

Shequ Jumin Jiankang
Ziwo Guanli Shouce

社区居民 健康

自我管理手册



◎主编 赵海军 马丽娟

健康自我管理可实现 6 个“早”：

早期发现、早期预防、早期改变

早期诊断、早期治疗、早期康复

爱惜健康，提高生活品质；

管理健康，保持生命活力；

维护健康，确保生命质量。

健康自我管理为你和家人带来快乐和幸福。

社区居民健康 自我管理手册

主 编 赵海军 马丽娟
副主编 吴丽慧 刘 娅 王宝贵
张 明 张桂英



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

社区居民健康自我管理手册 / 赵海军, 马丽娟主编.
—杭州: 浙江大学出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-308-11889-7

I. ①社… II. ①赵… ②马… III. ①保健—手册
IV. ①R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 170965 号

社区居民健康自我管理手册

赵海军 马丽娟 主编

责任编辑	阮海潮(ruanhc@zju.edu.cn)
封面设计	林智广告
出版发行	浙江大学出版社 (杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007) (网址: http://www.zjupress.com)
排 版	浙江时代出版服务有限公司
印 刷	德清县第二印刷厂
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	14.5
字 数	230 千
版 印 次	2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-308-11889-7
定 价	25.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: (0571)88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

前 言

21 世纪,医学已经进入了“4P”时代,即预防(preventive)医学、预测(predictable)医学、个体化(personalized)医学和参与式(participatory)医学。其中参与式医学就是充分调动广大社区居民的积极性,学习和掌握系统、科学的自我保健知识和方法,主动维护良好身心健康状态,能够对常见的健康问题进行自我管理,实现早期发现、早期诊断、早期治疗、早期管理、早期康复,提高生命和生活质量。世界卫生组织研究发现:个人的健康和寿命 60%取决于自己,15%取决于遗传因素,10%取决于社会因素,8%取决于医药条件,7%取决于气候的影响。因此,人们的健康和生命很大程度上取决于自己的生活方式和行为。

但是,我国广大社区居民的健康知识比较缺乏或不科学,不良的生活方式还广泛存在,健康自我管理意识不强,自我诊疗的技能比较差。因此,我们组织高等医学院校、临床医院、疾病预防控制中心、社区卫生服务中心等一线的专家学者编写了本书。本书由健康、亚健康的概念及标准、健康自我管理观、健康自我管理 9 个原则、常见症状自我识别和处理、各类人群的常见健康问题及自我管理、癌症的自我管理等六部分组成。本书编写的目的是通过社区居民常见健康问题自我管理知识的传播,提升广大社区居民的健康保健意识和对常见健康问题的自我管理能力。

浙江省社会科学界联合会科普及出版项目和浙江省高职高专示范实训基地——基层公共卫生实训基地建设项目为本书提供了资助。浙江医学高等专科学校各位领导和健康管理专业的同学也为本书的编写提供了无私的帮助与支持。浙江大学出版社阮海潮老师为本书的编写和出版做了大量的工作,在本书出版之际,向所有为本书编写和出版提供了帮助的机构和个人致以崇高的敬意和衷心的感谢。

本书适合广大社区居民阅读和使用,也诚恳地希望广大读者朋友在阅读和使用中发现问题时及时与我们联系,给予批评和指正,多提宝贵意见。

《社区居民健康自我管理手册》编写委员会

2013 年 6 月于杭州

本书编写委员会名单

主 编:赵海军(浙江医学高等专科学校)

马丽娟(浙江医学高等专科学校)

副主编:吴丽慧(浙江医学高等专科学校)

刘 娅(吉林大学公共卫生学院)

王宝贵(吉林大学公共卫生学院)

张 明(吉林大学第一医院)

张桂英(吉林大学公共卫生学院)

编 委:胡亚英(浙江省人民医院)

李红雁(吉林大学研究生院)

朱丽娜(浙江医学高等专科学校)

于 婷(吉林大学第二医院)

钟要红(浙江医学高等专科学校)

戴 苾(浙江医学高等专科学校)

曲彤薇(浙江医学高等专科学校)

范春红(浙江医学高等专科学校)

冯谦谨(中山大学公共卫生学院)

田 伟(北华大学公共卫生院)

张 晶(长春医学高等专科学校)

孙丽光(吉林大学第一医院)

赵 琪(杭州市下城区疾病预防控制中心)
施家威(宁波市疾病预防控制中心)
丁亚春(吉林大学药学院)
朴永锋(浙江省肿瘤医院)
章 晔(浙江医学高等专科学校)
吴燕萍(浙江医学高等专科学校)
陈敏华(杭州市余杭区运河街道社区卫生服务中心)
周月影(温州医科大学第一临床学院)
陈俐娜(浙江中医药大学护理学院)
潘津冰(浙江医学高等专科学校)
王东海(浙江医学高等专科学校)
罗 艳(浙江医学高等专科学校)
俞 杰(浙江医学高等专科学校)
骆泽洪(浙江医学高等专科学校)
余梦媛(浙江医学高等专科学校)
施佳鸿(浙江医学高等专科学校)
王佳俐(浙江医学高等专科学校)
罗智伟(浙江医学高等专科学校)
季伊利(浙江医学高等专科学校)
钟佩佩(浙江医学高等专科学校)

目 录

第一章 健康、亚健康的概念及标准	(1)
第一节 健康及标准	(1)
一、躯体健康	(1)
二、心理健康	(2)
三、道德健康	(4)
四、社会适应良好	(4)
第二节 亚健康及其表现	(4)
第二章 健康自我管理观	(5)
第三章 健康自我管理 9 个原则	(7)
第一节 主动养生	(7)
一、不困也要睡	(7)
二、不饿也要吃	(8)
三、不累也休息	(8)
四、不渴也要喝	(9)
五、没便意也如厕	(9)
六、随时了解自身,定期查体	(10)
七、科学进补	(10)
第二节 适量运动	(10)
第三节 睡眠良好	(11)
第四节 培养情趣	(13)



第五节 科学饮食	(14)
一、合理营养的原则	(14)
二、平衡膳食的要求	(15)
三、每日健康食谱	(16)
四、科学的进食方法	(17)
五、食物的选择	(21)
第六节 习惯良好	(23)
第七节 戒烟限酒	(24)
一、戒烟	(24)
二、限酒	(25)
第八节 情绪乐观	(26)
第九节 控制体重	(28)
一、肥胖的定义及诊断标准	(28)
二、肥胖的危害	(29)
三、肥胖防治措施	(29)
第四章 常见症状自我识别和处理	(35)
第一节 胸痛	(35)
第二节 关节疼痛	(36)
第三节 腰背部疼痛	(38)
第四节 腹痛	(40)
第五节 头痛	(42)
第六节 发热	(43)
第七节 腹泻	(45)
第八节 便秘	(46)
第九节 眩晕	(47)
第十节 瘙痒	(48)
第十一节 视物模糊	(48)



第十二节 食欲缺乏	(49)
第十三节 体重减轻	(49)
第十四节 疲劳	(50)
第十五节 乳房疼痛	(51)
第五章 各类人群的常见健康问题及自我管理	(52)
第一节 婴幼儿常见健康问题及自我管理	(52)
一、婴儿喂养	(52)
二、辅食添加	(53)
三、幼儿膳食	(55)
四、湿疹	(55)
五、佝偻病	(58)
六、食物过敏	(59)
七、小儿肺炎	(61)
八、小儿腮腺炎	(64)
九、小儿腹泻	(66)
十、小儿感冒	(68)
十一、龋齿	(72)
十二、手足口病	(74)
十三、缺铁性贫血	(76)
十四、蛋白质-热能营养不良	(78)
第二节 学龄前及学龄期儿童常见健康问题及自我管理	(80)
一、儿童多动症	(80)
二、近视	(83)
三、弱视	(85)
四、沙眼	(87)
五、鼻窦炎	(88)



六、驼背	(90)
七、冻疮	(91)
八、性早熟	(93)
第三节 青春期常见健康问题及自我管理	(95)
一、痤疮	(95)
二、心理和行为问题	(97)
三、神经性厌食症	(99)
四、性行为安全	(102)
五、自慰	(103)
第四节 成年男性常见健康问题及自我管理	(105)
一、前列腺炎	(105)
二、前列腺癌	(107)
三、性功能障碍	(109)
四、男性更年期综合征	(111)
五、痛风	(113)
六、脱发	(115)
第五节 成年女性常见健康问题及自我管理	(118)
一、念球菌性阴道炎	(118)
二、盆腔炎	(120)
三、宫颈糜烂	(121)
四、乳腺癌	(122)
五、卵巢癌	(124)
六、乳腺小叶增生	(126)
七、痛经	(128)
八、月经不调	(129)
九、女性更年期综合征	(131)
十、子宫肌瘤	(134)
十一、宫颈癌	(136)



第六节 职业人群常见健康问题及自我管理	(138)
一、神经衰弱	(138)
二、腰肌劳损	(140)
三、颈椎病	(141)
四、腰椎间盘突出症	(143)
五、骨关节炎	(145)
六、肩周炎	(146)
七、干眼症	(149)
八、过敏性鼻炎	(150)
九、慢性胃炎	(151)
十、消化性溃疡	(153)
十一、应激性结肠综合征	(154)
十二、痔疮	(156)
十三、胃食道反流病(逆流性食管炎)	(158)
十四、鼠标手(腕管综合征)	(159)
十五、慢性腰背痛	(160)
十六、支气管哮喘	(162)
十七、酒精性脂肪肝	(163)
十八、白领情绪焦虑症	(165)
十九、慢性疲劳综合征	(167)
二十、失眠	(170)
二十一、强迫症	(172)
二十二、胆石症和胆囊炎	(174)
二十三、大肠癌	(177)
二十四、抑郁症	(179)
二十五、中暑	(184)
二十六、皮肤真菌病	(188)



第七节 老年人常见健康问题及自我管理	(190)
一、高血压	(190)
二、糖尿病	(192)
三、高血脂	(197)
四、冠心病	(198)
五、脑卒中	(200)
六、骨质疏松症	(202)
七、慢性支气管炎	(203)
八、便秘	(204)
九、前列腺增生症	(205)
十、老年人心理问题	(207)
第六章 癌症的自我管理	(210)
第一节 癌症的早期信号	(210)
第二节 世界癌症研究基金会专家组关于癌症预防的 10 条 建议	(211)
第三节 饮食防癌的原则	(213)
一、“三”是三种食物多多益善	(213)
二、“二”是两种食物要经常吃	(213)
三、“三”是有三种食物要少吃	(214)
四、“一”是需要留意观察一种食物	(214)
第四节 常见癌症的自我管理	(214)
参考文献	(219)



健康、亚健康的概念及标准

第一节 健康及标准

人类对于健康的认识一直在不断地完善和发展,对于健康的追求步伐也从未停止。但是好多居民对于健康的概念是很模糊的,这里给大家介绍一下。

1985年,世界卫生组织(WHO)提出了健康的新概念:除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外,还要加上道德健康,只有这四个方面的健康才算是完全的健康。这是最新的最具有权威性的关于健康的概念。

躯体健康

健全的精神寓于健康的身体,身体健康是心理健康的基础,身体健康是人生完全健康的基石。躯体健康即人们所说的生理健康,是指人体的结构完整而又健全,生理功能正常而又完善。躯体健康是指身体处于无疾病的良好状态。世界卫生组织在总结实践经验的基础上提出了“五快”的躯体健康标准,即吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。

(一)吃得快

胃口好(因为许多疾病的先驱症状是胃口不好),不挑食、不偏食、不贪食、不饱食,吃得平衡,吃得适量,吃得全面,表明内脏功能正常。但不是吃



得越快越好,尽量做到细嚼慢咽,每一口要咀嚼 30 次以上,使得唾液充分分泌,有利于消化吸收。

(二)便得快

大、小便通畅,反映胃肠消化功能良好,既能吸收营养,又能排泄废物,在体内不滞留毒素。如发生便秘,可引起肠胃自身中毒,产生各种疾病,甚至得肠癌。良好的排便习惯,是定时、定量、定形,大便每天 1~3 次,每次时间不超过 3~5 分钟,每日排便量 0.5~1 千克,最好的大便形状为香蕉状。小便每天 5~6 次,每次 250~300 毫升,一天 1000~1500 毫升。

(三)睡得快

上床后入睡快,睡得深,醒后精力充沛,头脑清醒,精神饱满,记忆良好,说明中枢神经系统兴奋抑制功能协调,内脏没有病理信号干扰,如出现睡眠障碍,疲劳得不到恢复,会出现“疲劳综合征”,甚至出现“过劳死”。

(四)说得快

语言表达清晰、流畅、准确,对别人讲的话能很快领会理解,掌握精神实质,表明头脑清醒、思维敏捷、大脑及心肺功能良好。

(五)走得快

行走自如,肢体灵活,轻松有力,表明中枢神经系统功能正常,心脏功能良好,俗话说“将病腰先病,人老腿先老”、“看你老不老,就看你的脚,脚不老,人不老,脚不老,心脏好”。脚是健康的基石,是人的精气之根,是人的“第二心脏”。



二 心理健康

心理健康是人的良好心理素质的表现,是人的整体健康状态的必要组成部分。心理健康指的是一种持续的心理状态。在这种状态下,个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应,能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。心理健康至少应该有两方面的表现良好。

(一)人际关系良好

待人宽厚,与人为善,不计较得失,助人为乐。人的心理适应最主要是人际关系的适应。人的心理疾病主要是人际关系失调带来的。保持良好的人际



关系的关键是尊重别人,关心别人,理解别人,宽容别人。以自我为中心的人、自私自利的人、骄横暴躁的人、心理不相容的人是搞不好人际关系的。

(二)个性良好

性格温和、感情丰富、意志坚强,胸怀坦荡、心境豁达,在人生道路上经得起委屈、挫折、打击、逆境、疾病以及各种痛苦和不幸,自强不息,勇往直前。人的一生是不断地认识自己、挑战自己、完善自己的过程。人们最可怕的疾病是心理失调,心理疾病比生理疾病为数更多,危害更大。因此心理健康的人,才是真正健康的人。另外,近些年来医学界对性格与健康之间的关系进行了深入的研究,研究发现,根据人的行为特征,可将人群的性格分为 A、B、C、D 四种。

1. A 型性格 有四个特点,第一,争强好胜,不服输,总是比别人干得多。第二,紧张、有时间紧迫感,老觉得时间不够用。第三,办事急躁、风风火火、凡事求快。第四,自我为中心,具有敌意,经常和别人争执,甚至喜欢攻击别人。A 型性格是经理性格、领导性格,是干事业的性格,不达目的决不罢休。这种性格对健康不利,易患声带小结、动脉硬化、高血压、冠心病、脑卒中,甚至猝死。

2. B 型性格 不紧张、不好强、知足常乐、安于沉默,没有大的情绪波动,发病率相对很低,长寿的老人 95% 以上是这种性格。

3. C 型性格 过分合作、过分压抑、过分忍耐、常忍气吞声,一辈子不发脾气,最多发 1~2 次。强烈压抑自己的情绪。乳腺癌的患者,不少人具有这种性格。美国学者托马斯把孤僻、抑郁、自卑等不良习性称为“癌症性格”,并宣布 40% 的癌症是由于性格抑郁、有意隐藏内心的愤怒和失望等自我损伤造成的。调查显示,那些性格忧郁、感情不外露的人患癌的危险性比性格开朗的人高出 15 倍。这种性格癌症发生率高,人们想要战胜癌症,首先必须战胜自己,陶冶自己的情操,改善自己的性格,如果能遵循“善良、乐观、无私、豁达”这 8 个词去做,癌症就很难缠上你。

4. D 型性格 经常表现出忧伤、孤独、压抑、情感意志薄弱、无缘无故担心、容易退缩、惧怕交往。

了解自己的性格就了解了自己,了解了自己就了解了别人,认识了自己就认识了人类。了解自己性格的优缺点,并采取切实有效的方式去改善,这种改善将大大提升生活质量和生命质量。



三 道德健康

道德可简单解释为做人的道理和应有的品德。一个人是否健康与自身的道德品质有着很重要的关系。道德健康以生理健康、心理健康为基础并高于生理健康和心理健康,是生理健康和心理健康的发展。道德健康即品德高尚,也就是说健康的人具有高尚的道德情操。

四 社会适应良好

社会适应良好即社会适应健康。社会适应主要指人在社会生活中的角色适应,包括职业角色、家庭角色及婚姻、家庭、工作、学习、娱乐中的角色转换与人际关系等适应。人是社会的人,人的一生是不断适应社会的一生,能适应当代复杂的社会环境,对生活中的各种问题保持稳定的情绪,有自我控制能力,敢于面对现实,沉浮自如,宠辱不惊,作出正常有效的反应,以出色的成绩贡献于社会,这就是社会适应良好。

第二节 亚健康及其表现

亚健康是介于健康与疾病之间的一种状态,是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲,就是人体各器官功能稳定性失调尚未引起器质性损伤。在此状态下如能及时调控,可恢复健康状态,否则会发生疾病。

当出现应激能力下降、工作效率降低、情绪低落等一系列自我感觉,而医学检查的各项生理、生化指标均无明显异常,医生无法做出明确诊断时,可以确定机体处于亚健康状态。

亚健康的表现主要包括以下方面:失眠、神经衰弱、疲倦、胸闷烦乱、食欲下降、应激能力下降、工作效率降低、心理抑郁、性格缺陷、偏执人格等。

因此,对亚健康状态应该高度重视。社区居民只要掌握正确的方法进行自我管理和调整,完全可以摆脱亚健康状态,回归健康。



第二章

健康自我管理观

世界卫生组织向全世界宣布：“个人的健康和寿命 60% 取决于自己，15% 取决于遗传因素，10% 取决于社会因素，8% 取决于医药条件，7% 取决于气候的影响。”这充分说明，人的健康和生命很大程度上取决于自己，取决于自己的生活方式和行为。

现代医学正在向更高层次的自我保健医学发展，人们已由过去的被动求医、被动治疗逐渐转变到主动求医、主动参与自身的医疗决策，并自觉学习保健知识，寻找自我保健方法。中老年人为了找到健康的捷径，极易相信一些封建迷信的、荒诞离奇的宣传，有的甚至不幸成为奇功异术大师们和伪劣产品传销员的牺牲品。他们也迫切需要学习和掌握系统、科学的自我保健知识和方法。未来的医疗服务方式是除了特殊的、紧急的、意外的医疗需求要到专门医疗机构就诊外，小病小恙、慢性病的康复、常见病的治疗和预防将以社区保健和健康自我管理为主。

健康自我管理是指自己（夫妻、家庭）利用学到的知识和掌握的保健手段，进行自我观察、自我治疗、自我护理、自我康复、自我预防，养成良好的生活方式和行为，建立一套适合自己的养生方法，达到健身祛病、延缓衰老和延年益寿的目的。

健康自我管理有以下 5 点要求：

1. 健康是自己的事。首先自己（含夫妻、家庭）要负起责任来，不能单纯靠医生和别人，不能过分依赖药物和保健品，需要自己付出一生的努力，要自己躬亲呵护。

