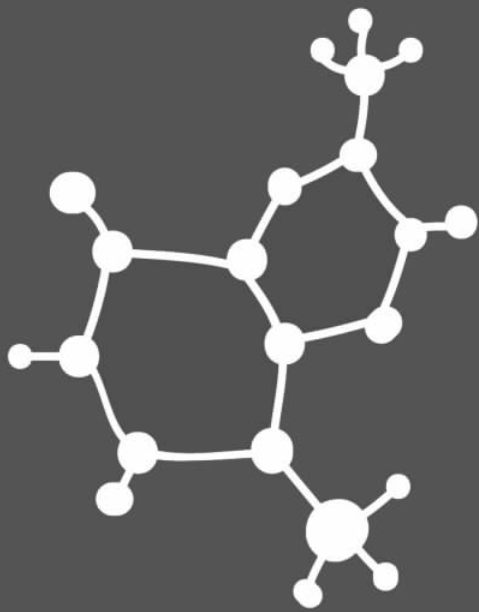


专题一

常见慢性病的 健康管理新理念



学习内容

1. 掌握慢性病产生的原因；
2. 能够区别急性病与慢性病；
3. 了解慢性病的特点，学会避免慢性病进入恶性循环；
4. 掌握慢性病高危人群的特点；
5. 了解各种慢性病的主要症状及管理技巧；
6. 学会亚健康测试。

1. 了解慢性病久治不愈的罪魁祸首

慢性病是一大类病程较长、无法彻底治愈的疾病的统称。慢性病病因虽然不明，但导致慢性病产生的危险因素却是相同的，如不良的生活方式、不合理的膳食结构、缺乏运动、心理紧张、情绪低落、环境污染和遗传等。目前，全球慢性病形势很不乐观。来自世界卫生组织的文件显示，从 21 世纪开始，全球每年 60% 的死亡是由慢性病引起的。这些因慢性病导致的死亡，有 25% 死于 60 岁前，然而人类完全有能力预防这些早死。值得关注的是，全球 90% 的早死发生在发展中国家，大量人口在 60 岁前死于慢性病将严重影响到一个国家的可持续发展。据统计，目前我国有 25% 的城市居民和 9% 的农村居民患有各种慢性病，每年新发脑卒中有 200 万，因慢性病死亡人数占全部死亡人数的 70% 以上。在我国，成人高血压患病率为 18.8%，估计全国现患病人数为 1.6 亿；18 岁及以上居民糖尿病现患人数 2000 多万。由于慢性病造成的寿命损失占全国潜在寿命损失的 63%，慢性病防治问题已经成为当前迫切和需优先解决的公共卫生问题。

大部分人在一生中都会患有两种或更多的慢性病。然而，这并不意味着慢性病患者从此就远离了健康的生活。

本书的内容是以为慢性病患者提供更合理的生活方式为出发点，教导慢性病患者如何健康生活。在我们的生活中，常见的慢性病有心脏病、糖尿病、高血压、肝脏疾病、肺气肿等。这些疾病会使大部分患者感到疲乏无力，体质下降，甚至出现一些情绪问题，如挫折感、愤怒、抑郁、无奈或无助感。健康的生活方式包括身体和心理两方面的健康，因此，慢性病患者应当致力于克服疾病对身心带来的困扰，在有所限制的情况下获得最佳的体能及最大的生活乐趣。

本书将提供来自医护人员的专业建议,使我们成为一个能够积极管理好自己疾病的人,令生活更加轻松、健康、愉快。面对疾病的困扰,我们可以选择默默忍受,什么都不做,什么都不去改变,也可以选择仅仅服用药物来管理疾病。但如果采取积极的管理方式,采纳医护人员提供的治疗建议,那么,我们就能拥有一个更为健康的生活。

2. 如何避免慢性病进入恶性循环

有关健康的问题通常分为两类:急性病和慢性病。急性病的健康问题通常是在某一个时间点突然发生的,病程短暂,病因单一并且容易诊断。在治疗过程中对药物或者手术都有良好的反应,大多数急性病都有希望被治愈。急性病的治疗成效往往取决于医护人员的专业知识以及实践经验,医护人员正确合理的医疗方案往往能使患者恢复正常的生活。对患者和医生而言,急性病的不明确性相对较小,通常能够预见疾病的发展趋势,急性病有一个典型的周期特征:在一段时间内病情加重,经过治疗后病情会得以好转。

医学上把病程超过3个月的疾病称为慢性病。慢性病初期发病缓慢,病程漫长。例如,长期的动脉硬化可能会导致心脏病或卒中;关节炎开始时通常只有短暂的刺痛不适,但经过一段时间,疼痛会逐渐加重。慢性病没有惯性和可预见性,病因众多,不同时期会有不同的病因。对于医生和患者而言,常常会因为不能马上确定病因而感到十分为难。虽然我们都想尽快知道病因的准确答案,但往往却不得要领。在某些情况下,即使能迅速得出诊断结果,但病情的长远影响依然很难预测,如卒中、心脏病等。相对于能够完全康复的急性病来言,慢性病则往往会导致身体功能的下降以及引起更多症状的出现,如疼痛、气促、疲劳等。很多患者以为



图 1-1 症状的恶性循环

自己的症状只是由所患疾病引起的,但这却不是唯一的起因,每一个症状都能引发其他症状,且所有症状也能令每一症状加重,这些症状通常有互相助长的作用,而这些症状的相互影响,会令病情变得更差。例如:抑郁会引发疲劳,压力会使肌肉紧张,这些症状又可导致疼痛增加或气促加深,这便形成了一种恶性循环(图 1-1)。若我们找不到打破这个循环的方法,情况就会变得更加糟糕。

急性病与慢性病的区别见表 1-1 所示。

表 1-1 急性病与慢性病的区别

	急性病	慢性病
发病情况	迅速	逐渐
致病原因	通常一个	多个
患病时间	短暂	长期
诊断结果	容易确定,普遍准确	不易确定,早期尤甚
检验	通常对诊断起决定作用	通常对诊断帮助有限
治疗	通常可治疗	通常不可治疗
专业人员的角色	选择及进行治疗	教导及给予意见
病患者的角色	听从专业医护人员的指示或意见	医护人员的伙伴,负责日常自我管理

慢性病有如下特点：①发病隐匿，潜伏期长（慢性病是致病因子长期作用，器官损伤逐步积累而成，多发于老人，但真正致病始于早期）。②多因素致病，一果多因，生活方式是主要病因。③一体多病，一因多果，相互关联，共同依存，“骨牌效应”。一种致病因素可以与多种疾病相关，一种疾病往往会造成另一种疾病的发生。④病程长，健康损害和社会负担严重。⑤患病人数增长幅度加快，发病年龄呈年轻化趋势。

慢性病管理指组织慢性病专业医生、药师及护理人员，为慢性病患者提供全面、连续、主动的管理，以达到促进健康、延缓慢性病进程、减少并发症、降低伤残率、延长寿命、提高生活质量并降低医药费用的一种科学的管理模式。科学的慢性病管理模式应遵循生物—心理—社会医学模式，为慢性病患者提供全方位、多角度的健康服务，同时对各种危险因素进行积极的干预，传播医药卫生知识，为慢性病患者及家属提供科学合理的健康指导、用药指导以及人文关怀。

（1）慢性病的管理对象

- ① 慢性非传染性疾病：如高血压、糖尿病、心脑血管病等。
- ② 慢性病患者对所患慢性病的认知，患者因所患慢性病而引起的消极心理状态，患者与所患慢性病相关的行为方式。
- ③ 慢性病患者所处的社会环境。这又可以划分为微观社会环境和宏观社会环境。其中微观社会环境主要包括家庭环境、工作环境、朋辈群体、社区环境和卫生服务环境等。

(2) 慢性病的高危人群(满足以下情况之一者)

- ① 超重加中心型肥胖: 体质指数 $\geq 24\text{kg/m}^2$, 腰围: 男性 $\geq 85\text{cm}$, 女性 $\geq 80\text{cm}$ 。
- ② 正常高值血压: 收缩压: $130\sim 139\text{mmHg}$ ^① 和(或)舒张压: $85\sim 89\text{mmHg}$ 。
- ③ 血脂异常: 总胆固醇边缘升高 $\geq 5.18\text{mmol/L}$ 和(或)三酰甘油 $\geq 2.26\text{mmol/L}$ 。
- ④ 空腹血糖受损: $6.1\text{mmol/L} \leq \text{FBG} < 7.0\text{mmol/L}$ 。

3. 慢性病流行趋势及患者常见问题应对策略

随着我国经济的发展,人民生活水平的提高,城市人口老龄化和生活方式的逐渐改变,产生慢性病的危险因素水平持续上升。慢性病主要流行特点为:发病率和死亡率高;疾病增长速度加快,发病年龄提前;危险因素水平持续上升,且多种危险因素相互作用。

我们知道,细胞是组成人体组织和器官的基石,包括心脏、肺、大脑、血液、血管、骨骼和肌肉,即身体的所有部分。得到营养、获取氧气,以及排出身体所产生的废物是一个细胞保持活跃度和功能正常运作的必备条件,三者中任何一项出现异常或错误,都会使细胞发生病变。病变的细胞会使组织或器官受到影响,从而导致我们的日常生活能力受到一定的限制。各种慢性病之间的差别在于病变的细胞和受影响的器官不同,因而产生的后果不同。例如,卒中是脑中的血管发生阻塞或破裂,令部分大脑的氧气和营养供应受到了阻断。因此,身体的某些部位受到受损脑细胞的影响失去了其功能和作用。

心脏病很有可能会使身体内部发生一系列改变。例如,冠状动脉血栓:当向心肌供血的血管受到阻塞后,心脏所需要的氧气会被阻断,因而使心脏受到损害,心脏病就会发作并且感到心脏疼痛。心脏受损后会影响到其向身体其他部位输送含氧气血液的功能。这时,心脏不能有效地向全身泵送血液,液体便积聚在组织中,人就会感到气促。

^① $1\text{mmHg} = 0.133\text{kPa}$



气管炎或哮喘是由于氧气难以进入肺部,而肺气肿则是因无法有效地将肺部的氧气输送到血液所致。这些疾病都会导致身体缺氧。糖尿病患者的胰腺不能制造足够的胰岛素,或者所制造的胰岛素不能被身体有效地利用。胰岛素能使身体细胞将血液中的糖分转化为能量。当肝、肾发生病变时,这些器官的细胞就无法正常工作,人体中的废物就难以除掉。

一般而言,这些疾病的后果都是因为缺氧而导致功能的丧失或者下降,体内废物堆积无法排除,身体无法利用葡萄糖来产生能量。关节炎也会导致功能丧失,但原因则有所不同,骨关节炎患者的软骨会因磨损、脱位而引起疼痛。

综上所述,我们会发现所有的慢性病都始于细胞的病变。这些病变细胞的功能异常会引发许多日常生活中的问题,如我们不能随时随地做自己想做的事,或者可能需要改变我们日常活动的方式等。然而,只有在出现某些症状时我们才会意识到自己已经患上了慢性病,如疼痛、气促、疲劳等(表 1-2)。

表 1-2 慢性病可能会引起的问题

慢性病	疼痛	疲劳	气促	身体功能	情绪
关节炎	×	×		×	×
哮喘和肺病		×	×	×	×
癌症	×	×	有时	×	×
慢性胃灼热和胃酸反流	×				×
慢性痛症	×	×		×	×
充血性心力衰竭		×	×		×
糖尿病	×	×		×	×
心脏病	×	×	×	×	×
肝炎	×	×			×
高血压					×
艾滋病	×	×	×	×	×
炎性肠道疾病	×				×
肠易激综合征	×				×
肾结石	×				
多发性硬化症		×		×	×
帕金森病		×		×	×
消化性溃疡病	×				×
肾衰竭		×			×
卒中		×		×	×

尽管导致各种慢性病的生理原因不同,但是带给患者的困扰却是相似的。大部分慢性病患者都会感到疲倦、体能变差,并且出现一些睡眠问题,有些患者还会感到疼痛或者出现呼吸问题。在某种程度上,功能残障已经成为慢性病的一个组成部分,如关节炎或卒中可能会影响手部运动,而卒中、关节炎或糖尿病有可能会影响到步行,有时缺乏体力或极度疲劳也会使身体运动受到限制。

慢性病的另一个常见困扰是抑郁,或者是“感觉忧郁”。当疾病带来的问题无法摆脱时,患者的的心情会变得沉重并伴随着恐慌和对未来的担忧。我们常常会问自己:我是否还能照顾自己?如果我没有能力照顾自己了,那谁会来帮助我?我的生活会发生怎样的变化?我的情况会不断恶化吗?我的家人是否会被我拖累?我就只能这样度过余生了吗?……有时,抑郁会使人丧失自尊和面对生活的勇气。

我们发现,慢性病的症状有许多相似之处,因而所需要学习的自我管理技巧也是相似的。在面对不同的慢性病时除了需要克服身体和情绪上的困扰之外,还必须要学会解决问题的技巧,以及如何应对疾病的发展趋势。这些技巧包括制订合理持久的运动计划;健康的营养计划;积极配合医护人员的工作;适时寻求医疗帮助;寻找和利用社区资源;与亲友进行病情沟通;合理使用药物并减少其副作用,并且在有必要时改变日常活动的方式。通常,我们很少与医护人员待在一起,但却时刻与自己的慢性病一起生活,所以我们必须管理好自己的疾病。值得注意的是,在所有的技巧建议中,最重要的是学习如何根据疾病的变化去调整 and 解决生活新问题的方法。

4. 了解慢性病的历程并且制订合理的治疗计划

我们需要对自己的慢性病有所了解,这样才能更合理地进行自我管理。我们需要了解疾病的成因,还需要具有观察疾病发展和变化的意识,以及知道相关治疗对自己可能会产生的影响。每一个人所患的疾病都有自己的特征,在患病过程中我们需要不断地观察和总结,使自己更了解疾病所产生的影响,以及治疗的效果。事实上,我们是唯一每天与自己的疾病共同生活的人,因此一个好的慢性病管理者应当具有观察疾病变化的意识,在与医护人员交流病情的过程中,应当作出准确的叙述和详细的说明,这有利于医患之间的沟通,对病情改善也有所帮助。如前所述,大部分慢性病的发展过程是相对不稳定的,病情会时好时坏。大部分慢性病症



状的出现和消失、加重和减轻遵循着一条上下变化的轨迹(图 1-2)。

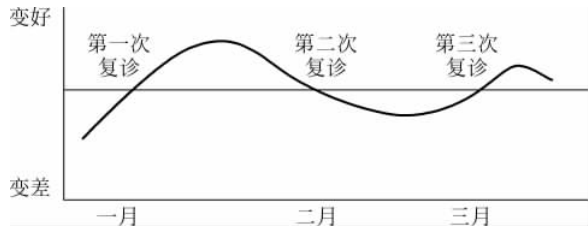


图 1-2 慢性病历程

图 1-2 中显示了患者在复诊时身体的变化情况。我们发现虽然在三次复诊时患者症状的程度相同，但每两次复诊期间所发生的症状变化是不同的。医护人员会根据这些症状的变化来调整治疗方案：第一次复诊时症状有所好转，可以维持治疗方案不变，甚至可以减少治疗；第二次复诊时病情似乎有所加重，则应对治疗方案进行调整，选择增加治疗；第三次复诊时病情在一段时间内保持稳定，所以维持治疗是最好的选择。在这三次复诊时医护人员根据病情的发展所提供的治疗计划是截然不同的。

一方面，医务人员鼓励和帮助患者去认识和了解自己的疾病状况、病情的变化，并且提供相应的治疗方法；另一方面，患者积极参与制定与疾病有关的治疗计划，那么医生与患者之间的合作伙伴关系就建立起来了。对疾病的了解、在患病过程中所积累的经验、与医生的良好沟通，往往是慢性病患者疾病发展历程起伏的最好线索。有经验的医护人员经常会以此作为判断病情的重要依据。这样的合作伙伴关系有助于患者达到自我管理的最佳效果。

当我们患上慢性病后就会对自己的身体状况更加关注，一些以前被忽略的微小症状现在都会引起我们的注意。例如，胸痛是不是心脏病发作的预兆？关节疼痛是否意味着关节炎加重？目前这些疑虑还无法消除，也没有绝对的方法来分辨哪些是暂时性、可被忽略的微小症状，哪些是最重要的、危险的信号，但是我们可以去了解自己所患慢性病的自然规律。一般来说，如果症状属于异常、严重或持续，又或在开始使用某种新药物、采用某种新的治疗方式后出现，那就应当引起重视，可以去医院接受检查以找出原因。

在本书中，将列举一些具体例子来说明当某些症状出现时我们应该采取的行

动。而这也成为我们与医护人员建立伙伴关系中最关键的部分。当我们遇到特殊问题或症状时,医护人员可为我们提供指导和帮助。自我管理并不代表我们需要独自去处理问题,当感到没有把握又有所担心时向专业人员寻求帮助或意见,是疾病自我管理者的明智之举。

作为疾病的自我管理者,需要搜集疾病的相关信息、与医生和其他医护专业人士进行良好的沟通,采纳他们的一些建议并且落实执行。所有慢性病都需要日复一日地管理。我们发现,在生活中一些身体有严重问题的人生活得不错,而另一些问题不太严重的人却反而对疾病束手无策,被疾病束缚。这种差异往往来自于不同的自我管理方式。

管理慢性病是一件复杂烦琐的事情。这当中必定会出现许多的曲折和弯路,需要我们随时在过程中根据具体情况作出调整和修改。学习自我管理的技巧能帮助我们减轻因疾病困扰所带来的烦恼。我们应当明确自己想要做什么,如何去做,然后去学习一系列的技巧并付诸实践,直至能够完全掌握、合理运用。值得注意的是,掌握这些技巧是我们日后生活中最重要的一项任务。书中提供了上百条对解决慢性病有帮助的技巧和策略,我们应当根据自己的情况进行选择和尝试,并设定自己的目标。每当我们尝试一种新技巧时,开始阶段总是显得笨拙和不适应,而且可能没有很大的成效。面对这种处境我们很容易放弃继续尝试去掌握这些新的且有时显得困难的技巧,但掌握一项新技巧的最佳方法就是勇于实践并对成效进行自我评估。当我们完成自己想要做的事时,将会获得自信心和掌握自己命运的感受,这比应该做什么更为重要。然而,单是学会技巧是不够的,将这些技巧融入我们的日常生活中才是实现慢性病自我管理的关键。常见慢性病所需的管理技巧如表 1-3 所示。

表 1-3 常见慢性病所需的管理技巧

慢性病	疼痛处理	疲劳处理	呼吸技巧	放松和情绪控制	营养	运动	药物	其他管理技巧
关节炎	×	×		×	×	×	×	• 利用辅助器具 • 正确使用关节 • 使用冷/热疗法 • 调整活动节奏
哮喘和肺病		×	×	×		×	×	• 使用吸入器和最高流速计 • 避免刺激病发因素



续表

慢性病	疼痛处理	疲劳处理	呼吸技巧	放松和情绪控制	营养	运动	药物	其他管理技巧
癌症	×	×		×	×	×	×	• 应因不同癌症部位而采用相关的适合技巧 • 手术、放射治疗(放疗)及化学疗法(化疗)
慢性痛症	×	×		×		×	×	• 调整活动节奏 • 进行特定运动 • 运用疼痛处理技巧
充血性心力衰竭		×	×	×	×	×	×	• 每日监测体重 • 限制钠/盐摄入量
糖尿病	×	×		×	×	×	×	• 家中监测血糖 • 注射胰岛素 • 足部护理 • 定期检查眼睛(视网膜)
慢性胃灼热和胃酸反流					×		×	• 避免服用胃部刺激物(如:咖啡、酒精、非类固醇抗炎药物) • 提升床头位置
心脏病	×	×	×	×	×	×	×	• 了解和观察心脏病发作的危险信号
肝炎	×	×		×	×		×	• 避免饮酒、静脉注射药物和对肝脏有毒性的药物 • 预防病毒传播(如乙型肝炎和丙型肝炎:需实施安全性行为,注意卫生)
高血压				×	×	×	×	• 家中监测血压 • 限制钠/盐摄入量
艾滋病	×	×	×	×	×	×	×	• 预防病毒传播(需实施安全性行为,注意卫生) • 观察早期感染的症状 • 避免静脉注射药物
炎性肠道疾病	×			×	×		×	
肠易激综合征	×			×	×		×	

