

西藏自治区科学技术厅重点软科学资助项目

西藏高原干部 健康保健知识手册

(下)

主 编: 闫 敏 王寿碧
副主编: 杨丽辉 蒋 磊



西藏人民出版社

西藏自治区科学技术厅软科学重点资助项目

西藏高原干部 健康保健知识手册

(下 册)

主 编 闫 敏 王寿碧
副主编 杨丽辉 蒋 磊

西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青藏高原干部健康保健知识手册 / 闫敏, 王寿碧编著.
拉萨: 西藏人民出版社, 2008.12
ISBN 978-7-223-02531-7

I. 西… II. ①闫… ②王… III. 青藏高原 - 干部 - 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 151749 号

高原干部健康保健知识手册(上、下)

编 著	闫 敏 王寿碧
责任编辑	西绕拉姆
封面设计	杨丽辉 丹 朗
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷	西藏山水印务技术有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	11.5
字 数	256 千
版 次	2008 年 12 月第 1 版
印 次	2008 年 12 月第 1 次印刷
印 数	01-3,200
书 号	ISBN978-7-223-02531-7
定 价	30.00 元(上、下册)

版权所有 翻印必究

西藏高原干部健康保健知识手册

主 编：闫 敏 王寿碧

副主编：杨丽辉 蒋 磊

编写组成员(按姓氏笔画为序)

王寿碧	王中华	扎 西	巴 桑	旦 增
安 芳	朱 林	闫 敏	刘晓波	次仁央金
李新武	旺 加	杨夕霞	杨凤林	杨丽辉
林翠根	赵 敏	格桑罗布	蒋 磊	

序 言

长期以来,西藏各族干部在高寒缺氧、斗争复杂、任务艰巨、生活艰苦的条件下,继承和发扬“特别能吃苦、特别能战斗、特别能忍耐、特别能团结、特别能奉献”的老西藏精神,艰苦创业,开拓进取,勤奋工作,无私奉献,为西藏的经济发展、社会进步、民族团结、局势稳定、边防巩固、人民安居乐业,作出了不可磨灭的贡献。然而,由于长期在自然环境较差的条件下超负荷工作,许多干部处于“亚健康”状态,高原性疾病频发。因此,在西藏,做好干部保健工作至关重要,不仅关系到干部的身心健康,也关系到西藏各项事业的发展。

西藏各族干部是党和人民的宝贵财富,是建设社会主义新西藏的骨干力量。这些年来,从党中央、国务院到自治区党委和政府都十分关心西藏各族干部的健康,先后出台一系列特殊政策,拨出专项资金,对干部进行年度体检,建立干部健康档案等,有效地改善了西藏干部队伍的整体健康状况,干部保健工作取得了令人欣喜的成绩。

闫敏、王寿碧、杨丽辉、蒋磊等医务工作者编写的《西藏高原干部健康保健知识手册》一书,内容全面,寓科学性、实用性和通俗性为一体,是他们经过多年临床实践,潜心研究,从事高原医疗保健和预防保健工作经验的结

晶。该书以广大干部最关心、最直接、最现实的健康问题为重点,旨在普及高原健康知识、增强健康意识,为广大干部排忧解难。在此,感谢广大医务工作者为探索高原地区干部健康保健所付出的艰辛努力。

增强干部保健意识,指导干部做好保健工作,是当务之急。本书是我区广大医务工作者献给各族干部的一份厚礼,凝聚了编写组成员多年积累的心血,是各族干部加强保健、科学生活的实用读物。相信这本书的出版发行,必定有益于广大干部提高对高原保健和疾病预防的认识水平,造福广大干部及其家庭,造福社会。真心地希望每一位干部都能关爱自己的健康,提高自我保健意识,加强锻炼,强壮体魄,更好地投身于建设小康西藏、平安西藏、和谐西藏的伟大事业中。

西藏自治区干部保健委员会
2008年6月

目 录

(下 册)

各 论 部 分

第一章 亚健康与慢性疲劳综合征的预防保健·····	(1)
第一节 亚健康的预防保健·····	(1)
第二节 慢性疲劳综合征的预防保健·····	(6)
第二章 高原常见呼吸系统疾病的预防保健·····	(8)
第一节 流行性感冒的预防保健·····	(8)
第二节 肺炎的预防保健·····	(12)
第三节 慢支、肺气肿和肺心病的预防保健·····	(14)
第四节 结核病的预防保健·····	(16)
第五节 睡眠呼吸暂停低通气综合征的预防保健·····	(19)
第三章 代谢综合征的预防保健·····	(23)
第四章 高原常见代谢与内分泌疾病的预防保健·····	(26)
第一节 血脂异常的预防保健·····	(26)
第二节 肥胖症的预防保健·····	(35)
第三节 糖尿病的预防保健·····	(42)
第四节 痛风的预防保健·····	(55)
第五章 高原常见心脑血管疾病的预防保健·····	(61)
第一节 动脉硬化的预防保健·····	(61)
第二节 高血压的预防保健·····	(63)
第三节 冠心病的预防与保健·····	(70)

第四节 中风的预防保健	(75)
第五节 中风与阿司匹林	(77)
第六章 高原病的预防保健	(79)
第一节 急性高原反应的预防保健	(80)
第二节 高原肺水肿的预防保健	(84)
第三节 高原脑水肿的预防保健	(87)
第四节 高原红细胞增多症的预防保健	(89)
第五节 高原血压异常症的预防保健	(92)
第七章 高原常见消化系统疾病的预防保健	(97)
第一节 慢性胃炎的预防保健	(97)
第二节 消化道溃疡的预防保健	(100)
第三节 胰腺炎的预防保健	(104)
第四节 胆结石与胆囊炎的预防保健	(110)
第五节 脂肪肝的预防保健	(113)
第六节 病毒性肝炎的预防保健	(116)
第七节 肝硬化的预防保健	(119)
第八节 功能性胃肠病的预防保健	(122)
第九节 便秘的预防保健	(127)
第十节 腹泻的预防保健	(132)
第十一节 痔疮的预防保健	(136)
第八章 高原常见肠道寄生虫症的预防保健	(141)
第一节 蛔虫症的预防保健措施	(141)
第二节 肠道绦虫症的预防保健	(142)
第九章 高原常见尿路感染的预防保健	(144)
第十章 前列腺疾病的预防保健	(146)
第一节 前列腺肥大的预防保健	(146)
第二节 前列腺炎的预防保健	(148)

第十一章 高原常见精神卫生疾病的预防保健	(149)
第一节 神经衰弱的预防保健.....	(149)
第二节 失眠症的预防保健.....	(152)
第三节 抑郁症的预防保健.....	(155)
第十二章 高原常见中老年疾病的预防和保健	(160)
第一节 更年期综合征的预防保健.....	(160)
第二节 男性更年期综合征的预防保健.....	(163)
第三节 老年痴呆症的预防保健.....	(165)
第十三章 高原常见骨关节疾病的预防保健	(169)
第一节 颈椎病的预防保健.....	(169)
第二节 骨质疏松症的预防保健.....	(173)
第十四章 高原常见眼科疾病的预防保健	(179)
第一节 紫外线角结膜炎的预防保健.....	(179)
第二节 急性细菌性结膜炎的预防保健.....	(180)
第三节 老年性白内障的预防保健.....	(182)
第四节 夜盲症的预防保健.....	(185)
第十五章 高原常见耳鼻咽喉科疾病的预防保健	(187)
第一节 干燥性鼻炎的预防保健.....	(187)
第二节 高原鼻出血的预防保健.....	(188)
第三节 慢性咽炎的预防保健.....	(189)
第四节 慢性喉炎的预防保健.....	(190)
第五节 耳气压伤的预防保健.....	(190)
第六节 耳鸣的预防保健.....	(191)
第七节 突发性耳聋的预防保健.....	(192)
第八节 变应性鼻炎的预防保健.....	(193)
第十六章 高原常见口腔科疾病的预防保健	(196)
第一节 口臭的预防保健.....	(196)
第二节 牙周病的预防保健.....	(197)

第三节 口腔癌的预防·····	(199)
第十七章 肿瘤的预防保健·····	(203)
第十八章 日光性皮炎的预防保健·····	(208)
第十九章 足癣的预防保健·····	(210)
参考文献·····	(213)
后 记·····	(220)

第一章 亚健康与慢性疲劳综合征的预防保健

第一节 亚健康的预防保健

[概述]

亚健康,是指介于健康与疾病之间的边缘状态,又叫“第三状态”或“灰色状态”。在世界很多国家和地区广泛存在,已成为国际上医学研究的热点之一。亚健康在临床上常被诊断为慢性疲劳综合征、内分泌失调、神经衰弱、更年期综合征等。其在心理上的具体表现是:精神不振、情绪低落、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、易惊等。在生理上则表现为疲劳、乏力、活动时气短、出汗、腰酸腿痛等。此外,还有可能出现心血管系统疾病的症状,如心慌、胸闷等不适。

亚健康状态(又称“次健康”、“第三状态”):是指处于健康(约占人群总数的15%左右)与疾病(也占15%左右)之间的过渡状态;是指还未患病(既不是完全健康,又尚未达到疾病的程度),但已有程度不同的各种患病的危险因素,具有发生某种疾病的高危倾向人群的身体状态。此时机体虽无器质性病变,但却呈现活力降低、生理功能和代谢过程失调、适应能力不同程度减退的状态。世界卫生组织的一项调查表明,在世界上所有的人当中,真正健康的人约占总人数的15%左右,真正被医生确诊有疾病,属于不健康状态的人也占15%左右,另有70%的人处于亚健康状态。

[亚健康状态的危害]

亚健康状态的形成与很多因素有关,比如遗传基因的影响、环境的污染、紧张的生活节奏、心理承受的压力过大、不良的生活习惯、工作生活的过度疲劳等等,都可以使健康的人们逐渐转变为亚健康状态。

亚健康人群多为 40 岁以上的人群,在这类人群中较普遍存在“六高一低”的倾向,即存在着接受疾病水平的高负荷状态(体力和心理)、高血压、高血脂、高血糖、高血黏度、高体重以及免疫功能偏低;表现为“一多三减退”,指疲劳多、活力减退、反应能力减退和适应能力减退。它由机体各系统功能低下所致,在各种生理或心理的不良因素促发下,不但容易患病,甚至可突发急、危、重症以致猝死。

[预防保健措施]

摆脱亚健康状态不是靠医生的诊治和药物的疗效,而是要靠自己采取积极主动的措施阻断和延缓亚健康状态。对于亚健康人群,主要是纠正影响健康的不良生活方式与不健康行为,从建立起良好的生活节奏、健康习惯、均衡营养、体育锻炼和心理卫生等方面做起,提高健康水平。

(一)克服不良生活习惯

吸烟、过度饮酒、高脂肪或过量饮食、缺少运动、不吃早饭等不良生活习惯都会使我们健康的身体逐渐转变成成为亚健康状态,最后导致各种疾病发生。不良生活习惯能导致如肿瘤、心脑血管疾病等。因此我们必须纠正那些有损于健康的不良生活习惯。

(二)保证充足的睡眠

睡眠时,全身各种器官活动减慢,仅维持必要的基本功能,全身肌肉也得以放松,心率减慢、血压降低、呼吸缓和、体温降低、代谢趋慢、脑组织及各器官对营养的需求量大大减少,还可促进体内

蛋白质、核酸等重要物质的合成。有人说“健康的体魄来自睡眠”，睡眠是天然的补药，睡眠是人体最基本的生理需要，睡眠的好坏是衡量人体健康状况的重要标志。在人的生活中，有各种形式的休息，但都代替不了睡眠。科学家证实：睡眠除了可以解除身体疲劳，使人体产生新活力，还与提高免疫力，增强抵抗疾病的能力有着密切关系。长期睡眠不足会导致工作易出错，解决问题的效率降低，反应速度变慢，同时还容易生病。据研究，长期睡眠不足还会导致慢性过度疲劳、神经系统紊乱。睡眠不足不应在周末用长时间的睡眠来“补偿”，平日睡得少导致机体紊乱，过多的“补偿”又再一次导致机体紊乱，可以说你犯了两次错误。

(三)有规律的工作生活，劳逸结合，张弛有度

由于我区地理气候特殊，高寒缺氧，若干部经常加班加点，甚至通宵达旦，不仅不利于健康，还会使效率降低，引起极度疲劳，甚至导致发生疾病。经常感到疲惫不堪，是典型的“亚健康状态”。紧张的工作生活节奏，会造成体力和脑力的疲劳状态，疲劳是人体一种生理性预警反应，提示人们应该休息了。短时间过度活动所产生的疲劳，经过休息是可以很快恢复的。但长时间超负荷工作，再加上夜生活过多，休息不好，就会产生疲劳的积累——过劳。过劳会损害身体健康，是健康的“透支”，长期下去，必引发疾病。合理安排作息时间，保持有规律的生活节奏，平时没有特殊情况不搞突击，不熬夜，不轻易加班加点。不要等到过度疲劳时，才想到休息，平时应主动休息。

(四)饮食有度，平衡膳食

干部饮食不规律是一个普遍的现象，他们有时吃快餐食品，而且吃起来也是匆匆忙忙。许多人只是狼吞虎咽地吃完了事，根本没时间去品味食物。吃饭时打电话、谈话、看报、写东西或想着与餐桌上的食物毫不相干的其他事情；有时还要参加大量的酒席、宴会，可能会喝大量的酒类饮品，吃大鱼大肉，这种饮食习惯极不利于健

康。平衡营养十分重要,各种营养物质达到供给标准,摄入量充足,品种多样,各种营养物质之间保持适当的比例。如,食物要多样化,以谷类为主;多吃蔬菜、水果和薯类;每天吃奶类、豆类及其制品;经常吃一些鱼、禽、蛋、瘦肉;少吃肥肉和荤油;饮水量要和体力活动相适应,保持适宜体重;多吃清淡食物、少吃盐;戒烟、限酒;吃清洁卫生、无变质的食物。

(五)保持清醒的头脑、良好的情绪、乐观的态度和理智的行为

1. 保持生活充实。要做到这一点,就必须养成劳动的习惯。要自觉认识到,不干工作心里就会不踏实,并不断地通过创造性的工作来实现自己的目标。

2. 不要时刻追求十全十美。不要以最顺利时的状态为标准来要求自己,绝对的完美是不存在的。正确的处世态度是:对自己、对任何事情都不追求十全十美,不做完美主义者。

3. 做到自信。做事犹豫不决,三思而不行,往往一事无成。正确的态度应当是:增强自信,勇于进取,通过实际行动去完成要达到的目的。要有进取心和求知欲。

4. 不能要求自己做最高水平的发挥,以及凡事都要做得最好。这样显得十分勉强,并且每当愿望不能达到或实现时,也就会不断影响或伤害自己对自己的看法和自信心。不切实际的目标,会使你生活于虚幻之中,会使你迷失自我。因而,换一个角度来看问题,根据自己的处境和条件,脚踏实地求实发展,那么每当实现了一个目标,便会增加一分自信,又会帮助你取得更大的成功。

5. 克服嫉妒心理。要克服人际交往中的嫉妒情绪,应促其向积极方面转化,通过控制、竞争、努力来实现自身的优势。心胸坦荡,善于理解他人,包容他人,要有一定的兴趣爱好和可以促膝谈心的朋友。

6. 克服猜疑心理。消除疑心,最根本的是去掉私心杂念。当你产生猜疑之心时,应立刻提醒自己,暗示自己:“我不能这么想,这

样会把事情弄糟,无助于问题的解决。”当你产生猜疑之心时,不妨做个角色置换,即站在对方的立场上思考和处理这个问题,这样可使头脑冷静下来。当你产生猜疑之心时,一定要注意事实,不要想当然。

7. 对家人、朋友、同事、邻里真诚友爱。

(六)积极锻炼身体

体育锻炼可以增加肺活量,提高肺摄取氧气的功能,促进血液循环,使心脏得到充足的血液和氧气,心脏功能得到改善,血管弹性增加,血液中胆固醇含量减少,降低高血压、冠心病的发病率,增强体质(详见基础篇)。

(七)经常参加文体活动

健康的文体活动可以消除疲劳,愉悦心情,增强体质,缓解精神、神经紧张,同时陶冶情操,丰富精神生活,增长知识,增进友情。

(八)健康的性心理和性行为

这对保持人体的神经系统、消化系统、循环系统、生殖系统的功能正常,提高机体免疫功能,延缓衰老具有重要意义。

(九)有针对性地选用保健品

已处于亚健康状态的人,要学会自我保健、自我防护、自我医疗,及时走出亚健康状态。首先应找出原因,及时纠正、避免。检查一下是否有良好的生活习惯及健康的心理状态;是否及时消除了疲劳。另外,中老年人有目的、适当地服用一些保健品,对于消除或避免亚健康状态也是十分有益的。比如,工作紧张繁忙,经常处于疲劳状态的人除了争取必要的休息外,为及时消除疲劳,恢复体力,可服用西洋参制剂。西洋参的作用之一就是抗疲劳,增强身体免疫力。工作过于紧张的人,经常睡眠不好,可选用松果体素片,睡个好觉,及时消除疲劳。

(十)拜访心理医生

必要时有针对性地定期拜访心理医生以获得心理支持,遵医嘱按时服用相应的治疗药物。

(闫 敏)

第二节 慢性疲劳综合征的预防保健

[概述]

慢性疲劳综合征是一个新名词,是由美国全国疾病控制中心于1987年正式命名的,直到1995年,美国国立卫生研究院给慢性疲劳综合征下了明确而具体的定义,人们才逐渐接受慢性疲劳综合征是一种人体混乱现象的解释。概括地说,如果一个人毫无理由地持续6个月以上或反复出现疲劳,影响了学习或工作等正常活动,而且不能通过休息来消除疲劳,这种症状便是慢性疲劳综合征。

慢性疲劳综合征,是指以慢性或反复发作的极度疲劳持续至少半年为主要特征的症候群,可以伴有低热、头痛等多种神经精神症状和各种流感样症状,好发于20~50岁年龄组,绝大多数为30~40岁的中年女性。受教育程度高的人群组比普通人群组更容易患病。目前,慢性疲劳综合征病因尚不明确,它的产生涉及到体力、脑力活动过度,即精神情志、不良习惯、过度劳累等多种应激源,导致人体神经、内分泌、免疫诸系统的调节失常,最终表现以疲劳为主,同时还有机体多种组织、器官功能紊乱的一组综合征。虽然国际上已公认慢性疲劳综合征的存在,但对于相应的诊断标准尚有不同意见,也无明确可观察的指标作为慢性疲劳综合征的特异性诊断。

专家指出,有可能导致长期严重疲劳的疾病种类很多,需要先

排除这些疾病才能诊断为慢性疲劳综合征。能引起疲劳感的疾病包括恶性肿瘤、慢性感染、内分泌疾病、药物依赖或成瘾、慢性精神病及其他可以确定病因的疾病。对于长期疲劳的患者来说,必须进行全面细致的检查,既不要将其他疾病误认为是慢性疲劳综合征,也不要将真正的慢性疲劳综合征遗漏。

[主要表现]

慢性疲劳综合征的临床表现主要为:长期极度的疲劳,同时伴有类似感冒的症状,如咽喉疼痛、淋巴结肿胀、低热、肌肉痛、关节痛等症状较为突出。初期表现为头晕、失眠、精神紧张、注意力不集中、健忘、思绪混乱、大便次数增多、心慌、易怒、纳差。后期则表现为嗜睡、记忆力减退、反应迟钝、抑郁、便秘等症状。此外还会伴随腹胀、恶心、胸闷、气短,尿频等。男子出现阳痿早泄、性功能减退,女子出现月经不调、性冷淡等。虽然患者自我感觉严重疲劳,不能正常生活,但在医院经过全面系统的体格检查、化验、CT 及磁共振检查等,往往还不能找出肯定的病因,这是慢性疲劳综合征的一个重要特点,也就是说此时应该考虑患上了慢性疲劳综合征。如果治疗不及时或得不到正确治疗,有可能导致精神障碍、抑郁症,甚至导致大脑供血不足或老年性痴呆。

美国全国疾病控制中心认为,慢性疲劳综合征将成为 21 世纪人类健康的主要问题之一。人类健康的又一个杀手——慢性疲劳综合征正在悄悄地降临,应当引起人们的高度警惕。国内的类似调查中表明,疲劳现象已成为一种普遍的社会现象。“太累”、“太疲劳”已是人们日常生活中的“流行词”了,长期的慢性疲劳、过度疲劳就会导致积劳成疾。抗疲劳需要采取综合措施,如积极休息、心理调节、劳逸结合、合理营养等。其预防保健可参考亚健康的预防保健。

(闫 敏)