

立即行动,迈开腿、管住嘴——

为健康生活方式点个

“赞”

对于“问题”生活方式不可姑息

赵先生曾经将自己的性格总结为“随性而为”,“我的‘随性而为’主要体现在生活习惯上。比如,对于吸烟的危害,我早就知道了,可就是没有决心戒掉,尤其是精神压力大的时候,总是忍不住想抽上几口。此外,到了周末、节假日经常熬夜上网、看电视”。在饮食上,明知体重已经超重的赵先生依旧对钟爱的解馋“硬菜”来者不拒,却与运动、锻炼无缘。

“走出校园成家立业后,各方面压力挺大的,就想着别太为难自己,尽量怎么舒服就怎么来。虽然家人也劝我说这种生活方式对身体不好,但是我一直不以为然。”然而几个月前,赵先生在参加体检时,却发现自己的身体状况实在不容乐观,“血脂高了、血压也高了,还查出了脂肪肝。”才30多岁,身体就出了这么多新问题,赵先生那段时间心情特别不好,“没有想到以前那些生活习惯竟然给身体带来这么大的影响”。

这次体检之后,赵先生决定要改变自己的生活习惯,“我很想让专家给把把脉,给个全面的建议。是不是早睡早起,不抽烟喝酒就属于健康生活了?健康生活方式到底包括哪些内容?”

对此,慢性病防治专家张新亮表示,健康生活方式具体表现为:健康饮食、适量运动、不吸烟、不酗酒、保持心理平衡、充足的睡眠、讲究日常卫生等,“明知自己有不健康的生活方式,却姑息纵容,没有及时下决心改正,不少人因此为自己的健康埋下了隐患。对此,一定要及时对自己的健康状况进行自检,并及时改掉不健康的生活方式。”张新亮建议,首先要加强对自身的血压、血糖、血脂、体重及腰围的测量,除了到正规的医疗机构检查外,还应对照相关标准定期进行家庭内的自我测量,及时关注自身的变化情况。

一些生活方式是导致慢性病危险因素

谈到健康生活方式的作用,张新亮特别指出,它是预防和控制心脑血管病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病等慢性病的基础。慢性病不是特指某种疾病,而是对一类起病隐匿,病程长且病情迁延不愈,缺乏确切的传染性生物病因证据,病因复杂,且有些尚未完全被确认的疾病的概括性总称。人们常说的慢性病主要指以心脑血管疾病(高血压、冠心病、脑卒中等)、糖尿病、恶性肿瘤、慢性阻塞性肺部疾病(慢性支气管炎、肺气肿等)、精神异常等为代表的一组疾病,具有病程长、病因复杂、健康损害和社会危害严重等特点。

慢性病会导致巨大危害,一旦防治不及,会造成身体、精神等方面危害,甚至危及生命。慢性病是一种长期存在的疾病状态,表现为逐渐的或进行性的器官功能降低。随着年龄的增长,慢性病的发病率逐年上升,老年人是慢性病的高发人群。张新亮特别提醒,近年来,慢性病低龄化趋势日益明显。而膳食不合理、吸烟、过量饮酒、运动过少、不良的心态、睡眠不足、过度疲劳、缺乏早防早治的健康意识等不健康的生活方式对身体健康杀伤力较大,甚至是导致慢性病的危险因素,亟待改正。

改变不健康生活方式,专家指点“细节”

面对不健康生活方式、不良生活习惯,不知如何彻底改变或者半途而废、功亏一篑,这是一些人遇到的难题。对此,慢性病防治专家马新颜表示,对于养成多年的生活习惯很难一下完全改变,如果在改变之初,定的目标过高,而且又没有适合自己的方法,实际上很难做到,这样可能很快会失去信心甚至放弃。同时,想改变的人一定要发自内心的,想要改变不良生活方式,而不是被动地接受别人的建议。

在具体的内容上,马新颜建议应着力改变以下三大不健康的生活方式:

不清楚自身体重、血压和血糖值,不拿健康当回事

马新颜分析,不同的人对自己的健康状况理解不同,即使同一个人在不同时期、不同年龄对待健康的态度也是不同的。往往有许多人认为自己很健康,但通过健康体检提示事实却并非如此,还有一部分人对健康过分担心,自认为身体很差,从而产生各种各样的担心。每个人都应该正确了解自身的健康状况,避免小病扛,大病拖,直到感觉身体受不了了,才向医生求救,而

这时往往也到了病情恶化的时候。

应对对策:自我监测,要做到心里有“数”。

不要漠视身体发出的一些信号,当身体有不适的感觉时要及时注意休息、调整、就医。最重要的是保证定期做身体检查,体重、血压、血糖值要定期测量,进行自我监测,关注身体的变化,及时了解身体状况。

盐多、油多、肉多,饮食不合理

研究证实,大约62%的中风和49%的冠心病的主要病因是高血压,而吃盐量与高血压呈正比。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。食物中脂肪的绝大多数来源于动物性食物、食用油、豆类和坚果,所以说,吃油多、吃肉多一定程度上就是吃脂肪多了。人体摄入过量的脂肪后,血液中的胆固醇与脂肪在动脉聚积,造成动脉硬化,最终阻塞血流,诱发心脏病,如果聚积在脑动脉,就会患中风。降低脂肪摄入对慢性病的预防有很大的积极作用。

应对对策一:改变高盐饮食,不要喝菜汤,因为盐溶于水,菜汤中盐含量高;利用一些限盐工具来控制盐的摄入;查看食物营养标签;注意食物中的“隐形盐”。

应对对策二:控制脂肪摄入量应该这样:坚持定量用油,控制总量;选择有利于健康的烹调方法;注意吃的方法,如:炒菜之后控油,把菜锅斜放一两分钟,让菜里的油流出来,然后再把菜盛盘;注意食物中隐性油,购买食品时注意营养标签。

久坐不动,上网太多,身体活动不足

现代人由于社会和科技的发展,越来越多地借助现代化的工具,开汽车上下班、乘坐电梯,虽然便利了生活,但也使身体活动减少了。少动多静,运动不足,长时间地坐在计算机前、伏案工作,会导致肌肉发软,血液循环迟滞,脑供血不足,甚至会引起肩膀发僵、腰酸背痛或偏头痛。

应对对策:增加身体活动,坚持体育锻炼。选择自己感兴趣的项目,爱好使锻炼不再成为辛苦的劳作和负担,坚持锻炼也会变得更轻松。注意合理设定目标,不要急于求成,应该循序渐进。

注意利用零散时间,充分利用上下班、午休、工作间隙等零散时间运动。上下班时可以改开车为骑车上下班,或者少坐几站车,走上10分、20分钟。工作中避免久坐,最好每坐40分钟,锻炼10分钟,如无法做到也应经常间隔站起来做些伸展活动。

通过家务劳动补充身体活动量,增加身体活动的方式,虽然不如体育锻炼效果显著,但也可达到一定的效果。(刘伟)

9月1日是全民健康

生活方式行动日。谈到生活方式

对健康的影响,疾控专家指出,健康的生活方式不仅可以帮助抵御传染性疾病,更是预防和控制心脑血管病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病等慢性非传染性疾病(以下简称“慢性病”)的基础。慢性病发生与长期不健康的生活方式有关,又被称为“生活方式病”,健康素养水平低,预防保健知识缺乏,直接导致疾病相关危险因素长期存在,不健康的生活方式不仅会导致慢性病的发生,还会加剧慢性病患者病情和影响治疗的效果。因此,甩掉不健康的生活方式,迈开腿、管住嘴,刻不容缓。

