

老年常见病 合理治疗答疑

LAONIAN CHANGJIANBING HELI ZHILIAO DAYI

主 编 马建林 曾广民



健康与长寿的关键在于：
提高健康意识
采取健康的生活方式
干预主要危险因素
而不是依赖药物和保健品



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

老年常见病 合理治疗答疑

《老年常见病合理治疗答疑》编写组 编

主 编 马建忠 副主编

编委(按姓氏笔画为序):
王 健 王 健 王 健
王 健 王 健 王 健
王 健 王 健 王 健
王 健 王 健 王 健
王 健 王 健 王 健
王 健 王 健 王 健



人民卫生出版社

人民卫生出版社

老年常见病合理治疗答疑

LAONIAN CHANGJIANBING HELI ZHILIAO DAYI

主 编 马建林 曾广民

编 者 李施勇 陈 兰 余锦昌

王加充 雷久卫

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

老年常见病合理治疗答疑/马建林,曾广民主编. —北京:人民军医出版社,
2009.8

ISBN 978-7-5091-2850-3

I. 老… II. ①马…②曾… III. 老年病:常见病—治疗—问答 IV. R592.05-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 116218 号

印刷:北京京海印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:18.25 字数:207千字

版、印次:2009年8月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:30.00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

内 容 提 要

本书共分9章,以问答的形式简要介绍了影响老年人健康的主要疾病及危险因素,以及生活方式对健康长寿的重要性;具体分析阐释了目前发病率较高、严重影响老年人健康的高血压病、糖尿病、冠心病、脑卒中(中风)和恶性肿瘤的主要病因、预防措施、合理治疗的方法等,并针对引发这些疾病的主要病因提出“戒烟限酒、加强运动、合理膳食、均衡营养”等有效的干预措施,强调通过提高健康意识和改变不良生活方式来实现健康长寿的目的;倡导人们应当了解卫生经济学常识,做一个聪明的健康投资人。本书内容简明实用,语言通俗易懂,适于健康人群和一般病人,尤其是中老年朋友阅读,也可供各级医务人员和疾病控制中心卫生防疫工作者参考,还可作为社区健康教育的宣传资料。



序

自从 1796 年琴纳发明牛痘疫苗,为人类战胜传染性疾病提供了有力的武器。牛痘接种术的发明和传播,开辟了一个新的医学领域——免疫学,它使许多传染性疾病得到了控制,有些传染病甚至被完全消灭。这一贡献使人类的平均寿命延长了 10 年左右。

1935 年,弗洛里等成功研究出青霉素,拯救了千百万伤员和病人。因为青霉素的发现,开创了抗生素新药的研发高潮,各种抗生素的有效利用,使感染性疾病的病死率急剧下降,从而挽救了亿万人的生命,人类的寿命又得以明显延长。

近几十年来,由于世界和平,经济发展,人类生活环境、卫生条件、营养状况的改善,使人体的抗病能力得到了提高,健康状况明显好转,人类的平均寿命更加延长。但是,随着工业化进程和科学技术的迅速发展,人们的生活方式、劳动性质和条件也在不断地改变,人们的体力活动减少,加上营养过剩和(或)不均衡,还有医疗过程中抗生素等药物的滥用及其他不安全因素的影响,这些都严重威胁着人类的健康和生命安全。

目前,危害人类健康的主要原因是非传染性慢性病,最主要的是心脑血管病和恶性肿瘤。这些慢性病的主要危险因素中的大部分,是可以改变生活方式,而不需要通过药物或某些医疗手段来控制的,特别是早期预防尤为重要。有句格言说得好:“在宗教强盛而科学无力的从前,人们误将神的力量当成药物;在科学强大而宗教势弱的今天,人们又错误地将药物当作神力。”

由于医疗卫生改革的市场化,不少医疗卫生单位为了追求经济效



益,重治疗、轻预防,健康教育观念淡化甚至完全缺失,使本来可以预防的许多疾病没能得到控制。我们最大的遗憾是,许多容易做到的事情却没有做好,这就是健康教育和预防保健工作的欠缺。

“医生只是病人的治疗者,知识才是健康的保护神”。提高健康意识,养成健康、良好的饮食和生活习惯,不仅能有效降低心脑血管病和恶性肿瘤的发生率,还可使慢性病的发病减少近 50%。为了自己的健康,请提高健康意识,改变不良的生活方式吧!

华中科技大学同济医学院心血管病研究所

毛焕元

2008 年 12 月



前 言

随着社会的进步、科学的发展,我国人民的健康水平已有很大的提高,人均寿命明显延长。然而,随着人们生活方式、劳动性质和条件的改变,体力活动不断减少,营养过剩和(或)营养不均衡等原因,导致疾病谱和主要死亡原因也发生了变迁,而人们的健康意识却没有及时地提高。还有医疗过程中抗生素等药物的滥用、过度医疗现象和其他不安全因素等,又反过来威胁着人们的健康和寿命。

由于传染性疾病得到有效控制,作为主要死亡原因的感染性疾病的发病率和死亡率已经急剧下降,而非传染性疾病的发病率和死亡率急剧攀升,已成为危害人类健康和生命的主要疾病。心血管病、脑血管病和恶性肿瘤,这三大疾病占总死亡人数的比例:城市为 62%,农村为 59%,有 80%的人死于慢性病。而这些非传染性慢性疾病的主要危险因素中的大部分(也是威胁健康的主要因素),是可以提高健康意识和改变生活方式(而不用药物)来控制的,特别是早期预防效果更好。相反,一旦发病,即使采用最好的药物或其他医疗手段来治疗,都难以恢复到以往的健康状态,而且还会给社会、家庭和个人增加经济负担,给家人造成巨大的精神压力。

编写本书的目的就是希望强化健康教育观念,使人们养成健康、良好的饮食和生活习惯,从而减少心脑血管病和恶性肿瘤等非传染性慢性病发生的危险,降低死亡率,进一步提高健康水平和生存质量,延长人类寿命。

本书以问答形式编写,内容通俗易懂,简明实用,适于健康人群和一般病人,尤其是中老年高危人群阅读,还可供医务人员和卫生管理



等专业人员参考,也可作为社区健康教育资料。本书编写过程中,参考了《中国医学论坛报》、《2007 年慢性稳定性(及不稳定性)心绞痛防治指南》、《中国高血压防治指南》、《中国成人血脂异常防治指南》、《中国糖尿病防治指南》、《2 型糖尿病血糖控制共识》、《中国脑血管病防治指南》和《阿司匹林临床手册》等,在此,向诸位编者一并表示感谢。

由于笔者水平有限,纰漏之处,恳望读者指正。

编 者

2008 年 11 月



目 录

第 1 章 影响健康的危险因素及主要疾病 / 1

1. 影响人类健康的主要危险因素有哪些? / 1
2. 2006 年我国城乡居民主要死亡原因是什么? / 3
3. 中国居民营养与健康现状如何? / 4
4. 恶性肿瘤的主要危险因素有哪些? / 5
5. 心血管病危险因素有哪些? / 8
6. 高血压病是心脑血管病的最重要危险因素吗? / 9
7. 冠心病的主要危险因素有哪些? / 11
8. 脑卒中的主要危险因素有哪些? / 11
9. 糖尿病发病的危险因素有哪些? / 12
10. 糖尿病有什么危害? / 13
11. 糖尿病能增加急性冠脉综合征患者的死亡率吗? / 14
12. 肥胖对健康有什么影响? / 15
13. 吸烟为什么对健康有害? / 16
14. 血脂异常的危险因素有哪些? / 17
15. 血脂异常有什么危害? / 18
16. 哪些人易患骨质疏松? / 20
17. 人类死因的变迁及寿命延长的秘诀是什么? / 21
18. 你了解人体发病的“魔鬼时刻”吗? / 22
19. 老人应警惕清晨出现的哪些生理异常? / 23



第2章 生活方式对健康长寿的重要影响 / 25

1. 生活方式对健康有什么重要意义? / 25
2. 什么是健康的生活方式? / 26
3. 健康的生活方式有哪些主要内容? / 27
4. 不良生活方式的危害是什么? / 28
5. 常见的不良习惯有哪些? / 29
6. 便秘的危害有多大? / 29
7. 为什么要强调戒烟限酒? / 30
8. 戒烟是否会导致肥胖症? / 31
9. 如何减轻体重? / 32
10. 饮茶为什么对健康有益? / 32
11. 饮食、体力活动与慢性病有什么关系? / 33
12. 运动有哪些重要意义? / 34
13. 如何决定运动量? / 35
14. 高血压患者改变生活方式的意义何在? / 35
15. 高血压病健康教育的内容和目标是什么? / 37
16. 糖尿病高危人群生活方式干预的作用优于药物吗? / 38
17. 《中国居民膳食指南》的要点是什么? / 40
18. 健康膳食与健康体质有什么重要意义? / 42
19. 有粗有细, 不甜不咸, 少食多餐有什么意义? / 43
20. 为什么要控制盐的摄入? / 44
21. 哪些食物可以防癌? / 45
22. 日常食用的动物类食物胆固醇的含量如何? / 46
23. 保健品有多大的保健作用? / 47
24. 心情对健康有什么影响? / 48
25. 性生活对健康长寿有什么影响? / 48



- 26. 为什么说对慢性病的预防效果明显优于治疗? / 49
- 27. 维生素 E、维生素 C 能预防心脏病吗? / 49
- 28. 老年人如何进行脑保健? / 50
- 29. 常被人们忽视的健康常识有哪些? / 50
- 30. 老年病应采用哪几种睡眠姿势? / 51

第 3 章 高血压病的危害及其防治对策 / 53

- 1. 高血压病有哪些临床表现? / 54
- 2. 高血压病有哪些危害? / 54
- 3. 高血压病的危险因素有哪些? / 55
- 4. 怎样早期预防和发现高血压病? / 56
- 5. 高血压病的危险程度和预后如何估计? / 56
- 6. 高血压病的流行病学有什么意义? / 58
- 7. 中国高血压病理想治疗研究有什么重大意义? / 59
- 8. 血压控制目标值是多少? / 60
- 9. 为什么说“降压是硬道理”? / 61
- 10. 高血压病治疗获益的依据是什么? / 61
- 11. 高血压病治疗的原则是什么? / 63
- 12. 选择抗高血压病药物的原则是什么? / 65
- 13. 降压药是不是越贵越好? / 66
- 14. 为什么说高血压病的最佳治疗不一定是选择最贵、最新的降压药? / 71
- 15. 廉价利尿药的降压地位及其经济学如何评价? / 72
- 16. 如何认识钙拮抗药在高血压病治疗中的地位? / 74
- 17. 什么是高血压病患者服药六忌? / 76
- 18. 非药物治疗高血压病的主要措施有哪些? / 78
- 19. 自测血压应注意哪些问题? / 79



20. 阿司匹林在高血压病人中应用需了解哪些问题? / 79

21. 阿司匹林有什么不良反应? / 81

22. 阿司匹林何时服用好? / 82

第4章 控制糖尿病刻不容缓 / 84

1. 什么叫糖尿病? / 85

2. 什么叫肥胖,肥胖与糖尿病有何关系? / 85

3. 糖尿病有什么临床表现? / 86

4. 糖尿病与冠心病关系密切吗? / 87

5. 糖尿病患者为何易患心血管病? / 88

6. 糖尿病为何易并发感染? / 88

7. 怎样早期预防和发现糖尿病? / 89

8. 糖尿病分型和诊断标准是怎样规定的? / 90

9. 怎样对待非药物治疗、药物治疗和胰岛素治疗? / 91

10. 贵重的口服降糖新药是否比廉价的老药好? / 92

11. 2型糖尿病的治疗程序如何? / 93

12. 如何进行2型糖尿病的胰岛素补充治疗? / 94

13. 2型糖尿病治疗目标是什么? / 94

14. 糖尿病的血脂异常如何治疗? / 95

15. 开始用胰岛素治疗时医师和患者会有什么顾虑? / 97

16. 2型糖尿病应用胰岛素的指征是什么? / 98

17. 如何选择胰岛素的剂型? / 99

18. 什么情况下采用口服降糖药与胰岛素联用? / 99

19. 胰岛素的正确用法如何? / 99

20. 在糖尿病患者心血管病一级预防中如何应用阿司匹林? / 101

21. 怎样走出糖尿病食疗误区? / 101

22. 糖尿病患者可以吃哪些甜食? / 102



23. 糖尿病患者自我管理的“五驾马车”指什么？ / 103

24. 降血糖和降血压孰重孰轻？ / 104

25. 体育锻炼对糖尿病有何益处？ / 105

26. 为什么说我国控制糖尿病刻不容缓？ / 106

第5章 血脂异常的危害及防治意义 / 108

1. 血脂及其功能是什么？ / 109

2. 常规检查的血脂项目有哪些？检查血脂应注意什么？ / 109

3. 血脂异常最常引起哪些疾病？ / 111

4. 如何早期预防及发现血脂异常？ / 112

5. 他汀类调脂药防治冠心病事件有哪些重要的研究？ / 113

6. 他汀类药物降低冠心病终点事件发生与患者的胆固醇水平有关吗？ / 114

7. 他汀类药物在脑卒中预防中地位的演变如何？ / 115

8. 目前临床上有多少类调血脂药物？ / 116

9. 胆酸螯合剂临床应用要点及其注意事项有哪些？ / 118

10. 如何比较不同种类不同剂量他汀类药物的降脂效果？ / 119

11. 对于调脂治疗的安全性如何评价？ / 120

12. 如何诊断和处理他汀类药物引起的横纹肌溶解症？ / 121

13. 贝特类药物的临床应用特点及其不良反应有哪些？ / 121

14. 怎样对不同类型血脂异常进行相应的降脂治疗？ / 122

15. 他汀类药物与贝特类药物可以联合应用吗？ / 123

16. 如何进行血脂异常的饮食治疗？ / 123

17. 什么是合理饮食治疗方案？ / 124

18. 血脂异常饮食疗法的具体内容是什么？ / 125

19. 单纯靠“饿”能控制高脂血症吗？ / 126

20. 食物中的胆固醇含量是怎样的？ / 127



21. 冠心病患者降脂治疗的目标是什么? / 128

22. 临床应用降脂药物的注意事项是什么? / 129

23. 血脂异常开始调脂治疗值及其目标值是多少? / 130

第6章 合理治疗冠心病 / 132

一、冠心病的基本概念 / 132

1. 什么是冠心病? / 133

2. 冠心病的病因有哪些? / 133

3. 心肌梗死的概念是什么? 发病率多高? / 135

4. 什么叫急性冠状动脉综合征? / 136

5. 急性心肌梗死的发病机制是什么? / 136

6. 心肌梗死与心绞痛如何鉴别? / 137

7. 心肌梗死预后取决于哪些因素? / 138

8. 青年人心肌梗死与老年人心肌梗死各有什么临床特点? / 138

9. 女性冠心病发病有哪些特点? / 140

10. 妊娠会增加急性心肌梗死风险吗? / 141

11. 夫妻之间冠心病危险因素相似吗? / 142

12. 怎样正确进行冠心病防治? / 142

二、冠心病的早期诊断 / 144

13. 怎样自我判断有无冠心病? / 145

14. 采用哪些方法可早期诊断冠心病? / 147

15. 如何规范诊断冠心病? / 148

16. 典型心绞痛的基本特征有哪些? / 149

17. 什么叫不稳定性心绞痛? 有哪些类型? / 150

18. 怎样对不稳定性心绞痛进行危险度分层? / 151

19. 不稳定性心绞痛的主要发病因素有哪些? 如何诊断不稳定性心绞痛? / 152



20. 影响不稳定性心绞痛预后的因素有哪些？ / 153
21. 近年来诊断不稳定性心绞痛的辅助检查方法有哪些？ / 154
22. 24 小时动态心电图的优点是什么？ / 155
23. 运动负荷试验的注意事项有哪些？ / 155
24. 核素显像检查的特点是什么？ / 156
25. 为什么要进行冠状动脉 CT 检查？ / 157
26. 什么叫冠状动脉造影？有何临床意义？ / 158
27. 什么情况需要进行冠状动脉造影检查？ / 159
28. 冠状动脉造影在诊断冠心病中的价值如何？ / 159
29. 急性冠状动脉综合征心肌标志物有哪些？ / 160
30. 为什么有些心肌梗死患者冠状动脉造影显示正常？ / 162
- 三、冠心病的合理治疗 / 162
31. 在心绞痛治疗中怎样做到合理用药？ / 163
32. 稳定性心绞痛治疗原则是什么？ / 165
33. 硝酸酯类药物在稳定性心绞痛中的治疗地位如何？ / 166
34. 什么是硝酸甘油的缓释制剂？ / 166
35. 如何合理服用硝酸甘油片 / 167
36. 不稳定性心绞痛的药物治疗如何选择？ / 168
37. 抗血小板聚集药物治疗冠心病的作用机制是什么？ / 170
38. 阿司匹林对冠心病的治疗效果如何？ / 171
39. 哪些患者预防性应用阿司匹林效果更佳？ / 171
40. 阿司匹林预防心血管疾病的最佳剂量是多少？ / 172
41. 何谓阿司匹林抵抗？ / 173
42. 血小板糖蛋白(GP) II b/III a 受体拮抗药在冠心病治疗中的地位如何？ / 174
43. β 受体阻滞药在冠心病治疗中有什么作用 / 175





44. 如何做好急性心肌梗死患者的入院前处理? / 175
45. 急性心肌梗死患者应怎样选择止痛药? / 176
46. 急性心肌梗死时应用吗啡止痛应注意些什么? / 177
47. 哪些急性心肌梗死患者适合用 β 受体阻滞药? 哪些病人不适合用? / 177
48. 溶栓药有哪几种类别? 各有什么特点? / 178
49. 为什么要溶栓? 哪些人适合用静脉溶栓疗法? / 179
50. 怎样判断冠心病溶栓效果? / 179
51. 什么类型的心肌梗死不适合采用溶栓治疗? / 180
52. ST段抬高的急性冠状动脉综合征的治疗策略是什么? / 180
53. 为什么有的急性心肌梗死患者需要做抗凝治疗? / 182
54. 氯吡格雷在急性心肌梗死治疗中的价值如何? / 182
55. 冠状动脉介入治疗取得了哪些进展? / 183
56. 怎样比较评价冠状动脉介入治疗、冠状动脉旁路移植术与药物治疗? / 183
57. 为什么对不稳定性心绞痛要积极治疗? 怎样治疗? / 185
58. 不稳定性心绞痛如何选择介入性治疗或外科手术治疗? / 188
59. 不稳定性心绞痛出院后的治疗方案如何? / 188
60. ACC/AHA公布的急性心肌梗死的医疗质量评估标准是什么? / 189

四、冠心病的预防 / 191

61. 为什么说对冠心病的防治刻不容缓? / 191
62. 冠心病预防应从何时着手? / 192
63. 何谓冠心病的一级预防、二级预防? / 192
64. 冠心病二级预防的ABCDE疗法包括什么? / 194
65. 如何科学地控制体重? / 194
66. 冠心病患者为什么要坚持运动? / 195