

江苏省企业离退休人员 健康手册

江苏省社会保险基金管理中心

东南大学出版社

内 容 提 要

本书是江苏省社保中心组织有关专家编写而成,主要介绍疾病的预防与保健,包括健康、亚健康与疾病、营养饮食与保健、老年人的心理保健、老年人的运动、老年人的居室环境等,常见病症的就医指导与报告解读,用药指导与家庭药箱,老年人常见疾病的防治,老年人的家庭护理,危急病症与意外伤害的家庭急救,常用检查技术的选择与应用等。本书内容丰富、通俗易懂、图文并茂,适合各类人员阅读,尤其适合中老年人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

江苏省企业离退休人员健康手册 / 江苏省社会保险
基金管理中心 编. — 南京: 东南大学出版社, 2014.10
ISBN 978-7-318-03810-0

I. ①江... II. ①江... III. ①老年病—常见病—防治—
手册 IV. ①R614.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第 152132 号

江苏省企业离退休人员健康手册

出版发行 东南大学出版社

社址 南京市四牌楼 2 号

邮编 210018

电话 025-83792333

印刷 江苏印刷厂

开本 787mm×1092mm 1/32

印张 8.5

字数 200 千字

版次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

定价 20.00 元

* 图书若有印装质量问题,请直接与读者服务部联系,电话:025-83792333

《江苏省企业离退休人员健康手册》编委会人员名单

编委会主任：陈震宁

编委会副主任：陈励阳摇宇文扬

编委会成员：(以下人员按姓氏笔画排名)

刁仁昌摇王加祥摇王庆华摇王延荣摇王利民
王宏伟摇王其凤摇王德春摇王耀光摇刘摇璞
孙摇骏摇朱根勤摇吴厚昌摇宋义武摇沈焕根
岳卫平摇周晓华摇郑运西摇洪大伟摇胡大洋
相伯伟摇施摇忠摇侯玉琴摇封汉桥摇钱宗建
凌建民摇徐新民摇徐以广摇盛摇钢摇蒋杏观
谢家灿摇谢摇谢摇薛抗美摇戴民辉

主摇摇编：王宏伟

副 主 编：蒋杏观摇汤仕忠

编摇摇者：汤仕忠摇洪大蓉摇李向阳摇杨小庆摇窦国祥
郑惠方摇蔡雄鑫

编 务 人 员：(以下人员按姓氏笔画排名)

马书婷摇王晓霞摇田广全摇朱建林摇朱德怀
汤园芳摇刘摇华摇张久成摇李其平摇李瑞兵
迮晓琴摇陈太东摇杨沛森摇周桢盛摇柏永东
徐天男摇徐清林摇徐摇毅摇龚建祥摇谭国民
薄其宝

前摇摇言

建立健全与经济发展水平相适应、独立于企业事业单位之外的社会保障体系,是完善社会主义市场经济的重要内容,也是构建社会主义和谐社会的重要举措。20世纪80年代中期开始,我省部分市县率先在全国进行养老保险等社会保险制度的改革试点。经过二十多年的发展历程,目前已初步形成了以养老、医疗、失业、工伤、生育五项社会保险为主要内容的多种类、多层次社会保障体系,从一个重要方面促进了全省经济社会的发展和进步。

大力推进企业退休人员社会化管理服务,是深化城镇企业职工基本养老保险制度改革的题中之义,也是实现退休人员老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐的重要保证。自1999年我省启动实施退休人员社会化管理服务工作以来,各地坚持以人为本的理念,积极开拓,勇于创新,不断拓展服务功能,丰富服务内容,积极组织离退休老同志开展形式多样、有益于身心健康的文体娱乐活动,对高龄、特困、鳏寡、残疾等人员开展扶贫帮困活动,并将重大节日走访慰问、重病人员登门看望和定期免费体检作为重要制度予以明确,给予退休人员看得见、摸得着、实实在在的关怀。经过近几年的努力,一个“覆盖广泛、功能丰富、管理规范、服务到

位”的社会化管理服务体系已初步形成。2015年 8月，全省举办了首届“社保情”企业离退休人员文艺调演，由离退休老同志以自编自演的艺术形式展现了我省企业退休人员社会化管理机制下精神文明建设的喜人成果。

最美莫过夕阳红，最重莫如身体好。为企业退休老同志提供更加周全到位的服务，让他们共享经济社会发展的成果，是各级劳动保障部门必须认真谋划并积极探索的一项重要工作。在总结经验的基础上，今年全省组织开展了向企业离退休人员送健康为主题的系列活动，旨在提供更加深入体贴的服务，为广大老同志健康长寿、安度晚年做一些实事。基于这样的想法，我们组织有关医学、医药和健康保健专家编撰了《江苏省企业离退休人员健康手册》，向离退休老同志介绍一些老年常见疾病的预防、治疗、康复知识，以及生活、生理保健等方法 and 技巧。希望这一做法能充分体现我们的初衷。

江苏省劳动和社会保障厅厅长 姚 震 宇

2015年 8月 15日

目 录

第一章 疾病预防与保健

一、健康、亚健康与疾病	(员)
健康与健康的标准	(员)
亚健康以及表现形式	(圆)
疾病与导致疾病的原因	(缘)
疾病的分类	(远)
二、营养饮食与保健	(苑)
各类食物的营养价值	(苑)
正常老年人营养需要量及合理饮食	(员)
常见疾病的饮食调养	(员)
三、老年人的心理健康保健	(圆)
老年人情绪、情感的变化	(圆)
老年人需要的变化	(圆)
老年人兴趣的变化	(圆)
老年人性格的变化	(圆)
老年人自我意识的变化	(圆)
老年人心理保健	(圆)
【附】养生长寿之道	(猿)
四、老年人的运动	(猿)
运动方式	(猿)

运动强度	③
运动持续时间	③
运动频度	③
运动时的注意事项	③
【附】冠心病、高血压、糖尿病的运动处方	③
五、老年人的居室环境	④
老年人住宅的卫生要求	④
老年人居室环境的要求	④
减少环境致敏物和致癌物对人体的接触量	④

第二章 常见病症的就医指南与报告解读

一、常见病症的就医指南	④
发热	④
头痛	④
耳鸣	④
眩晕	④
鼻出血	④
声音嘶哑	④
腹痛	④
骨、关节疼痛	④
咳嗽	④
心悸	④
呼吸困难	④
呕吐	④
腹泻	④
便秘	④
便血	④
食欲不振	④
消瘦	④
腹水	④

圆瑶腹胀	(远)
圆瑶黄疸	(远)
圆瑶浮肿	(远)
圆瑶血尿	(远)
圆瑶贫血	(远)
圆瑶排尿困难	(远)
圆瑶失眠	(远)
二、报告解读	(远)
圆瑶红细胞计数 (远)	(远)
圆瑶血红蛋白 (远)	(远)
圆瑶白细胞计数 (远)	(远)
圆瑶白细胞分类计数 (远)	(远)
圆瑶血小板计数 (远)	(远)
圆瑶红细胞沉降率 (动态血沉 远)	(远)
圆瑶尿蛋白定性 (远)	(远)
圆瑶尿糖定性试验 (远)	(远)
圆瑶粪便常规	(远)
圆瑶大便隐血试验	(远)
圆瑶肝脏功能试验	(远)
圆瑶脂类测定	(远)
圆瑶肾功能试验	(远)
圆瑶糖类测定	(远)
圆瑶血钙 (远)	(远)
圆瑶总三碘甲状腺原氨酸 (远)	(远)
圆瑶总甲状腺素 (远)	(远)
圆瑶血清免疫学检查	(远)
圆瑶甲种胎儿球蛋白 (远)	(远)
圆瑶癌胚抗原 (远)	(远)
圆瑶前列腺特异抗原 (远)	(远)
圆瑶前列腺液检查	(远)
圆瑶血液流变学检查	(远)
圆瑶肝炎免疫学检查	(远)

第三章 用药指导与家庭药箱

一、学会阅读药品说明书	(25)
(一) “慎用”、“忌用”和“禁用”	(25)
(二) 药品的通用名、商品名	(25)
(三) 药物的批准文号	(25)
(四) 药物有效期的识别	(25)
(五) 药品不良反应发生频率通常如何表示	(25)
(六) 药物的剂量、极量、治疗量、安全范围、常用量、维持量	(25)
二、正确服用药物	(25)
(一) 药物的服用时间	(25)
(二) 服药时应注意尽量多饮水	(25)
(三) 不可以用水送服的药物	(25)
(四) 溶解服药	(25)
(五) 不宜用酒类送药	(25)
(六) 不宜用饮料送药	(25)
(七) 不宜用茶水服药	(25)
(八) 不宜用牛奶送服药	(25)
(九) 药中不要加糖尤其是红糖	(25)
(十) 肠溶糖衣片、缓释片、控释片不能掰开服用	(25)
(十一) 舌下含服	(25)
(十二) 服药姿势有讲究	(25)
(十三) 给药间隔	(25)
(十四) 服药忌口	(25)
三、合理用药及用药注意事项	(25)
(一) 药物的选择	(25)
(二) 药物的用量	(25)
(三) 走出使用抗生素的误区	(25)
(四) 滥用维生素的危害	(25)

缘瑶滥用激素的危害	(页码)
远瑶滥用滋补药的危害	(页码)
殒瑶联合用药	(页码)
愿瑶老年人用药	(页码)
四、 药物不良反应	(页码)
员瑶药物的副作用	(页码)
圆瑶药物耐受性	(页码)
猿瑶耐药性	(页码)
源瑶药物依赖性	(页码)
缘瑶停药反跳	(页码)
远瑶过敏反应	(页码)
殒瑶药物的毒性反应	(页码)
五、 家庭药箱	(页码)
员瑶药品的选购	(页码)
圆瑶药品的贮存	(页码)
猿瑶定期清理储备药品	(页码)
源瑶家庭小药箱常备药品	(页码)

第四章瑶老年人常见疾病的防治

员瑶普通感冒	(页码)
圆瑶慢性支气管炎	(页码)
猿瑶支气管哮喘	(页码)
源瑶慢性阻塞性肺气肿	(页码)
缘瑶慢性肺源性心脏病	(页码)
远瑶肺炎	(页码)
殒瑶肺结核	(页码)
愿瑶肺癌	(页码)
怨瑶高血压病	(页码)
员瑶冠心病(心绞痛、心肌梗死)	(页码)
员瑶心律失常	(页码)

心衰	心力衰竭	心衰
急性胃肠炎	急性胃肠炎	急性胃肠炎
胃炎	胃炎	胃炎
消化性溃疡	消化性溃疡	消化性溃疡
胃癌	胃癌	胃癌
肝炎(急性、迁延、慢性)	肝炎(急性、迁延、慢性)	肝炎(急性、迁延、慢性)
高脂血症	高脂血症	高脂血症
脂肪肝	脂肪肝	脂肪肝
糖尿病	糖尿病	糖尿病
痛风	痛风	痛风
贫血(缺铁性)	贫血(缺铁性)	贫血(缺铁性)
白血病	白血病	白血病
慢性肾炎	慢性肾炎	慢性肾炎
慢性肾盂肾炎	慢性肾盂肾炎	慢性肾盂肾炎
慢性肾衰竭	慢性肾衰竭	慢性肾衰竭
短暂性脑缺血发作	短暂性脑缺血发作	短暂性脑缺血发作
脑血栓形成	脑血栓形成	脑血栓形成
脑栓塞	脑栓塞	脑栓塞
脑出血	脑出血	脑出血
抑郁症	抑郁症	抑郁症
震颤麻痹	震颤麻痹	震颤麻痹
阿尔茨海默病(老年性痴呆)	阿尔茨海默病(老年性痴呆)	阿尔茨海默病(老年性痴呆)
血管性痴呆	血管性痴呆	血管性痴呆
周围性面瘫	周围性面瘫	周围性面瘫
甲状腺癌	甲状腺癌	甲状腺癌
乳腺癌	乳腺癌	乳腺癌
原发性肝癌	原发性肝癌	原发性肝癌
胆囊和胆总管结石	胆囊和胆总管结石	胆囊和胆总管结石
胆囊、胆管癌	胆囊、胆管癌	胆囊、胆管癌
胰腺炎	胰腺炎	胰腺炎
胰腺癌	胰腺癌	胰腺癌
结肠、直肠癌	结肠、直肠癌	结肠、直肠癌
腹股沟疝	腹股沟疝	腹股沟疝

源瑶痔	(灵苑)
源瑶肛裂	(灵苑)
源瑶良性前列腺增生症	(灵源)
源瑶前列腺炎	(灵园)
源瑶前列腺癌	(灵园)
缘瑶膀胱炎	(灵缘)
缘瑶颈椎病	(灵缘)
缘瑶肩周炎	(灵源)
缘瑶腰椎间盘突出症	(灵缘)
缘瑶坐骨神经痛	(灵苑)
缘瑶围绝经期综合征(更年期综合征)	(灵源)
缘瑶外阴瘙痒	(灵怨)
缘瑶阴道炎	(圆园)
缘瑶慢性宫颈炎	(圆园)
缘瑶盆腔炎	(圆缘)
远瑶子宫肌瘤	(圆苑)
远瑶宫颈癌	(圆苑)
远瑶卵巢肿瘤	(圆源)
远瑶干眼症	(圆怨)
远瑶翼状胬肉	(圆园)
远瑶泪溢	(圆园)
远瑶角膜炎	(圆员)
远瑶原发性青光眼	(圆园)
远瑶继发性青光眼	(圆缘)
远瑶老年性白内障	(圆源)
苑瑶老视	(圆缘)
苑瑶突发性耳聋	(圆缘)
苑瑶老年性耳聋	(圆苑)
苑瑶阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征	(圆苑)
苑瑶慢性鼻炎	(圆怨)
苑瑶慢性鼻窦炎	(圆怨)
苑瑶鼻咽癌	(圆园)
苑瑶慢性咽炎	(圆员)

苑瑶慢性喉炎	(圆期)
苑瑶喉癌	(圆期)
愿瑶复发性口疮	(圆期)
愿瑶口腔白斑	(圆期)
愿瑶口腔癌	(圆期)
愿瑶带状疱疹	(圆期)
愿瑶手癣和足癣	(圆期)
愿瑶毛囊炎、疖和痈	(圆期)
愿瑶丹毒	(圆期)
愿瑶疣	(圆期)
愿瑶鸡眼	(圆期)
愿瑶湿疹	(圆期)
怨瑶荨麻疹	(圆期)
怨瑶药疹	(圆期)

第五章瑶老年人的家庭护理

一、看室温计和观察体温、脉搏、呼吸	(圆期)
员瑶看室温计	(圆期)
圆瑶测量体温	(圆期)
猿瑶数脉搏	(圆期)
源瑶观察呼吸	(圆期)
缘瑶测量血压	(圆期)
二、老年人的环境护理	(圆期)
员瑶空气清洁消毒	(圆期)
圆瑶物品清洁消毒	(圆期)
猿瑶为卧床老人整理床铺	(圆期)
源瑶为卧床老人更换床单	(圆期)
三、生活护理	(圆期)
员瑶扶助卧床老人向床头移动	(圆期)

圆瑶扶助卧床老人翻身	(圆)圆
猿瑶卧床老人的口腔护理	(圆)圆
源瑶协助老年人排痰	(圆)猿
缘瑶为卧床老人擦澡	(圆)猿
【附】中风病人的家庭护理	(圆)猿

第六章 摇危重病症与意外伤害的家庭急救

员瑶猝死的急救	(圆)苑
圆瑶脑出血(中风)的急救	(圆)苑
猿瑶休克的急救	(圆)苑
源瑶突发心脏病的急救	(圆)愿
缘瑶心绞痛和心肌梗死的急救	(圆)愿
远瑶高血压危象的急救	(圆)园
苑瑶低血糖的急救	(圆)园
愿瑶呼吸困难的急救	(圆)园
怨瑶消化道出血的急救	(圆)园
员瑶外伤出血的急救	(圆)猿
员瑶急性腹痛的急救	(圆)猿
员瑶骨折的急救与运送	(圆)猿
员瑶烧伤的急救	(圆)苑
员瑶农药中毒的急救	(圆)怨
员瑶食物中毒的急救	(圆)怨
员瑶煤气中毒的急救	(圆)园
员瑶电击伤的急救	(圆)园
员瑶中暑的急救	(圆)员
员瑶鼻出血的急救	(圆)园
圆瑶针刺入体内的急救	(圆)园
圆瑶鱼刺卡喉的急救	(圆)园
圆瑶切伤、抓伤、擦伤的急救	(圆)猿

第七章 摇常用检查和治疗技术的选择与应用

员瑶心电图检查	(圆)源
---------------	------

动态心电图检查	圆源
心电图运动负荷试验	圆缘
脑电图检查	圆缘
肌电图	圆远
经颅多普勒(栽) 超声检查	圆苑
超声检查	圆苑
载线检查	圆愿
忱检查	圆园
磁共振检查	圆员
纤维支气管镜检查	圆猿
胃镜检查	圆源
十二指肠镜检查及逆行胰胆管造影(耘)	圆苑
纤维结肠镜检查	圆苑
肺功能测定	圆怨
心脏起搏器植入术	圆园
腹腔镜检查术	圆园
腹腔镜胆囊切除术(越)	圆员
经皮肾镜取石术	圆员
经尿道前列腺电汽化术	圆员
经尿道膀胱肿瘤切除术	圆圆
阴道镜手术	圆圆
关节镜手术	圆圆
造血干细胞移植(匀)	圆猿
体外冲击波碎石术	圆猿
长期家庭氧疗	圆源
吸入疗法	圆源
血液透析	圆缘
腹膜透析	圆缘
癌症的生物治疗	圆苑
后记	圆苑



第一章 疾病预防与保健

中国古代医书《千金药方》中讲“上医治未病之病，中医治欲病之病，下医治已病之病”。这是对医者的训言，实际上是教导为医者不但要治疗疾病之苦，更要做好疾病预防工作。您在健康的时候可能不觉得健康的重要，一旦失去它，您会觉得什么也比不上健康。

一、健康、亚健康与疾病

1 健康与健康的标准

健康是人类生存的基本要素，也是每个人最珍贵的财富，只有健康才能更好地生存、工作和享受生活赋予的乐趣。

健康是我们每个人心中的追求。追求健康是我们每个人的权利，尤其在物质生活已经比较丰富和社会向和谐发展的今天更是如此。

健康不是无病，不是疾病、伤残、功能障碍等的反义词。

健康是指人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并具有良好的劳动效能状态；健康是一种身体上、心理上和社会适应上的完满状态。它应该包括躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康四个方面。

健康是全社会的共同责任，每个人不仅要对自己的健康承担责任，还要对他人、对社会承担责任。

✧ 健康的标准

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁忙工作而不

感到过分紧张和疲劳。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠好。

(4) 应变能力强,能适应外界各种变化。

(5) 能够抵御一般感冒和传染病。

(6) 体重适当,身材匀称,站立时头、肩位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。

(8) 牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

(9) 头发有光泽,无头痛。

(10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。



2 亚健康以及表现形式

亚健康是 20 世纪 80 年代提出来的,是身体处于健康与疾病之间的一种状态。如果我们将健康称为人体第一状态,疾病称为第二状态,亚健康即为第三状态。亚健康状态时,身体虽无明确的疾病,但在身体上、心理上已有种种不适应的感觉和症状,活力和对外界适应力都有不同程度的降低。人群中,符合健康标准的人仅有 5%,50%~70%的人处于亚健康状态。但真正知道自己是亚健康的人还很少,他们或者自己认为是健康的而没有求医,或者被医生“误诊”为疾病而进行不必要的治疗。

以下情况可帮助判断您是否处于亚健康状态。

(1) 身心上不适应的感觉所反映出来的各种症状,在相当长的时间内难以确定的状况。

(2) 虽已有如心血管、脑血管、呼吸系统、消化系统和某些代谢性疾病的症状,但尚未形成明确的病理改变,经过检查没有找到医学上疾病的证据。