

周口日报社主办

网址: http://www.zhid.com

广告热线: 8269401

今日 B 叠 8 版

当下,慢性病的井喷态势是对我国居民健康的重大威胁。据卫生计生委的统计数据显示,我国确诊的慢性病患者已超过 2.6 亿人,因慢性病导致的死亡人数占总死亡人数的 85%。对于这些人群,如何从源头入手,由“病后治疗”转为“病前预防”?慢性病的健康管理是关键。

但现实问题是,我国的健康管理仍处于起步阶段,居民健康素养也参差不齐。调查发现,每 100 个 15~69 岁的中国居民中,仅有 88 人具备基本的健康素养,了解基本健康知识和理念,掌握健康生活方式和行为内容。

这就需要每个人从管好自己的健康做起,做到“一学二改三减四降”,再进一步影响亲朋好友、同事、邻居,从而形成全社会重视健康管理的风气。

**先  
从自己  
做起,再影  
响亲友、同  
事、邻  
居,从而让全  
民实现  
健康管理。**

**一学:**学会一套自我管理和日常保健的方法。健康管理的第一步,就是每个人都应给自己建立一份健康档案,记录身体的点滴变化,做好自我管理。一个人对自己的身体状况了解得越多,越能更好地配合医生做好诊疗工作。无论现在身体状况如何,都应养成连续测量、记录身体指标的习惯。记录内容一方面是个人基本健康信息,如常联系的医生姓名和电话,过敏体质的人注明过敏原,是否有既往病史,是否有常服用药物;另一方面应定期更新、补充信息,如血压、血脂、血糖等各项指标的变化,体重、腰围变化,运动、饮食状况等。平时还应学习一些保健方法,从中医来讲,最基础的就是要“顺时养生”,在合适的时间做适合的事情,减少不良生活习惯等。学习保健养生知识一定要通过正规渠道,比如权威的报纸、杂志、书籍等,不能盲目听信广

告宣传。

**二改:**改变不合理的饮食习惯和不良的生活方式。慢性病高发很大程度上与不良的生活方式密切相关,比如酗酒、抽烟、吃油炸食品、熬夜、久坐、缺乏运动等,都会引发心脑血管异常、冠心病、高血压等系列慢性病。相反,良好的生活方式不仅可以大大降低慢性病风险,甚至还具有治疗的作用。

慢性病防治是件综合性的事,除了医疗药物之外,平时养成健康规律的生活习惯,也有助于大大降低心脑血管疾病、冠心病等慢性病发生的几率。生活方式涉及方方面面,首先,营养是身体的基础,要注意平时的饮食,三餐要规律,少在外面吃饭,戒烟限酒,要在医生和有关专家指导下选择适合自己长期坚持的、适宜的运动。其次,要保持良好的睡眠和愉悦的心情。把生活习惯调整好之后,定

期找医生做体检,这样综合起来可以使我们的健康安全系数更高。

**三减:**减少酒精摄入、锻炼不足、盐摄入量。慢性病是生活方式病,国内外的研究均证实,要在全社会推广“三个减少”。第一,减少酒精摄入。中国是饮酒大国,饮酒过量引起的相关疾病数量正在逐年走高。第二,减少体育锻炼不足现象。因缺乏运动导致的肥胖人群正迈入糖尿病的“后备军”,并增加患心血管疾病的风险。第三,减少盐过量摄入。因钠盐食用过多引起的高血压患者仍在不断增长。另外,还要坚决戒烟。调查显示中国 60%~70% 的男性有吸烟史,这就要求建立更加严厉的控烟管理措施,让他们不再吸烟。

**四降:**降血脂、降血糖、降血压、降体重,即降低慢性病风险因素。降低慢性病风险因素,需要医生和患者的共同努力,提倡医生几个“处方”一起开。首先是药物处方。医生有义务让患者了解,保健品不能代替药物、不要停药、不要随便减量等基础知识。其次是运动处方。要告诉不同的患者,根据心功能的差异,应该从事什么类型的运动,并细化到运动频率、运动时间等,像个体化开药一样,有剂量处方,患者可通过

运动辅

助治疗。第三是

营养处方。营养处方

同样需要个性化。有的患者

过瘦,有的患者过胖,不同地区有

不同的饮食习惯,医生必须因人而异,全面考虑上述问题。第四是心理处方。心理

健康是降低慢性病风险因素的重要环节,

不少医生没有接受心理方面的常识性培

训,在治疗时也往往忽略了患者的焦虑、

恐惧等情绪。要根据患者的状态进行心理

辅导,比如出现明显的兴趣减退和睡眠问

题,就要高度怀疑有心理问题了。

(据《生命时报》)

## 一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心  
采集时间:2014 年 8 月 15 日~21 日

| 出诊原因     | 人次 |
|----------|----|
| 其他内科系统疾病 | 51 |
| 其他类别外伤   | 48 |
| 交通事故外伤   | 44 |
| 心血管系统疾病  | 16 |
| 酒精中毒     | 5  |
| 脑血管系统疾病  | 4  |
| 药物中毒     | 2  |
| 妇、产科     | 2  |
| 其他五官科    | 2  |
| 食物中毒     | 1  |
| CO 中毒    | 1  |
| 其他       | 1  |

**一周提示:**本周 120 急救共接诊 177 次。立秋过后,由于天气转凉,人们的食欲随之旺盛,使胃肠功能的负担加重,此外,人体受到冷空气的刺激,血液中的组胺酸增多,胃酸分泌增加,胃肠发生痉挛性收缩,自身的抵抗力和对天气的适应性下降,一些人常出现胃肠功能不适、溃疡、消化道出血等症。因此,这个季节,你要注意养护自己的胃和肠。

医生提醒,秋凉之后,患有慢性胃炎的人,要特别注意胃部的保暖,适时增添衣服,以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。胃肠病患者要注意忌嘴,不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏以及粗糙的食物,更忌暴饮暴食,还要戒烟禁酒。胃肠病人要根据自己的体征,加强适度的运动锻炼,提高机体抗病能力,减少疾病的复发,促进身心健康。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

## 一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2014 年 8 月 15 日~21 日

| 科别   | 门诊接诊总量(人次) |
|------|------------|
| 肝病科  | 868        |
| 脑病科  | 725        |
| 肺病科  | 716        |
| 儿科   | 712        |
| 皮肤科  | 595        |
| 妇、产科 | 584        |

**温馨提示:**入秋时节,天气会渐渐变得干燥,人的口、唇、鼻、咽等会因天气的变化而感到干燥,常出现咽喉肿痛、皮肤干涩、烦躁不安等不适症状,这种症状医学上称为“秋燥症”。“秋燥症”可分为内燥与外燥两种。口渴、唇干、舌燥,是轻度外燥的表现。内燥则多由高热伤津或者出汗、腹泻引发,包括秋季感冒、流感、急性支气管炎等病症。

医生提醒,市民预防秋燥,首先,要进行适当的体育锻炼,开始时强度不宜太大,应逐渐增加运动量,如果过度运动,将会增加身体的疲惫感,反而不利于身体恢复。其次,保证充足的睡眠,充足的睡眠能够有效调整身体的机能。最后,饮食上宜清淡,避免油腻,多吃富含维生素的食物。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

## 樊代明院士专题报告会



8月20日,中国工程院院士樊代明来我市做《精品战略》的讲座。樊代明用真实生动的案例、幽默风趣的语言、发人深省的分析,诠释了当今医学和卫生工作面临的机遇与挑战,赢得了与会听众的多次掌声。

晚报记者 张志新 摄

据英国《每日电讯报》8月11日报道,最新研究显示,对于女性而言,任何年纪开始运动都不晚,50岁以上妇女每天坚持散步 30 分钟能降低患乳癌风险。而且,研究人员还发现,这一结果只适用于那些在过去 4 年坚持锻炼的女性,如果 4 年前或更年轻时锻炼过,但未能坚持,则不会产生乳癌风险降低的效果。

法国研究团队对近 6 万名经历过

年期的妇女的问卷调查数据进行了分析。结果发现,过去 4 年中,每周运动量超过 4 小时的女性,比那些较少运动的女性罹患乳腺癌的风险低 10%。如果女性在 5~9

年前曾保持这样的运动量,但过去 4 年运动量减少,则不会有乳癌风险降低的效果。

该研究结果发表在美国《癌症流行病学、生物标志和预防》月刊上。研究报

告第一作者法国居斯塔夫·鲁西学院研究员阿涅丝·富尼耶表示,即使是强度不大的娱乐运动也会对降低乳癌风险快速起效。如散步,每天散步 30 分钟就能达到很好的效果。不过一旦停止锻炼,运动降低乳癌风险的效果就减弱了。富尼耶说:“因此,要鼓励绝经后的妇女坚持运动,没有运动习惯的要考虑开始运动,因为运动能快速降低乳癌风险。”

(李悦康)

## 每天散步半小时 乳癌风险降一成

## 种植牙

周口市德正口腔门诊部  
刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。



**专业特长:**  
1. 种植牙  
2. 三叉神经痛  
3. 颌面外科手术  
4. 牙齿美容  
5. 难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口向北 200 米路西  
预约咨询电话:0394-8281120