



生活保健金钥匙丛书

挑战 富贵病

FU GUI BING

Xiandai
FuguibingFangzhi
BaishiTong



刘斌 ◆ 主编

现代 富贵病防治

XIANDAI

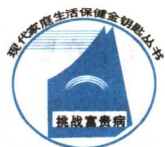
FU GUI BING FANG ZHI

百事通



上海科学技术文献出版社

挑战富贵病



现代富贵病防治百事通

XIAN DAI FU GUI BING FANG ZHI BAI SHI TONG

◆ 刘斌 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

挑战富贵病：现代富贵病防治百事通 / 刘斌主编.
上海：上海科学技术文献出版社，2005.11

(现代家庭生活保健金钥匙丛书)

ISBN 7-5439-2677-6

I.挑… II.刘… III.常见病—防治—基本知识
IV.R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 094740 号

策 划：卓越公司

责任编辑：忻静芬

挑战富贵病：现代富贵病防治百事通

编 著：刘 斌

出版发行：上海科学技术文献出版社（上海市武康路 2 号 邮编：200031）

经 销：全国新华书店

印 刷：北京市燕山印刷厂

开 本：850 × 1168 1/32

印 张：11.5

字 数：232 千字

版 次：2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-5439-2677-6/R·760

定 价：18.00 元

Foreword

随着我国国民经济的快速增长，人们的生活水平得到普遍提高，一些疾病也随之呈高发势态，被人们称为“富贵病”。

常见的“富贵病”包括糖尿病、冠心病、高血脂、高血压、脂肪肝和肥胖症等。这些疾病之所以被称为“富贵病”，原因有二：其一是有些病往往是终身疾病，一旦患病，不易治愈，如糖尿病、高血压。这类疾病在治疗过程中往往要常年支付不菲的医疗费用，给患者和家庭带来沉重的经济负担，所以这类病含有“只有富人才患得起”的意思；其二就是指有些病是随着人们饮食、生活条件的提高而出现的，如高脂血症、肥胖症等，所以称之为“富贵病”。

如果患了这类疾病，应该怎样去对待它呢？笔者认为，一旦确诊患了此类疾病后，应从心理上藐视它，从意识上重视它，既不能让其成为压力，又不能任其发展。那么，怎样把握好这个“度”呢？本书就是专门针对当今社会最常见的六种富贵病，从发病人群、病因、病理、临床表现、预防和保健措施，及可能出现的并发症等方面进行解析，让您拥有抵御富贵病的，及有效“武器”。

患了“富贵病”并不可怕，可怕的是未能采取积极有效地防治措施。本书详细地介绍了从饮食、运动、药物等多渠道防治各类“富贵病”的方法。只要应用得当，可在有效防治疾病的同时，减轻经济负担。本书不仅会让患富贵病的朋友认识到自身的疾病情况，而且如果您身边有患这些疾病的朋友，那么这对他们也会有很多帮助。

翻开本书，让健康伴您左右。

编者

2005年6月



CONTENTS 目 录



糖尿病 王德荣野史从(二)

一、 高危人群.....	3
相关问答.....	3
◇ 为什么肥胖者易患糖尿病.....	3
◇ 糖尿病与抑郁症有什么关系.....	3
二、 对糖尿病的认识.....	4
(一) 糖尿病的分型.....	4
◇ 糖尿病的基本知识.....	4
◇ 糖尿病的诱发因素.....	5
相关问答.....	5
◇ 糖尿病与病毒感染有什么关系.....	5
◇ 糖尿病与不吃早餐是否有关.....	5
(二) 关于血糖.....	6
(三) 我国糖尿病的特点.....	6
相关问答.....	7
◇ 气候变化对血糖的高低有影响吗.....	7
三、 主要临床表现及诊断.....	7
(一) 主要临床表现.....	7
(二) 早期表现.....	8
(三) 糖尿病的诊断.....	8
相关问答.....	10
◇ 检测饭后血糖的意义是什么.....	10

目 录	◇ 患者一天中何时血糖值最具影响·····	10
	◇ 根据尿糖的阴阳性能确诊糖尿病吗·····	11
	◇ 哪些自我监测血糖的方法不科学·····	11
四、并发症·····	12	
(一) 从发病上看·····	12	
(二) 从生理系统上看·····	14	
相关问答·····	17	
◇ 如何预防糖尿病病足·····	17	
◇ 糖尿病病人易患哪些皮肤病·····	18	
◇ 糖尿病性白内障如何确诊·····	18	
◇ 如何防治糖尿病性肾病·····	19	
◇ 为何脑血管病会诱发糖尿病·····	19	
五、预防·····	19	
(一) 糖尿病预防的原则·····	20	
(二) 对糖尿病并发症的预防·····	21	
相关问答·····	22	
◇ 糖尿病并发感染如何预防·····	22	
◇ 怎样做到未病先防·····	23	
六、保健治疗措施·····	23	
(一) 饮食疗法·····	23	
相关问答·····	32	
◇ 饮食疗法中需要注意哪些问题·····	32	
◇ 糖尿病病人适合吃哪些主食·····	32	
◇ 控制饮食是不是吃的越少越好·····	33	
◇ 出现便秘时应怎样调整饮食·····	33	
◇ 应禁食或少食的食物有哪些·····	34	
◇ 应多食的食物有哪些·····	34	
(二) 运动疗法·····	34	
相关问答·····	37	





◇ 哪此糖尿病病人应禁止锻炼	37
◇ 家务劳动能否代替体育锻炼	37
◇ 运动中出现低血糖怎么办	38
◇ 老年糖尿病病人应不应该运动	38
◇ 运动疗法是否存在不良反应	39
(三) 药物疗法	39
相关问答	45
◇ 老年患者用药应注意哪些问题	45
◇ 胰岛素治疗有哪些优缺点	46
◇ 注射胰岛素会上瘾吗	46
◇ 长期注射胰岛素会不会越来越胖	47
◇ 哪些中成药可以用来治疗糖尿病	47
七、特殊人群的糖尿病	47
(一) 儿童糖尿病	48
相关问答	49
◇ 儿童患糖尿病会有哪些现象	49
◇ 糖尿病儿童是否可以上学	49
◇ 糖尿病儿童是否可以参加锻炼	50
(二) 妊娠糖尿病	50
相关问答	51
妊娠糖尿病治疗中应注意什么	51
妊娠糖尿病病人在产后需注意什么	52
附：糖尿病病人生活中的常见问题	52
◇ 平时在保健中应注意哪些问题	52
◇ 外出旅游时应做好哪些准备	53
◇ 冬季应注意哪些事项	54
◇ 病人饥饿时该怎样处理	54
◇ 糖尿病病人能结婚和怀孕吗	55
◇ 人参等补品适宜糖尿病病人吗	55
◇ 糖尿病病人外出时的用餐规则有哪些	55
◇ 糖尿病病人为什么不宜吸烟、饮酒	56



八、健康测试	56
◇ 测测您是否有低血糖的倾向	56

冠心病

一、高危人群	61
相关问答	61
◇ 什么样的人易患冠心病	61
◇ 吸烟对冠心病有何影响	62
◇ 冠心病是老年病吗	62
二、对冠心病的认识	63
(一) 接触冠心病	63
相关问答	65
◇ 什么是心肌梗死	65
◇ 急性心肌梗死的促发因素是什么	65
◇ 冠心病猝死的原因有哪些	65
◇ 什么是心绞痛	66
◇ 什么是心律失常	67
(二) 冠心病的病因	67
相关问答	69
◇ 为何精神因素易引发冠心病	69
◇ 肥胖者为何易患冠心病	70
◇ 吸烟为何能引起心脏病	71
三、主要临床表现及诊断	71
(一) 特定情况下出现的临床表现	72
(二) 可诊断为心绞痛的情况	72
(三) 类似于心绞痛发作的症状	73
相关问答	74
◇ 心肌梗死一般会有哪些症状	74



◇ 心绞痛一般会有哪些症状	74
◇ 心力衰竭有哪些常见的症状	74
◇ 冠心病患者有哪些心理变化	75
◇ 冠心病的诊断方法有哪些	76
四、 预防	77
相关问答	84
◇ 预防冠心病应定期做哪些检查	84
◇ 为什么说冠心病的预防比治疗更重要	85
◇ 吸烟对心脏造成的危害怎样预防	86
五、 保健治疗措施	87
(一) 饮食疗法	88
(二) 运动疗法	93
(三) 药物疗法	96
相关问答	101
◇ 患者在日常生活中应注意些什么	101
◇ 心力衰竭患者如何自我保健	101
◇ 冠心病急性发作自救	102
◇ 冠心病病人应该怎样选择食物	103
◇ 长期服用急救药物有哪些危害	104
◇ 运动时应注意什么	104
◇ 在性生活中应注意些什么	105
◇ 冠心病病人外出旅游要注意什么	106
◇ 在睡眠姿势上应注意哪些问题	107
◇ 冠心病病人如何保持大便通畅	107
◇ 在确定运动类型时应注意哪些问题	108
◇ HDL为何有抗动脉粥样硬化的作用	108
六、 健康测试	109
测试一: 测测您现在的身体状况是否需要就医	109
测试二: 测测您的心病预防工作做得怎么样	110





高脂血症

- 一、 高危人群.....115
 - 相关问答.....115
 - ◇ 高危人群做血脂检查前应注意什么.....115
- 二、 对高脂血症的认识.....116
 - (一) 关于血脂.....116
 - (二) 接触高脂血症.....118
 - 相关问答.....119
 - ◇ 年龄、性别对血脂水平有哪些影响.....119
 - ◇ 家族性高脂血症有哪些特征.....120
- 三、 临床表现及诊断.....121
 - (一) 临床表现.....121
 - (二) 诊断.....125
 - 相关问答.....126
 - ◇ 确诊高脂血症后还需做什么检查.....126
 - ◇ 如何诊断家族性混合型高脂血症.....126
 - ◇ 高脂血症会对人体造成哪些危害.....127
- 四、 该症与其他富贵病的关系.....128
 - 相关问答.....140
 - ◇ 该症并发心脑血管疾病与气温有何关系.....140
 - ◇ 哪些肾脏疾病可引起血脂异常.....141
 - ◇ 痛风与高脂血症有哪些方面的关系.....141
 - ◇ 哪些降压药可引起血脂异常.....142
 - ◇ 为什么避孕药能引起脂代谢紊乱.....142
 - ◇ 促进动脉粥样硬化的因素有哪些.....142
- 五、 预防.....143
 - (一) 高脂血症的三级预防问题.....143



(二) 具体预防措施	144
六、 保健治疗措施	148
(一) 饮食疗法	148
(二) 运动疗法	163
(三) 药物疗法	165
相关问答	171
◇ 哪些高脂血症患者不宜和禁止锻炼	171
◇ 饮食对高血脂的影响有哪些	172
◇ 他汀类药物为何须晚上服用	172
◇ 他汀类药物引起横纹肌溶解症如何处理	173
◇ 单纯性血浆胆固醇升高如何选择药物	174
◇ 血浆甘油三酯升高如何选择药物	174
◇ 混合型高脂血症如何选择药物	175
◇ 什么情况下考虑联合应用降脂药物	175
七、 健康测试	176
◇ 测测您是否易患高脂血症	176

高血压

一、 高危人群	179
相关问答	179
◇ 高血压与性别是否有关系	179
◇ 高血压与环境有什么关系	179
◇ 职业与高血压有什么关系	179
二、 对高血压的认识	180
(一) 关于血压	180
相关问答	182
◇ 测量血压时应注意哪些问题	182
◇ 测量血压在身体部位上有哪些注意事项	183

	(二) 高血压的基本分类·····	183
	(三) 高血压的分级及分期·····	187
	相关问答·····	187
	◇ 高血压与遗传有关系吗·····	187
	◇ 社会心理因素对高血压有何影响·····	188
	三、主要临床表现及诊断·····	188
	(一) 临床表现·····	189
	(二) 诊断·····	192
	四、高血压与其他富贵病的联系·····	194
	相关问答·····	196
	◇ 高血压和高血脂并存怎么办·····	196
	五、预防·····	198
	相关问答·····	201
	◇ 从小预防高血压应怎样做·····	201
	六、保健治疗措施·····	202
	(一) 治疗高血压容易出现的误区·····	202
	(二) 饮食疗法·····	205
	(三) 运动疗法·····	213
	(四) 药物疗法·····	218
	(五) 心理疗法·····	221
	(六) 特殊类型高血压的治疗·····	223
	相关问答·····	237
	◇ 判断降压药物优劣的标准是什么·····	237
	◇ 治疗中为什么强调控制收缩压的升高·····	237
	◇ 非药物治疗高血压时应注意哪些事项·····	238
	◇ 患者血压控制在什么范围较合适·····	238
	◇ 高血压患者用药有哪些禁忌·····	238





◇ 不同级别高血压的防治措施是什么·····	239
◇ 高血压患者怎样安排工作·····	240
◇ 非药物治疗高血压的方法有哪些·····	241
七、健康测试·····	242
脂肪肝	
一、高危人群·····	249
相关问答·····	249
◇ 为何肥胖的人大多数伴有脂肪肝·····	249
◇ 营养不良的人为何也会患脂肪肝·····	249
二、对脂肪肝的认识·····	250
◇ 引起脂肪肝的原因·····	250
◇ 脂肪肝的分类·····	251
◇ 脂肪肝的发病机制·····	251
◇ 脂肪肝的致病因素·····	252
相关问答·····	253
◇ 未酯化的脂肪酸的来源有哪些·····	253
◇ 哪些情况下可发生脂肪肝·····	254
◇ 肠和肝脏内的脂蛋白有哪些功能·····	254
◇ 引起脂肪肝的常见因素有哪些·····	254
◇ 脂肪肝发病率增高的原因有哪些·····	255
三、主要临床表现及诊断·····	255
相关问答·····	259
◇ 过度饮酒为何易造成脂肪肝·····	259
四、脂肪肝与其他富贵病的关系·····	260
相关问答·····	262
◇ 为何有的孕妇出现妊娠急性脂肪肝·····	262

目 录	◇ 妊娠急性脂肪肝有哪些危险.....	262
	五、 预防.....	263
	(一) 饮食方面的预防.....	263
	(二) 运动方面的预防.....	268
	(三) 精神养生预防脂肪肝.....	269
	相关问答.....	270
	◇ 蘑菇对预防脂肪肝有哪些帮助.....	270
	◇ 海产品对预防脂肪肝有哪些帮助.....	270
	六、 保健治疗措施.....	271
	(一) 饮食疗法.....	271
(二) 运动疗法.....	279	
(三) 药物疗法.....	280	
相关问答.....	287	
◇ 该症并发高血脂时在运动前应注意什么.....	287	
◇ 脂肪肝患者控制体重的意义是什么.....	288	
七、 健康测试.....	289	

肥胖症

一、 高危人群.....	293
相关问答.....	293
◇ 老年肥胖易患哪些疾病.....	293
二、 认识肥胖症.....	294
相关问答.....	296
◇ 人为什么会肥胖.....	296
◇ 脂肪组织过多对身体有哪些影响.....	297
◇ 肥胖与饮食有什么关系.....	297
◇ 肥胖的危害有哪些.....	298



◇ 肥胖会遗传吗.....	299
◇ 对于肥胖应树立什么样的观念.....	300
三、临床表现.....	300
四、肥胖症与其他富贵病的关系.....	301
相关问答.....	308
◇ 为何肥胖症会引起胃肠功能的变化.....	308
◇ 内脏肥胖有哪些危险性.....	309
◇ 肥胖还易引起哪些疾病.....	309
◇ 肥胖对性功能有哪些影响.....	310
◇ 为什么肥胖容易引起不孕.....	310
◇ 女性肥胖对身体的危害表现在哪些方面.....	312
五、预防.....	313
相关问答.....	317
◇ 预防肥胖在饮食上应遵循哪些原则.....	317
◇ 您属于容易发胖的女性吗.....	318
六、保健治疗措施.....	318
(一) 治疗肥胖症的原则.....	319
(二) 饮食疗法.....	320
(三) 运动疗法.....	334
(四) 药物疗法.....	335
(五) 儿童肥胖的处理.....	336
相关问答.....	339
◇ 糖尿病肥胖患者如何进行减肥锻炼.....	339
◇ 为什么 II 型糖尿病必须减肥.....	340
◇ 高血压、冠心病肥胖患者运动时应注意什么.....	341
◇ 肥胖者合并脂质异常症应如何减肥.....	342
◇ 肥胖者合并糖尿病应如何减肥.....	343
◇ 沐浴和药浴减肥应注意什么.....	344





目 录	◇ 利用桑拿减肥应注意什么.....	344
	◇ 什么是搓盐减肥法.....	345
	◇ 怎样安排肥胖病人的运动.....	345
	◇ 为什么运动对减肥大有益处.....	346
七、健康测试.....		347

附录

◇	英文缩写对照表.....	348
◇	人体每日营养素需求表.....	349

第1篇 >>>>

糖尿病

糖尿病是由于机体胰岛素不足或其他原因而引起的血液中葡萄糖高于正常水平所造成的一种全身性进行性疾病。它最大的特点就是并发症多，且症状严重。对糖尿病稍有了解的人都知道这样一句话：“糖尿病并不可怕，可怕的是糖尿病的并发症。”在这种情况下，重视糖尿病的早期预防、早期发现就显得尤为重要，再加上糖尿病是终身疾病，发病后的保健、并发症的防治更是不容忽视的重头戏。

本篇从多方位、多角度让更多的人了解糖尿病知识，掌握糖尿病的防治方法，加强自我保护意识，力争做到早预防、早发现、早诊断、早治疗，从根本上减少糖尿病的发生，并让糖尿病患者抛弃“包袱”，享受和正常人一样的快乐生活。

