

慢性病与生活方式知识讲座

什么是慢性病

✂ 慢性病是使身体结构及功能发生改变，无法彻底治愈，需要长期治疗、护理及特殊康复训练的疾病。

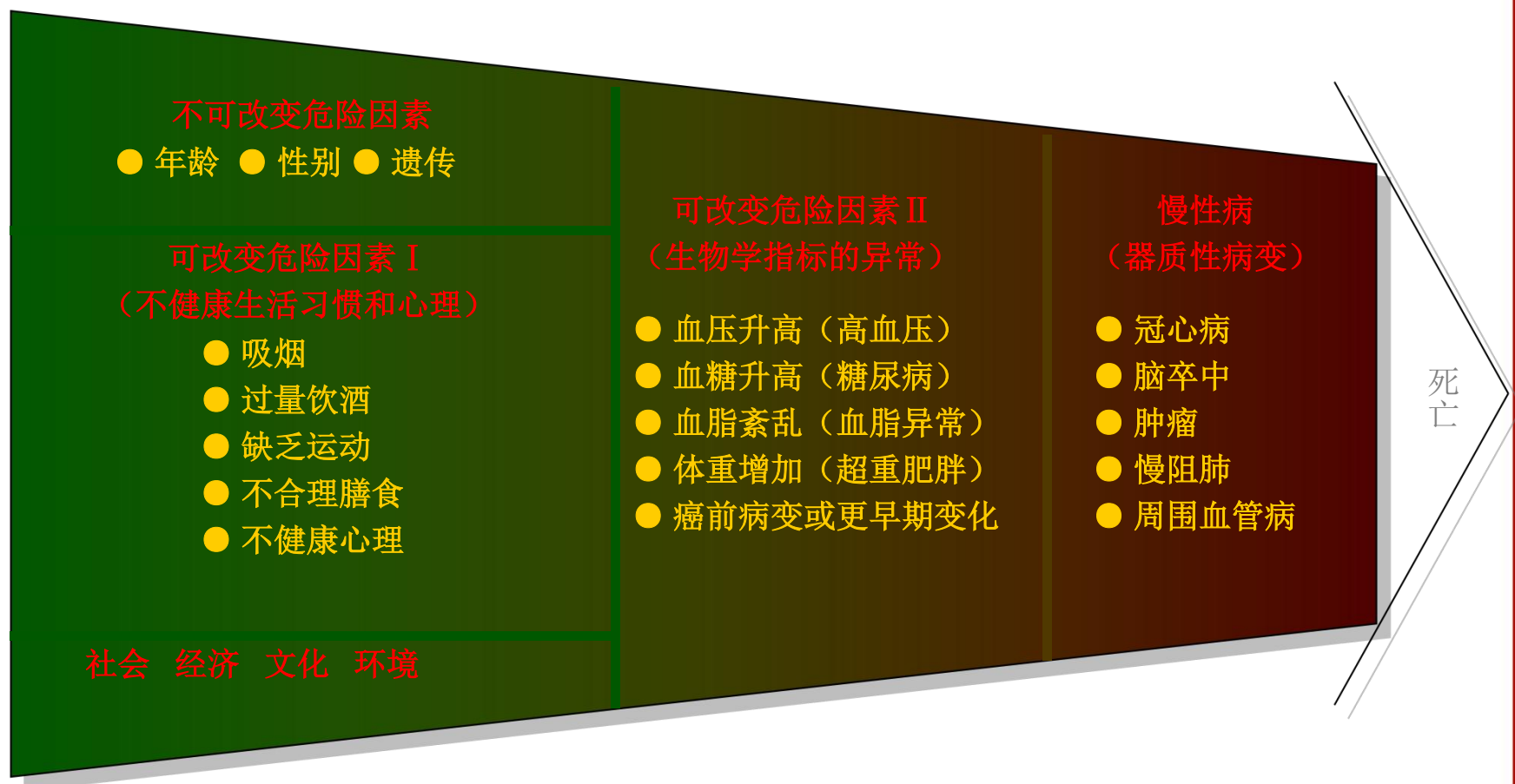
慢性病的特点

- ✂ 病因相似
- ✂ 起病隐匿
- ✂ 病程长
- ✂ 不可逆
- ✂ 并发症多
- ✂ 致残致死率高
- ✂ 经济负担重

常见慢性非传染性疾病

- ✂ 高血压
- ✂ 冠心病
- ✂ 糖尿病
- ✂ 肿瘤
- ✂ 中风
- ✂ 骨质疏松症

慢性病发生发展模式图



常见危险因素及其控制

——可改变危险因素



各危险因素对心血管病作用的大小

危险因素	心脑血管病		
	缺血性心脏病	缺血性卒中	出血性卒中
可改变的生物学因素			
高血压	+++++	+++++	+++++
糖尿病	+++	+++	0
高胆固醇血症	++	++	-
肥胖(BMI≥28)	++	+	0
可改变的行为和心理因素			
吸烟	+++	++	0
缺乏体力活动	++	++	+
高脂饮食	++	+	-
高盐饮食	0	+	+
中度以上饮酒	-	+	++
心理因素	+++	?	?

注：“+”号越多表示危险因素对疾病的作用越强；“0”表示没有作用；“-”表示具有保护作用；“？”表示尚不确定。

干预的成本

✂ 一般情况下，干预成本从小到大依次为：

1. 合理膳食、戒烟、限酒
2. 控制体重
3. 积极运动和维持健康心理
4. 控制高血压
5. 控制糖尿病
6. 调脂

超重和肥胖

- ✂ 体重指数（**BMI**）=体重(kg)/身高(m²)。
BMI≥**24**即为超重，**BMI**≥**28**为肥胖。
- ✂ 腰围是判断中心性肥胖的指标，男性
≥**85cm**，女性≥**80cm**说明存在中心性肥胖。
- ✂ 肥胖与糖尿病、高血压、骨关节疾病以及心血管病等密切相关。
- ✂ 能量摄入过多，身体活动较少是导致超重肥胖的主要原因。
- ✂ 合理膳食、有氧运动是减重的法宝。

水果和蔬菜摄入不足

- ✂ 蔬菜水果所含能量相对较少，而纤维素、维生素和矿物质的含量相对较高。
- ✂ 低能量有助于控制体重。
- ✂ 纤维素有助于预防胃肠道肿瘤。
- ✂ 维生素和矿物质有助于维持机体正常生理功能和内环境稳定。
- ✂ 蔬果中的钾钙等离子对控制血压和情绪稳定也有重要的作用。

缺乏身体活动

- ✂ 身体活动是能量消耗的主要决定因素，对能量平衡和体重控制至关重要。
- ✂ 身体活动可减少心血管病和糖尿病的危险并对多种疾病有极大的好处。例如，身体活动可降低血压，提高有益的高密度脂蛋白胆固醇水平，改善血糖水平，减少结肠癌和妇女中乳腺癌的危险。
- ✂ 另外，身体活动对提高综合体质、维持平衡心理具有非常积极的作用。
- ✂ 最有效的身体活动是经常性、适当的有氧运动。

重要观念

-  慢性病不再是单纯的富贵病，中低收入人群的患病率更高。

-  80%以上的心脏病、脑卒中和糖尿病，40%以上的肿瘤是可以预防的，预防的方法也很明确。

-  慢性病从儿童时期即开始萌芽，预防慢病不可慢慢来，需要从现在做起，从娃娃抓起。
-  行为习惯的改变和健康的维护离不开家庭和社会的参与。

观念转变

- ✂ 什么叫观念转变呢？
- ✂ 我们要充分认识到，现在这么多的各种各样的病？
- ✂ 归根到底就是生活方式不文明造成的。
- ✂ 如果我们坚持文明健康的生活方式，就可以不得病。
- ✂ 一共就四句话，十六个字。

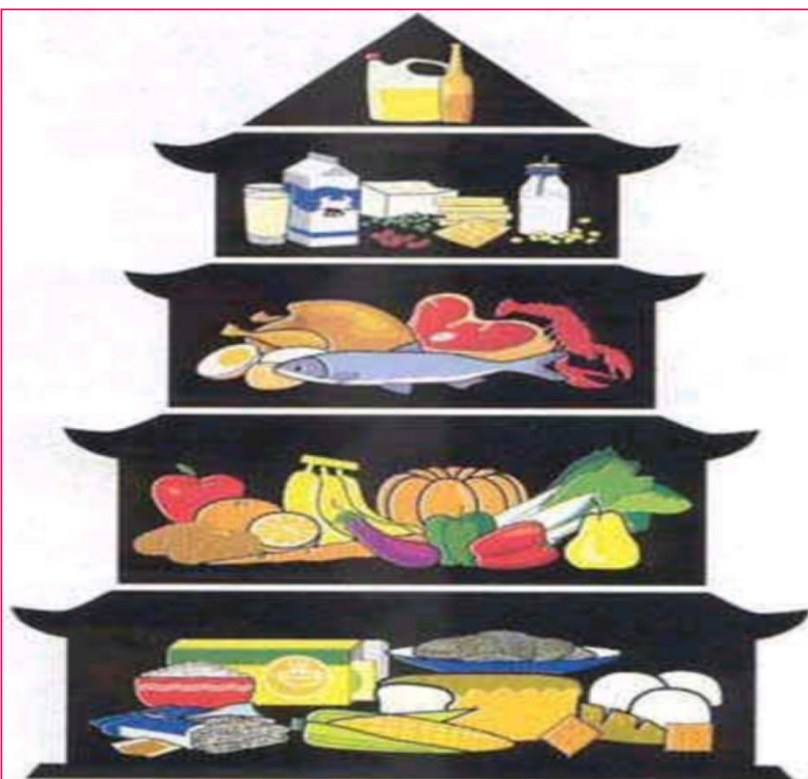
健康的生活方式

✂这四句话，十六个字，能使高血压减少**55%**，脑卒中、冠心病减少**75%**，糖尿病减少**50%**，肿瘤减少**1/3**，平均寿命延长**10**年以上，而且不花什么钱，因此健康方式很简单，效果非常大。

健康的生活方式

- ✂健康的钥匙在自己手里
- ✂外因可概括为四句话十六个字：
- ✂第一，合理膳食；
- ✂第二，适量运动；
- ✂第三，戒烟限酒；
- ✂第四，心理平衡。

中国膳食指南



油脂类 25 克 (0.5 两)

奶类及奶制品 100 克 (2 两)

豆类及豆制品 50 克 (1 两)

畜禽肉类 50-100 克 (1 两至 2 两)

鱼虾类 50 克 (1 两)

蛋类 25-50 克 (0.5 两至 1 两)

蔬菜类 400-500 克 (8 两至 1 斤)

水果类 100-200 克 (2 两至 4 两)

谷类

300-500 克 (6 两至 1 斤)

中国居民平衡膳食宝塔

第一大基石——合理膳食。

✂民以食为天，合理的膳食很重要。因为合理的膳食可以让你不胖也不瘦，胆固醇不高也不低，血凝度不粘也不稀。

✂那么合理膳食怎么办呢？

✂两句话，十个字：

✂第一句话叫做一、二、三、四、五，

✂第二句话叫做红、黄、绿、白、黑。

✂记住这两句话十个字，那就是科学的合理膳食，世界上最科学了。

合理膳食

- ✂ 那么，什么叫“一”呢？
- ✂ 每天喝一袋牛奶。
- ✂ 我们中国人膳食有很多优点，但缺钙，中国人差不多**99%**缺钙，缺钙什么结果呢？
- ✂ 三个结果：第一骨疼。缺钙的人骨质疏松，骨质增生、腰疼、腿疼、老年抑郁忧虑，反正浑身疼；第二龟背；第三骨折。一摔骨头就断了，这种事太多了。所以缺钙造成三大症状。那么为什么会缺钙呢？因为每城每人需要**800**毫克钙，而我们的伙食里仅有**500**毫克钙，就是要每天补足一袋牛奶，正好补齐了。牛奶什么时候开始喝呢？从一岁开始喝，喝到什么时候呢？终身喝奶。

合 理 膳 食

- ✂ 可我们中国人很多人一喝牛奶就拉稀，那怎么办呢？改喝酸奶就行了，那我不爱喝酸奶，怎么办？喝豆浆，可是要两袋豆浆，因为豆浆钙的含量是牛奶的一半，好，那么有的时候，我牛奶不喝，酸奶我也不喝，豆浆我不爱喝，那怎么办呢？如果你牛奶不喝、酸奶、豆浆也不喝，那也简单，你就等死吧！
- ✂ 为什么呢？健康是你自己的事，健康面前人人平等，你遵循健康规律，一生平安；你违背健康规律，你肯定碰得头破血流；你就是国王、皇帝，一样死得比百姓还快，因为你违背健康规律，健康面前人人平等，不以财富地位而有所变化。

合 理 膳 食

✂“二”是什么意思呢？

✂“二”是二百五十克至三百五十克碳水化合物，相当于六两至八两主食。

✂这六两到八两不是固定的，比如有些年轻人，民工他干活挺重，一餐就要一斤半。有些女同志呢，胖胖的，工作量很轻松，不用六两、五两、二两就够了，调控主食可以调控体重，是最好的办法，现在减肥药很多，减肥霜、减肥药、减肥喷雾剂，减肥产品太多了，实际上不用这么减肥，怎么办呢？调控主食。

合 理 膳 食

✂ “三” 是什么意思？

✂ 三份高蛋白。

✂ 人不能光吃素，也不光吃肉。蛋白不能太多也不能太少，三份至四份就好，不多不少。

✂ 一份就是十两瘦肉或者一个大鸡蛋，或者二两豆腐，或者二两鱼虾，或者三两鸡和鸭，或者半两黄豆。一天三份。

✂ 比如说我今天早上吃一个荷包蛋，中午我准备吃一个肉片苦瓜，晚上吃二两豆腐或二两鱼，这一天三份至四份的蛋白不多也不少。

合 理 膳 食

✂“四”是什么意思呢？

✂四句话，即“有粗有细不甜不咸，三四五顿七八分饱。”

✂精细粮搭配，一个礼拜吃三四次粗粮，棒子面、老玉米、红薯这些粗细精搭配营养最合适，三、四、五顿是指每天吃的餐数，我想重点讲七八分饱。请大家无论如何记得吃饭一定要吃七八分饱。记住这一句话就可延年益寿，这句话非常重要。古今中外，延年益寿的办法不下几百种，但是都无效。真正公认最有效的能够延年益寿的办法就是一种，我们叫低热量膳食，说白了就是七八分饱。

✂中医有句老话：若要身体安、三分饥和寒，很有道理。

合 理 膳 食

- ✂我送你们两句最重要的话，比一切药物都好。哪两句话呢？
- ✂第一，吃饭七八分饱。意思是说当你离开饭桌时还有点饿，还想吃，这就是七八分饱。
- ✂第二，上楼走路慢跑，就是平常出去走路，住楼上不坐电梯经常走路上去，世界上最好的运动说是步行。
- ✂实际上有正常的运动量就是预防糖尿病、预防冠心病、预防高血压最好的方法。

合 理 膳 食

✂“五”是什么意思？

✂就是**500克蔬菜**和**水果**。

人生最大的痛苦：癌症，晚期癌症。
怎么能不得癌症呢？预防癌症的最好办法，
就是常吃新鲜蔬菜和水果，新鲜蔬菜和水果有一个特殊作用能减少癌症一半以上。

✂所以**500克蔬菜**和**水果**就相当于八两蔬菜
二两水果，经常吃点这个，预防癌症最好。
这就是一、二、三、四、五。

什么叫红、黄、绿、白、黑。

✂“红” 是一天一个西红柿，特别提醒男同志一天一个西红柿，前列腺癌减少**45%**，熟的西红柿更好，因为西红柿、红薯是脂溶性的，第二个就是说如果健康没有病，没有脂肪肝，没有冠心病，人喝点红葡萄酒也可以，但是酒千万不要喝太多。少量酒是健康的朋友，多量酒是罪魁祸首。

✂如果这个人情绪低落，那么吃点红辣椒是可以改善情绪，红辣椒是改善情绪减少焦虑的东西。

✂“黄”是什么意思？

✂中国人的膳食刚才讲过，缺钙和缺少维生素A，维生素A和缺钙有什么表现呢？小孩感冒发烧，扁桃体炎；中年人癌症，动脉硬化；老年人眼发花，视力模糊。补充维生素A，可以使儿童增强抵抗力，老人眼睛不发花，视网膜好。

✂维生素A见于胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、番瓜、红辣椒，或者干脆叫红黄色的蔬菜，红黄色的蔬菜维生素A多。

✂“绿”是什么意思？

✂饮料里茶最好，茶叶当今绿茶最好，绿茶有抗氧自由基的作用，减少老龄化，越喝越年轻。

✂喝茶倒是能够延年益寿，减少肿瘤，减少动脉硬化，这是肯定的。

✂“白”是什么意思呢？

✂燕麦粉、燕麦片。

✂特别是对糖尿病，燕麦粥不但降胆固醇，降甘油三脂，还对糖尿病、减肥特别好，特别是燕麦粥通大便，很多老年人大便干，造成脑血管意外，通大便很好，不过现在假冒伪劣很多，烟是假烟，酒是假酒，药有假药，人有假人，文凭也有假的。燕麦粥也有很多假的。真正的燕麦是中国农澳门院监制的叫世壮燕麦，这燕麦是从中国900种燕麦中提炼出来的最好燕麦。

✂“黑”是什么意思呢？

✂“黑”是黑木耳。黑木耳这个东西特别好，它可以降血粘度。血粘度太高，黑木耳正好，黑木耳吃后，血液变稀释，不容易得脑血栓，也不容易得冠心病。现在很多的老年人痴呆，其实这个痴呆是很多细小的毛细血管堵塞，最后脑子不行了，傻了，记忆没有了，这种情况大多数是因为血粘度太高造成的。

✂吃黑木耳正好，一天5克至19克，相当于一斤黑木耳吃50至100天，每天一次吃一点，做汤做菜可以吃。

合理膳食要牢记，一二三四五六
七；一袋牛奶二两米，三份蛋白
四言句；五百克菜六克盐，七杯
开水喝到底。

健康第二大基石——适量运动。

☞阳光、空气、水和运动，是生命和健康的源泉

☞那么什么运动最好？

☞走路是世界上最最好的运动。它绝对不是高尔夫球、保龄球、游泳。因为人类花了一百万年，从猿到人，整个人的身体结构就为步行设计的。

☞在这里我还强调一条，动脉硬化是可防的，动脉硬化可以由重到轻，从轻到重，从无到有，从有到无，是可逆行变化的。



适量运动

✂怎么步行最好呢？三个字：三、五、七。
什么叫“三”？最好一次三公里三十分钟以上。“五”呢？一个礼拜最少运动**5**次。
“七”呢？是适量运动，过分运动是有害的。

✂那怎么叫适量呢？优良代谢，就是运动到你的年龄加心跳等于**170**。比如说我**50**岁的的话，运动到心跳**120**，加起来是**170**。
这样的运动优良代谢。那么，如果身体好，可以多一些；身体差，可以少一些；步行运动量力而行。

适量运动

✂除了步行，还有项运动很好，值得提倡，就是打太极拳。这个运动特殊，它是柔中有刚，阴阳结合。太极拳最大的用途是改善神经系统，打拳的要坚持三、五、十年之久，最重要的是平衡功能改善，走路拦了一下不摔跤。

健康第三大基石——戒烟限酒。

✂抽烟不好就不用说，如果同志们能戒烟一定要戒烟，戒不了烟的，一天不超过**5**支烟。一项研究过抽烟量问题，发现一个规律，抽烟量多**1**倍，危害多**4**倍。如果烟戒不了，不超过**5**支烟，危害很有限，超过**5**支烟，危害就明显增加，酒少量可以，量大了就不行。

健康第四大基石——心理平衡。

✂我想今天最重要的跟居民们介绍心理平衡，它是我们保健最主要的措施。

✂心理平衡的作用超过一切保障作用的总和。同志们你可以别的都不要注意，你只要注意心理平衡，就掌握了健康的金钥匙。

心理平衡

✂因此稳定心态很重要。那么保持稳定，要正确对待自己，自己人生坐标定位要定准，不要越位也不要自卑。另外正确对待他人，正确对待社会，永远对社会有种感激之心，这个要做到了，好多事都能解决。人对社会性有两种态度，一种人永远用乐观的、积极的态度看世界，一种人用悲观的消极的态度看世界，实际上这样划分人的心理平衡不平衡，如果你乐观的积极地看世界，这世界很美好。如果你用悲观消极态度看世界，这世界很可怕。

✂总的说来，健康对我们是最宝贵的，那么健康不能靠高科技，不能靠药物，最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

✂那么“最好的医生是自己”这话不是我说的，古希腊名医西波克拉底精辟指出：“病人的本能就是病人的医生，医是帮助本能的”。

总 结

✂最后总的用四句话说：

✂一个中心，二个基本点，三大作风，
八项注意就行了。

总 结

“一个中心”是以健康为中心。

因为健康失去了，那你什么也没有，二十一世纪就是以健康为中心。

两个基本点，我们叫两个基本点。糊涂一点，潇洒一点，度量大一些，风格高一些，站得高，望得远望得远一些，这样处人处事多好啊。

三大作风：助人为乐、知足常乐、自得其乐，就能永葆快乐。

八项注意：四大基石、四个最好。四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

四个最好：最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

✂“天天微笑容颜俏，七八分饱人不老，相逢莫问留春术，淡泊宁静比药好”。

✂只要我们按照这样生活，所有病都很少，我们都能健康一百二十岁，健康享受每一天。

糖尿病人能否吃水果？

✂ 糖尿病人能不能吃水果，这是病人和家属十分关心的问题。水果中含有较高的果糖与葡萄糖，而且易于消化和吸收，所以吃水果后会使血糖迅速升高，对病人不利。但也不能因此一概不让病人吃水果。要根据病人的血糖、尿糖的控制情况灵活掌握。如空腹血糖不超过**11mmol/L**（**2000毫克 / dl**），尿糖不超过**3**个加号，又无酮症酸中毒的情况下，可以少量吃些水果，但要掌握好，不要大量吃，每天最多吃**150—200克**。据测定：香蕉、桔子、苹果、梨含糖量为中等；甜瓜、西瓜、樱桃含糖较少，可以首选食用；西红柿、黄瓜含糖很低，可以适当多吃些以代替水果。

不变的关怀是官洲街社区卫生
服务中心对所有居民的承诺

官洲街社区卫生服务中心

提供免费电话咨询服务：**84091691**

定期举办形式多样的患者教育大课堂活动，提供生动、全面的健康教育资料

如您需要了解更多的慢病知识请亲临官洲街社区卫生服务中心慢病科咨询。

您和您家人的健康是我们共
同的责任！

谢谢！