

慢性病自我管理重点内容

慢性病自我管理 1：

慢性病的定义、急性病与慢性病的区分（表格）、慢性病发生的一般缘由。

慢性病：是慢性非传染性疾病的简称，它不是特指某种疾病，而是对一类起病隐匿，病程长且病情迁延不愈，缺乏准确的传染性生物病因证据，病因困难，且有些病因尚未完全被确认的疾病的概括性总称。绝大多数慢性病都无法治愈，将与患者长期共存，甚至伴随终生。包括心脏病、高血压病、关节炎、支气管炎等。

一、急性病与慢性病的区分

急性的健康问题往往突然发生，病因单一，易诊断，病程短，经特定的治疗（如用药或手术）能有效的限制。

一、急性病与慢性病的区分

慢性病往往起病慢、进展也慢。多包含一个或多个随时间变更的因素。如遗传类因素，生活方式类因素（吸烟、饮酒、不合理膳食，过度惊慌），环境中有害因素的接触。

缺乏规律和不行预料性是急性病和慢性病的一个重要区分。

一、急性病与慢性病的区分

急性病能如人所愿的完全康复，慢性病却通常导致持续性的身体功能丢失。因为慢性病人易疲惫，她们不能完成以前能做的事务和活动。她们被迫放弃很多消遣活动如漫步、跳舞或日常事务如购物、做家务等。

发病	快速	缓慢
病因	通常一个	多个
病程	短	长短不一
诊断 早期)	通常可诊断	常无法确诊 (病
诊断性检验	起确定性作用	检验的价值有限
治疗	通常能治愈	很少治愈
专业人员作用	选择实施各种方案	作为老师和伙伴
病人作用	听从医生支配	负责慢性病日常管理

二、慢性病发生的缘由与后果

一般缘由包括：**遗传因素、环境因素、行为生活方式因素**。以环境因素和行为生活方式因素为主。不良的生活方式因素包括吸烟、饮酒、饮食不合理、缺乏体育熬炼、睡眠无规律、生活过于惊慌等。

二、慢性病发生的缘由与后果

各种缘由引起的慢性病，一般先造成细胞水平的损害。要维持细胞的正常功能，有**3件事必不行少**：不断的**获得养分、氧气、解除代谢产物**。各种细胞水平的损害，最终造成的结果是**功能的丢失**。虽受累部位不同，但最终造成的结果相像。多数慢性病患者都有疲惫和精力不足。慢性病的发病缘由和后果有很多相像之处，不同慢性病患者在日常生活中的**必需面对的主要的管理任务和必需学习的管理技能是一样的**。

二、慢性病发生的缘由与后果

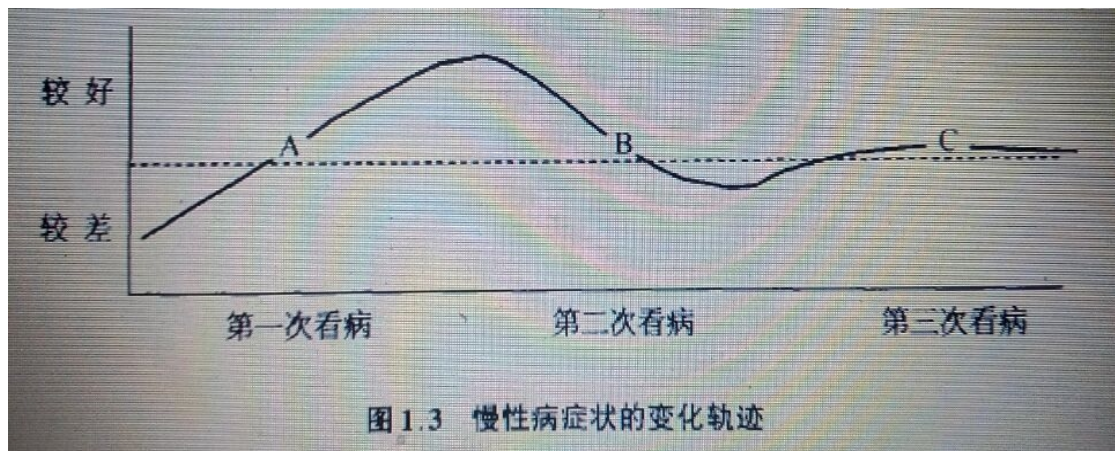
目前威逼人类健康的主要因素是心脑血管疾病、恶性肿瘤。共性因素是缺乏必要的卫生保健学问。实行健康的生活方式不吸烟、少饮酒、合理饮食、多运动、与保持正常体重、生活规律可以帮助预防慢性病的发生。

要维持细胞的正常功能，有哪 3 件事必不行少？

健康的生活方式包括哪些内容、慢性病症状的变更轨迹（图）、疾病症状的定义、慢性病的常见症状。

二、慢性病发生的缘由与后果

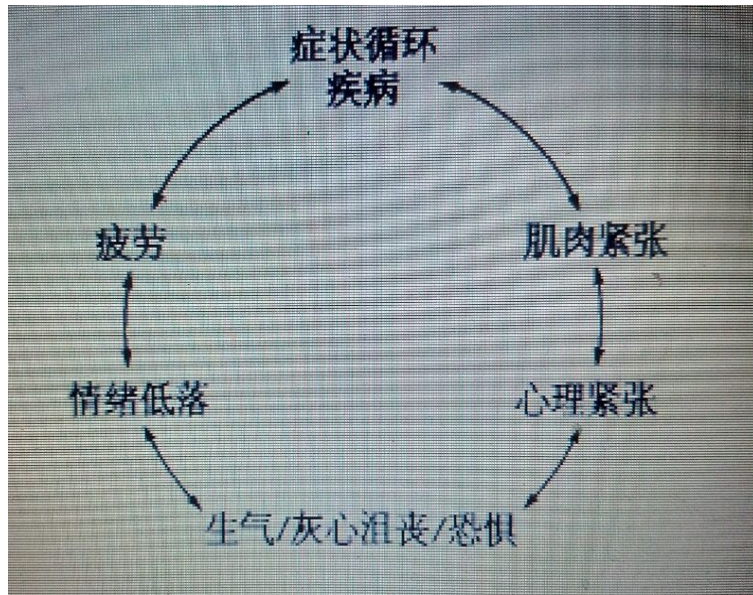
慢 性 病 症 状 的 变 更 轨 迹



驾驭一种新的实践技能的最佳途径是反复实践并对实践结果进行评估。

有些症状是各种慢性病人都有的特别普遍和常见的症状。包括**疲惫、过度惊慌、气短、难受、生气、抑郁和睡眠问题**，他们之间相互作用，导致症状的恶化与新症状的产生。

症状恶性循环图



如何推断您是否正感到惊慌？何为高质量的睡眠？

惊慌：如何推断您是否正感到惊慌？

以下是常见的惊慌信号：

咬指甲、扯头发或其他重复性的动作；

磨牙齿、咬紧牙关；

头、颈或肩部惊慌感；

感到焦虑、惊慌、无助、易激怒；

头痛、胸痛、胃痛

睡眠问题：

何为高质量的睡眠？

1.是否简单入睡？

2.是否不易惊醒？（可容忍外在刺激的大小/内因性因素：可感知（肩周炎难受）、不行感知（睡眠过程中的窒息现象））

3.是否有高度的睡眠效率？实际睡着的时间/躺在床上的时间*100%。睡眠效率也许在 85%为正常状况。

慢性病自我管理 2：

慢性病自我管理的定义、帮助我们渐渐产生和提高自信念的方法有哪些？

慢性病自我管理：在医务人员的支持下，个人担当一些预防性和治疗性活动。

其包括两方面的内容：不能脱离专业人员的指导，病人自己对健康的责任和义务。

您的想法很大程度上将确定您今后的健康状况与您如何应付自己的健康问题。

。帮助我们渐渐产生和提高自信念的方法：

1.勇于实践，胜利地完成某一行为或活动

学会将变更某种不良行为的任务细化为一个个小的阶段性的行为变更目标。

如要达到每天喝 6 杯水的目标，可首先从每周喝 6 杯水起先-每天喝 2 杯水-按部就班，养成习惯。

。 2.向四周有阅历的人学习

有意识的接触一些自我管理做得特别胜利的人。看看他们是怎么做的？他们有什么阅历和教训？要相识到同样是慢性病人，他们能做到的，我们，通过努力和坚持也肯定能够做到。

3.听从别人的劝告、激励，努力找寻别人的支持

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/766124213233010114>