

三减三健 健康相伴

全民健康生活方式宣传月明日启动

新华社北京8月29日电(记者李恒 顾天成)8月29日,记者在中国疾控中心召开的2022年全民健康生活方式宣传月核心信息发布与解读会上获悉,2022年9月1日是第16个“全民健康生活方式日”,今年的宣传主题是“‘三减三健’健康相伴”。9月1日至9月30日是2022年全民健康生活方式宣传月。发布与解读会现场向公众发布了减盐、减油、减糖及健康口腔、健康体重、健康骨骼的“三

减三健”宣传核心信息。其中,“三减”聚焦于倡导口味清淡,“三健”聚焦于全生命周期关注。

中国疾控中心慢病处负责人、中国疾控中心慢病中心主任吴静介绍,2022年是全民健康生活方式行动启动15周年,也是“三减三健”理念落地实施第五年。“三减三健”理念的提出和落地实施是全民健康生活方式行动对健康中国建设的重要贡献,已成为我国慢性病防控和健康生活方式倡导

的重要抓手。

记者了解到,“三减三健”宣传核心信息由中国疾控中心组织公共卫生、临床医学、健康教育等领域学者和专家编写完成。入会专家现场分别针对“三减三健”核心信息进行专业解读。

此外,全民健康生活方式行动国家行动办公室在发布与解读会上公布了健康生活方式宣传月具体活动安排:9月上旬聚焦儿童青少年人群,开

展肥胖预防和健康生活方式倡导宣传;9月中旬以“三减”为内容,聚焦“9·15”中国减盐周,重点开展“减盐”主题宣传;9月下旬以“三健”为重点,开展全国爱牙日和健康骨骼专题宣传。

据悉,开展系列活动旨在引导全社会共同关注健康生活方式,倡导每个人做自己健康第一责任人理念,增强全民健康意识,为健康中国建设贡献力量。

国药控股漯河有限公司
提升药品供应保障水平 助推健康漯河建设
地址:漯河市源汇区湘江西路1006号 电话:0395-2168694

“盐”值高有风险

盐有维持人类体液平衡的作用,是人类延续生命的必需品。食物中咸味最主要的来源是食盐,没有盐,再好的厨师也做不出美味的菜肴。

虽说每个人口味咸淡不同,但为了自身健康,食盐摄取应该有科学和健康的概念,吃盐过多或过少都会危害健康。然而,世界上大多数人都吃盐太多,而中国是“重灾区”。世界卫生组织和中国营养学会均推荐每日食盐摄入量不要超过5克。

长期摄入过量的盐会导致人体血压升高,而高血压是发生心脏病和中风的首要危险因素,会抑制黏膜上皮细胞的增殖,使上呼吸道抵抗力下降,引起呼吸道疾病。盐的成分主要是钠。人体肾脏每排出1000mg的钠就需要消耗26mg的钙,摄入的盐越多,需要消耗的钠就越多,流失的钙也会随之增加,导致血管硬化并危害心脏,增加肾脏负担。长期摄入过量的盐还可增加患白内障的可能性和患食管癌、胃癌的风险。

既然摄入过量的盐对身体有害,那么我们日常饮食中一定要学会控盐,养成良好的日常膳食和生活习惯,可牢记以下口诀:

日常做饭要控盐,一天只需5克盐。烹饪选用葱姜蒜,放了调料少放盐。放盐时间有讲究,出锅之前再放盐。少吃腊肉和腌菜,免得三高惹心烦。不要忽略隐形盐,坚果面包方便面。各种零食添加剂,这些都会含有盐。在家吃饭控制好盐,在外就餐少放盐。清淡饮食好习惯,健康生活每一天。

(了解更多疾病预防知识,请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号)

那么我们日常饮食中一定要学会控盐,养成良好的日常膳食和生活习惯,可牢记以下口诀:

日常做饭要控盐,一天只需5克盐。烹饪选用葱姜蒜,放了调料少放盐。放盐时间有讲究,出锅之前再放盐。少吃腊肉和腌菜,免得三高惹心烦。不要忽略隐形盐,坚果面包方便面。各种零食添加剂,这些都会含有盐。在家吃饭控制好盐,在外就餐少放盐。清淡饮食好习惯,健康生活每一天。

(了解更多疾病预防知识,请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号)

疾病防控
主办
漯河市疾病预防控制中心
漯河市疾病预防控制中心微信公众号

相约六院·健康相伴

了解慢阻肺

慢阻肺全称为慢性阻塞性肺疾病,临床上主要表现为慢性咳嗽、痰喘,一般来说症状每次连续发作会达三个月以上。该病是一种具有气流阻塞特征的慢性支气管炎或肺气肿,可进一步发展为肺心病和呼吸衰竭的常见慢性疾病,致残率和病死率较高。

慢阻肺主要的病因与有害颗粒的吸入有关如抽烟,也与粉尘接触、大气污染、呼吸系统的反复感染有关。肺功能检查是诊断慢阻肺的必备条件,也是评估病情轻重的客观指标。医生诊断慢阻肺会从患者的病因、临床表现、肺功能等方面综合考虑。

患上慢性阻塞性肺疾病后,患者除了积极就诊接受正规治疗外,还可以适当进行呼吸运动康复训练,以改善肺通气、增加活动耐力,同时帮助患者增强咳嗽的有效性。

运动疗法包括呼吸锻炼和全身锻炼。如果身边有吸氧装置或制氧机,可在运动的同时进行吸氧。

呼吸锻炼即腹式呼吸和缩唇呼吸同时进行的锻炼。患者可采用平卧位、坐位、站位,也可采用吹气球的方式进行呼吸锻炼。全身锻炼包括有氧训练和抗阻力训练,其中抗阻力训练包括上肢锻炼和下肢锻炼。患者可采取站位、平卧位或坐位,双手提物,锻炼强度以肌肉酸胀但不会引起气促加重、呼吸困难、心悸等为宜。

同时,患者锻炼时需要注意以下事项:全身肌肉要放松,节奏要适当,切不可操之过急。不宜空腹及饱餐后运动,饭后1~2小时锻炼为宜。一般每日练习2~3次,每次5分钟~10分钟,循序渐进。出现呼吸困难、胸痛、心悸等不适症状时要立即停止锻炼。锻炼时要监测

个人心率,如果运动时的心率大于安静休息时的20%,要立即停止锻炼。

市六院提供



专家链接

孟玉红,市六院(市中心血管病医院)呼吸与危重症医学科主任兼重症医学科主任,主任医师。她是省呼吸学会睡眠障碍分会常委、

间质性肺病分会常委、呼吸重症精准医学分会常委,省呼吸重症学组委员、省中西医结合呼吸分会委员,市呼吸学会副主任委员,曾获市级科技成果奖7项,先后被评为市医德标兵、中帼建功标兵、优秀抗疫医师等。孟玉红擅长各类肺炎、支气管哮喘、慢阻肺、肺癌、肺心病、胸腔积液、间质性肺病、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的诊疗以及急性慢性呼吸衰竭、心力衰竭的抢救。

漯河市第六人民医院
漯河市心血管病医院
地址:漯河市八一路东段83号
急诊科:0395-5962087
联系电话:0395-5966695

诚信二院·健康万家

颈椎养护小知识

颈椎病即颈椎间盘退行性改变及其继发病理改变累及其周围组织结构(神经根、脊髓、椎动脉、交感神经等)而出现的相应临床表现。

颈椎病的危险信号

颈肩背酸痛、手疼手麻、失眠多梦、记忆力减退、头痛、眩晕、恶心、呕吐、耳鸣、听力下降、视力模糊、长期打鼾、经常落枕、头重发麻、四肢无力以及内分泌紊乱等。

哪些人群易患颈椎病

- 1.中老年人。
- 2.长期低头伏案工作者或颈项常向某一方向转动者。
- 3.喜欢使用较高的枕头及有反复落枕病史者。
- 4.有头部外伤史的患者。
- 5.颈椎先天性畸形者。

怎么防治颈椎病

- 1.正确认识颈椎病,树立战胜疾病的信心。
- 2.急性发作期或初次发作的病人要适当注意休息,病情严重者更要卧床休息2周~3周。
- 3.保持正确的姿势。站姿:眼要平视,下巴微收,双肩放松,挺胸收腹,双手自然垂放于两侧。坐姿:应选择高度适中的靠背椅,颈部尽量保持竖直且放松。睡姿:选择高度适合的健康颈椎枕或木棉花枕头,让颈椎维持自然弧度,避免采用俯卧或半俯卧的姿势睡觉。
- 4.避免颈部长时间固定于一个位置,建议每30分钟做肩颈运动。从事伏案工作的人群应将椅子调整至适当的高度,避免颈部过度前倾,同时最好选用可转动的座椅,避免颈部经常扭向一侧。不可耸肩侧颈接听电话。提举重物时应两手平均提取,避免弯

腰抱重物。驾驶机动车时要让颈部与背部得到适当的承托。

4.适当做颈部运动。自主运动:头向右侧屈再向左侧屈后回正,头向右转再向左转后回正,头向前屈再向后回正;双手放于肩膀上,双肘向前后打圈;眼望前方,腰挺直,双肩向上缩起维持五秒后放松,收缩下巴维持五秒后放松。伸展运动:双手紧扣放于胸前,尽量向前伸展维持五秒,然后放松。以上运动重复十次,每天可做一至三次。

市二院提供



专家链接

王丽娜,市二院康复科主治医师,毕业于河南中医学院,曾在河南省中医研究院附属医院、郑大五附院进修。她擅长脑血管疾病引起的功能障碍及骨外伤、手术后康复治疗,颈、肩、腰、腿痛康复治疗,周围性面瘫康复治疗。她荣获“河南省康复医学会优秀青年康复治疗师”称号,发表学术论文十余篇,参与科技成果1项。

漯河市第二人民医院
漯河市交通路201号 (漯医广[2021]第10-22-024号)

“趁热吃”不可取 警惕患上食管癌

食管癌是人类常见的一种消化道恶性肿瘤。我国是食管癌发病率和病死率最高的国家,全球超过一半的食管癌新发病例和死亡病例都在中国。这与我国人民有“趁热吃”的习惯关系很大。

在我们的饮食文化中,总有人提醒你趁热吃,殊不知过热的食物对食管黏膜伤害很大。食管是一条由肌肉组成的管道,表面覆盖着一层娇嫩的黏膜。对于食管黏膜来说,10℃到50℃的温度最合适。当食物或汤的温度超过65℃时,食管黏膜就容易受伤。国际癌症研究机构经过评估后认为:超过65℃的热饮属于2A类致癌

物,有致癌风险。同时,过烫的食物容易让人“囫圇吞枣”,粗糙的食物对食管黏膜又是一重伤害。虽然食管黏膜上皮有自我修复的能力,可是反复的创伤和修复会造成病理性的增生,容易诱发食管癌。

除了烫伤,食管还害怕腌制、霉变食物和吸烟、酗酒。腌制食物中含有亚硝酸盐;霉变食物中有霉菌;烟草中含有69种致癌物质;酒精不但对食管黏膜有直接刺激,还会作为致癌物的溶剂促进致癌物质的吸收。

食管癌是一种既隐匿又凶险的疾病,早期没有明显症状,大部分患者

发现时便是中晚期了。所以,当出现以下症状时需要警惕食管癌的发生:吞咽食物时有食物停滞感或噎塞感,或者吞咽时有痛感,吃东西时感觉胸骨后疼痛。早期食管癌症状不明显,易被人忽视。如果反复出现并逐渐加重,要高度重视,尽快到正规医院检查。

除了要善于发现身体出现的不良症状外,我们还要在生活中养成良好的生活习惯,才能远离食管癌。预防食管癌要做到以下几点:多吃新鲜蔬菜和水果,远离腌制、熏制和烧烤食品,戒烟限酒;不食用过热的食物和饮料,茶、

汤稍冷凉后再喝;吃饭要细嚼慢咽;不吃腐败变质的食物。

市健康教育所提供

健康教育
主办:漯河市卫生健康委员会 漯河市健康教育所
漯河卫生健康微信公众号 健康漯河微信公众号

天天3·15 — 携手共治 畅享健康
为营造文明、健康、诚信、和谐的医疗环境,维护患者权益,推动健康漯河更好发展,《漯河日报》卫生健康版开通“天天‘3·15’——携手共治 畅享健康”消费投诉热线。您在接受医疗服务或药品、保健品销售服务时如有意见或建议,可拨打热线电话反映。
记者连线:0395-3137858 15803959449

蟹之家 创立于2009年 | 中秋蟹礼 精品阳澄湖大闸蟹 精挑细选
全国200家连锁店 统一标准 统一品质 统一服务
选好蟹 谢贵人
充值10000元送4000元代金券
2022蟹之家礼券 火热上市 一券在手,全国通兑
咨询电话:0395-6665887 18639561184
蟹之家漯河专卖店:嵩山路与辽河路交叉口向南50米路东