



营养调理 预防慢病

专家认为,多数慢病源于不良生活方式

慢病已经成为威胁居民健康的头号问题。朱其先说,慢性病具有发病原因复杂、潜伏期长、病情重、病程持续时间长、治疗费用贵、致残致死率高等特点,其中大部分慢病正日益成为死亡“杀手”。

我国慢性病发病人数快速上升,现有确诊患者2.6亿人,是重大的公共卫生问题。慢性病导致的死亡已经占到我国总死亡的85%,导致的疾病负担已占总疾病负担的70%,是群众因病致贫返贫的重要原因。

生活方式引发诸多慢病

究竟是什么原因引发诸多慢性病的发生?朱其先说,慢性病的发病从一定程度上是由基因来决定的,但是人们的生活方式也影响着慢性病的发生。

他说,虽然各种慢性病的病因并不完全清楚,但医学界公认其属于“生活方式病”,遗传因素仅占15%。人们由于不健康的生活方式、巨大的精神和心理压力,以及高强度的工作,导致高血压、血脂异常、高血糖、肥胖等人群大量增加。

他说,患慢病的主要危险因素包括:超重和肥胖,吸烟,过度饮酒,乳类及乳制品摄入不足,蔬菜摄入不足,水果摄入不足等问题颇为突出,超过一半的人群食用油和食盐摄入量过等等,都

是患慢病的诱因。

此外,缺乏体育锻炼也是引发慢病的原因之一。“许多人成天忙于工作,缺乏足够的体育运动,出门有车代步,上下楼有电梯,每天坚持微微出汗的运动都没有了。”朱其先说。

预防慢病怎么吃很关键

良好的生活方式的核心包括:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。也有人称其为健康的“四大基石”。“如果我们将合理膳食细化,那么通过营养调理,可以预防慢病发生。”朱其先说。

首先要解决怎么吃、吃什么的问题。他说,经常有人问,吃什么食物能够抗衰老、吃什么食物能够降压降糖?其实,人体每日需要的营养素超过40余种,仅仅靠一种或简单几种食物根本不能满足需要。因此,按照合理比例,广泛摄入各类食物,包括谷类、蔬菜和水果、动物性食品、豆类 and 奶类制品,达到膳食平衡,才能满足人体各种营养需要。

他建议,在“食物多样”的原则指导下,多选用红、黄、深绿的蔬菜和水果,因为它们富含胡萝卜素、维生素B、维生素C等的重要来源。为预防慢性疾病发生,最好每天正餐吃进1斤蔬菜、2个水果。保证每日1袋(250毫升)鲜牛奶或1杯(120毫升左右)酸奶。健康人每

日吃盐量不宜超过6克,慢病患者视病情减量为3至5克。

此外,每日补充膳食纤维。应在每日膳食中添加燕麦片、荞麦等粗粮,以及海带、魔芋和新鲜蔬菜等富含膳食纤维的食物。为满足纤维素的摄入,宜选择全谷、全麦食物做早点;用部分粗粮替代精细米面,但吃粗粮也不能超出总量;每日膳食中可添加豆类食物,如黄豆、红豆、绿豆等;每日必须吃蔬菜,特别是蔬菜的叶、茎、根块等。

用科学思维指导生活

对慢病不能抱有侥幸心理,要相信科学数据,用科学思维指导生活。朱其先说,“慢性病就如同它的字眼一样,患了慢性病不是一朝一夕的,改变也非一朝一夕。”每个成年人需要从自身做起,养成健康生活的各种习惯。尤其父母要用潜移默化言行教育好自己的子女,让青少年能够远离造成慢性病发病的各种因素。

“慢性病的防控非常关键,它不仅会影响人民的身体健康,还会成为影响社会和经济可持续发展的严重公共卫生问题和社会问题,给国家带来沉重的经济负担。”朱其先说,从这个意义上说,日益上升的慢性病患病率不仅仅是一个卫生问题,一个健康问题,同时也成为值得关注的社会问题。

提升住院医师水平 我省完成2014年度 住院医师规范化培训招生

本报讯(记者马珂)近日,我省完成2014年度住院医师规范化培训招生工作,共招收到各级医疗机构选派住院医师、社会学员、与住院医师规范化培训相结合的临床医学硕士专业学位教育研究生554名。据了解,本次招生是国家卫生计生委正式启动住院医师规范化培训制度建设后的首次招生。

住院医师规范化培训是培养合格临床医师的必经途径,对于保证临床医师专业水准和医疗服务质量具有不可替代性。为切实提高我省临床医师的业务能力水平,2010年底我省借鉴上海市的先进经验,全面启动了新模式的住院医师规范化培训,精选了省人民医院、海南医学院附属医院、省中医院、省农垦总医院、海口市人民医院等8家三级医院为我省培训基地。

同时,我省卫生计生、发改等部门还联合出台了《海南省住院医师规范化培训实施办法(试行)》,制定了晋升中级职称与住院医师规范化培训合格证挂钩的政策。根据规定,从2011年起拟在我省从事临床医疗工作的医学专业本科及以上学历的应届毕业生,自今年起需取得住院医师规范化培训合格证,方可报名参加卫生专业技术中级职称考试。

据了解,到2020年,全国所有新进医疗岗位的本科及以上学历临床医师均要接受住院医师规范化培训。

孕期涂太多唇膏 易致胎儿畸形

唇膏是许多女性的日常必备品,但怀孕后就要注意了。专家表示,为了腹中宝宝的健康,唇膏还是少涂为妙。

首先,无论是唇膏、唇彩,还是唇膏、唇冻、口红,都是由各种油脂、蜡质、颜料和香料等组成。其含有的化学物质,对人体都会有一定影响,尤其是胎儿。已有国外研究发现,口红中的常用颜料,一种叫做酸性曙红的红色粉末,能损害人的遗传信息,引起胎儿畸变。

许多准妈妈认为,润唇膏不含色素,用起来应该能放心许多。其实不然。润唇膏中的油脂主要是羊毛脂,虽然是天然的动物脂肪,但有较强的吸附性,既能吸附空气中各种对人体有害的重金属微量元素,又可吸附能进入胎儿体内的大肠杆菌等微生物,通过胎盘对胎儿健康产生威胁。这些尘埃、细菌、病毒等不但能透过嘴唇黏膜渗入,且当喝水、吃东西时更易带进入体,对母亲和胎儿都不利。

另外,长时间涂抹口红,还会使口唇发干,脱屑,甚至引起唇炎及口唇过敏症。准妈妈涂着口红到医院做产检,还会妨碍医生判断病情。

建议准妈妈平时在家用天然维生素E、橄榄油或蜂蜜来滋润双唇。如果冬季外出怕干燥,可以戴上口罩,以保持嘴唇的温度和湿度。(网亲)

颈腰椎病变不容忽视 专家建议常游泳

不知不觉中,你是不是觉得自己脖子僵,腰痛?虽然我们都知道自己的颈椎是有那么一点不舒服,但你是否说说就算了,然后继续忍着痛,日复一日。“现代的生活方式,让颈椎疾病提前到来,而且来得迅猛。”专家表示。

如何自测自己是否有颈腰椎的毛病?普通市民难以从专业上分辨到底自己的颈腰椎病变到了哪种程度,但有一个标准大家肯定都是知道的,那就是痛感。一旦出现了痛感,那么颈腰椎肯定存在不同程度的问题。

虽然颈腰椎疾病可以通过治疗得到痊愈或者缓解,但是很多市民都过度依赖治疗,而忘记对不良的生活习惯进行纠正,继续久坐要游戏、坐姿不正确等。这样一来,形成恶性循环,颈腰椎疾病还会再犯。改变不良的生活方式,比治疗更重要。

日常生活中,什么样的锻炼方式对我们的颈腰椎最好呢?专家首推游泳。游泳时颈腰椎都处于一种最健康的姿势,由于水的浮力让全身的骨关节受力都减小,因此磨损也相对减少。(宗合)

三

“返潮天”里如何防潮
医生支招:关节病患者需保暖 保持内衣裤干燥防妇科病 开窗通风防流感

■ 本报记者 马珂

元旦过后,天气回暖,出现了大雾天气和返潮的现象。雾天适合早上锻炼吗?大雾时,家里能开窗吗?返潮天,老人关节病怎么预防?健康周刊记者为此采访省内部分医院的专家为您解答。

关节病患者增多

近期,记者走访海口市部分医院时了解到,气温变化大,加之雾天返潮使儿童感冒、老人关节病、皮肤病、妇科病患者明显增多。潮湿天气诱发、加重了关节疾患。患有有关节的海口市民郑大爷近日关节肿胀、疼痛加重。而未患有关节炎的海口市民刘女士,也同样感到腿部关节疼痛。

海南医学院附属医院风湿免疫科郑颜萍主任医师告诉记者,湿冷天气使关节病患者病情加重,可选择食用原有药物或服用非甾体类药物缓解疼痛。

关节炎老病号应根据气温的变化增减衣服,重点保护腕、肘、肩、膝等部位,尽量用温水清洗。另外,老病号不要在阴暗、潮湿的环境中久留,室内环境应暖和、干燥。

“潮湿天气可诱发关节病。”郑颜萍说,湿冷天气还会使一些无关节病史的人的关节出现酸胀疼痛感。此类人士要注意保暖,预防关节病。关节疼痛患者,可食用红枣、肉桂等,以温补为主。

医生提醒,大雾天气中,应尽量减少户外活动,尤其是一些剧烈活动。市民出门时,最好带上薄口罩。大雾来临时,应暂停晨练。因为早晨一般是雾最浓的时候。同时,还要避免在雾中长时间跑步。

女性内衣裤应晾通风处

潮湿天气也易引发各种妇科疾病,例如宫颈炎病、阴道炎、盆腔炎等。海口市中医医院医生梁虹表示,潮湿

天气里,保持内衣裤干燥是预防念珠菌的重要手段之一。内裤最好不要晾在洗浴间,应晾在通风的地方。必要时,要用风筒或熨斗把内裤进行干燥、除菌后再穿。此外,下雨、起雾时不要开窗,家里最好备一台抽湿机。

开窗通风预防感冒

近日,记者在省人民医院龙华门诊部急诊儿科门外看到,许多家长带着孩子等待就诊。“咳嗽好几天了,一直不见好。”海口市民刘女士带着9岁的女儿刚从诊室出来。经检查,孩子患上了支气管炎。

该院儿科医生告诉记者,近期雾天湿冷,室内易滋生病菌,儿童容易受凉。有些家庭一直紧闭窗户不通风,使不少儿童“中招”感冒发烧。抵抗力差的孩子,易患扁桃体炎、咽喉炎,严重者还会患上支气管炎。

医生提醒,当孩子出现流鼻涕症状时,要注意给孩子保暖、多喝水,注意观



1月5日清晨,大雾中的海口红城湖。省气象台专家提醒,大雾的天气里,喜欢运动的朋友要适当停止一些户外活动。 本报记者 张茂 摄

察。如果病情加重,要立即到医院就诊。家长除了要注意给孩子保暖外,营养也要跟上。家中应在中午阳光较充足、污染物较少时开窗换气。

专家建议,应对返潮现象,应尽快

“糖友”乘飞机需谨慎

应尽量自备饭菜与胰岛素,并有规律活动双脚



■ 本报记者 张靖超 通讯员 王妹琴

对于糖尿病患者来说,外出旅行是件麻烦事。“在高空气压降低、缺氧时,糖异生作用增强,血糖升高,糖尿病患者容易出现高渗性昏迷,严重的可能危及生命。”三亚市人民医院内分泌科副主任医师孟开顺接受记者采访时表示,乘飞机外出,糖尿病人一定要谨慎对待。

孟开顺认为,糖尿病病人在航空旅行前,一定要对自己的健康有一个评估。如果血糖没有得到很好控制,最好暂时取消飞行。如果近期出现了酮症酸中毒,或者冠心病、频发心律失常、肾衰竭、甲亢、神经病变等并发症,或者近期因心脑血管意外正处于手术恢复期,都不适宜航空旅行。

“糖尿病患者还要避免匆忙登机。匆忙及飞行前的压力,都可能引起血糖升高。因此,糖尿病患者应该留足时间办理登机手续,从容登机。”孟开顺说。

孟开顺还建议,乘机前,糖尿病患者最好先测一下自己的血糖水平,并按要求定时使用降糖药物,使血糖保持在正常的水平,避免出现意外。也可在登机前,适当服用抗晕止吐药物,避免晕机。

医生提醒,上机前,糖尿病患者一定要检查行李,不要一时大意把胰岛素托运,一定要把胰岛素随身携带。

如果在飞机上乘坐时间过长的话,不要把胰岛素和热饮、电脑等散发热量的热源放在一起。

机场安检时,机场人员可能会把胰岛素当成违禁药品。对此,糖尿病患者需带上病历,上面有医生的医嘱,允许病人携带胰岛素,这样可以免去一些不必要的麻烦。

“在飞机上,患者一定要注意多喝水,最好每小时饮一次矿泉水,避免机体缺水的发生。此外,还可以适当减少进食,避免血糖异常波动。如果是3小时以上的飞行,则应该适当进食,以抵挡飞行带来的能量消耗。”孟开顺称,饮食上,糖尿病人最好自备合适食物,以便控制血糖水平。因为航空公司提供的正餐或小吃,有可能不适合糖尿病患者。

在座位选择上,孟开顺建议,糖尿病人最好预定靠走道座位。因为连续飞行数小时会增加血栓危险。久坐对糖尿病患者不利,最好预定靠走道座位可以多走走走动,有规律活动双脚。

饮酒治失眠 只会更睡不着

很多人工作压力大,晚上睡不着就习惯“饮两杯”,好让自己睡个好觉。然而,这是一个糟糕的主意,研究发现酒精兼具提神和镇静作用,在上床之前几个小时饮酒,只会让失眠加重。医学专家提出,对于轻度失眠,可以进行避免日间小睡、控制卧床时间等行为治疗。

饮酒催眠不好,那么睡不着怎么办?医生介绍说,多数轻度失眠可通过行为疗法矫正,临床上最常用的两种行为疗法是刺激控制疗法和睡眠限制疗法。

刺激控制疗法是一套改善睡眠环境与睡意之间相互作用的干预措施,恢复卧床作为诱导睡眠信号的功能,使患者易于入睡,具体分5步:

- 1、只有在有睡意时才上床;
- 2、如果卧床30分钟不能入睡,应起床离开卧室,从事一些简单活动,等有睡意时再返回卧室休息;

- 3、不要在床上做与睡眠无关的活动,如进食、看电视、听收音机、思考复杂问题等;
- 4、不管前晚睡眠时间多长,保持规律的起床时间;
- 5、避免日间小睡。

睡眠限制疗法是要求失眠者不要通过增加卧床时间来增加睡眠机会,具体要求是:

- 1、减少卧床时间,使其和实际睡眠时间相符合,并且只在一周睡眠效率(实际睡眠时间/卧床时间×100%)超过85%的情况下才能增加15~20分钟;
- 2、当睡眠效率低于80%的时候,减少15~20分钟的卧床时间,效率在80%~85%之间时,保持卧床时间不变;
- 3、避免日间小睡,并且保持起床时间规律。

医生提醒,很多失眠症的原因复杂,如果通过上述行为疗法仍无法改善失眠情况,要及时求助医生进行专业治疗。(据广州日报)