ A+C 群流脑疫苗保护效果如何
- 124/ A+C 群流脑疫苗的接种禁忌症是什么
- 124/ A+C 群流脑疫苗接种后应注意什么

麻疹的预防与保健

- 125/ 什么是麻疹
- 126/ 麻疹的临床特征
- 126/ 麻疹的传染源, 传染期
- 127/ 麻疹是如何传播的
- 127/ 麻疹的发病情况
- 128/ 麻疹的流行特征
- 128/ 如何有效预防麻疹
- 129/ 得了麻疹怎么办
- 129/ 麻疹病人如何处理

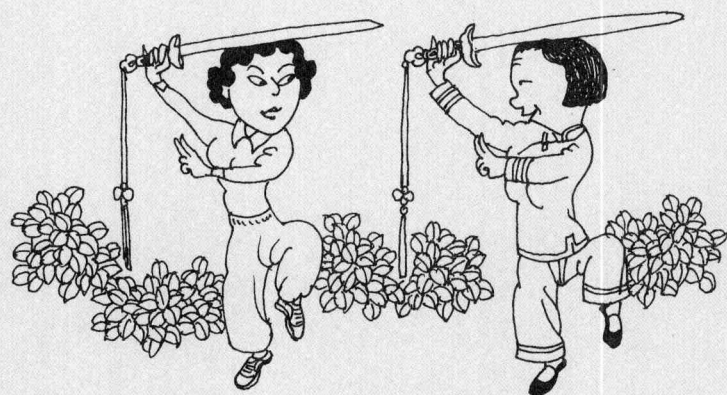
肠道传染病的预防与保健

- 130/ 什么是肠道传染病
- 130/ 常见的肠道传染病有哪些
- 131/ 肠道传染病通常有哪些表现
- 131/ 哪些季节肠道传染病易高发? 为什么
- 132/ 肠道传染病常见的传播途径是什么
- 132/ 肠道传染病发病主要原因有哪些
- 133/ 肠道传染病的治疗原则是什么
- 133/ 得了肠道传染病应该怎样处理
- 134/ 怎样预防肠道传染病
- 135/ 细菌性痢疾是怎么传染的
- 135/ 细菌性痢疾发病的症状有哪些? 有哪些危害
- 136/ 什么是腹泻? 分几类

目 录

- 136/ 什么是感染性腹泻
- 137/ 霍乱是怎么传染的
- 137/ 霍乱的症状有哪些? 有哪些危害
- 138/ 发现疑似霍乱等法定传染病该怎么办
- 138/ 伤寒、副伤寒的症状有哪些? 有哪些危害
- 139/ 伤寒、副伤寒是怎么传染的
- 139/ 有疫苗可以预防肠道传染病吗
- 流行性感冒的预防与保健**
- 140/ 什么是流感
- 141/ 流感与普通感冒有何不同
- 141/ 为什么流感多流行于冬春季节
- 142/ 流感是如何传染的
- 142/ 流感有哪些症状
- 143/ 流感流行季节儿童应如何进行自我防护
- 143/ 为什么流感容易发生大流行
- 144/ 流感流行季节老年人应如何进行自我防护
- 144/ 为什么接种流感疫苗是预防流感的最佳措施
- 145/ 为什么每年都要接种流感疫苗
- 146/ 哪些人应该接种流感疫苗
- 147/ 流感疫苗有哪几种, 如何选择
- 147/ 哪些人不适合接种流感疫苗
- 148/ 接种流感疫苗后可能出现哪些反应
- 148/ 如果得了流感怎么办
- 149/ 得了流感, 家人和办公室同事怎么办
- 149/ 流感流行期在饮食上有什么注意事项
- 性病的预防与保健**
- 150/ 梅毒是个什么病
- 151/ 梅毒是如何传染的
- 151/ 患梅毒后身体上会有哪些表现
- 152/ 如果怀疑得了梅毒, 该如何确诊
- 152/ 梅毒能治愈吗
- 153/ 治疗梅毒用什么药效果好
- 154/ 梅毒病人的配偶或性伴要检查治疗吗
- 154/ 梅毒病人治疗后还要不要复查
- 155/ 如何预防梅毒
- 155/ 患过梅毒治愈后还可再次感染发病吗
- 156/ 淋病是什么病
- 156/ 淋病是如何传染的
- 157/ 什么情况下怀疑患有淋病
- 157/ 男性患淋病后有何表现
- 158/ 女性患淋病后有何表现
- 158/ 淋病还会有别的表现吗
- 159/ 一旦怀疑得了淋病该如何办
- 159/ 淋病该如何治疗
- 160/ 淋病治疗后症状有好转但不去根或再度出现是何原因
- 160/ 如何预防淋病
- 病毒性肝炎的预防与保健**
- 161/ 什么是病毒性肝炎
- 162/ 什么是乙肝病毒携带者
- 162/ 什么是“乙肝两对半”“乙肝五项”
- 163/ 什么是乙肝大三阳、小三阳
- 163/ 病毒性肝炎是如何传染的
- 164/ 哪些人会传播病毒性肝炎
- 164/ 乙型肝炎的传播途径比较复杂
- 165/ 什么是乙型肝炎的母婴传播
- 165/ 病毒性肝炎有哪些临床表现
- 166/ 出现症状怎么办
- 166/ 如何预防甲型肝炎
- 167/ 如何预防乙型肝炎
- 167/ 哪些人应注射甲型肝炎疫苗
- 168/ 哪些人应注射乙型肝炎疫苗
- 168/ 接种甲型疫苗应注意哪些问题
- 169/ 接种乙型疫苗有哪些注意事项
- 170/ 接种肝炎疫苗后可能会出现哪些反应
- 171/ 接种肝炎疫苗后出现反应该怎么办
- 172/ 昆虫(蚊子、臭虫)叮咬能否传播乙型肝炎

慢病的预防与保健



糖尿病的预防与保健

哪些人易患糖尿病



具有下列糖尿病危险因素的人，容易患糖尿病：

1. 有糖尿病家族史，有分娩巨大胎儿史（胎儿体重大于8斤）。您的父母如果有一人是糖尿病患者，那么，您患糖尿病的可能性是正常人的3—4倍。而女性后代发生糖尿病的危险性比男性后代高2—3倍。也就是说，糖尿病是与多基因遗传有关。
2. 中心性肥胖。也就是枣核型身材。因为肥大的脂肪细胞上胰岛素受体数目减少，易发生胰岛素抵抗而患糖尿病。
3. 身体活动不足。调查显示：活动很少的人与最爱活动的人相比，患2型糖尿病的几率相差2—6倍。
4. 膳食不平衡。糖尿病率升高与膳食不平衡明显相关——即常摄取高热量、高脂肪、高蛋白、高碳水化合物和缺乏纤维的膳食，很容易诱发2型糖尿病。

血糖的来源和去路



来源：进餐的食物经消化后转换成葡萄糖；空腹时肝糖元转换分解成葡萄糖；空腹时体内的蛋白质、脂肪通过糖元异生转化成葡萄糖。

去路：血中的葡萄糖直接释放成能量，供人体活动消耗；进入肝脏、肌肉，转化为糖元储存起来；转化成人体所需的脂肪和蛋白质。

注意多吃高膳食纤维食品，可降低餐后血糖和胰岛素升高程度，降低血胆固醇。常见高膳食纤维的谷类食品有：粗粮、全麦粉、燕麦、大麦片、玉米、黄豆、绿豆。蔬菜水果有：白薯、土豆、芋头、白萝卜、冬笋、白菜、青菜、芥菜、苋菜、苹果、梨、葡萄、橙等。

选择合适的烹调方法，目的是减慢食物被肠道吸收的速度。

控制血糖的饮食窍门



糖尿病早发现



出现以下情况时，您应该到医院检测空腹血糖或口服葡萄糖耐量试验（OGTT 试验）。

1. “三多一少”。

口渴多饮；尿次增多，尿量增加；常感饥饿，食欲增加；体重下降。

2. 视力下降；四肢出现麻木刺痛；皮肤疥肿溃疡

经久不愈。

3. 皮肤干燥、瘙痒，经常感到疲倦、劳累等。

精神因素：紧张、恐惧、愤怒、忧郁均可使血糖升高。应激状态：如外伤、高热、感染手术等；此外，天气突变冷热刺激、久坐活动量减少、妊娠期抗胰岛素激素分泌增多、口服避孕药、注射高浓度葡萄糖和应用强地松激素等，都可能诱发血糖增高。

血糖增高的诱发因素



糖尿病的并发症

1. 心
脑肾的并
发症主要
有：高血
压、冠心
病、脑血
管意外、肾
功能衰竭。

2. 酮
症酸中毒及昏迷。

3. 糖尿病视网膜病变或白内障。

4. 糖尿病性皮肤病：体癣、疖痈、无痛性皮肤溃疡、顽固性湿疹、皮肤感
染性败血症。

5. 全身感
染 结核、泌尿
系感染等多
见。

6. 糖尿病
性神经病变：
周围神经变
四肢麻木感
觉异常。



正确治疗糖尿病

糖尿病的科学治疗包括五个方面，人们形象地把它称作“五驾马车”，即饮食治疗、运动治疗、药物治疗、血糖监测和健康教育。



预防糖尿病的四要

多懂点：健康知识多懂点，防治措施多懂点。

少吃点：油脂食物（如黄油及煎炸食品、巧克力等高热量食物）少吃点。

勤动点：坚持锻炼，做到每天运动30分钟，每周锻炼五天以上。

放松点：学会心理调节，保持良好心态。



控制糖尿病的生活小窍门



1. 多吃蔬菜,每日一斤为好。
2. 适量水果在两餐中间吃。
3. 少吃多餐。
4. 减少油脂,每日20克就达标。
5. 坚持作操、慢跑,降脂减肥。
6. 调节心理平衡,适当倾诉与发泄。

豆类: 大豆制品,如豆面、豆浆、豆粉。谷物类: 荞麦面、玉米面、燕麦、全麦饼干或面包。坚持长期使用血糖生成指数低的食物,可缓解患者餐后高血糖现象。注意减少全天内血糖波动,有利于控制病情。

糖尿病患者应吃哪些主食



糖尿病患者如何掌握蛋白质摄入量



一般来说,成年糖尿病患者每天摄入的蛋白质不多于膳食总热量的15%。
具体的说,就是牛奶半斤,鸡蛋一个,瘦肉或禽鱼二两,豆制品一两。



糖尿病患者应控制脂类食品的摄入



糖尿病患者常伴有脂代谢异常, 而饮食是调节纠正脂质代谢紊乱的主要方法。因此, 饮食中胆固醇及脂肪含量必须予以严格控制。首先限制总量, 将脂肪摄入量限制在总热量的25—30%, 并以植物油、鱼油、橄榄油和花生油为主。