

# 健康 99 条

——浙江省公民健康素养读本连载之三



(接上期)

43. 预防心脑血管疾病,从改变生活方式做起。

心脑血管疾病是指由于心脏和血管病变而引起的一系列疾病,其中以高血压、脑卒中(中风)和冠心病对健康危害最为严重。脑卒中和冠心病一旦急性发作,会造成瘫痪、死亡等严重后果,高血压、糖尿病病人也容易得冠心病和发生中风。预防心脑血管疾病的关键是要从现在开始养成科学的生活方式:(1)合理膳食,重点做好限盐增钾、少脂肪;(2)适量运动,坚持规律的有氧运动;(3)戒烟限酒,切记不要过量饮酒;(4)保持心情舒畅;(5)超重、肥胖者要控制体重;(6)如果有高血压、高血脂、糖尿病,还要控制好血压、血脂和血糖。冠心病一旦急性发作要就地抢救:首先停止活动,立刻休息;解开衣扣保证充分氧气供应;及时使用备用的急救药;如果用药后不能缓解,及时拨打120急救电话,千万不要随意搬运病人。发生中风时的救治:保持安静,减少不必要的搬动;因为搬运病人可能会加重脑出血;让病人平卧,头部略抬高,脸转向一侧,不断清除呕吐物,保持呼吸道通畅;及时拨打120急救电话寻求帮助。

44. 应该重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。

每个人一生中都会遇到各种心理卫生问题,重视和维护心理健康非常必要。心理卫生问题能够通过调节自身情绪和行为、寻求情感交流和心理援助等方法解决。采取乐观、开朗、豁达的生活态度,把目标定在自己能力所及的范围内,调适对社会和他人的期望值,建立良好的人际关系,培养健康的生活习惯和兴趣爱好,积极参加社会活动等,均有助于保持和促进心理健康。如果怀疑有明显心理行为问题或精神疾病,要及早去精神专科医院或综合医院的心理科或精神科咨询、检查和诊治。精神疾病是可以预防和治疗的。被确诊患有精神疾病者,应及时接受正规治疗,遵照医嘱全程、不间断、按时按量服药。积极向医生反馈治疗情况,主动执行治疗方案。通过规范治疗,多数患者病情可以得到控制,减少对正常生活的不良影响。

45. 积极应对各种压力,避免自杀念头的产生和自杀的发生。

自杀是一种复杂的社会现象,根据自杀的结果,一般分为自杀意念、自杀未遂和自杀成功三种形态。自杀意念,又称自杀动机,指自己已有意识地自愿结束自己生命的意念而无行为。自杀未遂指出现了自杀意念的人采取了自杀行动,但由于各种原因,而未能成功,获得挽救,但可造成伤残后果。自杀成功指出现了自杀意念的人采取了自杀行动,并且成功。自杀是一个

重要的公共卫生问题,据统计,中国每年至少有25万人自杀,200万人自杀未遂。而自杀的主要原因则包括精神疾病(主要是抑郁症),社会因素(失望和失落感),人格异常(冲动性与攻击性)和躯体疾病。而某一重要关系的破裂往往是引发自杀的导火线。

为了引起公众对自杀问题的重视,有效预防自杀,世界卫生组织和国际自杀协会将每年的9月10日命名为“世界预防自杀日”。

(一)选择合适的宣泄途径,积极应对负性情绪

目前社会竞争日益激烈,各方面的压力(如工作压力、经济压力、失恋等)使人容易深陷不良情绪难以摆脱,应积极选择合适的途径宣泄不良情绪。

1. 自我生活调整:保证充足的睡眠;适当改变自身形象;适时回忆美好事物和成功时刻。

2. 转移自己的注意力:看一些自己喜欢的书籍和幽默搞笑的电视剧;参与自己喜爱的活动,如运动、旅游、听音乐等。

3. 直接宣泄:与好友倾诉和交流;必要时运用大喊、击打沙包等进行宣泄;或通过写日记、随笔、博客等宣泄自己的不良情绪。

(二)积极治疗各种精神疾病和躯体疾病

若自身使用各种方式仍然无法摆脱负性事件和不良情绪的影响,应及时寻找专业人士进行心理咨询和心理治疗(如拨打心理咨询热线、前往专业医疗机构就诊)。若被诊断为各种精神疾病(如抑郁症等)和严重的躯体疾病(如癌症等),应正确面对,保持乐观心态,积极配合医生进行各种治疗活动。

46. 异常肿块、腔肠出血、体重减轻是癌症重要的早期报警信号。

重视癌症早期危险信号有利于及早发现、及时治疗。癌症早期危险信号有:乳腺、颈部、皮肤和舌等身体浅表部位出现经久不消或逐渐增大的肿块;体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或变浅、迅速增大、脱毛、瘙痒、渗液、溃烂等;吞咽食物有哽咽感、胸骨后闷胀不适、疼痛、食管内异物感;皮肤或黏膜经久不愈的溃疡,有鳞屑、脓苔覆盖、出血和结痂等;持续性消化不良和食欲减退;便秘、腹泻交替出现,大便变形、带血或黏液;持久性声音嘶哑,干咳,痰中带血;耳鸣,听力减退;鼻血、鼻咽分泌物带血和头痛;月经期外或绝经后阴道不规则出血,特别是接触性出血;无痛性血尿,排尿不畅;不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻等。改变不良生活习惯可以预防某些癌症的发生。如戒烟可使您远离肺癌等多种癌症,合理饮食可以减少结肠癌、乳腺癌、食管癌、肝癌和胃癌的发生,积极预防和治疗乙型肝炎病毒、幽门螺杆菌等感染,可以减少相关癌症发生。“早发现、早诊断、早治疗”是提高癌症

治愈水平的关键。癌症综合康复治疗可以有效提高癌症患者的生存时间和生命质量。

47. 食用合格碘盐,预防碘缺乏病。

碘缺乏病是自然环境碘缺乏导致人体碘摄入量不足引起的。缺碘对人的最大危害是影响智力发育。严重缺碘会造成生长发育不良、身材矮小、痴呆等。孕妇缺碘会影响胎儿大脑的发育,还会引起早产、流产、胎儿畸形。坚持食用碘盐能有效预防碘缺乏病。孕妇、哺乳期妇女、学龄前儿童还应多吃海带等含碘多的食物。自然环境碘含量高的地区的居民、甲状腺功能亢进病人、甲状腺炎病人等少数人群不宜食用碘盐。

48. 部分人群不宜食用碘盐。

甲状腺功能亢进患者、甲状腺炎患者等极少数人不宜食用碘盐。生活在高碘地区的居民,他们每天从高碘食物和高碘饮用水中已经得到了较高剂量的碘,有可能引起高碘性甲状腺肿,因此这部分人也不宜食用。不宜食用碘盐的人可凭医生证明,到当地盐业公司销售部及指定的零售点购买非碘盐。

五、安全的饮食 健康的体魄

49. 讲究饮水卫生,注意饮水安全。

生活饮用水受污染可以传播肠道传染病等疾病,还可能引起中毒。保护健康,要注意生活饮用水安全。

保障生活饮用水安全卫生,首先要保护好饮用水源。提倡使用自来水。受污染水源必须净化或消毒处理后,才能用做生活饮用水。

50. 膳食应以谷类为主,多吃蔬菜水果和薯类,注意荤素搭配。

谷类食物是我国居民传统膳食的主体,是人类最好的基础食物,也是最经济的能量来源。以谷类为主的膳食既可提供充足的能量,又可避免摄入过多的脂肪,对预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症有益。《中国居民膳食指南》指出成年人每天应摄入250~400克的谷类食物。蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源,薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。蔬菜、水果和薯类对保持身体健康,保持肠道正常功能,提高免疫力,降低罹患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病风险具有重要作用。《中国居民膳食指南》指出,成年人每天吃蔬菜300~500克,水果200~400克。食物可以分为谷类(米、面、杂粮等)和薯类,动物性食物(肉、禽、鱼、奶、蛋等),豆类和坚果(大豆、其他干豆类、花生、核桃等),蔬菜、水果,纯能量食物(动植物油、淀粉、糖、酒等)等五类。各种食物所含的营养成分不完全相同,每种食物都至少可提供一种营养物质,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养。多种食物组成的膳食,才能满足人体各种营养需求,达到合理营养、促进健康的目的。

51. 经常食用奶类、豆类及其制品。

奶类食品营养成分齐全,营养组成比例适宜,容易消化吸收,是膳食钙质的极好来源。儿童青少年饮奶有利于其生长发育和骨骼健康,从而推迟其成年后发生骨质疏松的年龄;中老年人饮奶可以减少其骨质丢失,有利于骨健康。建议每人每天饮奶300克或相当量的奶制品,对于高血脂和超重肥胖倾向者应选择减脂、低脂、脱脂奶及其制品。大

豆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、B族维生素、维生素E和膳食纤维等营养素,且含有磷脂、低聚糖以及异黄酮、植物固醇等多种人体需要的植物化学物质。适当多吃大豆及其制品可以增加优质蛋白质的摄入量,也可防止过多消费肉类带来的不利影响。建议每人每天摄入30~50克大豆或相当量的豆制品。

52. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。

鱼类禽类(白肉)以及畜肉(红肉)、蛋类等食物含有较丰富的蛋白质、脂肪酸、维生素以及矿物质。其中,鱼类等水产品中富含维生素A、D、E、B<sub>2</sub>、烟酸、不饱和脂肪酸(EPA、DHA)及硒、锌等矿物质,鱼油和鱼肝油等是维生素A、D的重要来源。禽畜肉类的脂肪多为单不饱和脂肪酸,维生素主要为A和B族,存在于内脏中,且肝脏中铁和胆固醇的含量较丰富。蛋类营养价值优于其它动物性蛋白,蛋黄中维生素含量丰富且种类齐全,同时是卵磷脂的良好来源,具有降低血胆固醇的效果,不过考虑其同时含有高胆固醇,建议正常成年人每日进食一个(鸡)蛋。不饱和脂肪酸对心血管疾病有较好的预防作用,所以日常饮食中,应以进食白肉为主;红肉中,瘦肉的比例应提升。

53. 膳食要清淡少盐。

食用油和食盐摄入过多是我国城乡居民共同存在的膳食问题。盐的摄入量过高与高血压的患病率密切相关。脂肪是人体能量的重要来源之一,但是脂肪摄入过多可以增加患肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的危险。应养成吃清淡少盐膳食的习惯,即膳食不要太油腻,不要太咸,不要摄食过多的动物性食物和油炸、烟熏、腌制食物。建议每人每天烹调油用量不超过25克;食盐摄入量不超过6克(包括酱油、酱菜、酱中的含盐量)。

54. 三餐分配要合理,零食要适当。一日三餐应定时定量,两餐的间隔以4~6小时为宜,进餐时不可狼吞虎咽。

早餐于每天起床半小时后进食较佳,米饭、面食加优质蛋白食物如牛奶鸡蛋等以及水果的搭配可满足机体营养与能量的需要,以保证整个上午的学习工作效率。午餐要吃饱,注意肉、禽、豆类、水产品与蔬菜水果的搭配,在能量之外还应保证维生素、矿物质及膳食纤维的摄入。晚餐应增加糙米、全麦食物的摄入,既增加饱腹感,又能促进胃肠蠕动。若工作或学习到较晚的还应增加能量和营养素的供应。零食应根据个人的三餐摄入量或营养素的不足合理选择,但不可过量,以不影响正餐食欲为宜。如坚果含有大量维生素E、叶酸、镁、钾、铜、单不饱和脂肪酸及膳食纤维,但过量摄入可导致肥胖。

55. 科学选择烹调方式,对于营养与食品安全非常重要。

不同的烹饪方式对营养素的流失不同:

1. 煮:宜沸水下菜,使水溶性维生素和矿物质溶于水,汤汁不宜丢弃,还可加醋以减少维生素的破坏流失,还能使钙溶出,增加吸收。

2. 蒸:食物本身温度没有过高,既保持食品外形,又以自身味道为主,而且营养素流失较少;但会破坏一些不稳定维生素,如维生素B。

3. 炒:油温过高会使一些维生素大量流失(Vc),而且存在产生致癌物的危险,出锅放盐和用淀粉勾芡使汤汁粘稠可保护维生素C。

4. 煎炸:时间短营养素损失不

大,时间长则蛋白质、脂肪等营养素可严重损失,而且产生妨碍维生素A吸收的物质。沾面油炸常作为最佳补救措施。

5. 熏烤:可使维生素A、B、C受到相当大的破坏,且可产生致癌物质。

6. 凉拌:此方式对食物的营养保存最完整。

56. 饭菜要做熟;生吃蔬菜、水果要洗净。

饭菜要烧熟煮透再吃。吃冰箱里的剩饭菜,应重新彻底加热再吃。碗筷等餐具应定期煮沸消毒。生的蔬菜、水果可能沾染致病菌、寄生虫卵、有毒有害化学物质。生吃前,应浸泡10分钟,再用干净的水彻底洗净。

57. 生、熟食品要分开存放和加工。

在食品加工、贮存过程中,如果不注意把生、熟食品分开,例如用切过生食品的刀再切熟食品,盛过生食品的容器再盛放熟食品,熟食品就可能被生食品上的细菌、寄生虫卵等污染,危害人体健康。因此,生熟食品要分开放置和加工,避免生熟食品直接或间接接触。

58. 不吃变质、超过保质期的食品。

食品保质期,指在食品标签上标注的条件下,保持食品质量(品质)的期限。在此期限内,食品质量符合标签上或产品标准中的规定。任何食品都有储藏期限,储存时间过长或者储存不当就会受污染或者变质。受污染或者变质的食品不能食用。食物在冰箱里放久了,也会变质;用冰箱保存食物时,要注意生熟分开,熟食品要加盖储存。不要吃过期食物。不要吃标识上没有确切生产厂家名称、地址、生产日期和保质期的食品。

59. 食物保存的注意事项。

粮食应当保存在阴凉、通风、干燥,能防潮、防霉、防鼠、防虫的地方。不要在柏油路上晒粮食。不要用农药包装箱、化肥袋存放粮食。水果、蔬菜,以免引起中毒。用冰箱保存食物时,要注意生熟分开,熟食品要加盖储存。冰箱应定期除霜清洗,以保持干净。无论是动物油或植物油,在保存过程中应注意低温、避光,而且保存也不宜过久。食用油应该放在干净的玻璃瓶里,不能在塑料桶内长期存放。

六、坚持良好生活习惯 学会自我保健

60. 勤洗手,常洗澡,不共用毛巾和洗漱用具。

用正确的方法洗手能有效地防止感染和传播疾病。每个人都应养成勤洗手的习惯,特别是制备食物前要洗手、饭前便后要洗手、外出回家后先洗手。用清洁的流动水和肥皂洗手。勤洗头、理发,勤洗澡、换衣,能及时清除毛发中、皮肤表面、毛孔中的皮脂、皮屑等新陈代谢产物以及灰尘、细菌;同时还能起到维护皮肤调节体温等功能,防止皮肤发炎、长癣。洗头、洗澡和擦手的毛巾,必须干净,并且做到一人一盆一巾,不与他人共用毛巾和洗漱用具,防止沙眼、急性流行性结膜炎(俗称红眼病)等接触性传染病传播;也不要与他人共用浴巾洗澡,防止感染皮肤病和性传播疾病。

61. 每天刷牙,饭后漱口。

提倡每天早、晚刷牙。如一天仅刷一次,应选择睡前。用正确方法刷牙,不共用牙刷。牙刷要保持清洁,最好每3个月更换一次牙刷。吃东西后要漱口,以便清除口腔内食物残渣,保持口腔卫生。

(待续)