



主 编 陶炳根 郝 超

慢性病的

自我保健与治疗

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

慢性病的

MANXINGBING DE

自我保健与治疗

ZIWO BAOJIAN YU ZHILIAO

主 编 陶炳根 郝 超



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

慢性病的自我保健与治疗/陶炳根,郝超主编. —北京:
人民军医出版社,2006.10

ISBN 7-5091-0449-1

I. 慢… II. ①陶…②郝… III. ①慢性病-保健②慢性
病-治疗 IV. R442.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 076170 号

策划编辑:崔晓荣
文字编辑:秦伟萍 责任审读:李晨
闫树军

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:淮安日报社印刷厂 装订:淮安日报社装订厂

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:11.125 字数:237千字

版、印次:2006年10月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:24.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要

本书由各级疾病预防控制中心的业务骨干编写而成。全书共分二部分,第一部分是慢性病的概述,主要向读者介绍什么是慢性病,怎么会得慢性病,如何早期发现慢性病,早期治疗慢性病以及慢性病的预防和自我保健等方面的知识;第二部分介绍了 34 种常见慢性病的一般卫生知识以及如何早期发现、治疗和自我保健的方法。它既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、图文并茂,具有很强的指导性,是普通大众防病治病的“金钥匙”,掌握这把“金钥匙”,就能开启自己的健康之门。本书也可作为公共卫生系统从事慢性病预防控制工作人员的培训教材和业务参考书。



内容提要

编著者名单

- | | | | |
|-------|-----|----------------|---------|
| 主 编 | 陶炳根 | 郝 超 | |
| 副 主 编 | 姜维平 | 周学富 | 林玉娣 张 钧 |
| | 张 瑾 | 康培良 | 洪志强 陶 岚 |
| 编写人员 | 陶炳根 | 江苏省疾病预防控制中心 | |
| | 郝 超 | 常州市疾病预防控制中心 | |
| | 姜维平 | 常州市疾病预防控制中心 | |
| | 周学富 | 泰兴市疾病预防控制中心 | |
| | 林玉娣 | 无锡市疾病预防控制中心 | |
| | 张 钧 | 苏州市疾病预防控制中心 | |
| | 康培良 | 昆山市第一人民医院 | |
| | 张 瑾 | 昆山市经济技术开发区蓬朗医院 | |
| | 陶 岚 | 南京市鼓楼区卫生监督所 | |
| | 洪志强 | 昆山市疾病预防控制中心 | |
| | 封幼玲 | 江苏省疾病预防控制中心 | |
| | 徐 明 | 无锡市疾病预防控制中心 | |
| | 钱 云 | 无锡市疾病预防控制中心 | |
| | 陆 艳 | 苏州市疾病预防控制中心 | |

许 革	苏州市疾病预防控制中心
封苏琴	常州市卫生学校
王亚龙	常州市疾病预防控制中心
张建陶	常州市疾病预防控制中心
陈文字	常州市疾病预防控制中心
张 迅	常州市新北区疾病预防控制中心
丁保国	泰兴市疾病预防控制中心
王飞霞	泰兴市疾病预防控制中心
凌明华	泰兴市疾病预防控制中心
常 军	泰兴市疾病预防控制中心
杨正风	泰兴市疾病预防控制中心
陈秀凤	泰兴市疾病预防控制中心
刘红建	泰兴市疾病预防控制中心
陈渊伟	昆山市经济技术开发区蓬朗医院
何春红	昆山市经济技术开发区蓬朗医院

前言

随着人口老龄化、环境污染、遗传以及生活方式的改变,我国的疾病谱、死因谱发生了巨大变化。急慢性传染病、寄生虫病未能得到有效控制,高血压、心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病、慢性阻塞性肺气肿等慢性非传染性疾病又在严重地威胁着广大人民的健康,业已成为当今社会重要的公共卫生问题。

慢性非传染性疾病是一种由不良生活方式引起的,通常为终身性的疾病。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,而且给其家庭带来不堪重负的社会和经济负担。20 世纪末全世界约有 60% 的死亡和 43% 的疾病负担是由非传染性疾病造成的。例如美国糖尿病病人的一年直接医疗费用高达 441 亿美元,因其致残和死亡造成的间接费用为 540 亿美元,两者相加近千亿美元。我国县以及县以上医院住院费用以人民币计肿瘤为 125 亿元,循环系统疾病为 92 亿元,糖尿病为 24 亿元,且慢性非传染性疾病的发病仍在继续攀升。

健康是人生最宝贵的财富。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。其实健康比金子还要贵重,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、家庭等也将毫无意义。

如何珍爱身体,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”。要想得到这把“金钥匙”,就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,进而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,以提高生活质量,延长健康寿命,促进家庭幸福。这就是:存钱不如存健康,健康投资的回报率最高,也是你最英明的选择。

参加本书编写的作者都是省、地(市)、县(区)各级疾病预防控制中心的业务骨干,具有较扎实的理论基础和丰富的实践经验。本书在编写过程中得到了常州、无锡、苏州、昆山、泰兴等市疾病预防控制中心的大力支持,吴应东、吴书成等美工为本书绘制插图,在此一并表示衷心感谢!对于书中存在的一些缺点和错误,恳请读者和有关专家批评指正。

编 者

慢性病的自我保健

与

治疗

目 录

第一部分

概述	(1)
----------	-----

- 什么是慢性病 / (1)
- 慢性病有哪些危害 / (2)
- 我国慢性病人有多少 / (3)
- 怎么会得慢性病 / (4)
- 如何预防慢性病 / (7)
- 慢性病的健康促进 / (9)
- 干预活动有哪些 / (9)
- 健康教育和健康促进工作的注意点有哪些 / (10)
- 慢性病的自我保健 / (11)

第二部分

常见慢性病的自我保健与治疗	(17)
---------------------	------

高血压 / (17)

- 什么是高血压 / (17)



- 血压是怎么形成的 / (17)
- 什么叫收缩压,什么叫舒张压 / (18)
- 高血压分为哪几类 / (18)
- 为什么会得高血压 / (19)
- 如何判定超重和肥胖 / (19)
- 超重、肥胖与高血压 / (20)
- 高盐膳食与高血压 / (20)
- 饮酒与高血压 / (20)
- 高血压危害严重 / (21)
- 患了高血压会出现哪些症状 / (21)
- 如何早期发现高血压 / (22)
- 何谓白大衣高血压 / (23)
- 电子血压计可否用来自测血压 / (24)
- 高血压病人治疗的目标是什么 / (24)
- 为什么要进行高血压病人的危险程度分组 / (25)
- 高血压病人的治疗包括哪些内容 / (25)
- 常用降压药物有哪几类?有何特点 / (26)
- 降压治疗应采取什么样的策略 / (26)
- 如何合理地联合使用降压药 / (27)
- 高血压要重视相关疾病的治疗 / (27)
- 降压药物长期应用的原则 / (28)
- 高血压病人如何调整用药的剂量 / (28)
- 如何选择合理的用药时间 / (28)
- 推行健康生活方式预防高血压 / (29)
- 如何做到合理膳食 / (29)
- 如何做到适量运动 / (30)
- 戒烟限酒有助于预防血压升高 / (31)

- 控制体重有助预防高血压 / (31)
- 预防高血压保持心理平衡很重要 / (31)
- 早期高血压病人如何保健 / (32)
- 确诊病人如何自我保健 / (32)
- 老年高血压病人如何保健 / (33)
- 高血压合并糖尿病如何自我保健 / (33)
- 高血压合并肾损害时如何保健 / (34)
- 儿童高血压的保健有何特点 / (34)
- 老年收缩期高血压保健有何特点 / (35)
- 预防妊娠高血压的保健要点有哪些 / (35)

冠心病 / (36)

- 什么是冠状动脉硬化性心脏病(冠心病) / (36)
- 得了冠心病会有什么样的临床表现 / (36)
- 什么是动态心电图,对冠心病的诊断有何意义 / (37)
- 什么是超声心动图检查 / (38)
- 冠心病的危险因素有哪些 / (38)
- 如何及早发现冠心病 / (39)
- 冠心病病人出现心绞痛症状时该怎么办 / (40)
- 心绞痛发作的诱因有哪些 / (40)
- 哪种情况下冠心病病人心绞痛发作比较危险 / (40)
- 急性心肌梗死入院前急救措施有哪些 / (41)
- 治疗冠心病的常用药物有哪几类 / (42)
- 控制冠心病的关键是什么 / (42)
- 预防冠心病,健康人如何进行自我监测 / (43)
- 冠心病亚健康状态时如何自我保健 / (44)



- 🍁 冠心病确诊后如何自我保健 / (44)
- 🍁 冠心病发生并发症后如何自我保健 / (45)
- 🍁 冠心病病人在清晨起居时应注意些什么 / (46)
- 🍁 防治冠心病的合理膳食原则有哪些 / (47)

脑血管病 / (47)

- 🍁 什么是脑血管病 / (47)
- 🍁 脑血管疾病是如何发生的 / (48)
- 🍁 脑血管病的主要症状有哪些 / (50)
- 🍁 脑血管病的危险因素有哪些 / (51)
- 🍁 脑血管病的高危人群有哪些 / (52)
- 🍁 如何开展自我监测,及早发现脑血管病 / (53)
- 🍁 血液流变学检查对诊断和治疗脑血管病有何意义 / (54)
- 🍁 怎样看血液流变学检查报告单 / (55)
- 🍁 TCD 是什么检查,临床意义如何 / (56)
- 🍁 头颅 CT 扫描对脑血管病有何意义 / (56)
- 🍁 什么叫 MRI,在脑血管病诊断上有何意义 / (57)
- 🍁 脑卒中发生后如何紧急应对 / (57)
- 🍁 搬运脑卒中病人方法要注意 / (58)
- 🍁 脑血管病如何治疗 / (58)
- 🍁 脑血管病的自我保健注意要点有哪些 / (60)
- 🍁 预防脑卒中的自我保健方法:颈部运动 / (60)
- 🍁 预防脑卒中关键在清晨 / (61)
- 🍁 脑卒中病人的护理 / (61)
- 🍁 脑卒中偏瘫病人护理要点 / (64)
- 🍁 脑卒中尿失禁的护理要点 / (65)

糖尿病 / (66)

- 什么是糖尿病 / (66)
- 糖尿病分哪几类 / (66)
- 糖尿病有什么危害 / (66)
- 为什么会得糖尿病 / (67)
- 糖尿病的主要症状有哪些 / (67)
- 如何早期发现糖尿病 / (68)
- 如何确定是否患有糖尿病 / (69)
- 如何进行糖尿病的综合治疗 / (69)
- 糖尿病饮食治疗应遵循的原则 / (70)
- 如何确定糖尿病每日需要的总热量 / (70)
- 如何进行营养状况简易判断 / (71)
- 如何进行劳动强度评价 / (71)
- 如何制定糖尿病病人饮食治疗方案 / (71)
- 食品分哪几类 / (72)
- 糖尿病饮食如何进行食物交换 / (73)
- 如何进行一日三餐的能量分配 / (74)
- 糖尿病病人饮食治疗计算实例 / (74)
- 糖尿病肾病人饮食应注意什么 / (75)
- 糖尿病病人如何吃水果 / (75)
- 糖尿病病人运动有何益处 / (76)
- 糖尿病病人如何选择运动方式 / (76)
- 糖尿病病人如何掌握运动量 / (76)
- 糖尿病病人运动的适应证和禁忌证 / (77)
- 常用的口服抗糖尿病药物有哪几类 / (77)
- 磺脲类药物如何选择服药时间 / (78)
- 什么情况下糖尿病病人需用胰岛素 / (78)



- 如何选择 2 型糖尿病的胰岛素治疗方案 / (79)
- 胰岛素注射可选择身体哪些部位 / (79)
- 胰岛素治疗可能会出现的主要并发症 / (79)
- 糖尿病病人要学会自我监测 / (80)
- 血糖仪自我检测手指血糖的价值 / (80)
- 糖尿病病人血糖控制到什么程度为好 / (81)
- 如何预防 2 型糖尿病 / (81)
- 高危人群如何防止或延缓糖尿病的发生 / (82)
- 如何早期预防糖尿病并发症 / (83)
- 怀孕的糖尿病病人如何保健 / (83)
- 怀孕糖尿病病人的血糖控制目标是什么 / (84)
- 糖尿病妊娠如何进行饮食控制 / (84)
- 糖尿病病人孕期如何进行运动锻炼 / (85)
- 怀孕糖尿病病人如何进行胰岛素治疗 / (85)
- 糖尿病病人的低血糖反应如何治疗 / (85)
- 糖尿病病人为什么必须严格控制血压 / (86)
- 糖尿病足如何预防 / (86)
- 糖尿病“老烂脚”的治疗保健应注意什么 / (86)

痛风 / (87)

- 什么是痛风 / (87)
- 为什么会得痛风 / (88)
- 与痛风发病的有关因素有哪些 / (88)
- 痛风的主要症状有哪些 / (89)
- 什么是痛风石 / (89)
- 如何早期发现痛风 / (90)
- 痛风病人必须做哪些检查 / (90)



- ☛ 痛风病诊断要点有哪些 / (91)
- ☛ 痛风性关节炎发病时有哪些症状和特点 / (92)
- ☛ 痛风关节炎发作的诱因 / (92)
- ☛ 痛风要与哪些疾病鉴别 / (93)
- ☛ 高尿酸血症与痛风有何区别 / (93)
- ☛ 什么是假性痛风 / (93)
- ☛ 痛风的治疗 / (94)
- ☛ 治疗痛风要达到的目的是什么 / (94)
- ☛ 健康人群预防痛风的自我保健 / (95)
- ☛ 痛风病高危人群的自我保健 / (95)
- ☛ 痛风病人的自我保健 / (96)
- ☛ 痛风病人如何进行体育锻炼 / (97)
- ☛ 痛风药膳二则 / (97)
- ☛ 有痛风并发症病人的自我保健 / (98)
- ☛ 痛风病人的健康食谱 / (98)
- ☛ 痛风一日食谱举例 / (99)

高脂血症 / (99)

- ☛ 什么是血脂 / (99)
- ☛ 什么是高脂血症 / (100)
- ☛ 什么叫总胆固醇,胆固醇有什么生理作用 / (100)
- ☛ 什么叫低密度胆固醇,什么叫高密度胆固醇 / (101)
- ☛ 血液中胆固醇主要从哪里来 / (101)
- ☛ 血脂的正常水平是多少 / (101)
- ☛ 高血脂如何分类 / (102)
- ☛ 为什么会得高脂血症 / (103)

- 什么是继发性高脂血症 / (104)
- 高血脂的主要危害 / (104)
- 如何早期发现高血脂 / (105)
- 高脂血症治疗原则 / (105)
- 高脂血症饮食疗法 / (106)
- 高脂血症饮食控制原则方案 / (107)
- 高脂血症膳食举例 / (108)
- 高脂血症运动疗法 / (108)
- 高脂血症的药物治疗 / (109)
- 其他治疗方法 / (109)
- 健康人群预防高脂血症的自我保健 / (110)
- 高脂血症高危人群的自我保健 / (110)
- 高血脂病人的自我保健 / (110)
- 高脂血症病人的开始治疗目标值及治疗目标值 / (111)

脂肪肝 / (112)

- 什么是脂肪肝 / (112)
- 脂肪肝分为哪几类 / (112)
- 为什么会得脂肪肝 / (113)
- 脂肪肝有哪些危害 / (115)
- 脂肪肝有哪些主要症状 / (116)
- 如何早期发现脂肪肝 / (116)
- 怎样治疗脂肪肝 / (117)
- 怎样预防脂肪肝 / (117)

肥胖症 / (119)



- 什么是肥胖症 / (119)
- 如何自我评估是否肥胖 / (119)
- 体重超重者测量腰围/臀围比值有什么意义 / (121)
- 肥胖分为几类 / (121)
- 为什么会得肥胖症 / (121)
- 肥胖症有哪些危害 / (122)
- 肥胖症病人如何减肥 / (124)
- 我们需要什么样的减肥观 / (124)
- 如何利用饮食控制进行减肥 / (124)
- 如何通过适度的体力活动来减肥 / (125)
- 什么情况下进行药物减肥 / (125)
- 改变不良生活习惯有利减肥 / (126)
- 减肥应注意的问题 / (126)
- 日常减肥小窍门 / (127)
- 具有减肥作用的十大常用食品 / (127)
- 肥胖症病人的自我保健原则 / (129)
- 药物减肥达到什么程度为好 / (129)
- 减肥有没有良药? 药物减肥的利弊得失 / (130)
- 什么情况下可考虑利用外科手术治疗减肥 / (130)
- 吸脂减肥的利弊得失 / (130)

代谢综合征 / (131)

- 什么是代谢综合征 / (131)
- 何谓代谢综合征的“白金诊断标准” / (131)
- 何谓代谢综合征的中国标准 / (132)
- 代谢综合征有什么危害 / (132)
- 代谢综合征的治疗 / (133)