

慢病的预防与管理

泰州市第二人民医院党委书记、主任中医师 沈宇清

随着人民生活水平日益提升,近年来,糖尿病、心脑血管疾病等慢病已成为威胁人民健康的高发性疾病。慢病的成因有哪些?如何预防和管理慢病?本期,我们来具体聊聊。

一、生活方式与慢病成因

慢病成因分为先天因素和后天因素。

先天因素:主要是遗传因素。

后天因素主要有四类:环境因素,包括自然环境和社会环境因素;生物因素,包括机体生物学和心理学因素;生活方式因素;保健条件因素。

1.WHO六大致死致疾慢病成因久坐不动、不安全性行为、吸烟、过量饮酒、高盐膳食、厨房油烟过多。

2.一些不良生活方式可导致慢病端起酒杯无节制、肚子不撑不放碗、口不干渴不喝水、长年累月烟相伴、朋友聚会常熬夜、心理失衡自找烦、生活优越不爱动、健时不知病时难。

3.全世界十大慢病致死因素

体重过轻、不安全性行为、高血压病、吸烟相关疾病、饮酒或酗酒、不洁饮水与恶劣卫生条件、胆固醇过高、空气污染、缺铁性疾病、肥胖病。

二、慢病的预防措施

1.慢病预防管理的重要性与必要性

健康生存必备条件:蛋白质和细胞、免疫系统、能量供应。

要做好三级预防:第一级,自我健康促进(病因预防),主动检控病原。第二级,早发现、早治疗,决不讳疾忌医。第三级,康复与防止复发,活着就有希望。

2.运动锻炼可防慢病

(1)中老年人提倡有氧运动

通过有氧代谢提供能量需求的、低中等强度的运动称为“有氧运动”,或称“有氧代谢运动”。即在运动过程中,人体吸入的氧气与机体需要的氧气保持动态平衡。

有氧运动具有强度低、有节奏、持续时间长的特点。

有氧代谢运动方式的选择:青年人可选择慢跑,中老年人可选择快步走。

步行——最安全的有氧运动,跑步——最普及的有氧运动,游泳——最全面的有氧运动,太极拳——最传统的有氧运动,爬楼梯——最实用的有氧运动,健美操——最青春的有氧运动,家庭健身器械——最方便的有氧运动。

(2)腹式深呼吸运动可防慢病

实践证明,大多患有心脑血管疾病的人,通过呼吸锻炼,可以促进血循环,改善供氧状况,心脑血管病得以康复。波兰佩泰伦兹医生提出对突发性心梗,大声咳嗽加深呼吸几次,可缓解病情发展,从而争取抢救时机。不良生活方式、久坐办公室以及脑力劳动者,由于缺乏锻炼,呼吸不够充分,通过腹式呼吸锻炼,可改善呼吸活力,增加血液供氧量,使亚健康状态得到进一步改善。

腹式呼吸运动训练方法:腹式呼吸分为顺腹式呼吸(吸气时腹部隆起,呼气时收缩)和逆腹式呼吸(吸气时腹部收缩,呼气时隆起)两种。可躺下、站立或坐位下进行,吸气时腹部膨起,可配合两臂外展

上举,使胸廓扩张,然后将气体从口中排出,每次不少于3-5分钟。也可利用工作、学习之余,坐在沙发上看电视或睡前躺在床上进行腹式呼吸锻炼,重复作10次或更多些,这样可改善缺氧症状,帮助恢复精力和体力。

3.建立良好的生活方式可防慢病

防慢病可以使高血压减少55%,脑出血、冠心病减少75%,糖尿病减少30%,癌症减少30%-40%,平均寿命延长10年。

合理膳食:良好的饮食习惯是预防慢病的关键。多摄入新鲜水果、蔬菜和全谷类食物,限制高糖、高脂肪和高盐食品,保持适量热量摄入,并保持饮食多样性,有助于维持健康的体重和血糖水平。

规律运动:规律运动有助于改善心血管健康、控制体重、降低血压和血糖水平,并增强免疫系统功能。每周至少150分钟的有氧运动时间能有效预防慢性病。

戒烟限酒:戒烟限酒是预防慢病的重要步骤之一。吸烟和过量饮酒会增加患心血管疾病、肺癌和其他慢病的风险。

定期体检:定期体检是预防和控制慢病的关键。及早发现慢病的迹象和风险因素,有助于采取相应的措施,控制病情的发展。建议每年进行一次全面体检。

4.心理平衡可防慢病

心地善良、宽容大度、乐观向上、淡泊名利、助人为乐、品格高尚、广交朋友、随遇而安。

5.高血压预防“五个要”

食盐要少吃、体重要控制、运动

要增加、烟酒要戒掉、心理要平衡。

三、慢病的健康管理

1.慢病管理原则与方法

用最简单的方法防病:三个半小时,三个半小时,三分饥与寒,三低一高。

“三个半小时”就是夜间醒来,睁开眼睛后,继续平卧半分钟,再在床上坐半分钟,然后双腿下垂床沿坐半分钟,最后再下地活动。“三个半小时”是指每天早上起来活动半小时,中午睡上半小时,晚上步行半小时。每天早上起来运动半小时,打打太极拳、跑跑步或者进行别的运动,但要因人而异,运动适量。“三分饥与寒”完整的句子是“若要小儿安,三分饥与寒”,意思是如果希望孩子安康,就不能给孩子吃得太饱、穿得太暖了。“三低一高”指的是低盐、低糖、低脂肪、高纤维。这是糖尿病、高血压、冠心病患者的最佳饮食方法。

用最经济的方法防病:酸奶加VC,阿司匹林,大葱,大蒜素,VE,降压药,饮食。

最适合的方法防病:适合的运动,适合的环境,适合的工作,适合的生活。

用最及时的方法防病:定期体检,及时就诊,按时服药,正规治疗。

2.养生保健注意事项

老年人防意外10大忌:大喜大悲、过烫热澡、饱餐酗酒、剧烈运动、蹲位大便、猛烈转头、冰镇饮料、赌气憋火、起身过快、死撑硬扛。

老年养生保健操:手搓脸、捏颈肩、拍全身、腹常揉、腿勤走、指梳头、伸长脖、拽耳朵、牙常叩、脚常搓。

养生保健三字经:睡得好、七分饱、忙闲度、常走跑、起得早、烟不吸、莫烦恼、心清净、不偏食、酒可少、多笑谈。

养生保健四道关:管住自己的嘴、迈开自己的腿、保证规律入睡、学会自我陶醉。

2020年中国医学健康新闻发布会提出,目前癌症已成为中国居民首要的死亡原因。恶性肿瘤死亡占居民全部死因的23.91%。本期,我们来谈谈肿瘤的高危因素和预防措施。

肿瘤的高危因素有哪些?

1.年龄

40~50岁是癌症的高发年龄。60岁以后是癌症的第2个高峰。在这个年龄阶段的人应该定期进行防癌体检。

值得警惕的是,现在很多肿瘤如肺癌、胃癌、宫颈癌、大肠癌和肝癌等均有年轻化的趋势。

2.生活方式

生活节奏快、精神压力大,吸烟,酗酒,熬夜,缺乏锻炼以及不良的饮食习惯(进食不规律、营养不均衡、刺激性饮料、煎炸烤的食物、泡菜、腌菜和饮食不卫生等)都可增加患癌风险。

全世界每年新增肺癌病人220万,90%的肺癌病人吸过烟,吸烟者患肺癌的风险比不吸烟者高20倍。

吸烟导致的癌症:肺癌、唇癌、口腔癌、喉癌、食管癌、胃癌、膀胱癌、胰腺癌、肾癌、乳腺癌、宫颈癌。

3.病史

85%的肝癌患者有乙肝或丙肝病史。

口腔粘膜白斑可能转变为鳞癌。

宫颈糜烂可能转变为宫颈癌。

大肠多发性息肉和溃疡性结肠炎均较易癌变。

慢性萎缩性胃炎和胃溃疡是胃癌的癌前病变。

4.职业

职业性致癌物包括:无机物类:砷及化合物、石棉(滑石粉)。

有机物类:苯、沥青、烟焦油等。芳香胺类:联苯胺。

烷化剂:芥子气、二氯甲醚。煤液化、炼焦、炼铝、染料、橡胶、硬木家具、靴鞋、钢铁制造业等是易患癌的高危职业。

5.遗传

母亲或姐妹得过乳腺癌的人,患乳腺癌的危险比无家族史的人要高。欧美妇女最常见的乳腺癌30%有遗传倾向。中国人鼻咽癌发病率是印度的30倍。

如何预防肿瘤?

1.做好三级预防

一级预防:戒除危险因素。

二级预防:早发现早治疗。

三级预防:防止复发。

2.预防肿瘤的具体措施

(1)体育锻炼

坚持经常运动,人体各部分的细胞就能积极地进行新陈代谢,可

以推迟细胞衰老或恶变。一个正常人,其身体自身的免疫功能可以消灭异常细胞(包括癌细胞),因而,免疫功能越高,消灭癌细胞的数目就越多。体育锻炼通过提高人体的免疫功能,还可使患者的药物治疗或其它治疗均能充分发挥作用,这就为患者治疗创造了有利的条件。

同年龄,在同一期间坚持体育锻炼的,得癌症的可能性只是缺乏体育锻炼的人的1/9;而且坚持体育锻炼的人,即使患了癌症,其自下而上时间也比缺乏体育锻炼的人长得多。中老年人只要每天参加10-15分钟的体育锻炼,其血流中的白细胞就可以增加50%。体内免疫功能越强,其歼灭癌细胞的能力也越强。

但并非运动量越大对身体越有利。长寿者大多数不是常年热衷于马拉松等剧烈运动的人,却往往是经常参加“轻微运动”的人。如打太极拳、练气功、爬山、跑步和散步等比较缓和的活动,都是适宜的项目。

(2)注意饮食

预防癌症的蔬菜:茄子、大白菜、萝卜、胡萝卜、扁豆、卷心菜、大蒜、芦笋、蘑菇等。

预防癌症的食物还有牛奶和酸奶、蜂蜜和蜂乳、绿茶、海产品、鱼类、灵芝以及草莓、橙子、橘子、苹果等水果。

(3)改变不良生活方式

吸烟、食用熏制或腌制的食物可增加患癌几率。

香烟燃烧分解物有30多种具有致癌或促癌作用。吸烟者癌症发病率比正常人高7-11倍。80%的肺癌是由于长期吸烟引起的。每日吸烟25支以上者约12%会发生肺癌。

熏制或腌制的食物,如熏肉、咸肉、咸鱼、腌酸菜、腌咸菜等,含有一种可能导致胃癌和食道癌的化学物质。

(4)坚持体检

B超:腹部B超可以反映腹部各脏器的状况;盆腔B超可以了解卵巢、附件的情况。

胃镜、肠镜:反映食管、胃和结肠的情况。

肛门指诊:是普查直肠癌的最简单方式。长期便血或者大便习惯出现异常者必查。

妇科检查:包括宫颈涂片和乳腺红外线检查。40岁以上的妇女每年应该检查1次。

肿瘤的危险因素与预防措施

泰州市第二人民医院肿瘤科副主任医师、诊疗组组长 张晶