

健康教育

关注血压变化 学会自我管理

关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要学会疾病自我管理。在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量收缩压≥140mmHg或舒张压≥90mmHg,可诊断为高血压。患者有高血压病史,目前正在服用抗高血压药物,血压虽低于140/90mmHg,仍诊断为高血压。超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足者是高血压的高危人群。高血压患者应遵医嘱服药,定期测量血压和复查。高血压高危人群及高血压患者要养成健康的生活方式,食盐摄入量不应超过6克/日,多吃水果和蔬菜,减少油脂摄入,做到合理膳食、控制体重、戒烟限酒、适量运动、减轻精神压力、保持心理平衡。普通高血压患者的血压(收缩压和舒张压)均应严格控制。根据《国家基本公共卫生服务项目》的要求,乡镇卫生院(村卫生室)、社区卫生服务中心(站)为辖区居民提供高血压管理服务。血压正常者应至少每年测量1次血压,高危人群至少每6个月测量1次血压,并接受医务人员的健康指导。高血压患者每年至少接受4次面对面随访,并在社区医生的指导下做好疾病自我管理。高血压患者应掌握家庭自测血压方法,做好血压自我监测。(晓春)

下期刊登预告:《健康教育》将在5月5日6版,刊登中国公民“健康素养”66条第18条解读——“关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者应加强自我管理”,敬请关注。



科学防治大肠癌

“大肠癌又称结直肠癌,是常见的胃肠道恶性肿瘤。随着人们生活水平的提高以及生活方式的改变,我国结直肠癌发病率呈攀升趋势。”近日,赣州市肿瘤医院腹部外科主任、副主任医师蔡黎明做客《名医直播室》,为广大网友科普结直肠癌防治的相关知识。“早期大肠癌无明显症状,病情发展到一定程度可出现便血、大便次数改变、贫血、腹部不适等症状。”蔡黎明特别提醒大家,由于大肠癌起病隐蔽,最早的症状多为大便习惯和性状的变化。因此,单从症状来发现早期大肠癌,并不靠谱。蔡黎明介绍,肠镜检查是医学界公认的筛查结直肠癌的“金标准”。因为在肠癌的初期,比如息肉阶段,超声、CT是无能为力的。“防治大肠癌做好三级预防至关重要。”蔡黎明说,一级预防是通过病因预防,包括养成良好的生活习惯和饮食习惯;二级预防是做好肿瘤筛查,核心在于早期发现大肠癌的癌前病变、早期诊断、早期治疗,减少大肠癌发病率、提升治愈率;三级预防是防止病情恶化,减少并发症,促进身心康复,防止复发转移。蔡黎明提醒大家,在生活中要做到戒烟限酒,少吃高脂高热量低纤维的食物,多吃膳食纤维、全谷物、乳制品。同时,要适当运动,进行合理的体育锻炼。此外,要积极治疗原发病及基础病,如大肠息肉、溃疡性结肠炎、克罗恩病、糖尿病等。此次直播节目持续近1个小时。其间,赣州市肿瘤医院腹部外科主治医师刘振华全程为大家进行线上答疑和网络问诊。(见习记者赵芳 通讯员薛灵)



近日,赣州经开区疾控中心的工作人员来到湖边镇黄金家园小区,向老年人宣讲健康知识,帮助老年人养成科学合理的生活方式,增强自我保健意识,提高老年人的健康素养水平。 王国蓉 摄

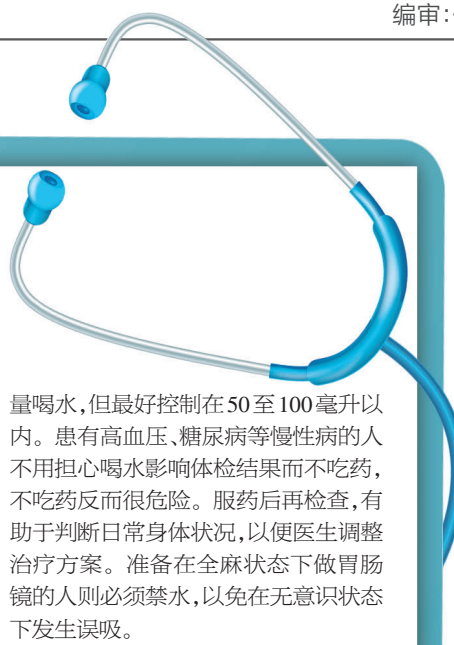
体检在日常生活中越来越显示出其重要性。体检可以及时发现身体的健康隐患或者已经存在的健康问题,通过改善生活方式能够促进健康的提升。

但体检前后一些不经意的行为,很可能影响体检的结果。

会让体检效果『打折』? 哪些做法

体检前 吃喝不注意,运动太剧烈

●吃得过油。体检前一天如果吃了大量高脂肪食物,甘油三酯会明显升高,有的人血液甚至呈乳糜状,看上去很浑浊,肝功能等多项检查的准确性会受影响。为了保证体检结果的客观性,受检者应在体检前三天避免油腻饮食。此外,吃大量高蛋白食物会使尿素氮和血肌酐的数值升高,造成肾功能出现问题的假象。建议体检前两周,保持清淡的饮食习惯。●吃错食物。大便隐血检测是大肠癌筛查中使用最广泛的手段。有时吃下的一些食物或不经意的行为,都可能导致这一结果呈“假阳性”。比如检测前一两天吃了菠菜、动物血制品以及猪肝等,或刷牙特别用力,经常有牙龈出血,都会影响检测结果。此外,有痔疮的人如厕太用力,结果也会为阳性。建议验大便前一两天,忌食菠菜和猪肝,也不要多吃辛辣食物。●喝酒过量。饮酒会影响一些血液检查项目的结果,最常见的有甘油三酯、转氨酶和尿酸。大量酒精还会促使血压改变,心跳加快,诱发心律不齐,降低心电图、脑血流图的准确性。因此,体检前3天最好别大量饮酒,体检前一天一定不要沾酒。●空腹时间太短或太长。大家都知道,体检当天必须空腹才能让人体处于基础代谢状态,反映真实情况,但很多人不清楚需要空腹多长时间。以甘油三酯为例,一般情况下,餐后2至4小时浓度达到最高峰,但在8小时后基本恢复到空腹水平。由于个体代谢能力不同,为了更加准确,最好空腹10至12个小时再化验。空腹时间也不能过长,一旦体内储存脂肪被“动员”起来,甘油三酯浓度也会升高。同时,血清胆红素可能上升,血糖可能降低。因此,如果要在上午8时抽血,前一天晚上8时以后就不要再进食了。空腹抽血最好在上午7时到8时30分进行。不少人都是上午10时之后才去抽血,这种做法容易导致血糖值失真。●大量喝水。体检前大量饮水会稀释血液,导致血糖、血脂、血黏度等检测出现误差。因此,体检前一天晚上最好别大量饮水。体检当天早上可以少



量喝水,但最好控制在50至100毫升以内。患有高血压、糖尿病等慢性病的人不用担心喝水影响体检结果而不吃药,不吃药反而很危险。服药后再检查,有助于判断日常身体状况,以便医生调整治疗方案。准备在全麻状态下做胃肠镜的人则必须禁水,以免在 unconscious 状态下发生误吸。●剧烈运动。运动会影响血糖、肌酐、肝功能等血液检测结果,因此体检前一天不要做剧烈运动。走路不会影响体检结果,但如果感觉心跳加速,最好休息5至10分钟再抽血,等心跳恢复平静15分钟后测量血压。●感冒、发烧时体检。感冒发烧等感染期不应体检,很多指标都会受到影响,最好在停止服用抗生素类药物3天后再体检。女性月经期也不宜体检,生理状况会影响血液检测结果。乳腺红外线检查应安排在月经干净后一周。

体检中 怕麻烦漏检项目

体检中人们最常犯的错误是随意漏检一些重要项目。调查显示,“弃检”较多的项目有:肛门指检、便常规、胸片、乳腺、妇科、耳鼻喉和眼底视网膜检查。很多人之所以放弃部分项目,是因为他们在体检时有“三怕”。●怕尴尬,放弃肛门指检。肛门指检是发现直肠肿瘤、息肉、前列腺病变等最简单、直接、有效的方法,对40岁以上受检者直肠肿块的发现尤为重要。但不少人却觉得尴尬或没有用而不愿做,由此错失疾病最佳治疗时机。以发病率很高的直肠癌为例,如果通过肛门指检早期发现,治疗效果会很理想。一旦漏诊,等到出现脓血便时就无法挽回了。●怕麻烦,放弃大便检查和五官检查。很多人都觉得留便麻烦。其实,大便里藏着筛查消化道肿瘤的重要指标,20%的消化道癌早期患者都会出现大便潜血试验阳性,晚期患者该指标阳性率在90%以上。另外,耳鼻喉和眼底视网膜检查也是人们常弃检的项目。殊不知,早期无症状的鼻咽癌都是通过耳鼻喉检查发现的。眼底视网膜检查可用肉眼直接观察未梢血管,对全身系统疾病诊断有

重要意义。●怕辐射,放弃X光检查。很多人认为X光对人体有害,便拒绝做胸透、CT检查等。但现阶段,许多疾病都需要依靠放射检查才能查出,比如肺癌、肺结核、乳腺癌等。目前,我国各级医院的检查设备曝光时间很短,辐射剂量极小,远低于对人体造成伤害的水平。因此,一年做一两次X光其实没什么危害,但儿童、妊娠期和哺乳期女性及准备要孩子的夫妻除外。温馨提示:体检当天应穿宽松的衣服,便于穿脱,过紧的衣物还可能影响血压检测。

体检后 只看结果,不留报告

大多数人忽视了体检结果的真正意义,具体表现有三方面。●过于担心问题指标。体检结果一旦出现问题,有些人就很恐慌,担心自己得了什么病。重视体检结果没错,但不要过度紧张,个别项目偶尔一次不在正常范围内,不见得就是疾病,一定要及时咨询医生。●对体检结果无动于衷。一般情况下,体检中心会把问题指标清楚地列在体检报告的首尾页,让人们及时发现问题,但很多人对此置之不理。其实,即使是没有问题的体检报告也要好好看看,因为大部分体检指标的设定是根据疾病标准而非健康标准来定的,也就是说,体检结果处于正常范围的上限,只能说明身体状况刚及格。当某项化验结果接近正常值上下限时,应该在医生的指导下及时调整生活习惯。●不留体检报告。有些人随意放置体检报告,有的人甚至当废纸扔

掉。然而,从个人健康管理角度来看,体检报告具有重要意义。建议大家把近些年的体检报告妥善保存,方便观察身体指标的变化,特别是体检时查出体内有包块的人,每年都要比较包块大小,清楚其生长速度,判断其性质很关键。此外,体重增加、腰围变粗、尿酸上升、骨量减少等都在提示你身体存在的潜在问题。(晓健)

提升银龄生活质量

——老年慢性呼吸道疾病的健康管理

关注老年人健康管理,对于提高老年人的健康水平、改善老年人生活质量具有重要意义。随着年龄不断增长,老年人身体的机体功能会发生下降,呼吸道疾病是老年人发病率最高的一种。老年人慢性呼吸道疾病的病程一般持续时间较长,并发症多,尤其是老年人肺部的感染,如果反复发作则会对治愈造成很大的困难。近日,赣州市第五人民医院呼吸与危重症医学科接到许多电话,咨询对老年人慢性呼吸道疾病如何进行健康管理,医生认为应该注意以下内容。

者沟通,对老年患者进行心理疏通和开导,鼓励他们保持积极向上的心态,积极配合治疗工作,并给患者的家属做动员,让家属也积极配合,树立患者战胜病魔的信心。护士在心理护理中要重视语言的作用,充分调动老年患者潜在的交流兴趣,使患者树立信心,促进身体机能的恢复。

注意生活起居

在饮食方面,慢性呼吸道疾病的老年患者应食用容易消化、蛋白质含量丰富、热量高、维生素含量丰富的食物,以满足身体慢性消耗的基本需求,避免食用辛辣刺激食物。起居环境应选择空气污染较轻的地方。此外,老年患者在气温下降时注意防寒避免感冒,合理选择营养的食物,保证营养物质摄入量

充足,每天保证适量的运动,多出门晒太阳等。

增强康复管理

对老年患者的慢性呼吸道疾病应该及时护理并进行康复治疗,包括呼吸肌的锻炼、合理影响的饮食、氧疗以及适当的药物治疗,综合康复治疗的方法能够较好的恢复肺功能障碍,减轻患者的病症,提高患者的生活水平。

体育锻炼。患者的病情较为稳定后,便可以开始逐步进行耐寒训练。在身体锻炼中,患者应该选择与自身情况相适应的运动,不要做太高强度的运动。

呼吸训练。可采用老年呼吸操来提高老年人的心肺功能。老人通过练习呼吸操,可改善气管炎、肺炎等疾病。还能有效放松紧绷的神经,舒缓焦虑心情的效果。

呼吸操的动作分为卧、坐、立3种姿势。

卧式呼吸操。老人仰卧于床,双手平放身侧,握拳,肘关节屈伸5-10次,然后平静深呼吸5-10次。两臂交替向前上方伸出,自然呼吸5-10次,两腿交替进行膝关节屈伸5-10次。接着,两腿屈膝、双臂上举外展并深呼吸,两臂放回体侧时呼气,进行5-10次。最后,腹式呼吸,两腿屈膝,一手放在胸部,一手放在腹部进行5-10次。

坐式呼吸操。老人坐于椅上或床边,双手握拳,肘关节屈伸4-8次,屈肘吸气、伸肘呼气。接着,展臂吸气、抱胸呼气分别进行4-8次。双手抱单膝,抬膝压胸时吸气,放下膝盖时呼气,左右交替4-8次。双手搭同侧肩,上身左右各旋转4-8次,旋转时吸气、恢复时呼气。

立式呼吸操。两脚分开与肩同宽,双手叉腰呼吸4-8次。一手搭同肩,一手平伸旋转上身,左右交替各进行4-8次,旋转时吸气,恢复时呼气。然后,双手叉腰,交替单腿抬高4-8次。展臂吸气、抱胸呼气轮替进行4-8次。最后,隆腹深吸气、弯腰缩腹呼气各4-8次。(邱素萍)

传播健康理念 倡导健康行为 创造健康环境

