

健康管理师

常见慢性病

内科主任医师 郑曼韬

郑曼韬

- 内科主任医师
- 2003年被复旦大学附属浦东医院人才引进
- 上海浦东血液净化质量控制肾脏病学专家组成员
- 擅长内科常见病、多发病、一体多病多系统疾病的诊治，尤其对高血压、糖尿病、痛风等代谢性疾病以及各种慢性胃炎、肾病综合征、复杂尿路感染、急性肾损伤、慢性肾功能不全，一体化评估、治疗（血液净化、腹膜透析）及营养性疾病治疗有专长



常见慢性病

本章目录

- ▶ 第一节 概述
- ▶ 第二节 恶性肿瘤、肿瘤的防治科普
- ▶ 第三节 高血压及其防治指南
- ▶ 第四节 2型糖尿病及其防治指南
- ▶ 第五节 冠状动脉粥样硬化性心脏病
- ▶ 第六节 脑卒中
- ▶ 第七节 慢性阻塞性肺疾病
- ▶ 第八节 骨质疏松、颈椎病



01

概述

概述

慢性非传染性疾病，有时也简称为“慢性病”或“慢病”，指一类病程漫长，无传染性，不能自愈，目前也几乎不能被治愈的疾病。

我国“健康管理”的核心内容：

是对慢性病相关危险因素监测、评估和干预

主要特点

- (1) 病因复杂，其发病与不良行为和生活方式密切相关
- (2) 潜伏期较长，没有明确的患病时间
- (3) 病程长，随着疾病的发展，表现为功能进行性受损或失能
- (4) 很难彻底治愈，表现为不可逆性

常见的慢性非传染性疾病

(1) 心脑血管疾病：**高血压、血脂异常、冠心病、脑卒中**

(2) 营养代谢性疾病：**肥胖，糖尿病，痛风**

(3) 恶性肿瘤：**癌**

(4) 慢性呼吸系统疾病

(5) 精神心理性疾病

等 **一组疾病**

一、我国慢性病流行现状

- 自20世纪70年代疾病谱发生了变化。目前，与生活方式密切相关的慢性疾病，已成为我国人群中的常见病。
- 若综合考虑死亡和患病，使用残疾调整健康生命年（DALY）测量，慢性非传染性疾病在总的DALY损失中占72%
- 根据世卫组织2008年的资料，全球5700万例死亡中估计有3600万例系非传染性疾病致死，特别是心血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病，包括约900万未满60岁死亡者，而这些死亡案例有近80%发生在发展中国家。

一、我国慢性病流行现状

- 慢性病负担的增加，除与**医学预防和治疗的进步**以及**人口老龄化**有关外，更与人们的**生活方式改变**密切相关。
- 全国老龄办最新统计，截至2017年年底，全国60岁以上老年人口达2.4亿，占总人口比重达17.3%，平均近4个劳动力抚养1位老人。**成为世界上老年人口最多的国家**
- 预计到2020年，全国60岁以上老年人口将增加到2.55亿人左右，其中独居和空巢老年人将增加到1.18亿人左右

二、慢性病致病的主要危险因素

慢性病致病的危险因素复杂大致可以分为三类：

环境危险因素

行为危险因素

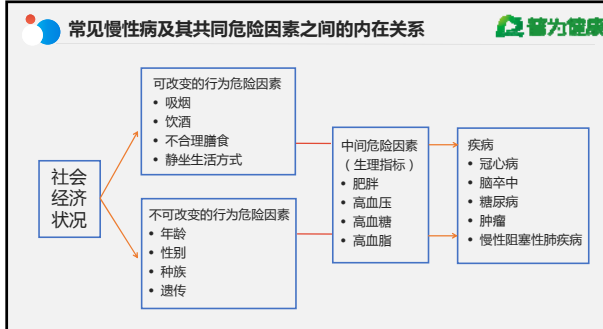
宿主危险因素

二 慢性病的主要危险因素（基于健康管理的策略）

- 慢性病危险因素两大类：**可改变的危险因素、不可改变的危险因素**
- 可改变的危险因素如果没有得到有效控制，便可进一步演变为中间危险因素并导致各种慢性病的发生。
- 中间危险因素**，是因为它们既是可改变危险因素和不可改变危险因素共同作用所带来的异常结果，同时也是导致多种慢性病发生的直接危险因素。
- 中间危险因素既是**上游危险因素的结果**，也是**下游疾病的原因**。

基于健康管理的慢性病危险因素		
不可改变危险因素	可改变危险因素	中间危险因素
年龄	吸烟	高血压
性别	过量饮酒	高血糖
种族	不合理膳食	血脂异常
遗传	缺乏身体活动	超重或肥胖
	*其他因素	

注：*其他因素指不良心理精神因素以及自然和社会环境因素等



二、慢性病致病的主要危险因素

慢性病最主要的因素包括：

- ① 不合理的膳食、吸烟和体力劳动不足
- ② 其次是病原体感染、遗传和基因因素、职业暴露、环境污染和精神心理因素等

二、慢性病致病的八大主要危险因素

1. 吸烟：最主要的危险因素
2. 饮酒：除糖尿病和COPD外

二、慢性病致病的八大主要危险因素

3. 不合理膳食
 - ① 食物中脂肪过多和心血管疾病、多种癌症有关
 - ② 维生素缺乏。食物中维生素A含量低，与乳腺癌、肺癌、胃癌、肠癌以及皮肤癌、膀胱癌的多发有关。
 - ③ 食物中纤维素摄入量不足，可致结肠癌、直肠癌等发病增高。
 - ④ 饮食总热量的过多，肥胖主要原因
4. 肥胖与超重

引起多种疾病如冠心病、高血压、脑卒中、糖尿病等。

二、慢性病致病的八大主要危险因素

5. 缺乏体力活动：是慢性病主要危险因素之一
6. 病原体感染：
 - 幽门螺杆菌感染与胃癌；
 - 乙型肝炎病毒（HBV）与原发性肝细胞癌；
 - 人乳头瘤状病毒（HPV）与宫颈癌；
 - EB病毒与各种B淋巴细胞恶性肿瘤、鼻咽癌；
 - 人类免疫缺陷病毒（HIV）与非霍奇金淋巴瘤。
7. 不良的心理社会因素
8. 遗传与基因因素：几乎所有慢性病都有遗传因素参与

三、慢性病的社会危害

1. 慢性病严重危害人群健康：发病率高，病程长预后差，并发症，终身疾患
2. 慢性病经济负担日益加重：

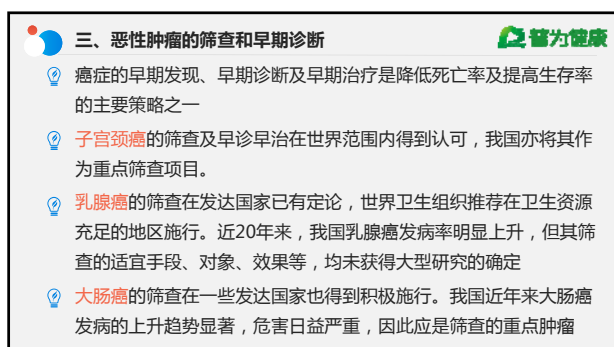
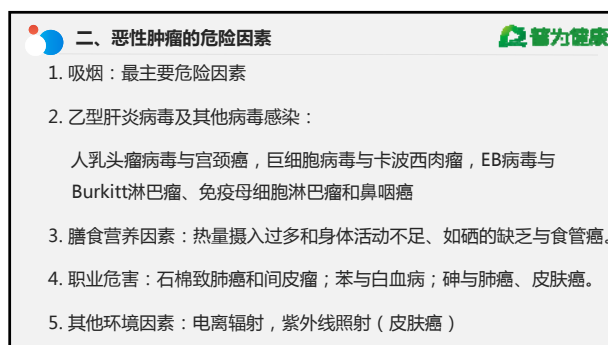
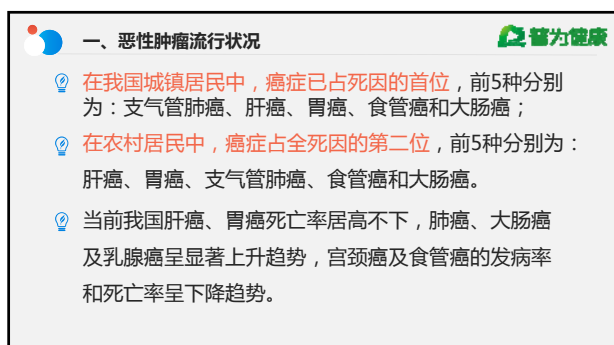
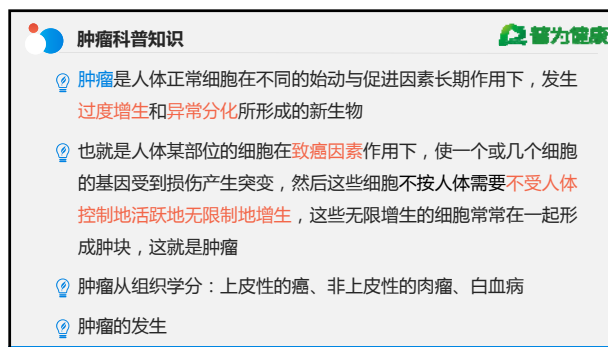
2011年9月19-20日，纽约联合国总部，第66届联合国大会召开了有193个会员国参加的首届预防和控制非传染性疾病问题高级别会议，会议以协商一致方式通过了一份注重行动的重要的政治宣言，提出了慢病防控的有效对策和途径。



慢病形势

- ① 承认非传染性疾病给全球带来的负担和威胁是二十一世纪发展的主要挑战之一，有损世界各地的社会和经济的发展，并威胁到国际商定发展目标的实现
- ② 认识到非传染性疾病对许多会员国的经济是一个威胁，可能导致国家之间及人口之间的不平等加剧

—66届联合国大会《关于预防和控制非传染性疾病问题高级别会议的政治宣言》



减少癌症危害，需要做好“三级预防”

- ▶ **肿瘤一级预防**
病因预防
- ▶ **肿瘤二级预防：三早**
早期发现、早期诊断、早期治疗
- ▶ **肿瘤三级预防：康复治疗**
尽量提高癌症病人的治愈率、生存率和生存质量；
注重康复、姑息和止痛治疗。

一级预防

- ▶ 研究各种癌症病因和危险因素；
- ▶ 针对化学、物理、生物等具体致癌、促癌因素和体内外致病条件，采取预防措施；
- ▶ 针对健康机体，采取加强环境保护、适宜饮食、适宜体育，以增进身心健康。

一级预防之一：吸烟与肿瘤

吸烟与肺癌

肺癌数量与肺癌发病率的关系(10万人)

吸烟与其它肿瘤

喉 癌：吸烟 VS 不吸烟=20~30 : 1
口腔癌：吸烟 VS 不吸烟=27 : 1
鼻咽癌：吸烟 VS 不吸烟=3 : 1
胰腺癌：吸烟 VS 不吸烟=3 : 1
食道癌：吸烟 VS 不吸烟=5 : 1

一级预防之二：饮酒与肿瘤

饮酒增加肿瘤的患病率

肝 癌	1 : 1.7
口咽癌	1 : 1.9
喉 癌	1 : 1.7
食道癌	1 : 2.2
乳腺癌	1 : 2.3 (ER+)
结直肠癌	1 : 2

一级预防之三：食物与肿瘤

确定增加风险

- 肝癌
黄曲霉素
- 口腔、咽、喉癌
酒精饮料
- 乳腺癌
- 食管癌
酒精饮料
体脂肪
- 结直肠癌
红肉
加工肉类
酒精饮料(男)
体脂肪
腹部脂肪
- 肺癌
饮水中的砷
 β -胡萝卜素
- 胰腺癌
肾癌
体脂肪
- 子宫内腺癌
- 肥胖
久坐

一级预防之三：食物与肿瘤

- ▶ 过量**动物脂肪**摄入与恶性肿瘤密切相关
1985年，发现乳腺癌与肥胖相关

结肠癌	1 : 1.4
前列腺癌	1 : 2~3

- ▶ **红色肉类**增加肿瘤风险

乳腺癌	1 : 2 (ER,PR+) (3/w VS 1.5/d)
结肠癌	1 : 1.36 (30g/d)

一级预防之三：食物与肿瘤

- 下列食物导致肿瘤的发病风险增加：
- 加工的肉类
 - 腌肉
 - 高糖食物
 - 咖啡
 - 食品添加剂
 - 残留在蔬菜水果的农药和除草剂
 - 糖精

食物可以预防肿瘤吗？

- 食物纤维：预防结肠癌
- 茶：含有茶多酚，抗氧化损伤
- 各种水果和蔬菜
- 胡萝卜：胡萝卜素
- 大蒜
- 番茄：番茄红素
- 其它

防癌饮食方式

- 限制饮酒
- 多吃水果和蔬菜，适量摄入富含维生素A、C、E和纤维素
- 进食粗粮，不要进食精炼的碳水化合物和糖
- 用鱼、坚果、豆类代替红色肉类
- 注意饮食营养平衡、不偏食
- 不反复吃完全相同的饮食，不长期服用同一种药物
- 饮食适度、不过饱
- 少吃过咸过热、烧焦油炸、发霉的食物

美国癌症学会推荐

一级预防之四-肥胖与肿瘤

肥胖增加肿瘤风险，运动减少肿瘤风险

肿瘤类型	运动	肥胖
乳腺癌, 绝经后	+++	+++
结肠癌	+++	+++
子宫内膜癌	+	+++
食管癌, 腺癌	?	+++
肾癌, 肾细胞癌	?	+++
胰腺癌	?	++
膀胱癌	?	++
非霍奇金淋巴瘤	?	+
前列腺癌	++	+
肺癌	+	?
卵巢癌	?	?

如何判断超重与肥胖？

计算公式：

$$\text{体重指数 (BMI)} = \text{体重 (Kg)} / \text{身高 (m)}^2$$

体重过低	< 18.5
正常	18.5-23.9
超重	24.0-27.9
肥胖	≥28.0

如何运动？

中等~剧烈运动
45~60分钟/次
5~7天/周

防癌生活方式

- 不吸烟
- 避免过度紧张、压力
- 避免过度疲劳、体力透支
- 性情乐观、开朗
- 参加体育锻炼
- 避免过度日晒
- 避免过度营养
- 保持个人的清洁卫生

美国癌症学会推荐

什么是肿瘤的二级预防

- **二级预防**指的是通过简便可行的筛查和早期诊断，对高危人群进行**预防性筛查**，积极治疗癌前病变，阻断癌变发生，做到**早期发现、早期诊断和早期治疗**
- 人体所患的恶性肿瘤约有75%以上发生在身体易于查出和易于发现的部位
- **筛查**是早期发现肿瘤，提高治愈率、降低死亡率的重要手段
- **建议**每年体检：胸片，腹部及盆腔B超，血常规，肝肾功，肿瘤标志物等

目前可进行大规模人群筛查的肿瘤

- 宫颈癌：HPV感染的检测和宫颈脱落细胞学检查
- 乳腺癌：自检，X线钼靶和乳腺B超检查
- 大肠癌：大便潜血、肛门指检和结肠镜检查
- 前列腺癌：血清PSA
- 胃癌：胃镜

乳腺癌的二级预防

全球妇女中**最常见**的恶性肿瘤
乳腺癌之“最”
发病率增加**最快**
最能被自己发现
X线检查**最多**
活检量**最多**
社会支出**最大**



中国沿海大城市乳腺癌发病率上升迅速

乳腺癌标化发病率 女性恶性肿瘤位次

北京：	1978-1997的 20 年里增加 150%	第 2 位
上海：	1972-1999的 28 年里增加 100%	第 1 位
天津：	1985-1999的 15 年里增加 39%	第 2 位
香港：	1973-1999的 27 年里增加 37%	第 1 位
新加坡：	1968-1997的 30 年里增加 150%	第 1 位

预防乳腺癌七大法则

- 一、避免过量吸烟，和过量饮酒
- 二、每月自我触摸乳房一次，稍有怀疑即请医生检查
- 三、遵守自然节律，避免药物催产
- 四、避免过量服用和长期服用一些可能致癌的药，如抗抑郁药等
- 五、进行经常性的身体锻炼
- 六、为限制荷尔蒙过量，不可常服避孕药
- 七、注意饮食，多食用植物油、蔬果等，少食最好不食动物油和人造奶油

乳腺癌治疗后五年生存率

发现越早，预后越好

