

慢 性 病

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。

- 
- 
- 据2005年10月5日世界卫生组织报告指出，慢性病是世界上最首要的死亡原因，由慢性病造成的死亡约占所有死亡的60%，其中80%发生在低收入和中等收入国家。无论是男性还是女性，慢性病死亡率基本相同。中国卫生部长 2012年1月称，中国人慢性病正处于井喷状态。

- 概述

- 慢性病是一种长期存在的疾病状态，表现为逐渐的或进行性的器官功能降低。它的名称叫非传染性疾病，中国卫生部称为慢性非传染性疾病。主要以起病缓、病程长，经常反复发作，治疗效果不显著为特点，有些慢性病几乎不能治愈。主要包括、脑血管疾病、慢性肺部疾患、肝肾疾病等。



• 二、致病因素

- 现代医学认为，慢性病致病的主要因素有：

• 1、环境因素

- 除了生物因素外，同时有物理、化学、社会、经济、文化等因素，亦有自然环境、社会环境和心理环境的因素。

• 2、生活方式

- 不良生活方式和习惯是引发慢性病最重要的因素，包括营养、风俗习惯、嗜好（吸烟、饮酒等）、体育锻炼、精神紧张等，而且一种不良习惯对健康有着多种危害，其中，成人吸烟、缺乏体力活动、食用盐及食用油过量等，都是引发、心脏病、恶性肿瘤等慢性病的主要因素。

• 3、遗传因素

- 与遗传基因变异有关。

• 4、卫生服务

- 社会上医疗卫生的设施和制度及其利用。
- 这四个因素相互依存、相互影响，通过人口学特征、文化系统、人们的满足感或精神状态、生态平衡及自然资源互相联系起来并保持平衡状态。



• 三、特点

- 慢性病起病缓、病程长，经常反复发作，治疗效果不显著，有些几乎不能治愈。
- 年龄越大，发生各种慢性病的几率越大。慢性病多发生在中老年，但其病变的积累往往从青少年开始。
- 与女性相比，男性患心血管病突发事件的可能性大而且早。除少数妇科肿瘤外，多数也是男性高于女性。女性绝经后，心血管病的发病危险迅速上升，并逐渐赶上同年龄段的男性。

• 四、疾病范围：

• 内分泌及代谢疾病

- 甲状腺机能障碍，糖尿病，高血脂症，威尔逊氏，痛风，天疱疮，皮炎，泌乳素过高症，

• 先天性代谢异常疾病

- 肾上腺病变引发内分泌障碍，脑下垂体病变引发内分泌障碍，性早熟，副甲状腺机能低下症，性腺低能症(hypogonadism);

• 精神疾病

- 精神病，神经系统疾病，脑瘤并发神经功能障碍，巴金森氏症，肌僵直萎缩症，

- **其他中枢神经系统变质及遗传性疾病**

- 多发性硬化症，婴儿脑性麻痹及其他麻痹性症候群，癫痫，重症肌无力，多发性周边神经病变，神经丛病变，三叉神经病，偏头痛，脊髓损伤；

- **循环系统疾病**

- 心脏病，高血压，脑血管病变，动脉粥样硬化，动脉栓塞及血栓症，雷诺氏病，川崎病并发心血管异常者；

- **呼吸系统疾病**

- 慢性鼻窦炎，慢性支气管炎，肺气肿，哮喘，支气管扩张症，慢性阻塞性肺炎，外因所致之肺疾病，过敏性鼻炎；

- **消化系统疾病**

- 消化性溃疡，肝硬化，慢性肝炎，胃肠机能性障碍(含慢性胰脏炎、各种胃肠息肉症、急躁大肠症候群、胃肠糜烂性炎症、慢性大肠炎症)，慢性胆道炎；

- **泌尿系统疾病**

- 慢性肾脏炎，肾脏感染，

- **骨骼肌肉系统及结缔组织之疾病**

- 关节炎，多发性肌炎，骨质疏松症，红斑性狼疮，慢性骨髓炎，骨髓分化不良症候群；

- **眼及其附属器官之疾病**

- 青光眼，干眼症，视网膜变性，黄斑部变性，葡萄膜炎，玻璃体出血，角膜变性，传染病，结核病，甲癣，

- **先天性畸形疾病**

- **皮肤及皮下组织疾病**

- 干癣，全身性湿疹，乌脚病，白斑，脂漏性皮肤炎，类淀粉沉积症(限病灶超过体表面积百分之三十以上者)，类天疱疮，疱疹性皮肤炎，家族性良性慢性天疱疮，表皮分解性水疱症，严重性鱼鳞癣(含层状鱼鳞癣及鱼鳞癣状红皮症)，毛囊角化症，进行性全身硬皮症，血液及造血器官疾病，慢性贫血，紫斑症，持续性血液凝固障碍，血友病，原发性血小板增生症，

- **耳及乳突之疾病**

- 慢性中耳炎，内耳前庭病变，

- **其他**

- 脏器移植后药物追踪治疗，癫痫(麻疯)，痔疮，前列腺肥大，子宫内膜异位症，停经症候群，尿失禁，油症(多氯联苯中毒)，先天性免疫不全症。

• 五、慢性病发生规律

- 经临床调查证明，消化系统是所有系统中最早发病的。即消化系统是最早发生慢性病的系统。如果人体出现亚健康状态或者发病，首先是肠胃出现亚健康状态或发病，然后逐渐影响到全身。不过，到了第五个系统开始，慢性病的发病可能出现全身性发生。据人体的功能及原理，人体的八大系统发病顺序可以简单列表如下：

• 第一：消化系统

- 消化系统包括口腔、咽慢性病喉、食管、胃、肠道、消化腺。原因：消化第一大关是胃（更新周期7--10天），接着是肠道（更新周期2--3天），如果胃和肠道受到损伤，就会影响食物营养的吸收，无法保证各个器官获得足够的营养成分，从而引发其他系统机能的衰退和病变。疾病列举：胃胀、胃酸分泌混乱、胃溃疡、慢性胃炎、十二指肠溃疡、肠道炎、痔疮等。

• 第二：免疫系统

- 免疫系统包括泪、粘膜、淋巴、肝（更新周期5个月且能再生）、脾等。原因：由于持续的营养缺乏，锌铁硒等无法正常吸收，免疫系统就受到伤害。疾病列举：易感冒、肩部酸痛、腰痛、淋巴疼痛、淋巴结肿大、皮肤黑斑、体质虚弱等。



• 第三：呼吸系统

- 包括鼻、咽、喉、气管及支气管、肺、胸膜和纵膈等。原因：免疫系统受到损伤，呼吸气管受到堵塞，大量毒素不能通过呼吸道有效排出体外，蓄积于呼吸道薄弱地方，该系统开始出现肺功能衰弱、气管发炎、肺部出现垃圾堆积等。疾病列举：哮喘、肺炎、肺虚、肺结核、上呼吸道感染、下呼吸道感染等。（肺的更型周期2--3周）

• 第四：神经系统

- 神经系统包括脑干、间脑、小脑、大脑、脊髓、脑神经、植物神经、脊神经等。原因：免疫系统、呼吸系统无法从营养中得到保证，减弱了对神经系统的保护能力；神经系统开始受到损伤、衰退。疾病列举：过度压力感、烦躁、易怒、失眠、消极、神经衰弱、抑郁症、神经性疼痛等。（大脑没有更新周期）

• 第五：循环系统

- 循环系统包括心脏、动脉、静脉、血液、淋巴系统等。原因：神经系统混乱，对营养需求反应迟钝、血液循环系统对排毒反应能力减弱，循环系统开始受到损伤、破坏。疾病列举：微循环障碍、低血压、高血脂、贫血、中风、心律不齐、心脏病等。（心脏更新周期 20年一次；红血球更新周期4个月；白血球更新周期13--20天）

• 第六：内分泌系统

- 内分泌系统包括脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰岛腺、性腺、胸腺等。原因：循环系统出现混乱时，内分泌系统平衡能力就会降低，内分泌系统开始出现血糖混乱、胰岛素功能衰退、性腺混乱。疾病列举：痘疹、激素失调、甲亢、肾虚、子宫肌瘤、胰岛素功能衰退、糖尿病等。



• 第七：泌尿生殖系统

- 泌尿生殖系统包括肾、输尿管、膀胱、尿道、男女生殖系统。原因：泌尿系统受到损伤，泌尿系统平衡能力降低，该系统开始出现肾功能衰退、前列腺混乱。疾病列举：肾亏、尿频、尿路结石、膀胱炎、前列腺疾病等。（肾脏没有更新周期）。

• 第八：骨骼系统

- 包括骨、关节、骨骼组成。原因：以上个系统及泌尿系统受到损伤，骨骼系统平衡能力降低，疾病真正侵袭入人体深层骨组织，该系统开始出现骨骼细胞增生速度加快、钙流失过度、骨关节胶原蛋白受损，造成骨质疏松、增生等。疾病列举：骨质疏松、缺钙、骨质增生、腰椎增生、关节炎、骨膜炎等。（骨骼更新周期7年）。
- 人体八大系统慢性病发生的顺序为：消化系统——免疫系统——呼吸系统——神经系统——循环系统——内分泌系统——泌尿生殖系统——骨骼系统。



- 实际上，每个系统都有最长的承受期限，比如肠胃功能可以有12年，免疫系统最长承受期限是20年。如果在初期一两年出现不良现象，人体一般不会有特别的症状表现，即处在潜伏期，直到病重症状才被发现，但是那时患者往往要付出较大的治疗代价。但是，如果人体的八大系统已经病变到第五个系统还没有进行护理，八大系统将全面出现病变症状，所以提前护理十分重要。根据人体慢性病的发病顺序知道，消化系统是人体的第一系统，有且只有当消化系统出现病变时，才会引发其他系统的病变；病变从低级到高级，从简单到复杂，从单一病种到多样病种，从一系统到多系统，逐步形成复杂的慢性疾病。消化系统的代表器官是胃和肠，人体八大系统慢性疾病的发病顺序以此简称为“肠胃中心论”，即慢性病是以肠胃为中心，逐步形成并扩散到各个系统的，当其他系统出现病变时，肠胃是首先进入疾病状态或发生病变的。
- 同时，需要指出的是，八大系统是处于一个动态平衡过程，可以不断地重复“健康—亚健康—疾病—痊愈—健康”的循环。随着患者用药、营养食品的治疗过程，人体各个系统会自动出现调整现象。不可一成不变地对待。

• 六、主要危害

- 慢性病阻碍经济增长，而且会降低国家发展的潜力。对个人而言，慢性病主要造成脑、心、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，且医疗费用极其昂贵，增加社会和家庭的经济负担。同时也给心理上造成一些困扰，表现为：
 - **1、主观感觉异常：**注意力转向自身健康人精力集中于工作或学习，心理活动经常指向外界客观事物。人患病后，注意力转向自身，感觉异常敏锐，甚至对自己的心跳、呼吸、胃肠蠕动的声音都能听到，心中总想着自己的病，而对其他事物很少关心，这容易被别人误解为自私或冷漠。
 - **2、心境不佳：**情绪不稳生病属于负性刺激，势必影响病人的情绪，形成不良的心境，容易看什么都不顺眼，好生闲气，好发脾气，给人以不近人情的感觉。病情越重，病程越长，这种异常情绪反应越严重。这种消极情绪，不仅容易被人误解，使人不愿意接近，而且还不利于病体康复。
 - **3、被动依赖，情感脆弱：**由于不断受到亲人的关怀与照顾，病人会变得被动、依赖性增强，本来自己可以做的事情也不愿意动手；情感变得脆弱，甚至幼稚，像个孩子似的，总希望亲友多照顾、多探视、多关心自己。
 - **4、多疑、神经过敏：**病人往往会变得神经过敏，疑虑重重，听人低声谈话，就以为是谈自己的病，对医护人员和亲友的好言相劝也常半信半疑，甚至无端怀疑医护人员给自己开错了药、打错了针。这种异常心理不仅会对医患关系起破坏作用，也不利于病人安心养病。
 - **5、紧张、焦虑、恐怖：**许多病人入院后会感到紧张，特别是看到周围的病人死亡时，会产生恐惧心理，怕疼痛、怕开刀、怕变残、怕死亡。这种心理对康复极为不利，会削弱病人的主观能动性，使机体免疫力降低。
- 医护人员及家属应多安慰、多鼓励、多做过细的思想工作，使病人振作精神，正确对待疾病。



• 七、预防

- **干预活动是预防慢性病最有效的手段。**预防慢性病是一项全社会的系统工程，需要人们坚持锻炼和合理饮食，选择健康的生活方式。健康的生活方式，就是禁烟、限制摄入过多和盐；限量饮酒；多摄入蔬菜水果；进行适量的体育锻炼；必要的免疫接种，如乙肝疫苗用于的预防，流感疫苗、肺炎疫苗用于预防老慢支、肺心病的反复发作，糖尿病的并发症等等。
- **定期体检：**要预防慢性病，应该养成定期进行体格检查的习惯。慢性病具有起初临床症状轻、病程长的特点，一部分病人初期难以发觉，往往在出现严重并发症就诊时才发现，这给慢性病的及早控制带来一定困难。因此，有必要进行定期体格检查，以便早期发现，早期治疗，防止病情加重和并发症的发生。



• 中国情况

- 2011年7月26日，发布的一份报告称，癌症、糖尿病、心血管疾病、慢性呼吸道疾病等慢性病已成为中国的头号健康威胁，占死亡人数的比例超过80%，占国家疾病总负担的比重达到68.6%。报告指出，中国的慢性病死亡率高于二十国集团的其他主要成员国：死亡率比日本、美国和法国高4到6倍，慢性阻塞性肺部疾病死亡率约为日本的30倍。报告认为，如果不实施有效的防控策略，在未来20年，40岁以上中国人罹患心血管疾病、慢性阻塞性肺部疾病、糖尿病和肺癌的人数将可能增加到现在的两倍甚至三倍。
- 2012年1月，中国卫生部部长、中科院院士陈竺在“2011中国慢性病防控论坛暨中国健康促进联盟成立大会”表示，中国人慢性病正处于井喷状。
- 2012年5月21日，卫生部等15部门发布。规划显示，我国慢性病发病人数快速上升，现有确诊患者2.6亿人。我国常见慢性病主要有、糖尿病、恶性肿瘤、慢性呼吸系统疾病等，病程长、流行广、费用贵、致残致死率高。慢性病导致的死亡已经占到我国总死亡人数的85%，导致的疾病负担已占总疾病负担的70%。
- 2012年7月9日，中国卫生部召开例行新闻发布会，介绍慢性病防治工作进展情况。截至2012年，中国有2.6亿慢性病患者，慢性病导致死亡已经占到中国总死亡的85%。未来20年，中国40岁以上人群中主要慢性病患者人数将增长一到两倍，慢性病导致的负担将增长80%以上。

谢谢分享