



健康关注

远离慢病困扰 享受健康生活

□ 莫永新

随着现代生活节奏的加快,慢性病已成为影响公众健康的主要问题。高血压病、糖尿病、冠心病等慢性病发病率逐年上升,给人们的健康和生活带来了较大困扰。因此,慢性病防治知识的普及对提高公众健康水平具有重要意义。

慢性病是指病程较长、病情持续或反复发作的疾病。这类疾病通常涉及身体多个系统,比如心血管、呼吸、消化等。慢性病具有长期性、隐蔽性、复杂性等特点,往往需要长期治疗和管理。常见的慢性病类型包括高血压病、糖尿病、冠心病等。

慢性病的发病原因复杂,主要包括遗传因素、环境因素和不良生活习惯等。比如家族遗传可能增加个体患高血压病、糖尿病等慢性疾病的易感性。环境污染、吸烟、缺乏运动等不良生活习惯也可能导致慢性病的发生。

慢性病防治的重要性

慢性病对个人健康和生活质量具有重要影响。患有慢性病的人需要长期治疗和管理,给家庭和社会带来了沉重负担。同时,慢性病也会影响患者的心理状态和生活质量,可能导致抑郁、焦虑等心理问题。

慢性病防治不仅对个体健康有益,也对公共卫生具有重要意义。通过有效的防治措施,可以降低医疗负担,提高社会整体健康水平。

慢性病防治知识普及

预防慢性病的发生 可以通过合理饮食、适量运动、保持良好的作息时

间、戒烟限酒等措施预防慢性病。

早期筛查和诊断 早期筛查和诊断有助于及时发现慢性病。人们应该定期进行体检,关注身体状况,及时发现并解决问题。同时,自我监测也是一种有效的早期筛查方法。如果发现身体异常或疑似慢性病症状,应及时就医。

正确认识和治疗 这是慢性病防治的重要环节。人们应该了解慢性病的发病原因、症状表现和治疗方案。患者应在医生的指导下,积极配合治疗和管理,定期复查。

健康生活方式的养成与实践

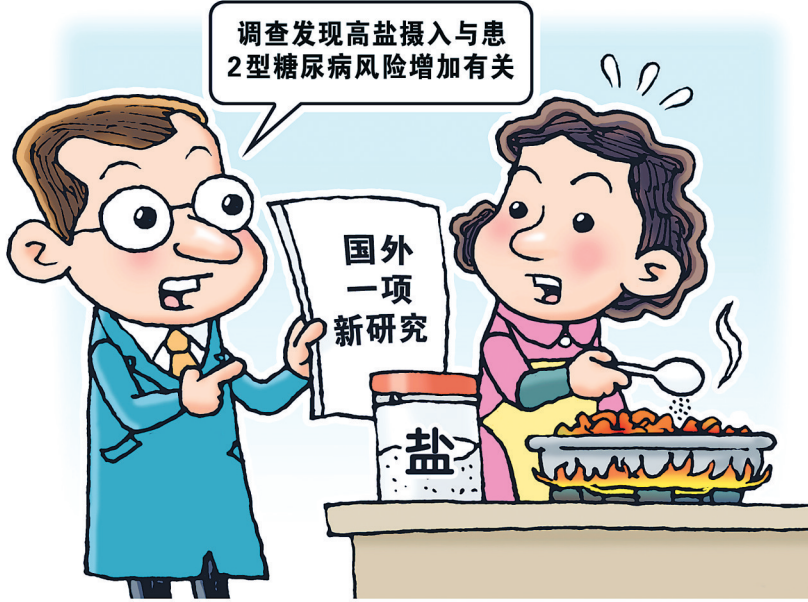
健康生活方式的养成和实践是预防和治疗慢性病的关键。以下是一些健康生活方式的养成和实践的建议。

饮食调整 饮食是身体健康的基础。人们应该合理搭配食物,保证营养均衡。增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入量,减少高热量、高脂肪和高糖分的食物摄入。同时,饮用足够的水分也是保持身体健康的重要措施。

适量运动 有助于增强身体免疫力,预防慢性病的发生。人们可以选择适合自己的运动方式,比如散步、慢跑、游泳等。运动可以促进新陈代谢,增强肌肉力量和心肺功能,但也要注意适量,避免运动过度带来的损伤。

心理健康维护 心理健康与身体健康密切相关。人们应该注意保持心理健康,积极面对生活中的挑战和压力,可以通过心理咨询、心理治疗等方式解决心理问题,保持良好的心态和情绪稳定。

规律作息 有助于身体各系统的



高盐摄入存风险 徐骏

正常运转和身体修复。人们应该保证充足的睡眠时间,避免熬夜或过度劳累。同时,也要注意适当休息,可以选择一些放松身心的方法,比如听音乐、练瑜伽等。

社区与家庭发挥作用

社区是慢性病防治的重要平台,社区可以提供运动设施、健康宣传活动等,促进公众养成健康的生活方式。同时,社区卫生服务中心还可以为居民提供定期健康检查、慢性病筛查等服务,及时发现并管理慢性病患者。

日常生活中,糖果、含糖食品、含糖饮料种类繁多,备受广大消费者(尤其是儿童青少年)的喜爱。糖能够促进人体的能量合成,提高免疫力,促进脑部活动,维持心理平衡。但是,饮食中的糖是龋齿重要的危险因素。人们一旦摄入过多的糖,就会造成膳食不平衡,增加超重、肥胖、糖尿病等风险。

添加糖的摄入标准

《中国居民膳食指南》推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下,糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。研究结果表明,当添加糖摄入量<10%能量(约50克)时,龋齿发病率下降;当添加糖摄入量<5%能量(约25克)时,龋齿发病率显著下降。

目前提倡的减糖,主要指的是减少添加糖的摄入量。添加糖是人工加入食品中的糖类,具有甜味特征,包括单糖和双糖。常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。各类人群均应减少添加糖的摄入量,但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

如何科学减糖

我们要充分认识多糖危害,下定决心减糖;设定阶段性目标,逐步减糖,养成饮食少糖的好习惯;合理分配饮食中的糖分,多吃新鲜的蔬菜、水果,以及全谷物、奶类、大豆等,尽量控制总热量的摄入量;不喝或少喝含糖的饮料,因为含糖饮料是儿童青少年摄入添加糖的主要来源。

要少吃含糖量高的食品,如糖果、饼干、冰淇淋、巧克力、糕点、果酱等;选用天然含糖量少的食品,如蔬菜、水果等;炒菜时少放糖,可以用辣椒、大蒜、醋、胡椒等为食物提味;制作婴幼儿辅食时,尽量不要特意添加糖;外出就餐时,尽量少选糖醋排骨、拔丝地瓜、甜汤等含糖量较高的菜品;要学会查看食品标签中的营养成分

科学减糖有诀窍

□ 张丽丽

表,选择碳水化合物或含糖量低的食物,特别是添加含糖量低的食物,避免所谓的“减糖食品”误导,注意隐形糖。

同时,尽量少购买或不购买含糖量高的食品,尽量用白开水或茶水替代饮料。

如何饮水

白开水不增加能量,不用担心添加糖带来的健康风险,是人体补充水分的最好方式。

在温和的天气条件下,成年男性每天最少饮水1700毫升(约8.5杯)。成年女性每天最少饮水1500毫升(约7.5杯)。2岁-3岁的儿童,每天可饮水600毫升-700毫升;4岁-5岁的儿童,每天可饮水700毫升-800毫升;6岁-18岁的青少年儿童,每天可饮水800毫升-1400毫升;婴幼儿,要以喝白开水为主。如果儿童不喜欢喝没有味道的白开水,可以在水中加入1片-2片新鲜的柠檬片、3片-4片薄荷叶等,增加水的色彩和味道。



合理用餐 朱慧卿

为什么吃好早餐对人体更好,更能帮助减重呢?这是因为如果早餐不吃或吃不好,人体容易产生饥饿感而选择用零食充饥,而零食里大多含有很多糖和脂肪,饱腹感差,会让人吃得更多。反之,吃好早餐的人会有很强的饱腹感而不吃或少吃零食,就能控制总能量摄入,进而更有利于健康。

不吃早餐危害多

注意力难集中 从入睡到起床,是每天禁食最长的一段时间。如果不吃早餐,人体缺乏血糖供应,人就会感到疲劳,反应迟钝,精神萎靡,注意力难集中,影响工作和学习。

产生负面情绪 空腹时间过长,会导致身体不适,出现负面情绪。有研究表明,没时间或不习惯吃早餐的人,更容易出现焦虑、抑郁等负面情绪。

增加疾病风险 不吃早餐,易使下一餐吃多。如果晚餐时间接近入睡时间,会增加体重,并显著增加高血糖、高血脂等代谢性疾病以及心血管疾病的发生风险。

不吃早餐,胃长时间处于饥饿状态,胃酸分泌过多,容易造成胃炎、胃溃疡。同时,胆汁在胆囊里长时间存放,容易形成结晶。饥饿异常的状态,会打乱消化系统的生理规律,久而久之就容易造成消化系统疾病……总之,不吃早餐不利于健康。

合格的早餐都有啥

吃早餐,也要看是否吃得对。一

营养搭配 合理早餐

□ 陆霜梅 张春梅

蔬果类。

新鲜的蔬菜和水果不仅富含维生索和矿物质,而且其特有的植物化合物及膳食纤维,对于控制体重,预防癌症及代谢性疾病的发生,都十分有益。

重点人群怎么吃

学生 以提升脑力、保障学习、运动锻炼及生长发育的需求为目的。饮食宜清淡,种类、颜色要丰富,保障足够的优质蛋白质食物摄入,早餐最好能包括两种以上的优质蛋白,比如全麦面包+牛奶+鸡蛋+果蔬,或者杂粮粥+肉脯+鸡蛋+果蔬。

上班族 要避免受凉,上班族往往会吃从冰箱里刚拿出来的食物,容易出现胃肠道不适;尽量不要边走边吃,这样会影响胃肠道功能发挥。经常点早餐外卖的上班族,还要注意尽量少摄入高油、高糖或高盐食品,适当增加全谷物、蔬果等富含膳食纤维的食物。

老年人 老年人往往有高血压、糖尿病等慢性疾病,需要定时服药,早餐时间最好固定在七八点钟。进食量要适宜,若吃得过多,会影响下一餐的饮食摄入,而难以保障总体能量及营养的需求。建议老年人选择易咀嚼的食物,同时摄入更多优质蛋白质,适当增加瘦肉、水产品、蛋类、奶类及大豆制品等的摄入,如燕麦牛奶粥+少量黑芝麻+半个鸡蛋+少量果蔬。

孕妇 孕妇的饮食中营养素种类齐全、数量充足、比例合适,才能保证营养充足,早餐也是如此,如杂粮粥+菠菜鸡蛋+酱牛肉或者全麦面包+牛奶+煎鸡蛋+爽口油菜。注意不要贪食。这是为了更好地保障孕妇的胃肠功能,同时为避免诱发子宫收缩而出现意外。孕妇往往有孕吐、反酸、恶心等不适,饮食要尽量清淡,少油腻,口含姜片可缓解不适症状。



快乐冬日 王将

寻医问药

如何治疗打鼾

□ 周红霞

许多人认为打鼾是睡得香,这是错误的认知,有些情况下打鼾存在较大的健康隐患。

病理性鼾症需重视

打鼾即人们俗称的打呼噜,学术称为睡眠呼吸暂停综合征,是日常生活中普遍存在的睡眠现象。当人体劳累后进入睡眠状态,机体为了多吸收氧气,减轻疲劳感,会不自觉用嘴呼吸,使得软腭等软组织部分加震动,引起打鼾。如果没有缺氧表现,就是良性打鼾,一般对身体不会造成影响。但是,如果患者在睡眠过程中出现了呼吸暂停伴有缺氧,早晨起床时感觉头晕、咽干等症状,就是病理性鼾症,需要引起重视。

病理性鼾症一般分为阻塞性、中枢性、混合性3种类型。其中,阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征较为常见,指在睡眠时因中上气道的塌陷引起睡眠结构紊乱,在睡眠中造成呼吸反复停止,呼吸暂停可以引起反复发作的夜间低氧和高碳酸血症,从而导

致一系列器官病变。目前,该病已是脑卒中发生的独立危险因素。阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的危害有很多,患者不仅会出现白天嗜睡、记忆力减退、晨起口干舌燥、夜尿次数增加、睡眠行为异常等问题,长此以往可导致高血压病、冠心病、糖尿病、脑血管疾病、肺动脉高压,严重者可能引发猝死。儿童患此病,会出现智力生长发育障碍或腺样体面容。

打鼾应该怎么治

鼾症患者到医院就诊,首先,要做多导睡眠监测,全面评估睡眠结构、呼吸、心脏、血氧饱和度等情况,以及鼾症的类型和程度,制定治疗方案。需要佩戴呼吸机的患者,要根据医生开具的呼吸压力处方进行持续正压通气治疗,这也是目前有效治疗手段;需要运动减肥的患者,要进行门诊综合管理;部分患者需要手术治疗的,应住院进行综合评估后给予手术治疗。其次,改善生活方式也是一个很重要的

治疗手段,主要有以下方式:
1.侧卧位睡眠,右侧卧位最佳。
2.肥胖者要积极减重,加强运动。
3.戒烟戒酒。睡前饮酒能加重打鼾,夜间呼吸紊乱及低氧血症。
4.睡前禁止服用镇静药物和安眠药物,以免加重对呼吸中枢调节的抑制。
5.保持鼻腔通畅,必要时到耳鼻喉科寻求治疗。
6.枕头柔软有弹性,高度以单侧肩宽为宜,更利于呼吸。
7.打鼾严重者,最好睡硬板床。

中医如何治疗鼾症

医圣张仲景在《伤寒论》中这样描述打鼾:“身重,多眠睡,鼻息必鼾”。该病多发生于肥胖人群,中医治疗多以益气活血、宣肺健脾化痰为法。系统的中医药治疗手段包括中药、针灸、推拿按摩、耳穴埋豆等。这些治疗可以有效帮助患者改善症状,增强体质,提高免疫力,从而缓解病情,防止复发。