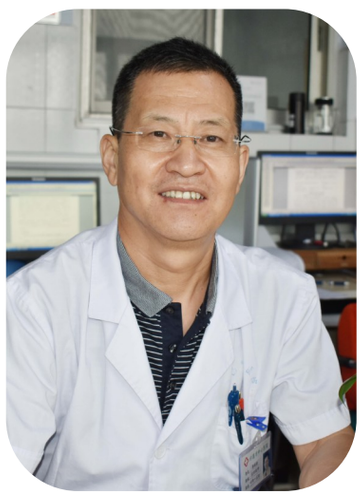
健康 从良好生活方式开始



目前,高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖等慢性疾病已经成为影响人类健康和生命的主要疾病,生活中很多人都遭受着这些疾病的困扰。而引起这些疾病的主要因素,正是不健康的生活方式。9月1日是“全民健康生活方式日”。8月26日,许昌市中心医院心血管内科一病区主任郭明拴告诉记者,远离慢性疾病,享受健康生活,要从良好的生活方式开始。

主讲专家:许昌市中心医院心血管内科一病区主任郭明拴

□本报记者 马晓非 文/图

慢性疾病发病率高,与生活方式关系大

“慢性疾病发病隐匿、病程长,防治不及时会造成严重后果,其危害绝对不亚于急性疾病。比如心脑血管疾病,一旦发病,轻则致残,重则危及生命。”郭明拴对记者说。

不合理饮食、运动量不足、吸烟、过量饮酒,这些不良的生活方式是导致慢性疾病高发的主要原因。生活节奏加快、工作压力大、作息不规律、长期疲劳等也是慢性疾病的诱因。长时间使用电子产品,也给人们的健康带来威胁。

郭明拴提醒,慢性疾病呈现年轻化趋势是一个令人担忧的问题。虽然慢性疾病的主要发病人群是中老年人,但其形成是从青少年开始的。目前,不少20多岁的年轻人就有血压偏高、血脂偏高等情况,有些甚至因急性心肌梗死等导致猝死。

随着生活节奏的加快,年轻人的生活方式普遍不健康,精神压力大。有些年轻人饮食不均衡,优质蛋白摄入过多,导致肥胖。有些年轻人空闲时间多用在看电视、上网上,长期缺乏运动,导致抵抗力下降。

合理膳食:每周25种食物,餐餐有蔬菜

如今,“吃饱”对大多数人来说已不是问题,“吃好”才是人们的新追求。暴饮暴食、大鱼大肉……生活中许多不健康的饮食方式,最终导致了高血压、糖尿病等慢性疾病高发,威胁着人们的健康。

“所谓合理膳食,是指全面、营养均衡的膳食。只有食物多样,才能满足人体对各种营养的需求,从而促进身体健康。”郭明拴说。《中国居民膳食指南》建议,平均每天摄入的食物至少要有12种,每周至少25种。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。最好每顿饭都吃些蔬菜,每天摄入300到500克蔬菜,深色蔬菜占一半以上。

在坚持食物多样的同时,还要以谷类为主,注重全谷类食物的摄入,并做到低盐、低脂饮食。蔬菜当中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,还有很多有益健康的活性物质,深绿色、红色、橘红色、紫红色等深色蔬菜所含有的维生素、矿物质等更丰富。多吃蔬菜和水果,对于增强人体免疫力、预防疾病、预防肥胖等非常有利。另外,多吃蔬菜,还可以降低心血管疾病的发病风险。

科学运动:每周至少3次,每次至少30分钟

生命在于运动。体育锻炼贵在坚持、重在适度。科学的体育锻炼可以有效降低慢性疾病的发病率和死亡率。

“科学运动指运动方式和运动量要适合个人的身体状况,而且一定要坚持下去。”郭明拴告诉记者,“一般来讲,每周至少运动3次,每次至少进行30分钟有氧运动。如果身体条件允许,最好进行30分钟中等强度运动。”

适量运动不仅有助于保持合适的体重,而且能降低高血压、中风、冠心病、Ⅱ型糖尿病、乳腺癌和骨质疏松等慢性疾病的发病风险,有助于调节心理平衡,减轻压力,缓解抑郁和焦虑症状,改善睡眠。

运动应量力而行,要选择适合自己的运动方式、强度和运动量。郭明拴建议,散步、体操、慢跑、健身操、太极拳等运动方式很多人都可以选择,但一定要运动适度,以微微出汗,全身暖和、爽快,不觉心慌为宜。另外,人们可以根据运动时的心率来控制运动强度。运动时,最好是每分钟的心率为160减去年龄。

戒烟限酒:男女每天酒精量不超25克、15克

吸烟百害而无一利,烟草危害是当今世界严重的公共卫生问题之一。资料显示,烟草烟雾中含有7000多种化学成分,其中数百种为有害物质,可对人体健康造成严重危害。烟草烟雾中含有至少69种已知的致癌物,被吸入人体后会引发基因突变,导致恶性肿瘤的发生。

“戒烟越早越好,任何时候戒烟都不算晚。任何时候戒烟都能够提升生活质量,对身体都有好处。”郭明拴提醒。

饮酒过量对人体也有很大危害,会诱发急慢性酒精肝、酒精性脂肪肝,严重时还会造成酒精性肝硬化,增加患高血压、中风、癌症等疾病的风险。需要注意的是,大部分人一旦饮酒很容易过量。

郭明拴告诉记者,成年男性一天饮用的酒精量不应超过25克,女性不应超过15克。酒精量=酒的量(毫升)×酒的度数×0.8,如50毫升50度的酒,酒精量就是50×50%×0.8=20克。

远离慢性疾病,享受健康生活,还要注意心理平衡,拥有良好的心理状态。乐观、开朗、豁达的生活态度,良好的人际关系,积极参加社会活动等,都有助于保持心理平衡。

健康大讲堂
许昌市中心医院 协办
厚德 精勤 博学 济世

当好居民健康的“守门人”

——记许昌市人民医院全科医学科

本报记者 马晓非 文/图

尚桂梅认真对患者进行检查

随着医院规模的不断扩大,科室越分越细,患者有时候会出现不知道去哪个科室看病的情况。这个时候,可以去全科医学科。

“简单来讲,全科医生是居民健康的‘守门人’。”8月24日,在许昌市医学会全科医学专业委员会换届大会暨学术年会上,新当选的主任委员、许昌市人民医院全科医学科主任尚桂梅说。全科医学科的特点主要是持续性和综合性。持续性是指全科医生对一个人提供从出生到死亡的全过程医疗卫生服务。综合性是指全科医生可以为同时患有多种疾病的患者提供整体的诊疗服务,并关注生理、心理和社会各个方面对健康的影响,从而制订个性化的诊疗方案。

许昌市人民医院全科医学科拥有一支医术精湛、素质过硬、具有多年临床工作经验的专家队伍,在慢性疾病管理、人文关怀等方面颇具特色,并有专业的康复理疗师为患者提供针灸、理疗、穴位贴敷、熏蒸等服务。

对于高血压、糖尿病、冠心病等心脑血管疾病患者来说,做好健康管理至关重要。许昌市人民医院全科医学科对此类患者实行专人管理,出院后对其进行长期跟踪、随访,提供持续性健康服务,定期询问其身体、服药等情况,对其进行健康指导。这对于控制病情发展、减少并发症的发生等非常有益。

“和专科医生相比,我们不仅关注疾病,而且关注患者。”尚桂梅对记者说。很多健康问题往往涉及人们的生活方式、社会角色与健康理念等。该科医生在诊疗过程中,会深入了解患者就诊的原因,疾病对患者生活、工作的影响,以及患者的想法和感受,关注患者的心理状况、所处的社会环境,从而更好地了解其就诊需求。

患者住院后,该科医护人员会抽出更多时间陪伴患者,经常与患者沟通,让患者得到心灵的慰藉,使其对生活充满希望。因此,该科医护人员和患者之间的关系更加和谐,成为患者的朋友。很多在该科住过院的患者及其家属都这样说:“这里很有人情味,在这里感觉很温暖。”

“国家倡导成立全科医学科,也是为了推进分级诊疗制度的落实。我们每周都会到社区坐诊,对居民开展健康教育,进行健康指导,让群众就医更方便。”尚桂梅对记者说。该科积极促进优质医疗资源下沉,提高基层医疗卫生机构诊疗水平,积极实施双向转诊。

哪些患者适合到全科医学科就诊呢?尚桂梅表示,一是早期症状不典型、不能明确到哪个科室就诊的患者,如有头晕、头痛、发热、腹痛、胸痛等症状的患者;二是已经明确诊断,需要提供长期、连续、综合性服务的慢性病患者;三是并非明确的躯体疾病,需要进行心理咨询的患者;四是已经明确诊治方案,但疾病涉及多个系统,需要同时在几个专科就诊的患者。

医界前沿
许昌市人民医院医疗新科技成果巡礼