

The background of the slide features a traditional Chinese pagoda with multiple tiers of eaves, set against a deep blue night sky. A bright, glowing full moon is positioned at the top center of the frame. The pagoda is partially obscured by the text, and its base is visible at the bottom of the image.

谈谈亚健康及管理

昌乐县CDC
刘瑞华

二十一世纪医学关注重点

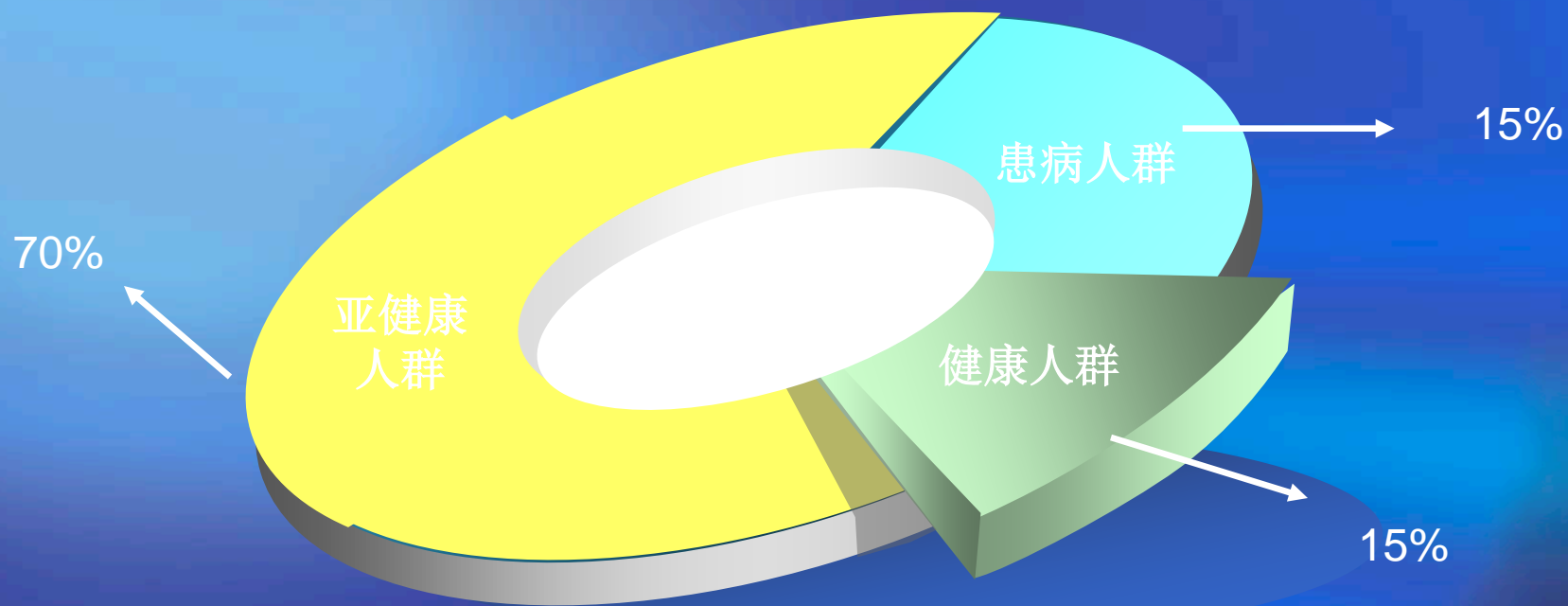
- 1、由疾病医学向健康医学转变
- 2、世界卫生组织把亚健康当作是21世纪人类健康的头号杀手。

一、什么叫亚健康

- 虽然无明显疾病，但活动减退，适应力下降，生理功能降低的状态。
- “第三状态”、“灰色状态”、“无症状疾病”等统称亚健康状态。
- 亚健康状态包括：慢性疲劳综合症，神经衰弱，更年期综合征，衰老等

二、亚健康的特征

- 1、发病率高； 占全部人群的70%
- 2、无器质性病变，无确定病因或病因不明；
- 3、属功能性改变，无病理改变；
- 4、是一组临床症状，“不定陈述综合征”；
- 5、呈慢性发病及发展；
- 6、若不及时防治，可发展为器质性病变；
- 7、及时治疗可逆转为健康状态；
- 8、疾病人群可向亚健康状态转变，进一步向健康人群逆转。



- 据统计，中国人口**15%**健康人，**15%**患病人群，**70%**的人属于亚健康人群。
- 城市人口、中青年人、白领阶层、脑力工作者是亚健康的高发群体。

三、亚健康诊断标准：

- 普遍以（CFS）慢性疲劳综合征为标准：
- 美国、日本的CFS标准
- （1）主要标准
- （2）次要标准

美国诊断标准

■ A主要标准

- 1、持续性或反复性疲劳或极易疲劳，表现为：
 - （1）睡眠休息后不能缓解；
 - （2）严重时，日活动量减少 $\geq 50\%$ 。
- 2、排除其他慢性临床疾病（包括恶性肿瘤、自身免疫疾病、慢性或亚急性细菌感染、慢性精神病、慢性炎性疾病、内分泌疾病等）。

B次要标准:

- B1、症状或病史持续存在或反复出现 ≥ 6 个月。
 - (1) 低热或畏寒;
 - (2) 咽喉疼痛;
 - (3) 颈前、颈后或腋下淋巴结肿痛;
 - (4) 不能解释的全身肌肉无力;
 - (5) 肌肉疼痛或不适感;
 - (6) 既往可耐受的运动后24小时全身疲劳;
 - (7) 和病前不同的全头痛;
 - (8) 游走性非炎性关节疼痛;
 - (9) 神经精神症状(畏光, 暂时性视盲, 健忘, 兴奋过度, 意识模糊, 思维困难, 注意力不集中, 忧郁);
 - (10) 睡眠紊乱, 嗜睡或者失眠。
 - (11) 症状出现呈急性或亚急性形式。

B次要标准:

- B2、体征标准

- (1) 低热;
- (2) 非渗出性咽峡炎;
- (3) 可触及颈前、颈后或腋下淋巴结肿大或压痛 (直径 $\leq 2\text{cm}$)。

判断: 具备A1+A2+B1中6项+B2中2项以上, 或具备A1+A2+B1中8/项以上者, 可以诊断为CFS。

亚健康的综合诊断参考标准

- 1、通过系统检查，无明显的器质性病理损害证据和实验室检查指标的阳性改变。
 - 2、无重要器官的器质性疾病，或原有疾病在康复过程中的病理损害和实验检查指标改变与现有的临床表现无明显内在联系。
 - 3、具有以疲劳为主的各种躯体不适症状，且症状持续超过半年以上（以躯体性亚健康为主）。
 - 4、具有急躁、焦虑、抑郁、恐惧等心理不适症状，且症状持续超过半年以上（以心理性亚健康为主）。
 - 5、具有人际交往频率下降，人际关系紧张等社会适应能力下降，且症状持续超过半年以上（以社会交往性亚健康为主）。
 - 6、在世界观、价值观上和社会道德方面存在着不利自己和社会的偏差，且持续超过半年以上（以道德亚健康为主）。
- 判断：必备1、2项，加上3、4、5、6任一项即可判断为亚健康及其类别。对第3、4、5、6项，可依据量表进行量化评析，划分为轻度、中度、重度。

亚健康自我测评表

- 您想知道自己是不是有亚健康、或是亚健康到了什么状态了吗？通过下面的30条自测一下，每一条分为没有、轻度、中度、偏重、严重五个等级，分别对应1、2、3、4、5分
- 30-39分表明身体处于较完美状态--- 保持
-
- 40-69分表明您正在亚健康状态
- 40-49为轻度亚健康状态
- 50-59为中度亚健康状态 报警
- 60-69为重度亚健康状态
-
-
- ≥70分表明处于疾病状态—————

30条具体内容

- 1、近来时常觉得打不起精神，对什么都没有兴趣。
- 2、近来常有恐慌之感，似乎有灾难要发生。
- 3、颈肩后背痛，全身肌肉酸痛。
- 4、心情很压抑，感觉日子过得很灰暗。
- 5、经常莫名心慌，呼吸不畅。
- 工作一个小时候，就感到身体疲倦，胸闷气

- 6、不想面对同事和上司，盼望早早离开办公室，时刻有逃避的愿望。
- 7、工作效率低下，注意力不能集中，上司已经表示了对你的不满。
- 8、工作情绪始终无法高涨，感觉不到乐趣，没有成就感，反而成了一种负担。
- 9、工作再不能得心应手，感觉困难重重，不知问题出在哪里。
- 10、不再热衷于朋友的聚会，有种强打精神、勉强应酬的感觉。
- 11、睡眠质量很差，失眠、多梦、且噩梦连连，早晨起床后头脑发胀、昏昏沉沉、反应迟钝。

- 12、近期经常出现洗头或起床后有持续的头发丝脱落。
- 13、无名火气很大，易发脾气，遇小事爱生气，斤斤计较。
- 14、手脚总是冰凉的。
- 15、记忆力明显减退，昨天想好的事情今天怎么也不起来，丢三落四，而且近来经常发生。
- 16、常常怀疑自己的能力，不敢尝试新生事物，对别人的成功既羡慕又嫉妒。
- 17、社会发展太快，自己无所适从，总有落伍的感觉。

- 18、性能力明显减退，对配偶的亲昵举动无动于衷，妻子（或丈夫）甚至怀疑你有外遇了。
- 19、食欲减退，即使平时很爱吃的饭菜，都觉得索然无味。
- 20、很容易疲倦，通过短暂的休息后也不能恢复。
- 21、体重明显减轻，早晨起床后看到自己下巴突出，眼眶深陷。
- 22、感到很孤独，满腹的心事却找不到倾诉的对象
- 23、免疫力明显减退，流感一来，自己首当其冲受到感染，而且经久不愈。

- 25、对城市的污染、噪声、拥挤非常敏感，比常人更渴望宁静的山水。
- 26、配偶或孩子已经表示了对自己的不满意。
- 27、生活没有了从前的激情，对什么都不感兴趣，整日茫然地过日子。
- 28、事情一多就感到难以应付，心烦意乱。
- 29、总有一种无助的感觉，希望有人保护自己。
- 30、对人对事缺乏信心，感到前途渺茫。

四、亚健康的4组症状表现

- 躯体
- 心里
- 社会适应性
- 道德

1、亚健康的主要躯体表现：

- 慢性疲劳——常感体力不支、懒于运动、容易困倦疲乏等。
- 睡眠障碍——入睡困难、多梦、易惊醒、醒后难以入睡等。
- 头痛——多为全头部或额部、颞部、枕部的慢性持续性的钝痛、胀痛、压迫感、紧箍感，属于肌紧张性头痛，或者是更为强烈的血管神经性头痛。
- 头昏或眩晕、肌肉关节疼痛——腰酸背痛、肩颈部疼痛。
- 抵抗力下降——容易反复感冒、咽痛、低热等。
- 代谢紊乱——轻度的高血脂、高尿酸、糖耐量异常等。
- 消化功能紊乱——食欲不振、腹胀、暖气、腹泻、便秘等。
- 其他——不明原因的胸闷、含糊的胸痛、喜出长气、气短，心悸、心律失常、血压不稳，出汗、尿频、尿多、性功能减退、月经紊乱、痛经等。

2、亚健康的主要心理表现：

- 焦虑——烦躁、不安、易怒、恐慌、失眠、恶梦、一过性的血压升高、紧张等。
- 抑郁——悲观、冷漠、自卑、自责、兴趣丧失、缺乏活力等。
- 情感上——冷漠、无助、无望、孤独、空虚、轻率、机械以及婚外情、早恋等。
- 其他——恐怖、妒忌、神经质、疑病等。

3、亚健康的主要社会适应性表现

- 人际关系紧张、不稳定、不和睦，交往频率下降、自闭、压抑、苦闷、孤僻、意志脆弱，缺乏应付生活矛盾和克服困难的决心及毅力等。

4、亚健康的主要道德表现

- 在 worldview、价值观上存在着不利于自己和社会的偏差，导致行为的偏差、失范和越轨，从而使人产生一种内心深处的不安、沮丧和自我评价降低，影响人的正确判断和决策，影响人的创造性的有效发挥，损害人的生存质量。

五、亚健康管理要靠自己

- 1、人体与生俱来的自动优化调机能（简称自调机能）是生理健康的保证。《内经》称真气。
- 2、不良情绪与情感，不良生活习惯，会干扰和抑制人体的自调机能，从而导致生理功能的失调，进而产生各种疾病。而情绪和情感要靠自己控制。
- 3、健康的最大敌人是自己，是自己的各种欲望、杂念和不正常的情感、情绪。健康需要自己管理，需要对自己负责！

管理好亚健康---可使生活质量的提高、 不生病、抗衰老！

- 1、亚健康是没病，但就是不舒服。人们要提高生活质量，首先要活得舒服，要想活得舒服，就一定要消除亚健康。
- 2、从健康到亚健康，再到疾病和死亡，是生命的自然流程，怎样解决亚健康，就是怎样活得舒服？怎样晚得病？不得病的问题？
- 3、亚健康是许多疾病的前奏、是衰老的征兆！！

五、中医学对亚健康的认识

- 健康是人类与自然及社会之间的一种动态平衡，亚健康相当于中医的“未病”。“未病”不是无病，也不是可见的大病，但它与疾病一样，是身体已经出现了阴阳、气血、脏腑的不平衡状态。必须采取积极的措施，及时调整这种不平衡，否则就会导致疾病的产生。提出以预防为主的积极防治措施。
- 《黄帝内经》：“不治已病治未病，夫病已成而后药之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”
- 唐代孙思邈《千金翼方》：“上医医未病,中医医欲病,下医医已病。”

亚健康与免疫力低下

- 现代医学认为：免疫是机体识别、杀灭、清除抗原性异己物质，稳定自身环境，维护健康的防卫生理机能。

简谈人体免疫

免疫（immunity）：机体**识别和排除**抗原性异物，维持机体正常生理**平衡和稳定**的功能。

免疫器官和组织：

1、免疫系统的**司令部**——中枢免疫器官

（骨髓和胸腺）

2、人体的**钢铁长城**——外周免疫器官

（淋巴结、脾脏、黏膜免疫系统）

3、**微观看**免疫——免疫细胞和免疫分子

（T细胞、B细胞、NK细胞、免疫球蛋白、补体、细胞因子等）

- 免疫是一个网络组织，布满全身。
- (1)非特异性免疫：皮肤、粘膜、血脑屏障、血胎屏障、吞噬细胞、自然杀伤细胞等。
- (2)特异性免疫：
- 免疫器官：骨髓、胸腺、脾、扁桃体、淋巴结等；
- 免疫细胞：T细胞、B细胞、巨噬细胞；
- 免疫因子：各种抗体，细胞因子（干扰素、白细胞介素、肿瘤坏死因子...）。

2、免疫的三大功能

免疫防御

抵御抗原的入侵，预防疾病；

免疫自稳

及时清除衰老死亡的细胞和代谢废物，
稳定内环境；

免疫监视

监视并清除杀灭突变的细胞，预防恶性肿瘤。

3、影响免疫力低下的因素

年龄体质：20岁以上免疫力逐渐低下；

生活习惯：饮食、睡眠、烟酒、心理；

环境因素：幅射、污染

疾病与药物：：感染、肿瘤、激素。

4、怎样调节提高免疫功能



合理应用调节
免疫的健康食品
——复合真菌多糖制
剂（金藻富康）

提高免疫力

金藻富康的成分及功效

1、茯苓多糖

- β -茯苓多糖：提高免疫功能，诱生干扰素。

茯苓酸：利尿、降血脂

卵磷脂：改善大脑功能，反应灵敏



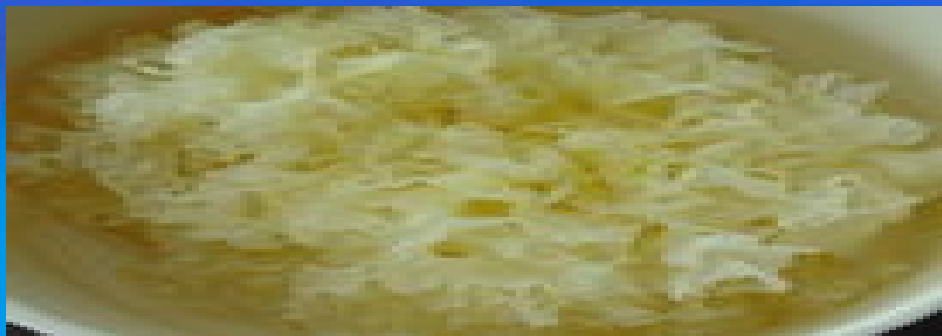
2、香菇多糖

- 调节免疫，提高T、B淋巴细胞，NK细胞吞噬力。

香菇40多种生物酶——提高体内酶的活性。

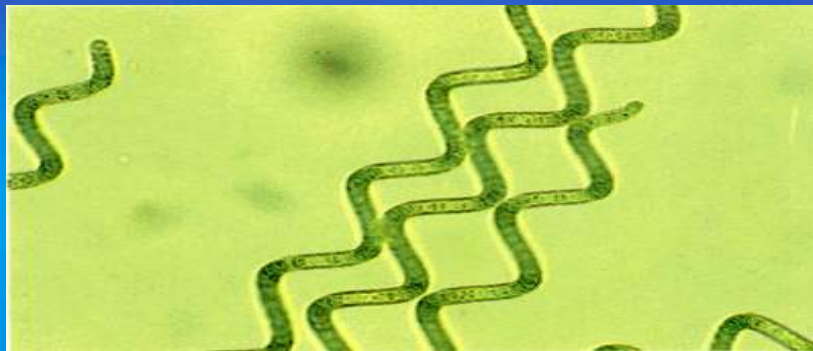


3、银耳多糖：它能促进骨髓造血机能，提升白细胞，促干扰素诱生。适用于肿瘤病人放化疗，和其他原因引起的白细胞减少症状；慢性肝炎和各类型糖尿病人的辅助治疗。



银耳

4、螺旋藻多糖： 它能促进淋巴细胞转化，抑制癌细胞的脱氧核糖核酸（DNA）复制；修复受损的胰岛细胞，恢复正常分泌胰岛素的功能。用于抗肿瘤、糖尿病和各种疾病后的恢复。



螺旋藻

其他与免疫有关的微量元素

■ 一、钙肽：

- 1. 鈣質不足會導致免疫系統失調
免疫細胞能知道有外來細菌及病毒入侵，從細胞發出訊號傳達給其他細胞，再由細胞製造出抗體
- 2. 鈣與可怕的自體免疫病自己身體的一部分會誤以為不再是自己的身體，而引起這樣誤解的某種變化
- 3. 鈣能調節免疫系統，淋巴细胞缺钙作用减弱。
- 4. 預防感染病也需要鈣
- 5. 鈣與慢性關節風濕症
- 6. 異位性皮膚炎(atopy)與過敏增加也是因為鈣質不足

二、多元维生素与免疫力

- 维生素A：能增强皮肤、黏膜的屏障作用，同时还能促进免疫球蛋白的合成、激活淋巴细胞的功能。
- 维生素B6：能促进淋巴细胞增殖,构建身体内部的防御系统。
- 维生素C：能促进抗体形成,提高白细胞的吞噬能力,并能促使病毒的核酸内核与蛋白质外壳分离,从而达到抗病毒的作用。
- 维生素D 助激活人体免疫系统，缺乏时免疫系统杀伤T细胞在对抗感染时没有足够的战斗力。
- 维生素E：具有很强的抗氧化作用,维护细胞膜的稳定性,从而保护特异性免疫机能免受损害,并能增强吞噬细胞消灭细菌的活力。

祝大家健康长寿

■ 谢谢大家！