

杨素萍◎主编

常见慢性病 预防与控制

CHANGJIAN MANXINGBING
YUFANG YU KONGZHI



甘肃科学技术出版社

常见慢性病

预防与控制

杨素萍 主编



甘肃科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

常见慢性病预防与控制 / 杨素萍主编. -- 兰州 :
甘肃科学技术出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5424-1865-4

I. ①常… II. ①杨… III. ①常见病—慢性病—防治
IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第251763号

出 版 人 吉西平
责任编辑 左文绚
封面设计 黄伟
出版发行 甘肃科学技术出版社 (兰州市读者大道568号 0931-8773274)
印 刷 甘肃新新包装彩印有限公司
开 本 710mm×1020mm 1/16
印 张 18.5
插 页 1
字 数 343千
版 次 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷
印 数 1~2 000
书 号 ISBN 978-7-5424-1865-4
定 价 38.00元

编 委 会

主 审 万国生

主 编 杨素萍

编写人员 杨素萍 赫永虎 周 红

前 言

无论在发达国家还是发展中国家,心脑血管疾病、恶性肿瘤、神经精神疾病等主要慢性疾病都是导致居民死亡的主要原因,而且还造成严重的疾病负担,其中心脑血管疾病的危害尤为突出,全球每年与之相关的死亡人数高达1270万。随着我国经济水平的快速发展,国民生活水平的不断提高,中国人的健康状况也发生了新的变化。以心脑血管疾病为代表的慢性病已成为严重威胁中国人民生命和健康的主要疾病。目前,我国约80%的城市居民和70%的农村居民死于心脑血管疾病、恶性肿瘤和呼吸系统疾病,仅心脑血管疾病每年导致约350万人死亡,占全部死亡原因的41%,是中国居民的“头号杀手”。慢性病所导致的疾病负担已经超过传染病,成为威胁我国居民健康的主要公共卫生问题。

慢性病具有起病缓慢,病程长,并发症多,发病率、死亡率、致残率极高的特点,但是很多人对慢性病却并不了解。不良的生活行为习惯、对慢性病早期症状的忽视,都会影响慢性病的发生、发展和预后。大量研究表明,约80%的心脏病、脑卒中和2型糖尿病以及40%的恶性肿瘤是可以预防的。积极干预各种影响居民健康的危险因素,如控制高血压、肥胖、糖尿病、血脂异常,可明显减少或预防脑卒中和冠心病等心脑血管事件。改变居民不良生活方式,不仅可以显著减少心脑血管疾病的发生,而且可以明显减少包括恶性肿瘤在内的主要慢性病的发病率和死亡率,减轻国家和家庭疾病负担。

然而,很多人却因为不了解慢性病的相关知识,对慢性病的预防和早期治疗重视不够,往往患上慢性病或者已经出现并发症后,才将大量的财力、物力、精力放在并发症的治疗上,这样不仅要消耗大量的费用,而且会给患者的身心带来巨大的损伤。鉴于这种现状,普及慢性病的相关知识就显得十分必要。

为了普及慢性病常识,使健康者远离慢性病,使慢性病患者能够树立科学的防治理念,更好地进行预防、治疗和康复。本书从常见慢性病的概念、流行趋势、发病原因、并发症、检查、治疗、预防、饮食、运动、心理、生活、急救护理等多方面

为读者提供科学和实用防治知识,期望能使更多的人了解慢性病的相关知识,戒除和改变不良生活习惯,积极预防慢性病,在生活中做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,降低慢性病的发病概率;期望慢性病患者能够按照科学的方法生活和治疗,及时发现病情,早期进行合理的治疗和调养,有效控制病情,降低并发症发生率,提高生命质量,达到养生和长寿的目的。

编 者

2013 年 6 月

目 录

第一章 慢性病基础	(1)
第一节 慢性病概念及流行因素	(1)
1. 什么是慢性病? 常见慢性病有哪些?	(1)
2. 慢性病的流行现状和发展趋势怎样?	(1)
3. 慢性病的危害有哪些?	(2)
4. 导致慢性病的原因是什么?	(2)
5. 慢性病的影响因素有哪些?	(2)
6. 怎么防治慢性病?	(2)
第二节 慢性病的预防控制方法	(3)
一、合理营养	(3)
1. 什么是合理营养? 合理营养有什么意义?	(3)
2. 营养怎么影响慢性病?	(3)
3. 怎样做到合理营养?	(3)
4. 如何理解中国居民膳食宝塔?	(4)
二、控制烟草	(4)
1. 目前吸烟危害程度如何?	(4)
2. 吸烟可以导致哪些疾病?	(4)
3. 二手烟会对人体健康造成哪些严重危害?	(5)
4. 吸烟者都会产生烟草依赖吗? 有哪些表现?	(5)
5. 我们应该如何看待“吸烟”, 对待烟民?	(6)
6. 为什么说戒烟越早越好, 什么时候戒烟都为时不晚?	(6)
7. 个人怎样彻底戒烟?	(7)
三、限酒	(7)
1. 饮酒对人体的危害有多大?	(7)
2. 怎样做到少饮酒, 不酗酒?	(7)

四、适量运动	(8)
1. 什么是适量运动?	(8)
2. 适量运动的好处有多少?	(8)
3. 怎样做到适量运动?	(8)
4. 怎样判断运动量是否合适呢?	(9)
5. 哪些人不适合体育锻炼?	(9)
五、心理健康	(10)
1. 心理健康对人体有哪些影响?	(10)
2. 心理健康的评价标准是什么?	(10)
3. 怎样才能增进心理健康?	(11)
4. 常见异常心理活动怎样调节?	(11)
六、健康体检	(12)
1. 什么是健康? 衡量人体健康的标准是什么?	(12)
2. 什么是亚健康状态? 怎样预防亚健康?	(12)
3. 健康体检有什么重要意义?	(12)
4. 健康体检前应注意哪些事项?	(13)
第二章 心脑血管病	(14)
第一节 高血压	(14)
1. 什么是高血压?	(14)
2. 高血压的发展趋势和流行情况怎样?	(14)
3. 高血压的发病原因是什么?	(14)
4. 高血压的发病规律有哪些?	(15)
5. 怎样判定是否患上高血压?	(15)
6. 怎样识别继发性高血压?	(16)
7. 高血压对人体有哪些危害?	(16)
8. 什么是高血压性心力衰竭?	(16)
9. 什么是高血压性脑出血?	(17)
10. 什么是高血压性肾功能不全?	(17)
11. 高血压的六大危险信号分别是什么?	(17)
12. 得了高血压怎么办?	(17)
13. 怎样进行高血压危险性分层并评估预后?	(18)

14. 高血压的一般治疗原则是什么?	(19)
15. 常见降压药有哪些? 选药原则是什么?	(19)
16. 为什么要几种降压药联合应用?	(20)
17. 固定的复方制剂也是联合用药么? 常见的复方降压药有哪些? ...	(20)
18. 哪些是长效降压药? 为什么要使用长效降压药?	(21)
19. 降压药有哪些不良反应,我们应该如何看待?	(21)
20. 降压药什么时候服用最好?	(21)
21. 哪些常见的药物会升高血压?	(21)
22. 降压药的使用原则有哪些?	(22)
23. 降压药使用过程中存在哪些误区?	(22)
24. 高血压合并糖尿病时如何选择降血压药物?	(23)
25. 发生高血压急症怎么救治?	(23)
26. 高血压患者应该定期做哪些检查?	(24)
27. 高血压的降压目标是什么?	(24)
28. 怎样正确测量血压? 有何具体要求?	(25)
29. 什么是自测血压? 有什么意义?	(25)
30. 自测血压用什么血压计比较好?	(26)
31. 什么是动态血压监测?	(26)
32. 怎样预防高血压?	(26)
33. 高血压病人怎样做到合理膳食?	(26)
34. 高血压病人如何做到适量运动?	(27)
35. 高血压病人是否需要戒烟?	(28)
36. 高血压病人是否可以少量饮酒?	(28)
37. 高血压病人如何做到心理平衡?	(28)
38. 高血压病人怎样开展自我管理?	(28)
39. 高血压康复治疗的意义及方法有哪些?	(29)
第二节 冠心病	(30)
1. 什么是冠心病? 有哪些临床类型?	(30)
2. 冠心病的流行情况如何?	(30)
3. 导致冠心病的原因是什么?	(30)
4. 冠心病的临床表现有哪些?	(31)
5. 怎样早期发现冠心病?	(32)

6. 心肌梗死的预警信号有哪些?	(33)
7. 冠心病有哪些并发症?	(33)
8. 诊断冠心病的方法包括哪些?	(33)
9. 冠心病急性发作时的治疗?	(34)
10. 冠心病的治疗包括哪些方法?	(35)
11. 怎样预防冠心病?	(35)
12. 冠心病病人饮食起居需要注意哪些问题?	(36)
13. 冠心病病人在运动中要注意什么?	(36)
14. 冠心病病人在冬春季节中要注意什么?	(37)
15. 冠心病是遗传性疾病吗?	(37)
第三节 脑卒中	(38)
1. 什么是脑卒中?	(38)
2. 什么是缺血性脑卒中?	(38)
3. 脑卒中的流行情况如何?	(38)
4. 脑卒中的危险因素有哪些?	(39)
5. 脑卒中早期有哪些危险信号?	(39)
6. 脑卒中有哪些并发症?	(40)
7. 脑卒中突发怎么办?	(41)
8. 脑卒中的怎么治疗?	(42)
9. 怎么预防脑卒中的发生?	(42)
10. 如何预防脑卒中复发?	(42)
11. 家属如何护理脑卒中患者?	(43)
12. 脑卒中患者该不该活动?	(44)
13. 脑卒中患者的饮食应该注意哪些问题?	(44)
14. 常饮绿茶、吃土豆能预防中风吗?	(44)
15. 如何进行脑卒中患者的心理护理?	(45)
16. 脑卒中与高血压有什么关系?	(45)
17. 为什么血压不高的老人也会发生脑卒中?	(46)
18. 为什么糖尿病病人易发生脑卒中?	(46)
19. 脑卒中筛查有什么意义?	(46)
第四节 血脂异常	(46)
1. 什么是血脂异常?	(46)

2. 血脂异常流行情况如何?	(47)
3. 血脂异常的诊断标准是多少?	(47)
4. 血脂检测有什么临床意义?	(48)
5. 通常所说的“坏”胆固醇、“好”胆固醇分别是什么?	(48)
6. 血脂异常对人体的危害有哪些?	(49)
7. 哪些人群是血脂异常检测的重点对象?	(49)
8. 化验血脂应注意哪些事项?	(49)
9. 血脂异常的防治目标是什么?	(50)
10. 如何应对血脂异常?	(50)
11. 脂肪肝患者如何合理饮食?	(51)
12. 目前降低血脂最有效的药物是什么?	(54)
13. 为什么降血脂治疗要长期坚持?	(54)
第三章 内分泌、营养代谢性疾病	(55)
第一节 糖尿病	(55)
1. 什么是糖尿病?	(55)
2. 糖尿病有哪几种类型?	(55)
3. 糖尿病的发展趋势和流行情况怎样?	(56)
4. 糖尿病的发病原因是什么?	(56)
5. 糖尿病会遗传吗?	(57)
6. 糖尿病的临床表现有哪些?	(58)
7. 妊娠期糖尿病的临床症状有什么特点?	(58)
8. 糖尿病的急慢性并发症有哪些?	(59)
9. 什么是糖尿病视网膜病变?	(60)
10. 如何诊断糖尿病?	(60)
11. 诊断糖尿病时应注意哪些事项?	(60)
12. 什么是胰岛素抵抗?	(60)
13. 什么是糖尿病前期? 有何重要意义?	(61)
14. 如何区分假性糖尿病?	(61)
15. 哪些人容易得糖尿病?	(61)
16. 得了糖尿病怎么办?	(62)
17. 糖尿病患者怎样选择降糖药物, 应该注意什么?	(63)

18. 坚持服用降糖药,血糖控制还不理想的误区在哪里?	(64)
19. 怎样做到有效治疗糖尿病?	(65)
20. 糖尿病昏迷有哪几类? 怎么急救?	(65)
21. 糖尿病能治好吗?	(66)
22. 糖尿病的饮食原则是什么?	(66)
23. 糖尿病患者怎么计算每天所需要的饮食总量?	(67)
24. 糖尿病患者如何计算三大营养素而做到营养平衡?	(67)
25. 糖尿病人的饮食注意点有哪些?	(67)
26. 糖尿病患者节日期间怎么饮食?	(68)
27. 糖尿病病人能不能吃糖?	(69)
28. 烟酒对糖尿病有什么影响?	(69)
29. 运动疗法对糖尿病的益处有哪些?	(69)
30. 哪些糖尿病患者不宜体育锻炼?	(70)
31. 糖尿病患者应该定期做哪些检查?	(70)
32. 什么是糖尿病病情监测? 有何意义?	(71)
33. 糖尿病患者如何开展病情监测?	(71)
34. 糖尿病如何预防?	(72)
第二节 肥胖症	(72)
1. 什么是肥胖症?	(72)
2. 肥胖症的发展趋势和流行现状如何?	(73)
3. 引起肥胖症的原因有哪些?	(73)
4. 肥胖症有哪几类? 各有什么特点?	(73)
5. 肥胖症有哪些临床表现?	(74)
6. 怎样科学判定是否患有肥胖病?	(75)
7. 肥胖对血压有什么影响?	(75)
8. 肥胖对血脂有什么影响?	(76)
9. 肥胖容易引起脂肪肝吗?	(76)
10. 肥胖者容易得糖尿病吗?	(76)
11. 肥胖者容易患肿瘤吗?	(77)
12. 肥胖与睡眠呼吸暂停综合征之间是怎样的关系?	(77)
13. 如何预防肥胖症?	(77)
14. 肥胖症患者如何科学饮食?	(78)

15. 为什么预防肥胖必须从“小”做起?	(78)
第四章 恶性肿瘤	(80)
第一节 恶性肿瘤基本常识	(80)
1. 什么是恶性肿瘤? 我国常见的恶性肿瘤有哪些?	(80)
2. 肿瘤的流行现状如何?	(80)
3. 哪些因素可导致恶性肿瘤的发生?	(81)
4. 恶性肿瘤对人体有哪些危害?	(81)
5. 常见肿瘤的早期危险信号有哪些?	(82)
6. 怎样又快又准地查出癌症?	(82)
7. 为什么病理检查对诊治癌症特别重要?	(83)
8. 癌症有哪几种转移方式?	(83)
9. 癌症怎样进行临床分期?	(84)
10. 癌症可以治疗吗?	(85)
11. 治疗癌症有哪些主要手段?	(85)
12. 为什么得了癌症最好要找专科医生诊治?	(86)
13. 为什么说积极精神是战胜癌症的支柱?	(86)
14. 家属应该怎样面对患癌亲人?	(87)
15. 恶性肿瘤怎样预防?	(87)
第二节 常见恶性肿瘤	(88)
一、肺癌	(88)
1. 什么是肺癌?	(88)
2. 肺癌的发展趋势和流行情况怎样?	(88)
3. 肺癌的发病原因是什么?	(89)
4. 肺癌的临床分型有哪些?	(89)
5. 肺癌的临床表现有哪些?	(90)
6. 肺癌有哪些转移类型?	(91)
7. 肺癌有哪些并发症?	(92)
8. 做哪些检查可诊断肺癌?	(92)
9. 肺癌有哪些治疗方法?	(93)
10. 肺癌患者在康复期间应注意些什么?	(93)
11. 肺癌病人家庭护理常识有哪些?	(94)

12. 怎样预防肺癌的发生?	(94)
二、胃癌	(95)
1. 什么是胃癌?	(95)
2. 胃癌的发展趋势和流行情况怎样?	(95)
3. 哪些情况容易得胃癌?	(96)
4. 胃癌的发病原因有哪些?	(96)
5. 胃癌的临床表现有哪些?	(97)
6. 胃癌的检查方法有哪些?	(97)
7. 胃癌有哪些治疗方法?	(98)
8. 什么叫胃癌的根治性切除术?	(99)
9. 什么叫胃癌的姑息性切除术?	(100)
10. 什么情况下选择化疗?	(100)
11. 常见的胃癌化疗药物有哪些? 有什么副作用?	(100)
12. 胃癌的术后常见并发症有哪些?	(101)
13. 胃癌术后的饮食应注意些什么?	(101)
14. 胃癌放化疗期间的饮食应注意些什么?	(102)
15. 胃癌患者的家庭护理应注意些什么?	(102)
16. 胃癌的预后怎样?	(103)
17. 如何预防胃癌的发生?	(103)
三、食管癌	(104)
1. 什么是食管癌?	(104)
2. 食管癌的发展趋势和流行情况怎样?	(104)
3. 食管癌的病因是什么?	(104)
4. 什么是早期食管癌?	(105)
5. 食管癌的早期症状有哪些?	(105)
6. 食管癌的后期症状有哪些?	(106)
7. 做哪些检查可诊断食管癌?	(106)
8. 食管癌的并发症有哪些?	(107)
9. 食管癌应该怎么治疗?	(108)
10. 食管癌患者饮食应注意些什么?	(108)
11. 怎样预防食管癌?	(109)
四、大肠癌	(109)

1. 什么是大肠癌?	(109)
2. 大肠癌的发展趋势和流行情况如何?	(110)
3. 大肠癌的发病原因是什么?	(110)
4. 大肠癌的扩散和转移途径有哪些?	(111)
5. 大肠癌的高危人群有哪些?	(112)
6. 青年人大肠癌的特点有哪些?	(112)
7. 大肠癌的早期临床表现有哪些?	(113)
8. 晚期大肠癌的临床表现有哪些?	(113)
9. 诊断大肠癌可做哪些检查?	(114)
10. 大肠癌容易与哪些疾病混淆?	(115)
11. 如何识别大肠癌与痔疮?	(115)
12. 大肠癌有哪些并发症?	(116)
13. 大肠癌是不治之症吗?	(116)
14. 如何早期发现大肠癌?	(117)
15. 大肠癌的治疗方法有哪些?	(117)
16. 大肠癌存在哪些治疗误区?	(118)
17. 大肠癌患者的膳食原则有哪些?	(118)
18. 大肠癌患者手术后怎样进行体育疗法?	(119)
19. 如何护理人工肛门?	(119)
20. 大肠癌患者家属如何进行预防保健?	(119)
21. 怎么预防大肠癌的发生?	(120)
五、肝癌	(120)
1. 什么是肝癌?	(120)
2. 肝癌的发展趋势和流行情况如何?	(120)
3. 肝癌的发病原因有哪些?	(120)
4. 肝癌的临床表现有哪些?	(121)
5. 肝癌容易与哪些疾病混淆?	(122)
6. 肝癌需做哪些临床检查?	(122)
7. 肝癌的并发症有哪些?	(123)
8. 肝癌转移有几种类型?	(124)
9. 得了肝癌怎么治疗?	(124)
10. 如何消除肝癌腹水?	(125)

11. 如何延长肝癌晚期患者的生存期?	(125)
12. 肝癌患者的饮食应注意什么?	(126)
13. 肝癌会传染吗?	(126)
14. 怎样预防肝癌的发生?	(127)
六、宫颈癌	(127)
1. 什么是宫颈癌?	(127)
2. 宫颈癌的发展趋势和流行现状如何?	(128)
3. 宫颈癌的病因及高危因素有哪些?	(128)
4. 宫颈癌的临床表现有哪些?	(128)
5. 宫颈癌的诊断方法有哪些?	(129)
6. 早期宫颈癌筛查的方法有哪些?	(130)
7. 如何做到早期发现宫颈癌?	(131)
8. 宫颈癌与哪些疾病容易混淆?	(132)
9. 得了宫颈癌怎么治疗?	(132)
10. 宫颈癌的术后并发症有哪些?	(133)
11. 宫颈癌早期能治愈吗?	(134)
12. 宫颈癌患者一定要摘除子宫吗?	(134)
13. 什么是子宫颈根治术?	(134)
14. 什么是宫颈锥切术?	(134)
15. 宫颈锥切术需要注意哪些事项?	(135)
16. 宫颈癌的预防方法有哪些?	(135)
七、乳腺癌	(136)
1. 什么是乳腺癌?	(136)
2. 乳腺癌的发展趋势和流行现状如何?	(136)
3. 乳腺癌的发病原因有哪些?	(136)
4. 哪些女性容易患上乳腺癌?	(137)
5. 乳腺癌的早期临床表现有哪些?	(138)
6. 诊断乳腺癌需要做哪些辅助检查?	(138)
7. 乳腺癌容易和哪些疾病混淆?	(139)
8. 得了乳腺癌怎么治疗?	(139)
9. 怎么预防乳腺癌的发生?	(141)
10. 吃什么食物对乳房具有保健作用?	(143)

11. 乳腺癌患者的饮食需要忌口吗?	(143)
12. 女性朋友如何自我检查乳腺?	(144)
13. 女性如何正确挑选和佩戴胸罩来预防乳腺疾病?	(144)
八、白血病	(144)
1. 什么是白血病?	(144)
2. 白血病的发病趋势和流行情况如何?	(145)
3. 白血病有哪些种类?	(145)
4. 白血病的发病原因有哪些?	(146)
5. 白血病早期症状有哪些?	(147)
6. 哪些人容易得白血病?	(148)
7. 白血病可以并发哪些疾病?	(148)
8. 诊断白血病需要做哪些检查?	(149)
9. 白血病还需要与哪些疾病进行鉴别诊断?	(150)
10. 如何判断小儿是否患了白血病?	(151)
11. 得了白血病怎么治疗?	(151)
12. 白血病的治疗费用高吗?	(152)
13. 儿童得了白血病要如何护理?	(152)
14. 白血病患者在摄取营养和用餐方面应注意些什么?	(153)
15. 白血病患者生活中应注意哪些事项?	(154)
16. 白血病应该如何预防?	(154)
九、恶性淋巴瘤	(155)
1. 什么是恶性淋巴瘤?	(155)
2. 霍奇金淋巴瘤(HD)和非霍奇金淋巴瘤(NHL)有什么不同?	(155)
3. 恶性淋巴瘤的发展趋势和流行情况如何?	(156)
4. 恶性淋巴瘤的发病原因是什么?	(156)
5. 恶性淋巴瘤的临床表现有哪些?	(157)
6. 恶性淋巴瘤临床上有哪些早期信号?	(158)
7. 恶性淋巴瘤可做哪些检查?	(158)
8. 如何诊断恶性淋巴瘤?	(159)
9. 恶性淋巴瘤容易与哪些疾病混淆?	(159)
10. 得了恶性淋巴瘤怎么治疗?	(160)
11. 怎样护理恶性淋巴瘤患者?	(160)