

陕西健康教育与健康素养丛书
贫困地区疾病控制“八大行动”指定用书



居民保健手册

JUMIN BAOJIAN SHOUCHE

刘宝琴 主编

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

居民保健手册

JUMIN BAOJIAN SHOUCHE

刘宝琴 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

居民保健手册 / 刘宝琴主编. —西安: 陕西科学技术出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5369-7188-2

I. ①居… II. ①刘… III. ①养生 (中医) — 手册 IV. ① R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 016519 号

居民保健手册

刘宝琴 主编

策 划 宋宇虎

责任编辑 潘晓洁 孙雨来

封面设计 萨木文化

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 陕西豪迪印刷厂

规 格 880mm × 1230mm 1/32

印 张 5.25

字 数 100 千字

版 次 2018 年 3 月第 1 版

2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5369-7188-2

定 价 46.00 元

版权所有 翻印必究

《居民保健手册》编委会

主编单位 陕西省卫生和计划生育委员会
陕西省卫生宣传教育中心
陕西省健康促进与教育协会

主 编 刘宝琴

副 主 编 陈 昭 习 红

执行主编 张继卯 王 锐

编 委 刘宝琴 陈 昭 习 红

张继卯 王 锐 郝庆玉

王俊儒 李 蓉



前言

“人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标。”中国特色社会主义已进入了新时代，人民群众比以往任何时候都渴望健康生活、渴望健康长寿。只有把健康的钥匙交给人民群众，让其掌握科学文明健康的生活方式，提高健康素养水平，才能更好地修身养性、强身健体、延年益寿。

多年来，我们致力于开展健康教育进农村、进社区、进企业、进学校、进机关、进家庭“六进”活动，目的就是要为三秦百姓提供科学准确的健康知识，倡导“学习科学、拥有健康、享受生活”的健康理念。为了进一步深化“六进”活动，净化健康教育市场，丰富健康知识传播形式，我们组织有关专家编写了这个读本，主要围绕《中国公民健康素养66条》，针对我省居民生活特点和习俗，从健康新概念、健康家庭生活、常见病预防等方面展开阐述，突出“自



我健康管理”和“家庭健康管理”，本书是一部科学严谨、通俗易懂、贴近生活、实用好学的家庭健康读物，也是我们奉献给全省广大居民的一份健康礼物。希望广大居民朋友们能够喜欢这个读本，通过阅读，对您的健康起到纠正错误观念，增长科普知识，改进生活方式的作用，成为您健康的良师益友。

由于水平和经验有限，加之时间仓促，难免有挂一漏万、不尽人意之处，请广大读者谅解和批评。在此需要说明的是，书中选用了一些网上的图片，因无法与原图作者联系，在此表示歉意，并请原图作者看到后与本书作者联系，以便支付您适当的稿酬。本书部分文章摘自医学科普读物《百姓健康专家谈》，特向原作者致谢！

编者

2017年11月16日



目录

第一章 常见病防治

高血压	001
脑卒中	006
冠心病	010
糖尿病	014
肠道疾病	018
胆结石	022
痔 疮	025
肾 病	028
尿路结石	031
近 视	033
白内障	037
骨质疏松症	039
腰椎间盘突出症	042
颈椎病	046
肿 瘤	049



肥 胖	052
碘缺乏病	054

第二章 传染病防治

疫苗接种	058
艾滋病	062
肺结核	065
流行性乙型脑炎	068
流行性出血热	069
儿童手足口病	071
H7N9 禽流感	074
布 病	076

第三章 妇幼保健

重视孕前检查	079
服用叶酸预防胎儿畸形	080
孕期妇女膳食指南	081
母乳喂养好处多	083
什么情况下带孩子看急诊	085
更年期如何保健	089
宫颈糜烂需要治疗吗	092

重视宫颈癌筛查·····	095
乳腺癌的防治·····	098

第四章 口腔健康

正确刷牙 保护牙齿·····	101
关爱牙齿 远离龋病·····	103
牙周病的防治·····	104
这些陋习让牙齿“未老先衰”·····	105
智齿一定要拔吗·····	107

第五章 健康生活方式

合理膳食的金字塔·····	110
健康生活 远离慢病·····	111
影响健康的十大不良习惯·····	113
远离烟草 享受健康·····	114
学会正确洗手·····	116
“5125”健康生活理念·····	118
创造优美环境 提高生活质量·····	118

第六章 心理保健

自我心理保健四项原则·····	123
-----------------	-----



老年人心理健康的标准·····	124
心理健康力戒八“过度”·····	125
珍爱生命 预防抑郁·····	127

第七章 食品安全与科学用药

食品安全制作五大“黄金法则”·····	131
如何选购安全的食用油·····	132
羊奶——中老年朋友的健康饮品·····	134
常见食物中毒的预防·····	136
十大“垃圾”食品及其危害·····	140
合理用药核心信息·····	143
合理服用感冒药·····	144
合理使用抗菌类药物·····	145

第八章 意外伤害与急救常识

如何预防中暑·····	150
严冬时节慎防煤气中毒·····	152
烧烫伤的预防与急救·····	154
正确防范和处置毒蜂蜇伤·····	155
崴脚急救“四部曲”·····	156



第一章 常见病防治

高血压

1. 易患高血压的七大因素

(1) 遗传 高血压有遗传性，父母有高血压史，子女发生高血压的可能性增加。



(2) 超重、肥胖

超重、肥胖是高血压独立的危险因素。体重越大的人，患高血压的可能性越大。

(3) 盐摄入过量 钠盐摄入过多可促使血管收缩，血压上升。另外，钾摄入过低也是血压升高的因素之一。

(4) 饮酒 长期中度（每天饮酒 50 毫升）以上的饮酒，肯定对血压有不良影响，是高血压发病的危险因素。

(5) 精神紧张 各种不良的心理（焦虑、恐惧、愤怒、抑郁等），以及某些性格特征对高血压的发生有一定作用。此外，环境的恶性刺激（如噪音），也可以导致高血压的发生。

(6) 缺乏运动 缺乏运动是导致身体肥胖、患高血压和心脏疾病的重要因素。

(7) 其他 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征是高血压、冠心病独立危险因素。

2. 高血压患者生活中如何自我调理

(1) 保持情绪稳定 不良的情绪刺激,如紧张、焦虑、失眠、激动、暴怒等常导致血压持续升高或不同程度波动。

(2) 注意生活规律 高血压患者应注意生活规律,劳逸结合,制订适合自己生理和病理状况的科学、合理的工作、运动与休息时间表。

(3) 重视饮食调理 高血压患者首先要降低盐的摄入,每日摄盐量应控制在5克以下,并补充丰富的钾和钙。逐步减少盐摄入量。注意补充钾,超重肥胖的高血压患者应积极控制体重,改变不良的饮食习惯和行为,减少摄入的总热量。



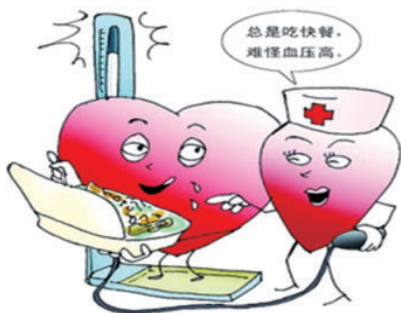
(4) 保持良好的工作、生活环境中、重度高血压患者尤其应避免从事高度紧张的危险性工作，高血压病患者的生活环境也尽可能避开喧闹区，努力创造一个安静、舒适、和睦的家庭生活环境和氛围。气候变化对血压影响较大，寒冷对皮肤的刺激易引起血管收缩，引起血压升高。高血压病人要防止大便干燥，以免排便时血压猛增，引起脑出血。

(5) 安排好婚姻生活 良好的婚姻生活有利于身心健康，从而促进疾病康复，提高生活质量。

3. 高血压防治的九大误区

误区一：高血压是一种可治可不治的疾病。

高血压病是一种需要持续不断治疗的慢性病，绝大多数病人需要坚持长期或长时间服药，甚至有的病人需要终身服药。



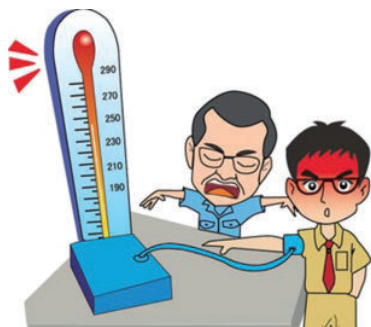
误区二：单纯依赖药物，不做综合治疗。

药物治疗的同时也需要采取综合措施，否则就不可能取得理想的治疗效果。故治疗高血压除选择适当的药

照病情需要及时选择和调整药物。

误区八：血压降得越快、越低越好。

其实不然，一般来讲除高血压急症（如高血压危象、高血压脑病等）外，其他高血压病人均宜平稳而逐步降压。因此，降压治疗必须要掌握缓慢、平稳的原则。



误区九：睡前服降压药。

有的高血压病人，常将一天的降压药放在睡前或仅在临睡前服一次降压药，这种作法是不科学的，也是危险的。高血压病人降压药物应在晨起时服用，目的在于控制上午血压增高的峰值，以及预防与血压骤升有关的心脑血管意外事故的发生。

高血压虽然是严重威胁人类健康的杀手之一，但也不是不可防的，高血压并不可怕，关键是要引起重视，从个人、家庭乃至社会都要重视。从源头上做起，警惕

各种有害因素,预防高血压的发生,提高服药率及控制率,是当前防治高血压病的关键。

脑卒中

脑卒中是由于脑部血液循环障碍,导致以局部神经功能缺失为特征的一组疾病。中医叫做“中风”,老百姓常说的脑梗死、脑梗塞、脑出血、脑溢血均属于脑卒中。

认识脑卒中



1. 导致脑卒中的危险因素

(1) 吸烟。

(2) “三高” “三高”是高血压、高血脂及高血糖的总称。高血压可直接造成脑血管损害,严重时可使脑血管破裂导致脑出血,危及生命。而高血脂及高血糖可引起动脉硬化,导致脑梗死发生。因此,在生活中应做到低盐低脂饮食。糖尿病患者应避免高热量高糖分食物。

(3) 失眠、便秘、情绪波动。

2. 脑卒中的常见前兆症状有哪些

脑卒中虽起病突然，进展迅速，病情凶险，但很多脑卒中患者发病前会有前兆症状或早期表现，这些症状往往未被重视，导致就诊延迟，耽误了黄金治疗期。

(1) 面部或（和）肢体突然麻木、无力，尤其是一侧肢体麻木和无力，持物不稳，有时伴肌肉痉挛，走路时虽未遇路障，却突然跌倒或者出现行走不稳。

(2) 一只眼或双眼突然短暂发黑或视物模糊，突然看东西重影或伴有眩晕。

(3) 头痛、头晕，可伴有视物旋转、恶心、呕吐。

(4) 突然出现吐字不清，说话错乱甚至不能说话。

日常生活中，有时候中风的征兆很难辨识，中风患者常因家人没有及时发现，延误救治而使患者脑部受损甚至丧命。

