

生 活 在 社 区



健 康 伴 我 行

社区居民医疗保健手册

施君平 张建伟 李梅春 主 编



我们居住在美丽的小区

我们期望拥有充足的阳光、绿地、宁静
平安、舒适……还有便捷的健康服务

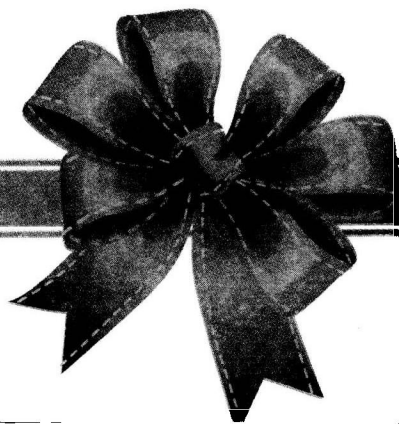
青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House



社区居民 医疗保健手册

施君平 张建伟 李梅春 主编

青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

社区居民医疗保健手册/施君平,张建伟,李梅春 主编.—青岛:青岛出版社,2009.8
ISBN 978-7-5436-4512-7

I. 社... II. ①施…②张…③李… III. 社区-医疗保健-手册 IV. R1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 141492 号

《社区居民医疗保健手册》编委会

主 编 施君平 张建伟 李梅春
副 主 编 姜先州 付文胜 孙振高 徐 浩 李 晓 李 伟
隋广馨 张春红 李 智 张 伟 李 谦
编 委 李进强 张立红 齐 佳 胡 刚 方建刚 徐先民
梁祖霞 林新友 刘 鸣 赵秋红 赵志宏 张 慧

书 名 社区居民医疗保健手册

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 (0532)80998664 兼传真 13335059110

责任编辑 刘晓艳

装帧设计 青岛出版设计中心 张杰

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

开 本 16 开(700mm×1000mm)

印 张 13.5

字 数 240 千字

书 号 ISBN 978-7-5436-4512-7

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话 (0532)80998826

建议陈列类别:医疗保健类

前 言

我每周三次在青岛广播电台主讲《君平健康之声节目》，已经十多年了，每次都在回答着各年龄段的听众提出的各种各样的有关于疾病的问题，帮助他们分析各种病症有可能产生的原因，告诉他们应该怎样去看病、怎样才能把病看好。我从不推销任何保健品、药品和医疗器械，我只推销我的健康理念、我的医疗模式、我们的服务模式以及一些健康方面的常识和保健的方法，因此我拥有了一大批听众，得到他们的称赞和信任，许多患者还成为我的朋友。

我做了近二十年临床医生，常常发现有的人竟然不知道自己长了哪些器官。常有人问“肝在哪一边？”有的女士问：“我也有前列腺吗？”人们生理解剖知识的匮乏有历史、社会、教育等原因，可是谁又来给他们补上这一课呢？因此，我觉得有必要给大家多办些医学科普知识的讲座，写一些让老百姓看得懂的实用的文章。

另外，在临床中还会看到，对于医疗、疾病很多人存在错误的观念。大多数的人会等到病得实在受不了了才去看病，往往把小病拖成大病，大病又拖成难治之症、不治之症，多花钱、多受罪、还贻误病情。还有一种人，有一小毛病就紧张兮兮的，东看西看，花了许多冤枉钱，却没解决问题。也有许多人知道去看病，可到了医院不知该挂哪个科，因为他觉得全身都有病。有的人则告诉医生你只把什么病治好就行了，别的就不管它了，而主要的问题他并没有意识到！

我们发现，绝大多数老百姓从来没有主动查过体，这反映出老百姓查体意识的淡漠，或者说他们想查体，一是怕麻烦，二是怕花钱，三是不知道去哪儿查体？都查什么？还有一种人是典型的讳疾忌医，怕看病，怕查出病来，不知道自己长什么病还放心点，一旦查出病知道了就吓得要命。

健康是人类最大的财富，也是现代家庭的第一需要。人们往往在病了之后，才意识到健康的重要性。其实，做好保健，预防疾病，永远拥有健康才是最重要的。

为了了解社区居民对社区医疗保健的需求状况，探讨改变人们不良生活

方式的运行机制,我国有学者做了调查,结果表明:82.5%以上的居民认为需要建立社区医疗服务门诊,希望得到健康咨询服务、健康体检服务、提供家庭医疗服务、家庭病床服务、急救服务、就医指导。70%的居民希望对家庭成员的健康进行管理,50.5%的居民愿意自费参加社区医疗保健服务。另外,调查资料还显示:不参加医疗保健的主要原因是希望额外花钱,占各种原因的30.7%;其次是不知效果如何、身体好没必要参加、有其他保健途径,分别占20.7%、20.7%、21.3%;不知原因的占6.6%。说明居民对社区家庭医疗保健服务存在较高比例的需求,开展此项服务有其可行性。但人们的经济水平可能是自费保健的阻力因素。

医院的重点是治疗疾病,是暂时性的,而保健是长期的,是每个人一辈子的事情,因此开展社区医疗保健、提高全民健康非常重要。从医疗卫生服务的发展趋势来看,绝大多数民众的疾病预防、医疗护理、康复保健以及由此而引起的其他医疗卫生问题,主要不应在医院进行,而是要让社区医疗保健体系发挥更大、更积极的作用。只有健全了社区医疗保健体系,并达到良性运行的状态,才能彻底解决绝大多数民众的医疗健康问题,才能改善医疗机构负担过重及民众医疗、保健服务资源短缺的社会矛盾。因此,社区医疗保健服务体系的出现与不断完善,是医疗卫生观念的进步,是医疗模式向社会化的转变,是满足人类对健康与相关服务基本需求的必然。

我们编写本书的目的是让读者了解社区医疗保健模式,提高人们的保健意识。本书主要介绍基本的保健常识,阐述社区医疗保健模式的概况,告诉人们如何养生防病、如何查体、如何看病及常见病的预防与诊治。语言通俗,内容涵盖面广,期望读者能够从中有所启示、有所收获,从而懂得如何维护自己和家人的健康。

施君平

2009年6月



目 录

上篇 健康·人体·社区医疗模式

第一章 我们是健康的吗	(3)
1. 健康的标准是什么	(3)
2. 什么是生理健康、心理健康与社会适应健康	(6)
3. 心理健康的标准是什么	(7)
4. 什么是亚健康状态	(13)
5. 亚健康的成因有哪些	(14)
6. 如何预防亚健康	(15)
第二章 如何经营我们的健康	(18)
1. 健康是经营出来的	(18)
2. 快乐也是经营出来的	(19)
3. 健康意识的重要性	(20)
4. 为什么要定期体检	(20)
5. 为什么要有病早治	(23)
6. 防病胜于治病	(24)
第三章 我们搞清楚自己的身体构造了吗	(26)
1. 五脏六腑与经络	(26)
2. 人体的组成——形、气、神	(27)
3. 眼耳口鼻舌与内脏的关系	(28)
4. 人体局部与整体的关系	(29)
5. 人体的外形	(30)
6. 人体的构成	(31)
7. 腹腔中的若干器官	(33)

8. 人体的循环系统	(35)
9. 人体的呼吸系统	(38)
10. 人体靠什么自卫	(40)
11. 造血系统	(42)
第四章 如何养生防病	(44)
1. 养生要养什么	(44)
2. 影响健康的因素	(45)
3. 中医的四大病因论	(46)
4. 食疗养生的原则	(47)
5. 四季养生的原则	(49)
6. 古代的养生方法	(52)
7. 远离疾病的养生小常识	(56)
第五章 如何进行健康体检	(60)
1. 健康体检的意义是什么	(60)
2. 健康体检要注意什么	(62)
3. 需要定期检查的项目有哪些	(63)
4. 特殊人群的健康体检	(64)
第六章 如何治病,如何选择医院和医生	(70)
1. 好医院应该具备哪些条件	(71)
2. 怎样选择适合自己的医生	(72)
3. 怎样与医生沟通	(73)
4. 医院、诊所和药店,我们该去哪里治病	(74)
5. 如何看病更省钱	(75)
第七章 建立先进的社区医疗服务模式	(78)
1. 为什么要开展社区保健	(78)
2. 社区保健有哪些潜力	(79)
3. 目前我国社区保健的主要模式有哪些	(79)
4. 社区医疗服务模式举例	(85)
5. 社区医疗健康普查的意义	(89)
第八章 你的社区中有社区卫生服务站吗	(91)
1. 为什么要开展社区卫生服务	(91)

2. 当前社区门诊都要承担哪些工作	(92)
3. 社区卫生服务的对象有哪些	(92)
4. 社区卫生服务中心与社区卫生服务站的配置要求有哪些	(93)
5. 小病进社区卫生服务站,大病进医院.....	(93)
第九章 到社区门诊建健康档案去	(95)
1. 为什么要建立健康档案	(95)
2. 怎样建立社区居民家庭健康档案	(96)
3. 建立社区居民健康档案的目的和意义是什么	(98)
第十章 全科医生与专科医生的关系	(101)
1. 培养全科医生的标准.....	(101)
2. 优秀的全科医生应具备的素质.....	(104)
3. 全科医生在社区医疗中扮演什么角色.....	(104)
4. 全科医生与专科医生的区别.....	(106)
5. 现今医疗模式的弊端和改进建议.....	(107)

下篇 家庭保健·疾病防治

第十一章 女性受孕前的全面调养	(111)
1. 孕前准备——怀孕前五种食物不能吃	(111)
2. 叶酸虽小别忘补	(112)
3. 如何孕育一个健康聪明的宝宝	(114)
4. 孕妇为什么不能饲养小动物.....	(116)
5. 优生需要孕前精心准备.....	(116)
6. 掌握排卵期——教你推算好日子.....	(119)
第十二章 女性的生理、心理特点及常见病	(122)
1. 女性有什么样的生理特点.....	(122)
2. 女性有什么样的心理特点.....	(124)
3. 月经病有哪些.....	(125)
4. 乳腺病有哪些.....	(132)

第十三章 到了更年期怎么办 (135)

1. 男性也有更年期吗 (135)
2. 更年期的夫妻感情问题 (137)
3. 更年期什么时候才能结束 (139)
4. 学会以感恩的心态去面对生活 (140)
5. 男士更年期健康生活方式 (141)

第十四章 关注老年人的身心健康 (143)

1. 老年人有什么样的生理特点 (144)
2. 老年人有什么样的心理特点 (146)
3. 老人的健康标准 (147)
4. 老年人如何饮食才合适 (149)
5. 老年人用药的注意事项有哪些 (152)
6. 老年人怎样进补才合适 (153)
7. 怎样看待老年人的性生活 (153)
8. 老年人的牙齿、眼睛和耳朵应如何保健 (154)
9. 老年人便秘不可一味地通便 (156)

第十五章 如何防治颈肩痛和腰椎间盘突出症 (158)

1. 选择合适的枕头 (158)
2. 避免慢性劳损 (159)
3. 练习颈椎保健操 (160)
4. 颈肩保暖防寒,预防软组织炎症 (160)
5. 腰椎间盘突出症急性期为什么要卧床休息 (160)
6. 腰椎间盘突出症患者为什么要佩带腰围 (161)

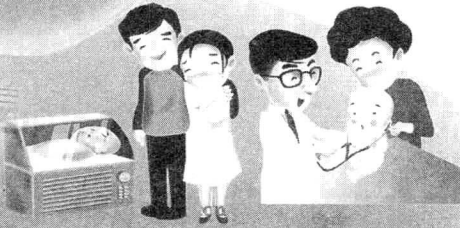
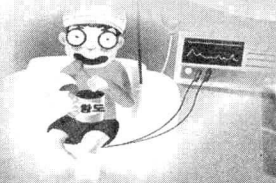
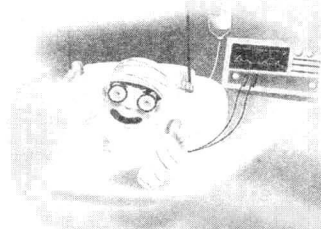
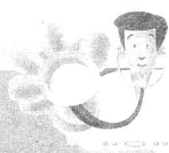
第十六章 内分泌失调应当从根本、从整体论治 (163)

1. 内分泌失调为何袭击你 (163)
2. 内分泌失调的“四大罪状” (164)
3. 给内分泌失调者的忠告 (164)
4. 男性也有内分泌失调吗 (165)
5. 内分泌失调的解忧处方 (165)

第十七章 你是过敏体质吗	(167)
1. 过敏体质常有哪些表现	(167)
2. 装修引发的咳嗽	(168)
3. 预防过敏体质的遗传	(168)
4. 过敏诊治误区	(168)
5. 怎样对抗过敏	(169)
第十八章 泌尿生殖系统炎症的危害及预防	(172)
1. 女性生殖系统炎症的危害	(172)
2. 常见女性生殖系统炎症有哪些	(172)
3. 如何预防前列腺炎	(176)
第十九章 糖尿病的治疗及并发症的预防	(180)
1. 什么是糖尿病	(180)
2. 糖尿病患者的饮食保健	(181)
3. 糖尿病患者应如何运动	(182)
4. 糖尿病患者如何预防低血糖反应	(184)
第二十章 高血压病的预防和保健	(185)
1. 什么是高血压	(185)
2. 引起高血压病的危险因素有哪些	(185)
3. 治疗高血压病的注意事项	(186)
4. 降压药的选择	(187)
5. 怎样预防高血压病	(189)
6. 高血压病人的保健应注意些什么	(189)
第二十一章 癌症的信号及预防	(192)
1. 什么是癌症	(192)
2. 致癌物质知多少	(193)
3. 癌症能预防吗	(194)
4. 什么样的人易得癌症	(195)
5. 警惕癌症的十大信号	(197)
6. 形成癌变的两大条件是什么	(198)
7. 癌症应如何预防	(198)

上篇

健康·人体·社区医疗模式



第一章 我们是健康的吗

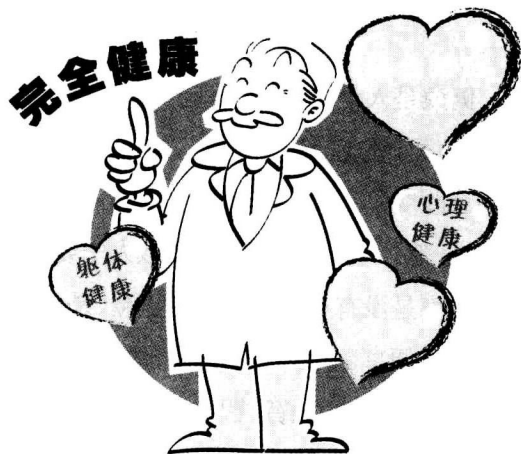
健康是人类古往今来追求和探索的永恒主题,是人类最大的财富,也是21世纪医学的追求。长寿在过去还是人们的“最高愿望与追求”,现在人们的观念改变了,若把“带病痛苦的长寿”与“虽难长寿却较健康”两者任你挑选,你选哪一个呢?据调查,多数人宁要健康,不要“不健康的长寿”,没有健康的长寿是没有意义的!健康是金,是事业的前提、生命的基础;健康是乐,没有健康便享受不到生活的乐趣;健康是寿,只有身体健康、愉快地活着,才能活得长久;健康是智,智力的发挥要以健康作为后盾;健康是财,是人生最大的财富;健康是福,是每个人在这个世界上最基本的权利,充分享受这一权利是最大的幸福;不求长生不老,但求老而无疾,是合理又可能的要求。21世纪的医学所追求的已不是“更好地治病”,而是“让人生活得更健康”。

健康的标准是什么

什么是健康?健康的概念在我国几度更新,今天早已不同于昨天。当社会物质生活处于较低水平时,人们只期望身体能够胜任体力劳动和维持日常生活,健康的概念就是“不得病”。随着社会的发展,人们的健康需求发展为追求高寿命,将健康理解为“长寿”。其后人们又发现,延长了的生命如果伴随着疾病和伤残,一样不能幸福生活,因而开始追求高质量的生活,追求身体上、心理上和社会适应上的完好状态。

20世纪初,随着医学的进一步发展、心理学的日趋成熟和社会生态学观点的提出,人们认识到疾病病因的复杂性(生物因素、遗传因素、后天获得

性、心理因素等),特别是认识到社会环境对健康的影响,从而使健康的概念延伸到社会因素、心理因素和个人行为,逐步形成了综合性协调发展的健康概念。1948年世界卫生组织(WHO)在其宪章中给健康下了一个定义:“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态,而是一种在身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”这个定义将人类几千年对疾病、自身和生存环境的认识高度概括起来,具有划时代的意义,是至今为止应用最普遍、认可度最高的健康概念。1968年WHO进一步明确健康是“身体精神良好,具有社会幸福感”,更加强调了人的社会属性。1978年WHO在《阿拉木图宣言》中提出“健康是基本人权,达到尽可能的健康是全世界一项重要的社会性指标”。从这一点可以看出,健康是人类发展的基本目标。1992年WHO又倡导“合理膳食,适量运动,戒烟戒酒,心理平衡”为健康的四大基石。



2000年WHO提出了“合理膳食,戒烟,心理健康,克服紧张压力,体育锻炼”的促进健康新准则。WHO关于健康概念的发展变化,说明了随着生活质量的不断提高人类对健康的重视程度日益增加。

近年来,世界卫生组织根据健康含义制订了衡量健康的10条具体标准:

- (1)精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
- (2)处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔;
- (3)善于休息,睡眠良好;
- (4)应变能力强,能适应各种环境的变化;
- (5)对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- (6)体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调;
- (7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;



(8) 牙齿清洁,无缺损、无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;

(9) 头发光洁,无头屑;

(10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

另据有关报道,世界卫生组织确立的人类新的健康标准,具体可用“五快”(机体健康)和“三良好”(精神健康)来衡量。

“五快”是指:

(1) 吃得快:并非狼吞虎咽,不辨滋味,而是指吃饭不挑食、不偏食,进餐时有良好的食欲,并能很快吃完一顿饭。如果出现持续性无食欲状态,则意味着胃肠或肝脏可能出了毛病。

(2) 便得快:能快速畅快地排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,便后没有疲劳感,说明胃肠功能好。

(3) 睡得快:上床后能较快入睡,睡眠舒畅,醒后头脑清醒、精神饱满,睡眠质量好。如睡的时间过多,且睡后感觉乏力不爽,则是心理及生理的病态表现。神经系统的兴奋和抑制功能协调,内脏无病理因素干扰,是快眠的重要保证。

(4) 说得快:思维敏捷,口齿伶俐,头脑清楚,没有词不达意的现象,且中气充足,代表大脑和心肺功能正常。

(5) 走得快:行动自如、协调,迈步轻松、有力,转体敏捷,反应快速,动作流畅,证明躯体和四肢状况良好,精力充沛旺盛。因诸多疾病可导致身体衰弱,且均先从下肢开始。所以人患有内脏疾病时,心情焦虑,精神抑郁,下肢常有沉重感,往往感觉四肢乏力、步履沉重。

“三良好”是指:

(1) 良好的个性人格。言行举止得到公众认可,能够很好地适应不同环境,没有经常性的压抑感和冲动感。目标坚定,意志持恒,感情丰富,热爱生活 and 人生,乐观豁达,胸襟坦荡。能以良好的处世态度看问题,办事情都能以现实为基础。与人交往能被大多数人所接受。不管周围环境如何变化,都能始终保持稳定、永久的适应性。

(2) 良好的处世能力。观察问题客观现实,具有较好的自控能力,能适



应复杂的社会环境。

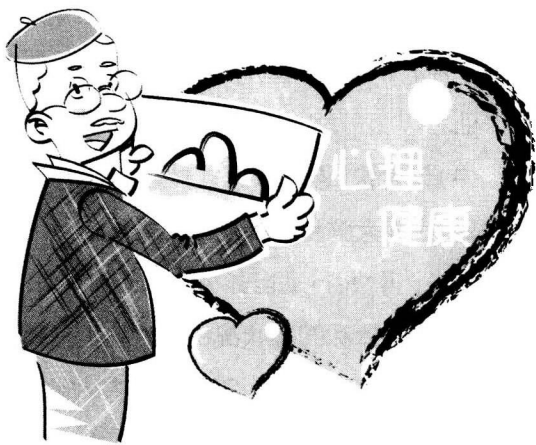
(3)良好的人际关系。助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。言谈举止恰到好处,与人相处自然融洽,不孤芳自赏寂寞独处,具有交际广、知心朋友多的特点。众人都乐于向他倾诉心中的喜与乐。

什么是生理健康、心理健康与社会适应健康

从现代的健康概念中可以看出,真正的健康应包含三个方面的内容:生理健康,心理健康,社会适应健康。

生理健康是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病、体重适中、体形匀称、眼睛明亮、头发有光泽、肌肉皮肤有弹性、睡眠良好等。生理健康是人们正常生活和工作的基本保障,达不到这一点,就谈不上健康,更谈不上长寿。

心理健康是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态,包括智力发育正常,情绪稳定乐观,意志坚强,行为规范协调,精力充沛,应变能力较强,能适应环境,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,经常保持充沛的精力,乐于承担责任,人际关系协调,心理年龄



与生理年龄相一致,能面向未来。心理健康同生理健康同样重要。据医学家测定,良好的心态能促进人体分泌出更多有益的激素,能增强机体的抗病能力,促进人体健康长寿。心理健康一般具有三个方面的标志:

第一,具备健康心理的人,人格是完整的,自我感觉是良好的,情绪是稳定的,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡,自尊、自爱、自信、自知。

第二,一个人在自己所处的环境中,有充分的安全感,能保持正常的人

际关系,能受到别人的欢迎和信任。

第三,心理健康的人对未来有明确的生活目标,能切合实际地、不断地进取,有理想和事业的追求。

社会适应健康就是说,健康不仅仅是能吃、能睡、能说话、能思维,身上没有病痛,而且还要能在社会立足谋生,能与周围的人群合得来,这样的人才算得上健康。之所以要这样规定,其原因主要是今天的世界,已大大超越了过去的时代。当今时代,科技高度发达,生物医学飞速发展,躯体上的感染损伤医治已相对容易,但对头脑功能的要求,也就是对知识的要求、对自我控制能力及社会适应能力的要求却越来越高、越来越严、越来越难,因此头脑功能问题日渐上升突出。今天社会的高科技,一方面需要团队合作,另一方面又包含着激烈的竞争,这样对人际关系的处理又有了更高的要求,关系处理不好,缺乏社交能力,失去社会和谐,就不能算当今时代的健康人。

心理健康的标准是什么

随着医学模式的转变,心理健康日益受到重视,人们越来越认识到,没有健康的心理状态就根本谈不上享受人生的快乐和幸福。因此,我们有必要在这里谈谈心理健康的标准。

美国学者坎布斯认为,一个心理健康、人格健全的人应具备以下四种特质:

(1)积极的自我观念。能悦纳自己、接受自己,也能为他人所悦纳,能体验到自己存在的价值,能面对和处理好日常生活中遇到的各种挑战。尽管有时也可能觉得不顺心,也并非总为他人所喜爱,但肯定的、积极的自我观念总是占优势的。

(2)恰当地认同他人。能认可别人的存在和重要性,能认同别人而不依赖或强求别人,能体验自己在许多方面和大家都是相同的、相通的,能和别人分享爱和恨、乐与忧,以及对未来美好的憧憬,并且不会因此而失去自我,仍保持着自我的独立性。

(3)面对和接受现实。能面对和接受现实,而不论其是好是坏,或对自己有利或不利,即使现实不符合自己的希望与信念,也能设身处地、实事求是