

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、致残率、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、致残率、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，首先是肠胃，其次是肝脏，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，就极容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、刺激性食物的摄入，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、练习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，其中最常见的就是牙周病。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！



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）