

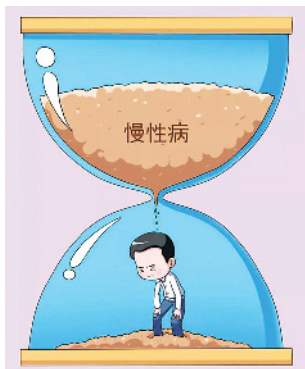
# 及早预防和控制慢性病

——访大同新和医院慢病科主任邱雁萍

本报记者 武珍珍

慢性病全称是慢性非传染性疾病,不是特指某种疾病,而是对一类起病隐匿、病程长且病情迁延不愈,缺乏确切的传染性生物病因证据,病因复杂,且有些尚未完全被确认的疾病的概括性总称。新和医院慢病科成立于2019年,是一个慢病综合门诊,门诊常见的慢性病主要有心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病,其中心脑血管疾病包含高血压、脑卒中和冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)。

大同新和医院慢病科主任邱雁萍提醒,慢性病的危害主要是造成心、脑、肾等重要脏器的损害,易造成伤残,影响劳动能力和生活质量,且医疗费用高,增加了社会和家庭的经济负担,要及早了解相关知识,积极预防和控制慢性病。



2015年4月10日国家卫计委例行新闻发布会上发布了《中国疾病预防控制工作进展(2015年)报告》,脑血管病、恶性肿瘤等慢性病已成为主要死因,慢性病导致的死亡人数已占到全国总死亡的86.6%,而导致的疾病负担占总疾病负担的近70%。

## 慢性病主要包含的疾病类型

邱雁萍介绍,慢性病主要包含以下疾病类型。

呼吸系统疾病——慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性肺源性心脏病、支气管扩张等。

循环系统疾病——冠心病、高血压、风湿性心脏病、心肌病、心脏瓣膜病等。

消化系统疾病——慢性胃炎、胃溃疡、慢性肝炎、慢性胰腺炎、慢性胆囊炎等。

内分泌系统疾病——糖尿病、甲亢、甲减等。

泌尿系统疾病——慢性肾炎、慢性肾衰、泌尿系统慢性炎症等。

## 慢性病发病率、致死率、死亡率高

世界卫生组织调查显示,慢性病的发

病原因60%取决于个人的生活方式,同时还与遗传、医疗条件、社会条件和气候等因素有关。

在生活方式中,膳食不合理、身体活动不足、烟草使用和有害使用酒精是慢性病的四大危险因素。

邱雁萍提醒,慢性病发病率、致死率、死亡率高,但知晓率、治愈率、控制率均较低,并且是终生性疾病,需要长期护理。病因、病情复杂,具有以下特点。

1. 长期积累形成疾病,病期长。慢性病相当隐蔽,潜伏很深,“进攻”时很慢。在身体状况相对较好的情况下,慢性病“沉得住气”,只有在身体免疫系统降低时,它才会给人以“致命的攻击”。

2. 具有隐蔽性,不易被觉察。慢性病侵袭人体并不是马上发作,它先是选择最容易潜伏的地方,首选是肠胃,其次是脏腑,它们躲藏起来,然后逐渐向各个器官侵袭。

3. 具有一定的规律性,缓慢加大危害。慢性病的发病顺序呈现一定的规律性。其中以消化系统的疾病最多。有学者通过问卷调查数据发现,慢性病发病的前三位是:消化系统、循环系统、运动系统。

4. 可逆性小,病因复杂,缺乏确切的传染性生物病因证据。

慢性病一般都是经过长年多方面的病情积累,直至某个健康系统失调或崩溃,一旦发病便很难在短时间内重新使健康系统再度修复,重新获得平衡。

5. 不传染性。慢性病也称为慢性非传染性疾病,说明了这类疾病不具有传染性。

6. 只可控制,无法治愈。

慢性病的治疗只能做到缓解症状,但是无法治愈疾病,如果控制得好,并不影响

患者的正常生活。

7. 会导致并发症。

慢性病是一种缓慢发展的疾病,如果对疾病治疗不到位,就极易诱发一系列并发症,比如糖尿病足、糖尿病肾病等。

## 慢病慢治 规范用药

邱雁萍提醒,老年慢性病患者疗程长,药物治疗时不可心急,应遵医嘱,按照治疗方案规范用药,切忌“三天打鱼,两天晒网”,更不能擅自停药、增减药物剂量、漏服或误服,否则会产生严重的不良后果。

## 及早预防和控制慢性病

邱雁萍说,预防和控制慢性疾病主要是健康均衡饮食、改变不良生活方式、适量运动、健康体检等四个方面。

在预防和控制慢性疾病时,要注意健康均衡饮食,限制脂肪过多、刺激性食物摄入,尽量以清淡为主,多吃水果蔬菜,禁烟限酒。

改变不良的生活方式,作息时间要规律,不通宵熬夜。并且要合理控制自己的情绪,不良的情绪会给身体造成无法承受的压力,疾病也会随之而来,平时可以听听音乐、练练瑜伽等适合自己的方式,及时调整好心态,预防或避免各种疾病的发生。

适量的运动可以增强体质、提高身体免疫力。可以采取慢跑、游泳等形式的体育活动,建议每次活动时间不要过长,根据个人的身体状况而定。

邱雁萍提醒,如果某种疾病已经明确诊断了,需在医生的指导下规范服药并定期复查。

最后,建议每年定期进行一次健康体检,这是预防和控制慢性疾病的主要手段。

## 预防牙周病 拒绝“老掉牙”

说起老年人的口腔问题,我们首先想到的就是“老掉牙”,不少人觉得这是正常现象。但其实,“老掉牙”从来不是自然发生的,而是由一系列牙齿周围组织的疾病引发的,其中最常见的是牙周病。牙周病是指发生在牙周组织的疾病,不仅会造成牙龈红肿、牙龈出血、口腔异味,还会造成牙齿松动、牙龈萎缩、牙齿敏感等。

在一般人看来,像牙周病这样的“小事”,大概和掉牙没什么关系。实际上,如

果牙周病没有及时治疗,支持牙齿稳固的组织就会受到损害,无法紧密地包住牙齿,导致牙龈出血、溢脓、牙齿松动、移位,最终造成牙齿脱落。简单来说,会发生“老掉牙”。

牙周病是如何引起的?引起牙周病的主要原因是牙菌斑和牙结石,牙结石和牙菌斑会长期刺激牙龈组织,引起牙周组织发炎,从而导致牙齿松动甚至脱落。

如何预防牙周病?牙周病的预防最主要的是日常口腔卫生的维护。做到早

晚刷牙、饭后漱口,配合使用牙线、冲牙器或牙间隙刷及时清理食物嵌塞。建议定期每三个月进行一次口腔检查,并进行洗牙,及时去除牙结石。同时,密切注意牙周病的早期信号,如果出现牙龈红肿、刷牙出血等情况,应尽早到口腔机构就诊。

若检查时发现已经得了牙周病,也不要太过担心,建议根据医生的建议,及早进行牙周治疗。

爱牙护齿无小事,关注口腔健康,从现在做起!



老掉牙

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

## 治病论

黄帝内经曰:病非人体素有之物,然能得就能除,言不可治者,未得其术也。

一叹部分医生严格遵循治病学理,态度十分认真。然而,在探究疾病根源、因果关系及物理联系上,却显得关注不足,更有甚者完全忽视。这实乃医疗领域之憾事。

对此,《难经》有云:自古言医者,皆祖《内经》,而《内经》之学,至汉而分:仓公氏以诊胜,仲景以方胜,华佗氏以针灸杂法胜;虽皆不离乎《内经》,而师承各别。晋、唐以后,则支流愈分,徒讲乎医之术,而不讲乎医之道,则去圣远矣。

再叹某些医生对病人的脾气情绪与不良生活习惯过度迁就宽容,此中确有历史

渊源,其影响延至今日。殊不知,八成病者之患,实乃情绪失控与不良习性所致。不同性质的邪气,招致各异的疾病,诸多疑难杂症,往往根源于心理失衡。正如树木之凋零,时常缘于一枝津液不济而枯槁,人之健康受损,亦常源自心灵之荒废。

三叹有医者,初涉医道便自满,套用前人药方而非对症下药。唐代名医孙思邈在《大医精诚》里曰:读方三年,便谓天下无病可治;及治病三年,乃知天下无方可用。随着岁月流转方悟,树木形态各异,人亦千差万别,古方虽好,却需灵活变通,切忌生搬硬套。云无常形,病无常态,故治疗不可一概而论。即使同一药方,用于不同患者,配

伍、剂量之调整,亦需细致斟酌,须臾大意不得。

医书汗牛充栋、博大精深、历史悠久。其精髓归结为治疗之道,化繁为简来说,即尽管药物繁多,但万变不离其宗,疾病之源皆在于阴阳失调,生理机能失衡而生疾。治疗之道,在于审其阴阳,以别柔刚。阳虚则补阳,阴虚则滋阴;实邪则泻实,虚证则补虚。旨在补其不足,损其有余,阳盛则攻阴,阴盛则扶阳。

医家面对疾病,或逆者正治,或从者反治,从少从多,观其事也。方法虽异,目标归一:疏通气血,确保其通畅。一旦阴阳得以调和,那么暂时失调的生理机制,自会循

自然之道,恢复至其应有的和谐状态。

这无非是一个运用对立统一法则解决问题的过程。凡遵循相反相成之准则,身心同治,既开导又用药,则能药到病除。反之,若违背此原则,则事倍功半,甚至适得其反。

陶弘景(456-536年),南北朝时梁代医药学家,提出“诸病通用药”名目,将药物分为热、寒、平三类。虚虚实实,补不足,损有余,辨虚实而为之,医者之要,不外乎此。实邪之症易于疏泄,而虚寒之体则难以调和,这一见解至今仍具指导意义。

时有古今,医理永恒。得其义则得理,得其理则心旷百世而不惑。(王建新)