



健康家庭, 母親是帶頭人

人民健康是民族昌盛和國家富強的重要標誌, 家庭健康是全民健康的基礎。為深入貫徹《“健康中國2030”規劃綱要》, 實施健康中國行動, 全國婦聯、國家衛生健康委員會和國家體育總局決定聯合開展“健康中國母親行動”(以下簡稱“母親行動”), 旨在通過多種形式普及健康知識, 充分發揮母親在促進家庭健康中的獨特作用, 讓她們成為家庭中的健康指導員、管理員、督導員, 帶領全家提高健康素養。如何達到上述目標, 受訪專家們給出了以下建議。

普及健康知識, 提升健康素養。國家衛生健康委員會規劃發展與信息化司司長毛群安表示, 在社會、經濟發展中, 女性可以說“巾幗不讓須眉”, 撐起了“半邊天”。在家庭生活中, 她們又起着監督所有家庭成員健康的重要角色。她們的健康素養、運動和飲食習慣等, 決定了家庭成員的健康走向。“母親行動”就是以此為出發點, 以提高女性健康素養為目標, 來開展一系列健康促進活動, 組織動員廣大母親積極行動, 充分發揮其在家庭健康中的作用, 帶動家庭成員養成健康的生活習慣, 讓全家受益, 助力健康中國。

全國婦聯婦女發展部部長杜芮表示, “母親行動”有六項主要任務, 涉及健康知識、良好習慣、心理健康、運動健身、清潔衛生、做好婦女健康服務等。但受地理、經濟等因素影響, 農村女性的健康素養還較為薄弱, 所以該行動將重點關注農村單親母親、殘疾、患重病、留守婦女等特殊群體的心理康復, 探索建立留守婦女互助小

組, 提高生活幸福感。此外, 將繼續擴大農村婦女宮頸癌和乳腺癌免費檢查及救助等公益項目的覆蓋面, 逐步提升貧困地區婦女健康水平。

加強家庭營養和膳食指導。雖然我國居民健康素養在不斷提高, 但鹽油糖攝入量超標、果蔬吃得太少、雜糧攝入不足等問題仍然存在。解放軍總醫院第八醫學中心營養科主任左小霞指出, 要想解決這些問題, 就要從一點一滴抓起。建議加強對家庭的營養和膳食指導, 開展“三減三健”(減鹽、減油、減糖, 健康口腔、健康體重、健康骨骼)等宣教活動, 倡導家庭平衡膳食, 有效防控慢病; 注重食物多樣、葷素搭配等, 通過小份、粗細搭配以及多種顏色的食物搭配來實現營養均衡; 根據孩子身體發育情況均衡膳食, 培養他們健康文明的飲食行為; 根據老人健康狀況調整飲食, 預防營養缺乏和肥胖等情況; 推廣家庭分餐制, 使用公筷公勺, 注意飲食衛生, 築牢防控傳染病的家庭防線。

重視疾病預防。等到生病再治療, 效果祇能事倍功半, 所以防病要將關口前移。上海交通大學國際智慧健康研究院院長鮑勇指出, 家庭健康是全民健康的基礎, 女性是促進家庭健康的指導員。母親可以帶領全家人學習健康知識, 包括青春期、老年期等各階段相關疾病的預防知識。和家人一起養成健康習慣, 如作息規律、吃動平衡。提醒家人講究個人衛生, 飯前洗手、早晚刷牙、不隨地吐痰。家中常備血壓計、血糖儀及急救藥箱等, 每年還可組織一場全家大體檢。

關注心理健康, 提高生活幸福感。家是我們心靈的避風港, 樂觀積極的家庭氛圍能提高全家人的幸福指數。南京心理危機幹預中心主任張純表示, 並不是所有人都學過心理學, 如何在短時間內安撫家人仍是一個非常技術性的問題。日常生活中, 家人間可通過幾個簡單的狀態來相互判斷心理是否出現問題。比如原來能睡着, 現在總是輾轉反側; 原來喜歡吃的, 現在不喜歡吃了; 莫名其妙的情緒變化, 小刺激大反應等。當出現這些現象時, 就要考慮家人最近是不是壓力大了。這時可多給予對方身體上的接觸, 幫其緩解壓力。打造一個健康的家庭心理環境, 還要多認真傾聽家人的訴說, 作為母親, 可以當一個好的傾聽者。

帶動家人健身, 提高身體素質。科學健身在生命全周期、全過程中都有積極作用, 上海體育科學研究所研究員劉欣認為, 如果母親有良好的運動習慣, 會提高全家人的運動積極性。不妨給家庭成員配備合適的運動器材, 督導家人積極定期參與體育活動, 對久坐少動等行為進行管理, 傳播分享體育健身知識。

倡導清潔衛生, 改善生活環境。鮑勇指出, 舒適整潔的家庭環境單靠母親是無法實現的, 需要調動所有家庭成員共同參與。每周訂一個打掃日, 利用空氣淨化器等來直觀感受家庭空氣質量, 根據數據有針對性地調整生活環境。如果是在鄉村, 還需要淨化、綠化、美化庭院, 不亂堆糞土, 不亂扔柴草, 清理衛生死角盲區, 廣泛參與空氣污染防護、垃圾污水治理。



肥胖的九大危害 你未必都知道

“一白遮百醜, 一胖毀所有。”可真不祇是愛美人士的一句口頭禪。特別是這個“肥胖”, 從健康的角度來說, 確實“毀”的不僅僅是外表, 還會對身體造成很多嚴重的危害。北京市疾控中心健康教育所的專家就來給大家“揭發”肥胖帶來的這9種健康危害, 幾乎涵蓋了絕大部分老年性疾病。

對壽命的影響。肥胖程度跟病死率密切相關, 就是隨着肥胖程度的上升, 死亡率也大幅度上升。當體重指數[BMI=體重(千克)/身高²(米)]超過35的時候, 病死率就比平常的人增加了30%-40%。根據科研數據顯示, 肥胖癥會使預期壽命減少6-7歲。更可怕的是, 如果嚴重肥胖, BMI大于40的時候, 男性的壽命會減少20年。

對血壓的影響。在成年以後, 尤其40-50歲的時候, 肥胖人群發生高血壓的機會比平常人多50%。

對心臟的影響。並不是說高血壓繼發或者冠心病繼發, 而是它對心臟功能的直接影響。由于肥胖, 脂肪會附着在心臟表面, 使心臟的收縮功能降低, 導致心衰的比例大大增加。

腦血管病。在中國, 腦血管發病率是非常高的, 由于動脈硬化和血栓的形成及肥胖、血脂異常等, 缺血性腦梗死非常發達。

糖尿病。肥胖就像影子一樣伴隨着糖尿病, 肥胖人群糖尿病發病率比平常人要高4倍。新診斷的糖尿病病人裏90%都胖, 很少有不孕的。根據研究顯示, 體重指數為22-23時, 糖尿病的發病風險其實是很低的; 而23-31的時候發病風險就變成40%, 增加了10倍; 體重指數是35的時候, 女性發生糖尿病的風險是93.2%! 所以糖尿病跟肥胖關係非常密切。

脂肪肝和血脂異常。脂肪肝和血脂異常在中國發病率非常高, 而大家往往不太知道, 其實大概有10%的脂肪肝病人會進展為脂肪性肝炎, 導致肝硬化或肝癌的發生。

打呼嚕。我們稱之為阻塞性睡眠呼吸暫停綜合徵。別小瞧打呼嚕, 這個病在肥胖人群中很常見, 危害性也很大。肥胖人群中這個病的發生率高達50%-70%, 而普通人群才2%-4%。一些肥胖人士白天打瞌睡或晚上睡覺的時候會有呼吸暫停的情況, 有明顯的缺氧和一定的腦損傷, 這部分病人出現心源性猝死的情況很多見。

腫瘤。健康家庭, 母親是帶頭人肥胖跟一些腫瘤密切相關, 在女性中是卵巢癌、子宮內膜癌、膀胱癌和乳腺癌; 在男性中則是前列腺癌。肥胖會導致這些疾病的發病率明顯上升, 而且無論男女, 肥胖以後直腸癌的發病率都會大幅度上升。

這些癌裏面有一些癌的治療已經取得比較好的效果, 如前列腺癌、乳腺癌和直腸癌。但是像卵巢癌、膀胱癌、子宮內膜癌, 這些癌癥的患者5年以上的生存率還是比較低的。

骨關節病的發病率大幅度上升。隨着年齡增長, 我們的關節逐漸老化了, 重壓無疑會促進關節發生疾病, 再加上糖代謝和嘌呤代謝的障礙, 使這些疾病發病率大幅度上升。

心衰患者如何帶病生存

控制食鹽和脂肪 按時服藥減體重

心衰指心肌受到嚴重傷害, 令心臟無法正常泵出足夠的血液來供應身體各個器官活動及代謝的需求, 心臟因此漸漸變得肥大, 失去功能。心衰患者不僅要積極接受治療, 更應關注自身生活, 提高生活質量。近日, “美國有線電視新聞網”總結了心衰患者帶病生存的幾個有效方法。

充分了解病情。患者對心衰知識了解得越多, 就越容易接受疾病。他們應嚴格遵循治療方案, 知道應該做什麼和為什麼要這樣做, 有助於更好地接受治療。多問醫生, 多查看醫學書籍和專業網站, 是充分了解病情的好方法。

控制食鹽攝入量。過量攝入鹽分會讓身體保留大量水分, 給已經虛弱不堪的心臟和血管施加額外的壓力。低鹽飲食意味著不吃加工食品和咸味零食, 如炸薯片和咸菜等, 盡量選擇新鮮食物和標有“不加鹽”或“低鹽”的食物。

多吃新鮮果蔬。為保持心臟健康, 患者需多攝入維生素和礦物質, 而新鮮果蔬是這些營養素的優質來源, 其中一種關鍵的營養素是鉀。有些治療心衰的藥物會造成患者體內鉀流失, 鉀含量不充足, 心跳就會不規律。鉀的來源包括香蕉、甜瓜、豆類、葡萄幹、土豆和甜菜等。過量的鉀會對心臟造成損害, 所以要適量攝入。

控制脂肪攝入量。患者應當盡量少攝入飽和脂肪和反式脂肪。這些不健康的脂肪會導致虛弱的心臟工作起來更費勁。當心臟承受壓力時, 液體就會在體內積聚。脂肪還會導致動脈斑塊形成, 引起心臟病發作。

每天稱體重。心衰患者必須每天稱體重, 而且最

好是每天同一時間在同一臺體重秤上稱, 并在日歷上記錄體重讀數。體重突然增加意味着病情正在惡化, 患者應采用循序漸進的方法科學減重。

減去多餘的體重。體重過大會使虛弱的心臟承受更多壓力, 減重的兩種最佳方法是減少熱量攝入和運動。

勤運動。生命在於運動, 心衰患者也不例外。心衰可能導致患者運動耐力下降, 一些患者覺得在醫院裏進行規定的康復訓練就夠了, 但其實, 規律運動對出院後疾病的管理也至關重要。因為, 堅持運動有助減輕疲勞感, 增強心臟力量, 提高肺活量。不過, 每個人的身體狀況不同, 所能承受的運動強度也不一樣, 因此在開始運動前一定要諮詢專業的運動醫師, 確定適合自己的運動種類和強度。一般來說, 每天運動25-30分鐘比較好, 在開始運動前, 最好進行5-10分鐘的熱身。不推薦心衰患者進行推舉等無氧運動, 會加重心臟負擔。患者可做些分量較輕的力量訓練、拉伸和有氧鍛煉, 如散步和水中有氧健身操。

按時服藥。一般, 醫生會給患者開利尿劑, 以減少液體在體內積聚。作為治療方案的一部分, 患者還需要服用β受體阻滯劑和血管緊張素轉化酶抑制劑。它們可減輕患者心臟承受壓力, 防止病情惡化。患者要知道藥物的作用是什麼, 以及服藥量和時間, 出現副作用時要及時告知醫生, 以便調整用藥。

戒煙戒酒。吸煙和飲酒會使心臟工作更費力, 心跳速度加快, 所以吸煙或飲酒的心衰患者應當在醫生指導下逐漸戒煙戒酒。

菱角芡實脂肪低 馬蹄蓮藕水分足

秋天, 不能少了“水下四寶”

轉眼秋意涼, 很多地方講究“入秋吃秋”, 意思是要吃秋季時令的好食材。黑龍江中醫藥大學附屬第一醫院營養科教授、世界中醫藥聯合會食療藥膳研究專業委員會副會長聶宏提示大家, 秋天氣候乾燥, 此時多吃一些清熱涼血的食物可以清除體內殘留的暑熱, 水生植物就是不錯的選擇。比如菱角、荸薺、芡實、蓮藕, 它們在秋季成熟, 不但口感清爽, 而且都有養陰滋陰的特殊本領, 人們將它們合稱為“水下四寶”。

菱角: 水中花生。菱角又稱“水中落花生”, 于秋後成熟。菱角種類繁多, 大致有青色、紅色和紫色。其富含澱粉、胡蘿卜素以及鈣、磷、鐵等多種微量元素, 在某些方面能跟堅果媲美。中醫認為, 菱角味甘、澀、性涼, 具有利尿通乳、止渴、解酒毒的功效。菱角脂肪含量低, 需要控制體重的人可以常吃。菱角皮脆肉美, 蒸熟以後可以剝殼食用, 或曬乾以後剝成細細的顆粒, 可以熬粥當糧食食用, 也可以入菜, 烹制成蔥香菱角、水煮菱角等菜肴。盡量不生吃菱角, 也不要牙齒啃皮。如若接觸過水中的菱角要洗乾淨手, 防止微生物污染。菱角性涼, 會傷及脾胃, 脾胃虛弱的人慎吃。

馬蹄: 地下雪梨。馬蹄又稱荸薺、地栗, 因為形如馬蹄, 又像栗子而得名。馬蹄皮色紫黑, 肉質潔白, 味甜多汁, 口感清脆, 自古有“地下雪梨”之美稱, 是清火解燥的高手。馬蹄含水量很高, 對緩解秋燥所引起的咽乾口渴、乾咳等癥有一定效果, 還能促進大腸蠕動, 加快新陳代謝, 具有潤腸通便的作用。作為秋季時令美食, 它可當水果, 又可當蔬菜入菜食用。比如, 淮山馬蹄排骨湯、馬蹄炒肉片、糖醋馬蹄、馬蹄水、冰糖馬蹄、馬蹄炒秋葵。馬蹄洗淨後煮熟, 適宜老人和小孩。馬蹄性寒, 女子月經期間、脾胃虛寒以及血虛、血瘀者慎吃。

芡實: 水中桂圓。“芡實遍芳塘, 明珠截錦囊。”芡實自古就是較高檔的佳食, 又名“雞頭米”, 被稱為“水中桂圓”。中醫認為, 芡實味甘性平, 入脾、腎、胃經, 具有滋補強壯、補中益氣、開胃進



食、助氣培元之功能。從營養講, 芡實含有多種氨基酸、鈣、磷、鐵、B族維生素、膳食纖維、胡蘿卜素等, 脂肪含量很低。芡實的最佳食用方法是煮粥食用, 一次切勿吃太多, 否則難以消化。芡實跟銀耳、紅棗一起炖湯喝, 是很好的健康甜品。芡實也適合做菜, 與蝦仁、蓮藕、馬蹄同炒, 嫩甜不失鮮脆感。需提醒的是, 芡實有較強的收澀作用, 大便幹結或腹脹者忌食, 嬰幼兒不宜食用。食用芡實時, 要用慢火炖煮至爛熟, 細嚼慢咽。

蓮藕: 水中人參。民間早有“新采嫩藕勝太醫”之說。中醫認為, 秋季乾燥, 宜多食滋陰潤燥的食物, 蓮藕有補血、涼血、止血的功效, 生吃能涼血散瘀, 熟吃補心益腎, 具有滋陰養血的功效, 是秋季的養生食品。蓮藕水分含量高, 脆嫩清甜, 含有大量澱粉、膳食纖維, 以及鈣、磷等多種礦物質和維生素, 便秘、肝病、糖尿病等疾病患者, 常吃蓮藕十分有益。蓮藕熟吃, 口感軟糯, 冷吃拌菜, 則不會破壞營養。蓮藕炒、炖、炸均可, 比如炸藕夾、桂花糯米藕、糖醋蓮藕、蓮藕粥等。