



HEALTHY TO
YOUR HOME

健康到你家

——科普专家送健康

北京市卫生健康委员会
北京市健康促进工作委员会办公室 编



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

健康到你家

科普专家送健康

北京市卫生健康委员会
北京市健康促进工作委员会办公室

编



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是北京市卫生健康委员会2018年北京健康科普专家团健康巡讲优秀作品精选,内容涉及心脑血管健康、生殖与妇女保健、骨骼健康、精神心理健康、健康生活方式、日常保健、急症急救、饮食健康、运动健康、中医保健、口腔保健、视力保健等多个领域。全书语言通俗易懂、指导性强、权威度高,可供城乡居民阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

健康到你家·科普专家送健康/北京市卫计委编. —北京:中国医药科技出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5214-0624-5

I. ①健… II. ①北… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第276047号

美术编辑 陈君杞

版式设计 张 璐

出版 中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1000mm^{1/16}

印张 15^{1/4}

字数 224千字

版次 2019年1月第1版

印次 2019年1月第1次印刷

印刷 三河市万龙印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0624-5

定价 45.00元

版权所有 盗版必究

举报电话:010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编 委 会

主 任 刘泽军

副主任 汤伟民 曾晓芑

主 编 韩 晔 段佳丽

副主编 洪 玮 徐晓莉 黄剑辉 孙 颖

编 委 (按姓氏笔画排序)

仇玉青	冯 喆	刘 潇	刘 颖	刘晓坤	刘玄重
刘福森	闫剑坤	池频频	改惠梅	孙 颖	李 娜
杨桂桂	张 静	张 霞	陈 利	赵润栓	赵海虹
郝占军	胡小素	柳 鹏	段佳丽	洪 玮	贾 艳
游 川	徐思勤	徐晓莉	郭艳梅	郭晓洁	黄 凝
黄剑辉	韩 晔	韩冬野	蔡文阁	管九莘	

前 言

党的十九大提出全面实施健康中国战略，为人民提供全方位的健康服务。2017年5月，北京市政府正式发布《“健康北京2030”规划纲要》，明确提出到2030年，健康生活方式全面普及，居民健康素养水平达到45%。目前，根据《2015年度北京市卫生与人群健康状况报告》（俗称“健康白皮书”）的数据显示，北京市居民健康素养水平为28%，因此，要实现以上目标，广泛开展健康科普知识传播尤为重要。这是落实“预防为主”方针、实现“共建共享”理念、推进“健康北京”建设的重要举措，也是实施健康中国战略的具体实践。

近年来，在北京市委市政府的领导下，北京市卫生健康委员会（以下简称北京市卫生健康委）、北京市健康促进工作委员会办公室（以下简称北京市健促办）依托“政府主导、部门配合、社会动员、广泛参与”的健康北京工作格局，与北京市委宣传部、北京市新闻出版广电局及主流媒体等形成联席工作机制，促进媒体管理与合作，并建立北京健康科普专家团，开展以科普专家为主导的健康科普宣传，有效保证了北京市健康科普工作规范、科学、有效地开展。同时，借助对北京健康科普专家团的管理，联动市、区政府以及相关部门、医疗卫生机构、社会团体等，搭建立体多层次的健康科普工作网络，定期组织开展形式多样、各具特色的健康科普传播活动，有力推动了北京市健康科普工作建设，在全市营造了良好的健康科普传播氛围。

北京市卫生健康委、北京市健促办积极组织科普专家编写健康科普书籍，其中，《健康大百科》（第一辑和第二辑）获得“科技部2014年度全国

优秀科普作品奖”和“第十五届中国人口文化奖民间艺术品类和宣传品类作品二等奖”。2015年以来，分三批开展科普专家稿件征集工作，精选、编辑了上百篇优秀科普作品，连续出版了3本《健康到你家》系列科普丛书，免费向社会发放15000册，受到广大市民好评。

2018年，北京市卫生健康委、北京市健促办对北京健康科普专家团进行了续聘，并对续聘后的476名科普专家开展了第四批稿件征集工作，共计收到投稿274篇，精选101篇优秀稿件进行编辑、出版了这本《健康到你家—科普专家送健康》，作者包括王陇德院士、乔杰院士以及胡大一、于康、范志红、钮文异等知名健康科普专家。本书内容涉及心脑血管健康、生殖与妇女保健、骨骼健康、精神心理健康、健康生活方式、日常保健、急症急救、饮食健康、运动健康、中医保健、口腔保健、视力保健等多个专业，语言通俗易懂、指导性强、权威度高，是一本面向大众传播健康知识与技能、普及健康生活方式的健康科普书籍。

北京市卫生健康委员会

北京市健康促进工作委员会办公室

2019年1月



一、心脑血管健康

- 002 ▶ 打呼噜对房颤的影响，你知道吗
- 003 ▶ 过了30岁做三个改变
- 004 ▶ 人到中年，请警惕脑卒中
- 007 ▶ 大宝的“过山车”
- 009 ▶ 悲伤过度真的会“心碎”
- 011 ▶ 什么年龄易发冠心病
- 012 ▶ 浅谈高血压认识的几点误区
- 015 ▶ 带你认识神奇的“140/90”
- 017 ▶ 节假日如何预防急性心肌梗死
- 018 ▶ 拿什么来拯救脑中风者的睡眠
- 020 ▶ 动脉粥样硬化的预防

二、生殖与妇女保健

- 024 ▶ 生殖健康·健康中国
- 026 ▶ 没有性生活的女子也会“宫颈糜烂”吗
- 028 ▶ 神奇的胎教
- 030 ▶ 孕期饮食知多少

- 034 ▶ 避孕药不止避孕
- 036 ▶ 如何应对恼人的“更年期”
- 039 ▶ 年轻的姑娘请注意子宫内膜癌
- 042 ▶ 职业女性的压力危害
- 043 ▶ 孕期警惕过度“甜蜜”
- 046 ▶ 乳腺结节是个筐，啥病都可能装
- 048 ▶ 产后要检查腹直肌
- 050 ▶ 男性不育的显著疗法
- 051 ▶ HPV感染到宫颈癌要多久
- 053 ▶ 快乐分娩，为“痛”点赞

三、精神心理健康

- 056 ▶ 抑郁离我们并不远
- 058 ▶ 精神科医生手记
- 061 ▶ 网络过度使用背后的故事
- 062 ▶ 校园暴力欺凌没有赢家
- 065 ▶ 情绪的表达
- 067 ▶ 给孩子心理放个假
- 068 ▶ 哪些疾病可能导致抑郁症
- 069 ▶ 不抱希望，果真不会失望吗
- 071 ▶ 隐匿性抑郁症
- 072 ▶ 小孩子也得抑郁症
- 074 ▶ 精神障碍患者居家及社区康复要点
- 076 ▶ 压力应对——日志写作
- 078 ▶ 聊聊抑郁症

四、饮食健康

- 082 ▶ 走出对牛奶的几点认识误区
- 084 ▶ 素食者容易陷入哪些营养误区
- 087 ▶ 健康基础 平衡膳食
- 089 ▶ 慧眼识别营养信息
- 091 ▶ 我家的主食——卡通豆包
- 094 ▶ 当心食物中的“真菌毒素”
- 097 ▶ 新学期孩子们的疾呼：我要我的健康体重
- 105 ▶ 儿童肥胖的营养治疗

五、运动健康

- 108 ▶ 碎片式微运动
- 110 ▶ 如何预防腰腿的老化
- 112 ▶ 我的“肩周炎”为什么越锻炼越严重
- 113 ▶ 老年人锻炼应该注意哪些问题
- 115 ▶ 一个踝关节扭伤患者的自述

六、健康生活方式

- 119 ▶ 健康生活方式从我做起
- 120 ▶ 健康从心开始
- 123 ▶ 用健康的生活方式 科学应对健康危机
- 125 ▶ 谁偷走了我们的健康
- 127 ▶ 生活方式病与自我健康管理

七、日常生活保健

- 132 ▶ 过清静无“蚊”夏天
- 134 ▶ 肥胖是病吗
- 136 ▶ 认识脂肪
- 138 ▶ 走近糖尿病
- 140 ▶ 糖尿病防控应知、应会、应做
- 143 ▶ 每天一支烟，同样不安全
- 145 ▶ 早戒烟，早受益，早健康
- 146 ▶ 缓和医疗 让谁获益
- 148 ▶ 正确认识“大肠癌”
- 150 ▶ 得了痛风怎么办
- 151 ▶ 早期发现慢性肾脏病
- 154 ▶ 胆石症的危害及治疗

八、中医保健

- 158 ▶ 推拿治疗前的故事
- 159 ▶ “形神共养”话养生
- 161 ▶ 科学进补保健康
- 163 ▶ 个体化养生
- 165 ▶ 中风病患者的家庭康复
- 167 ▶ 《黄帝内经》养生要诀——从“精神内守”
到“恬淡虚无”

九、骨骼健康

- 171 ▶ 关节在说话，你听懂了吗
- 172 ▶ “脚觚拐”杂谈
- 176 ▶ 说说“腰扭伤”
- 178 ▶ 腰椎间盘突出症是怎么一回事
- 180 ▶ 肩周炎的危险因素——寒伤静老
- 182 ▶ 正确防治颈椎疾病
- 184 ▶ 中西医管理骨关节炎
- 186 ▶ 抬起头的人快绝迹了

十、急症急救与传染病

- 189 ▶ 谨防急性酒精中毒
- 191 ▶ 急救必修课
- 193 ▶ 乙肝可防、可治，不再可怕
- 195 ▶ 警惕不明原因的急性胰腺炎
- 196 ▶ 过分憋尿出险情

十一、儿童保健

- 200 ▶ 宝宝发生食物过敏，该怎么办
- 202 ▶ 科学喂养，健康成长
- 205 ▶ 婴幼儿防晒须知
- 206 ▶ 如何读懂新生儿的身体健康信息
- 209 ▶ 别让肥胖变成“孩子成长的烦恼”

211 | 预防骨质疏松，需从儿童青少年做起

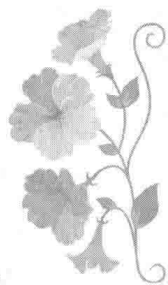
十二、爱眼健康

- 215 | 如何早发现眼病
- 216 | 警惕！青光眼致盲
- 218 | 你是否被青光眼这个“窃贼”惦记了
- 220 | 认识中青年黄斑出血的常见疾病——“中渗”
- 221 | 糖尿病性视网膜病变常见问题解答
- 225 | 角膜塑形镜——青少年近视防控的新选择

十三、口腔健康

- 229 | 口腔黏膜反复溃疡是怎么回事
- 230 | 乳牙龋病，不要等换牙再治

一、心脑血管健康





打呼噜对房颤的影响，你知道吗

首都医科大学附属北京安贞医院 马长生

打呼噜，又名打鼾，大家都很熟悉，也有很多人认为这很正常。但随着医学科学的发展，我们知道打呼噜对健康的影响很大。打鼾严重者可能伴随睡眠呼吸暂停低通气综合征(SAHS)，并可进一步促发高血压、冠心病、房颤等多种慢性疾病，危害很大。

SAHS在中老年、肥胖者及男性中更为多见，中年男性患病率约为24%，肥胖者约40%合并SAHS。该疾病可以分为中枢型、阻塞型和混合型，以阻塞型最为多见，主要由咽部扁桃体肥大或舌体肥大、后坠，睡眠时阻塞气道引起。气流受阻达到一定时间后可导致血氧分压降低，即出现低氧血症，如同短暂的窒息。这种疾病最突出的表现就是睡眠时打鼾，并且往往会出现鼾声和呼吸突然暂停，伴随患者的苏醒，呼吸恢复继而再次入眠。

SAHS与房颤的发生密切相关且独立于高血压、肥胖等因素。可能的机制包括：SAHS患者常合并多项其他房颤危险因素，如高血压、冠心病等；SAHS导致的低氧血症和自主神经功能紊乱与房颤的发生有关；SAHS可以导致心房电活动及结构改变促发房颤。另有研究显示，患有SAHS的房颤患者发生脑卒中的概率较无SAHS的房颤患者更高，不过该研究入选的患者数量相对较少，说服力还不是很强。此外，SAHS还会影响房颤治疗的效果。合并SAHS者抗心律失常药物效果更差；房颤电复律转复窦性心律后若不治疗SAHS，随访1年房颤的复发率高达82%，而治疗SAHS组复发率仅为42%。甚至有小型研究观察发现，部分合并SAHS的房颤患者在治疗SAHS后房颤也不再复发。随着射频消融技术的不断发展，其临床应用日益广泛，近期更是有多项研究关注SAHS对于房颤射频消融术效果的影响。研究发现，治疗SAHS的患者射频术后的房颤复发率显著低于未治疗的患者。

当然，SAHS并非简单等同于打鼾，打鼾者也并非均患有SAHS。SAHS诊断的“金标准”是多导睡眠图。确诊SAHS后建议患者至耳鼻喉或呼吸科专科

进行进一步的诊治，以明确导致气道阻塞的原因。轻度SAHS患者改善生活方式就会有很大帮助。减肥是SAHS治疗的根本。另外，由于平卧时舌根后坠更易阻塞气道，建议患者侧卧睡眠。严重的SAHS患者在改善生活方式的基础上可能需要夜间使用小型呼吸机进行持续气道内正压通气或咽部外科手术治疗。

在对房颤患者进行治疗前，对高危或可疑患者进行多导睡眠图检测，以筛查阻塞型SAHS患者并进行有效治疗，对于提高心律失常治疗效果是很有意义的。



过了30岁做三个改变

首都医科大学附属北京安贞医院 周玉杰

心脑血管是人的生命之河，但作为“三高”之一的高血脂，已经开始慢慢阻塞这条生命之河的畅通。人过了30岁，就应该有意识地改变原有的不良生活习惯。要控制血脂，首先要做到3个改变。

第1个改变：戒烟

很多人知道吸烟对肺不好，但很少有人知道，吸烟也毁坏心脏，破坏血脂平衡。研究发现，吸烟者总胆固醇水平比不吸烟者高，同时吸入的一氧化碳进入血液，会降低有益胆固醇，升高有害胆固醇。

第2个改变：减少饭局

在家吃健康食品能有效控制胆固醇的摄入，但去餐馆吃饭就不同了。餐馆里的食物通常富含饱和脂肪酸、高热量和高盐，即使再健康的选择也容易导致胆固醇超标。另外，过量饮酒除了会导致肥胖，乙醇也会促进人体合成甘油三酯，增多有害胆固醇的分泌。所以，去饭店吃饭应控制饮酒，尽可能不饮或少饮。

第3个改变：坚持锻炼

每天坚持有氧运动30分钟是控制血脂的好方法，运动锻炼能有效降低人体内胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白含量，增高高密度脂蛋白含量。但有

氧运动不是散散步、遛遛狗那么简单，最好去快走或慢跑，且要坚持下去才能看到效果。一般坚持运动6个月，就能明显看到降脂效果。

另外，很多人平时工作忙，可以见缝插针地进行锻炼，比如出门能走路就不要坐车，能爬楼梯就不坐电梯等，这样既能提高效率，又能起到锻炼的效果。



人到中年，请警惕脑卒中

北京清华长庚医院 武 剑

流行病学调查发现，近年来卒中的发病率有逐渐年轻化的趋势，中年卒中患者所占比例也越来越高。中年人作为社会的中坚力量、家庭的中流砥柱，其发生卒中后致残、致死将极大地增加社会和家庭的负担。那么是什么原因导致越来越多的年轻人患上了脑卒中这一可怕的疾病呢？对于中年卒中的危险因素及其诊疗和预防，你知道吗？

一、脑血管疾病有遗传吗

脑血管病可能与遗传因素有关，有些类型的脑血管病本身就是遗传病，比如伴有皮质下梗死和脑白质变性的常染色体显性遗传脑动脉病（CADASIL）等。对于有脑血管病家族史的朋友应该根据可能的危险因素或者发病原因选择药物进行预防，如控制血压、血糖、血脂、同型半胱氨酸水平的药物以及抗血小板药物等。

二、青年人脑血管疾病应如何预防

针对青年脑血管病不断上升的发病趋势，除了高血压、酗酒、吸烟、夜生活过度、高脂肪饮食等危险因素外，还有先天性颅内动脉瘤或先天性血管畸形、血液系统疾病、多发性大动脉炎、病毒感染、红斑狼疮、代谢异常（如高同型半胱氨酸血症）、心脏疾病、头颈部的外伤、妊娠、分娩、口服避

孕药等。因此，必须纠正不健康的生活方式、积极查找原发病因并及时治疗才是青年人远离脑卒中的关键。

三、吃阿司匹林真能预防脑血管病吗

阿司匹林作为脑血管病的一级预防用药，已被多项临床试验所证实，故有专家推荐对于卒中风险足够高的个体可使用阿司匹林进行心脑血管病的预防。大部分血压控制稳定的高血压患者、非瓣膜性心房纤颤患者以及颈动脉狭窄者，若无禁忌证，都应该考虑使用阿司匹林一级预防心脑血管疾病。80岁以上高龄的男女人群，有关阿司匹林预防心脑血管的益处或危害的资料非常少，需要听从医嘱；对于55岁以下的健康女性和45岁以下的健康男性人群，除非合并有较多心血管事件危险因素者，不鼓励服用阿司匹林进行心血管病的一级预防。需要注意的是：每个患者的具体情况不同，合并症也不同，需要具体问题具体分析，听从医嘱。

四、有高血压，能要孩子吗

患有高血压病的男性和女性，都可以正常养育后代。但患有高血压病的女性在妊娠期间母亲及胎儿的危险均大于没有高血压病的孕妇，因此，应在妊娠期间严密监测血压，出现血压升高或其他不适及时就诊。此外，鉴于高血压病可导致多个重要器官受损，在妊娠前应行全面检查，排除不宜妊娠的其他情况，如某些心脏病、肾功能不全等。

五、长期服用中成药控制血压副作用更小吗

一般地讲，中药的副作用比人工合成的西药要小些，但是，中药的有效成分比较复杂，有毒副作用的中草药还相当多。无论是西药还是中药，都有不同程度的副作用，传统复方降压药配方的合理性还存有争议，缺乏长期大规模临床研究对心血管保护效应的观察结果。因此，目前建议患者首先考虑使用的降压药物中不包括中成药复方降压药。如果条件许可，还是建议患者到医院就诊，请专科医生根据患者具体情况给予合理的降压治疗方案。