

了解常见疾病与预防方法

主编 郑国栋



澳門科學出版社
Macao Scientific Publishers

书名：了解常见疾病与预防方法
著者：郑国栋
出版：澳門科學出版社
地址：澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座
印刷公司：澳科印务印刷有限公司
出版日期：2024 年 8 月
版次：2024 年 8 月第一次印刷
发行数量：3,000 册
开本：787mm×1092mm 1/16
印张：9.5
字数：225 000
ISBN 978-99981-25-73-5
CIP 序列号：2024080502

作者简介

郑国栋，现海军军医大学第一附属医院主治医师，2007 年第二军医大学毕业后在长海医院急诊科工作近 10 年，对急危重症的诊治有丰富的临床经验。2016 年转至特需诊疗科，长期从事首长保健工作及老年人慢病综合管理。以第一作者及共一作者、通讯作者在国外学术期刊（SCI）发表论文 10 余篇。

编委会

主 编

郑国栋（海军军医大学第一附属医院）

副主编

蔡 晨（海军军医大学第一附属医院）

刘吴瑕（海军军医大学第一附属医院）

杜婷婷（海军军医大学第一附属医院）

编 委

刘 玲（海军军医大学第一附属医院）

李敏玉（海军军医大学第一附属医院）

周柳男（海军军医大学第一附属医院）

刘晓利（海军军医大学第一附属医院）

袁 霄（海军军医大学第一附属医院）

前言

在当今快节奏的现代社会中，健康成为人们最为关注和珍视的财富之一。然而，各种常见疾病却如影随形，时刻威胁着我们的身心健康。从感冒、流感等轻症疾病到糖尿病、心血管疾病等慢性疾病，它们给人们的生活带来了诸多困扰和挑战。面对这样的现实，我们需要一本能够全面、系统地介绍常见疾病与预防方法的书籍，以便更好地理解疾病的本质，掌握预防的关键，从而有效地管理自己的健康。而《了解常见疾病与预防方法》这本书，正是为了满足这样的需求而诞生。

健康管理不仅仅是对疾病的治疗，更是对健康的全面维护和促进。它涵盖了从日常生活的点滴到专业医疗的各个方面，需要我们从多个角度去认识和实践。本书作为一本专注于健康管理的科普读物，以其丰富的内容和深入浅出的讲解，为广大读者打开了一扇通往健康知识宝库的大门。

常见疾病的预防与保健知识是本书的核心内容之一。我们深知，预防胜于治疗，只有了解了疾病的病因和发展规律，才能更好地采取针对性的预防措施。本书详细介绍了各种常见疾病的病因，让读者明白疾病是如何产生的，从而在生活中能够有的放矢地进行预防。例如，对于心血管疾病，我们了解到高血压、高血脂、高血糖等因素是其重要的致病原因，那么在日常生活中就可以通过控制饮食、适度运动、保持良好的心态等方式来降低这些危险因素，减少心血管疾病的发生风险。

症状是疾病的外在表现，及时识别症状对于疾病的早期诊断和治疗至关重要。本书对各种常见疾病的症状进行了清晰地描述，帮助读者在身体出现异常时能够及时察觉并采取相应的措施。同时，预防方法的介绍更是本书的重点。通过科学合理的饮食、规律的作息、适度的运动、良好的心理调节等多方面的措施，读者可以全方位地打造一个健康的生活方式，为预防疾病奠定坚实的基础。

除了常见疾病的预防，本书还深入探讨了个性化健康管理和慢性病综合治疗的方法。每个人都是独一无二的，其健康状况和需求也各不相同。因此，个性化的健康管理显得尤为重要。本书介绍了如何根据个人的年龄、性别、身体状况、家族病史等因素制定适合自己的健康管理计划。这包括了个性化的饮食方案、运动计划、体检安排

等。通过这些个性化的措施，读者可以更好地管理自己的健康，提高健康水平。

慢性病已经成为当今社会面临的重大健康挑战之一。糖尿病、高血压、冠心病等慢性病不仅给患者带来了长期的痛苦和困扰，也给社会带来了巨大的医疗负担。本书详细介绍了慢性病综合治疗的原理和实践方法。综合治疗强调了多种治疗手段的协同作用，包括药物治疗、饮食控制、运动疗法、心理干预等。通过综合运用这些方法，可以更好地控制慢性病的病情，减少并发症的发生，提高患者的生活质量。

对于普通读者而言，本书是一本通俗易懂的健康指南。它用简洁明了的语言和生动形象的例子，让复杂的医学知识变得易于理解和接受。无论是年轻人还是老年人，无论是上班族还是家庭主妇，都可以从本书中获取到与自己息息相关的健康知识和实用方法。通过阅读本书，普通读者可以增强自己的健康意识，养成良好的生活习惯，提高自我保健的能力。

而对于医疗保健领域的专业人士来说，本书同样具有重要的参考价值。它不仅可以作为一本普及健康知识的读物推荐给患者，还可以为专业人士提供新的思路和方法。在临床实践中，医生可以根据本书中的知识，更好地向患者解释疾病的原理和预防方法，提高患者的依从性和治疗效果。同时，本书对于个性化健康管理和慢性病综合治疗的探讨，也为专业人士提供了有益的借鉴和参考。

总之，《了解常见疾病与预防方法》是一本兼具实用性和科学性的科普读物。它以其丰富的内容、通俗易懂的语言和全面的视角，为读者提供了一个系统了解常见疾病与预防方法的平台。在这个健康至上的时代，让我们一起翻开这本书，开启健康管理的新篇章，为自己和家人的健康保驾护航。

希望本书能够成为读者健康之路上的良师益友，帮助大家远离疾病的困扰，拥抱健康、美好的生活。愿每一位读者都能从本书中受益，拥有健康的身体和幸福的人生。

目 录

第一章 常见疾病概述	1
第一节 常见疾病的分类与特征	1
第二节 常见疾病的流行病学特征	15
第三节 常见疾病的发病原因	24
第二章 常见疾病的预防与保健	28
第一节 饮食与营养的重要性	28
第二节 运动与体育锻炼的益处	35
第三节 心理健康与压力管理	40
第三章 个性化健康管理	45
第一节 个体健康风险评估	45
第二节 制定个性化的健康管理计划	50
第三节 健康数据的收集与分析	55
第四章 慢性病综合治疗	61
第一节 慢性病的定义与分类	61
第二节 慢性病的综合治疗原则	65
第三节 慢性病的药物治疗与非药物治疗	73
第五章 预防医学与公共卫生	85
第一节 预防医学的概念与发展	85
第二节 公共卫生政策与措施	88
第三节 社区健康促进与疾病控制	93
第六章 未来健康趋势与展望	100
第一节 健康科技的发展与应用	100
第二节 个性化医疗与健康管理的展望	107
第三节 未来健康教育与健康促进的方向	112
参考文献	137

第一章 常见疾病概述

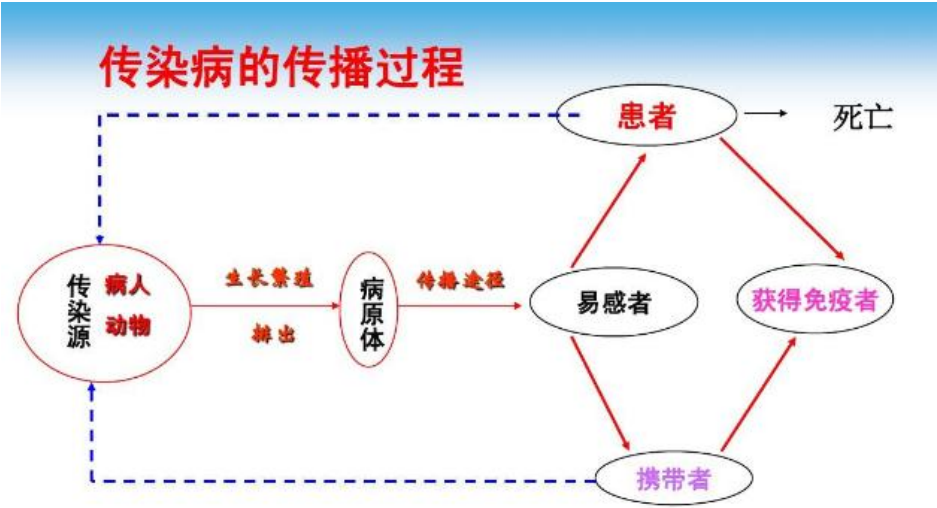
第一节 常见疾病的分类与特征

一、传染病与非传染病

传染病和非传染病是疾病分类的两大类，每种疾病都有其独特的特征传播途径和预防方法。理解这两类疾病的区别和特性对公共卫生和个人健康管理至关重要。下面将详细讨论传染病和非传染病的定义、传播途径、预防措施及其对社会和个人的影响。

（一）传染病的定义与传播途径

1.传染病的定义 传染病，又称感染病，是指由各种病原微生物（如细菌、病毒、真菌和寄生虫）引起，并能在人与人之间、动物与人之间、动物与动物之间传播的疾病。传染病的特征包括病原体的存在、宿主的易感性和疾病的传播性。传染病的病程可分为潜伏期、前驱期、急性期和恢复期，每个阶段都有不同的临床表现和传染性。



2.传染病的传播途径 传染病的传播途径多种多样，根据病原体的特性和传播方式，大致可以分为以下几种：

（1）接触传播：直接接触患者的体液、皮肤或黏膜，如通过握手、拥抱、性接触等方式传播。间接接触传播则是通过接触被病原体污染的物品，如毛巾、玩具、衣物等。

（2）空气传播：病原体通过飞沫或空气微粒传播，如感冒、流感、结核病等。飞沫传

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases

· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.



全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系統基本基礎與臨床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 臨床腫瘤護理學 Clinical oncology nursing
- 感染性皮膚病學 Infectious dermatology
- 內分泌系統疾病 Endocrine system disease



- 實用小兒內科學 Practical pediatric internal medicine
- 消化系統疾病診療學 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 現代中醫診斷學 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮膚修復與再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design



申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”

正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。