



开展“三减三健” 远离慢性病

据2016年奉化区死亡和主要慢性病监测报告显示,我区因慢性病死亡人数占死亡总人数的86.29%。死因前5位是恶性肿瘤、脑血管疾病、心脏病、呼吸道疾病和内分泌、营养及代谢疾病,占全部慢性病死亡的92.78%。导致慢性病的原因主要是不健康的生活方式和行为,如高盐、高油、不当膳食和缺少锻炼等。2017年,区爱卫办发布了《关于印发奉化区全民健康生活方式行动实施方案(2017-2020年)的通知》,倡导人们形成健康生活方式,开展“三减三健”专项行动,防控慢性病。

“三减”,即减盐、减油、减糖。减盐。盐是人体必须摄入的食品,但是食盐摄入过多可使血压升高,发生心血管病的风险显著增加。另外,吃盐过多还可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。世界卫生组织推荐的人均日摄入量是5g,《中国居民膳食指南》推荐的人均日摄入量是6g。根据调查我区居民的食盐人均日摄入量为9.37g,离推荐摄入量还有一定的差距。

减盐小窍门:烹饪食品时少放盐,建议使用定量盐勺。用其他调味品代替盐(如辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味)。少吃榨菜、咸菜和高盐包装食品(比如熟肉肉类、午餐肉、香肠或罐头食品)。选择新鲜的肉类、海鲜和蛋

类,选择低盐食品和低盐调味料。警惕“藏起来”的盐,我们要少吃这些藏盐的加工食品。

减油。高脂肪、高胆固醇膳食(包括摄入过多的烹调油和动物脂肪)是高脂血症的危险因素,也是肥胖发生的主要原因,而肥胖是糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病的独立危险因素。《中国居民膳食指南》推荐人均每日烹调用油量不超过25-30g。根据调查显示我区居民每人日均食用油摄入量为27.68g。

减油小窍门:使用控油壶,减少油摄入。烹调食物时选择有利于健康的烹调方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑溜、拌,用煎代替炸等。少吃或不吃油炸食品,不喝菜汤。尽量不用动物性脂肪炒菜做饭。选择食用多植物油,选择含油脂低,不含反式脂肪酸的食品。

减糖。主要是指添加糖。饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素;添加糖与饮食质量不佳、肥胖和慢性疾病风险升高有关。《中国居民膳食指南》推荐每人每天添加糖摄入量不超过50g,最好控制在25g以下。值得引起重视的是,儿童青少年对含糖饮料的需求量很高,但是一罐330ml可乐的含糖量就高达35.0g。为了保障儿童的健康,当前迫切需要减少儿童青少年对含糖饮料的摄入。

减糖小窍门:多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料。减少吃高糖食物

的次数(如饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、蜜饯等)。烹调食物时少放糖,要幼儿食品无需添加糖。

“三健”是健康口腔、健康体重、健康骨骼。

健康口腔。口腔疾病与糖尿病、心血管疾病等重点慢性非传染性疾病关系密切,并且有着共同的危险因素。世界卫生组织对牙齿健康的定义是:牙齿清洁、无龋齿、无痛感,牙龈颜色正常、无出血现象。常见的口腔疾病有牙周病和龋病,如不及时治疗,最终会导致牙齿丧失。我区于2013年10月份开始启动适龄儿童窝沟封闭项目,对全区39所小学二年级学生进行窝沟封闭项目的初查、封闭、简单充填和复查工作。

保持健康口腔要做到:养成良好的口腔卫生习惯,正确刷牙、餐后漱口,起床后、晚上睡前分别刷牙一次。普通成年人每年至少进行一次口腔检查,及时发现口腔疾病并尽早进行治疗,儿童应半年进行一次口腔检查。家长应帮助或监督6岁以下儿童刷牙。减少每天吃糖的次数,少喝碳酸饮料。使用含氟牙膏预防龋病。

健康体重。近几年,中国超重、肥胖率呈明显上升趋势,而超重肥胖是引发高血压、糖尿病、心脑血管疾病等许多慢性病的重要危险因素,儿童时期的肥胖对健康的影响往往会持续到成年期,加强对儿童超重肥胖的防控尤为重要。根

据2016年的调查显示,奉化区居民超重率32.70%(标化率27.81%),肥胖率为8.87%(标化率7.60%),中心性肥胖率为30.51%(标化率25.06%)。

保持健康体重应做到:保持健康体重理念,定期测量体重指数,维持健康体重。合理膳食,科学运动。儿童青少年应从小养成合理膳食、规律运动的习惯,老年人运动要量力而行,选择适宜的运动。提倡安全减重,减重计划不宜过快。

健康骨骼。骨质疏松症是影响人群骨骼健康尤其是中老年女性的最常见骨骼疾病。骨质疏松症是以骨强度下降,导致骨折危险性升高为特征的全身性骨骼疾病。随着我区老龄化进程加速,骨质疏松症及其导致的脆性骨折给中国带来沉重的疾病负担和社会经济负担,但是骨质疏松症是可防可治的慢性病,健康生活方式是预防骨质疏松的有效措施。

保持健康骨骼要做到:食用富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食。平均每天至少20分钟日晒。适量运动能提高骨强度。关注儿童缺乏体育运动、摄入糖或者是碳酸饮料过多造成的不良影响,以及老年人骨质疏松、易跌倒的情况。戒烟限酒,降低骨折风险。高危人群应尽早到正规医院进行骨质疏松监测,早诊断,早治疗。

区疾控中心 刘怡

立秋后养生防病要趁早

立秋一到,就进入“多事之秋”,立秋后白天气温高、夜晚气温低,温差的变化大。抵抗力差的人就容易生病,特别是老人和小孩,因此,立秋后要注意养生,趁早防病。

立秋须防常见病

防热伤风。立秋之后,温差大,中午热,早晚凉。人体免疫和抗病能力下降,稍一着凉,就容易鼻塞、流涕、打喷嚏、发烧,俗称热伤风。热伤风发热重、恶寒轻,一般病人没有寒冷的感觉,只是发热,出汗多但是热不退。

防心脑血管病。当气温升至32℃以上时,一方面人体汗液大量蒸发,散热降暑,其代谢是通过皮下血液循环比平时高出数倍的血流量来完成的。这种超常的血液循环下,可因情绪不稳定造成血管痉挛,血压升高;体液丢失使血液粘度增高;血管为散热而扩张,诱发出血。另一方面,人体有限的血液在短期内纷纷涌向皮肤,势必造成大脑血流骤然减少,对心血管调节功能不良及脑动脉硬化了的老年人来说,也易诱发心脑血管死性卒中。

防冰箱肠炎。由于气候炎热,许多人喜欢吃冰箱中的食物。吃时似乎冰凉透心,浑身舒坦,令人惬意。但好景不长,往往几小时后即出现耶尔氏菌中毒症状,俗称“电冰箱肠炎”。临床上

的表现有:腹部隐痛,畏寒、发热、浑身乏力,恶心呕吐,灰油、纳差和轻度腹泻,严重者可致中毒性肠麻痹。

防缺钾性软瘫。气候炎热,人体大量出汗,大量的钾离子随汗液排泄而丢失。同时,人体在炎热的环境中,新陈代谢加快,血浆中的钾容易转入到细胞内,从而发生低血钾症。此症最突出的表现是:四肢酸软无力,出现程度不同的神经肌肉系统的松弛软瘫,尤以下肢最为明显,肌张力减弱,腱反射减退。病情严重时,还会伴有心血管系统的功能障碍,如胸闷、心悸、腹胀、恶心等,甚至可出现呼吸肌麻痹,呼吸困难以及严重心律失常。

防乙脑。流行性乙型脑炎简称乙脑,是由蚊子叮咬传播的急性病毒性传染病。7、8、9月是乙脑流行季节,带有乙脑病毒的蚊子在叮人时,就把病毒种到了人体内,病毒进入人体,使脑组织发炎。乙脑多见于10岁以下的儿童,发病较急,开始时出现发烧、头痛、恶心、呕吐,容易被误诊为是感冒,但是没有流鼻涕、咳嗽的感冒症状,况且发热越来越高,很难退烧,精神差,爱睡觉等,应该提高警惕性。

防中暑。当人在高温(一般指室温超过35℃)环境中或烈日暴晒下从事一定时间的劳动或活动,无足够的防暑降温措施,体内积蓄的热量不能向外散发,以致体温调节发生障碍,如过多出汗,身体失去大

量水分和盐分,很容易引起中暑。有时气温虽未达到高温,但由于湿度较高和通风不畅,亦可发生中暑。年老、体弱、疲劳、肥胖、饮酒、饥饿、失水、失盐、穿着紧身不透风的衣裤以及发热、糖尿病、心血管病等,常为中暑的高危因素。

秋季养生有讲究

1.立秋宜早卧早起

立秋时节,秋高气爽。如果晚上早一点睡,就可以聚敛阳气,而阳气则为我们立根之本,这就是为什么说人老了,阳气就会变弱,而变弱了就会造成身体虚弱,这样抵御外界疾病的能力就会变差,人就更容易生病。而秋季早睡,就能够积聚我们身体内的阳气,这样我们才能有精气神。而早起的话可以使肺气得到舒展,防止神气收敛太多。

同时,立秋时节气温变化大,衣服不宜穿太多,否则会影响机体对气候转冷的适应能力,易受凉感冒。因此要根据气候变化,适当增减衣服,以免身体受凉。另外,有些人有早上和晚上,在户外运动的习惯,而在立秋时节,在户外活动后,要及时擦汗,防止着凉。

2.立秋必须要养肺

立秋后阳气便会转衰,阴气日上。自然界由生长开始向收藏转变,所以我们要顺时养生,这样才能拥有健康的身体。而中医上认为,肺部和秋季相应,然而秋天天气干燥,这样就会有损肺部,如果腹部

虚,那么身体对于外界环境刺激的抵抗力便会减弱。那么人就会容易生病,为了应对这种情况。我们必须还要养好我们的肺。

要让肺健康工作,首先得润肺,最好的办法就是食疗,即多吃润肺的食物。首选物品就是百合,它具有润肺止咳、养阴清热、清心安神的作用。其次,就是多吃胡萝卜、豆浆、柑橘、甘蔗、萝卜、银耳等润肺清肺的食物,少吃辣椒、葱、姜、蒜等辛辣燥烈之物。这个时节正是梨子上市旺季,人们不妨每天早晚吃一个梨。

3.立秋注意饮食宜忌

秋季进补宜以养阴清润为主。秋季应该多吃熟软开胃、易消化的食物,尤其是患有消化道疾病的人,在秋季要做到少食多餐。在立秋过后,由于天气逐渐变得凉爽宜人,所以人们的食欲便会逐渐好转。不过此时人的胃肠功能还处于较弱的状态,还没有从夏季饮食的习惯中调理过来,如果在这个时候如果吃太多高蛋白食品,会增加肠胃负担,影响胃肠功能。

所以秋季饮食要“少辛多酸”。在秋季要减少进食过燥的食物。比如一些煎炸类食物,还要适当少吃姜、葱、辣椒等辛辣食物,可选择性多吃酸、咸味食物,如大麦、黑豆、豇豆。要多吃健脾祛湿食物,如小米、薏米、扁豆、砂仁等;慎食瓜果类水果,有脾胃虚寒的人更应禁忌。

区疾控中心 刘怡

学会十步健康操 降低血压

市民周大爷在50岁左右时患上了高血压,平时靠药物治疗,也没有表现出严重的症状。夏季天气炎热,退休后的周大爷又爱出门活动,常常满头大汗地回家吹冷空调,身体周围的温度变化大,血压也跟着波动起伏。最近,周大爷觉得格外难受,经常头昏脑胀,偶尔还会出现胸闷、心悸等问题。家属知道情况后,赶紧带着周大爷去看医生。

医生告诉他们,夏天是高血压患者发生脑血管栓塞、心肌梗

塞等心脑血管疾病的“高峰季节”,在高血压患者死亡人群中,有6成人死于夏季。因此,在这个时候高血压患者除了从医嘱坚持吃药,还应该作息规律,打空调温度不应过低,食物不可贪凉、日常勤喝水,要多加留意自己的身体,警惕高血压反复。对于常常眩晕的症状,在医师的指导下周大爷学习了降血压操进行功能锻炼。

基本步骤如下:

1.预备动作:坐在椅子上,姿势自然端正,正视前方,两臂自然下垂,

双手手掌放在大腿上,全身肌肉放松,呼吸均匀。

2.揉按太阳穴:顺时针旋转一周为一拍,共做32拍。

3.按摩百会穴:用手掌紧贴百会穴旋转,一周为一拍,共做32次。

4.揉风池穴:用双手拇指按揉双侧风池穴,顺时针旋转,周一拍,共32拍。

5.按摩头清脑:双手五指自然分开,用小鱼际从前额向耳后按摩,共32拍。

6.擦颈:左手掌大鱼际按摩右

颈部胸锁突肌,共32拍

7.按揉曲池穴:先用右手再换左手,旋转一周为一拍,共32拍

8.揉按内关穴:用大拇指揉按内关穴,先揉左手后揉右手,共32拍

9.引血下行:分别用左右手指揉按左右小腿的足三里穴,共32拍

10.扩胸调气:两手放松下垂,然后握空拳,曲肘抬至肩高,向后扩胸,最后放松还原。

区中医医院 汪淑莹



健康教育与精神卫生科获“工人先锋号”称号

日前,由区总工会公布的2015-2016年度宁波市奉化区“工人先锋号”名单中,区疾控中心健康教育与精神卫生科名列其中。

健康教育与精神卫生科组建于2007年,科室成员5人,都是女将,平均年龄35岁,高级职称1人,中级职称1人,初级职称3人。成立以来,该科室一直致力于全区健康教

育和精神卫生工作的开展、管理和指导等,5名科室成员爱岗敬业,开拓进取,科室多次被省市评为先进集体,如2015年获得宁波市精神卫生工作先进集体称号,2015年获得宁波市健康促进百千万工程先进集体称号,2016年度获得浙江省严重精神障碍管理和治疗工作先进集体称号。

区疾控中心 翁幼辉

心理健康教育进“假日学校”



连日来,区未成年人心理健康辅导中心利用暑假“假日学校”开放之际,邀请心理健康教育讲师团成员走进假日学校,开展针对性的心理辅导及授课。图为心理专家陈静静为孩子们上心理课。

区疾控中心 刘怡



怎样爱我们的孩子?

小明是一个被宠爱着的孩子,从出生开始爸爸妈妈爷爷奶奶外公外婆六个人照顾他,生怕含在嘴里化了,捧在手里掉了。小明今年已经15岁,却不会洗衣、洗碗,对于选择也常常犹豫,优柔寡断。

爱孩子,不能溺爱孩子,这样的说法由来已久。很多人认为溺爱,就是给了太多的爱。其实,爱和溺爱,是完全不同的。“溺爱”不是“太多的爱”,是“太多的、打着爱的旗号的控制”。溺爱的本质是控制,爱的本质是给自由。

有句谚语叫“爱之深,责之切”,很多父母往往容易陶醉在这种“给予”的幸福中。殊不知这又进入另一个极端,变成了“替代父母”。小到穿衣吃饭,大到择业择偶。很多家长有说不完的“我是为你好”“你要听我的”——表面上看,是为孩子付出了很多,其实剥夺孩子的独立性,替他决策人生的交友、学习、游玩等事项。这就是“溺爱”,是披着爱的外衣的占有和控制。

什么是真正的“爱”?“爱”就是给孩子自由、宽容和欣赏,是陪伴孩子慢慢获得生活的经验。

区疾控中心 王晶晶

宁波市奉化区心理健康辅导中心
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心
面询、电话咨询时间:每周一到周五,上午8:30-11:00,下午2:00-4:30
预约电话:88920903
热线咨询电话:88956969
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!

健康之窗

2017年 第8期

协办单位
奉化区卫计局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所