

合理膳食是健康生活第一步

吃饭是小事,吃好有学问。生活中,要做到合理膳食,核心在于食物的合理搭配和精准把握食量。

食量为基准 腹内留空间 进食时,胃部向大脑传送饱腹信号存在一定延迟。若吃得过快、过饱,大脑接收到信号时往往已经摄入过量食物。长此以往,多余能量在体内堆积转化为脂肪,会增加肥胖、心血管疾病等的发生风险。每餐七八分饱,可使身体处于舒适的消化状态,避免胃肠负担过重。

荤素都要有 种类要齐全 人体需要多种营养素来维持正常运转。蔬菜和水果富含维生素、矿物质及膳食纤维,能促进肠道蠕动、帮助消化、增强免疫力、预防便秘及各类慢性疾病。肉类是优质蛋白质的重要来源,对肌肉修复、生长发育及各种生理活动的调节起着不可或缺的作用。全谷物、豆类等食物可提供丰富的碳水化合物和植物蛋白,在体内缓慢释放能量,维持血糖稳定。

提倡家庭餐 健康又安全 建议大家在家做饭时注意减盐、减油、减糖,采用蒸、煮、炖等健康烹饪方法可以使大家吃得更健康。不建议大家经常吃外卖或去饭店吃饭。

自助很解馋 掌握主动权 吃自助餐时,人们很容易在琳琅满目的美食诱惑下失去自控力,使用小盘先取一小盘自己喜爱的食物,慢慢品尝,感受饱腹感,而后根据实际需要决定是否再次取餐,这样可避免因一次性堆满一大盘食物导致过度进食。

正餐能量满 零食不要添 若上一顿吃得过饱,下一顿就不会有饥饿感,容易引发食欲下降和消化不良。相反,保持一定饥饿感有助于提高食欲和促进消化液分泌。当正餐满足身体营养需求后,特别是能量足够的情况下,应尽量避免添加零食。

减重要减量 先菜后米饭 进食顺序和速度对健康有重要影响。先吃蔬菜和汤类,再吃肉类和主食,此顺序有助于增加饱腹感,减少主食和肉类的摄入量。细嚼慢咽可使唾液中的消化酶更好地分解食物,减轻胃肠负担。

最后,节俭用餐是合理膳食的重要组成部分。“光盘行动”不仅是对粮食的尊重,更是一种健康的生活态度。避免点餐过多,减少食物浪费,既有利于环境保护,也有助于养成良好的饮食习惯。③9 (南阳疾控)



预防青光眼 让光明永驻

青光眼是一种常见的致盲性疾病,及时准确治疗十分必要。市二院眼科主任陈文生介绍,青光眼是由病理性眼压升高引起的以视神经萎缩、凹陷扩大、视野缺损和视力下降为典型表现的一类疾病。根据引起病理性高眼压的原因及发病年龄等因素,可将青光眼分为原发性、继发性和先天性三大类。

原发性青光眼根据眼压升高时房角是否处于开放状态,可将其进一步分为闭角型青光眼和开角型青光眼。根据是否出现急性眼压升高,闭角型青光眼还可以分为急性闭角型青光眼和慢性闭角型青光眼。继发性青光眼是由其他全身或局部疾病引起。由于病理性高眼压引起的视神经损伤,即使眼压降低后也不能恢复,因此青光眼患者早期诊断尤为重要。继发性青光眼应积极治疗引起病理性高眼压的原发性疾病。若原发性疾病治疗后,病理性高眼压仍不能得到有效控制,可根据患者眼局部的情况,进行手术治疗。先天性青光眼是胚胎发育异常引起的眼疾,常需要手术治疗。③9 (李贺)



孩子多动有原因

“你怎么老是动,能不能安静一会儿?”在中医院中西医结合儿童医院门诊,经常听到家长的抱怨。儿童大脑的抑制能力不如成人,所以小孩子都活跃、喜动。如果活动过多,注意力明显不集中,影响学习,要引起家长的足够重视。

性格和注意力问题。在性格方面,有些孩子相对多动,有些孩子相对文静。这些多动的孩子如果老师教的知识都能掌握,与小朋友又能正常相处,就是正常的“多动”,可增加其活动量,疏泄多余精力。在注意力方面,孩子集中注意力的时间随着年龄的增长而不断延长,如果孩子的学习时间超过能集中注意力的时间,孩子就会走神,就不能专注于学习。如果受到批评,很可能导致孩子焦虑,注意力更难集中。

多动症和智力障碍。多动症表现为小动作多,坐立不安,注意力不集中,急躁易怒,冲动任性等,影响上课及课后作业的完成,但智力正常或基本正常。这种情况要在专业医生观察及必要的检查评估后才能确诊。而智力障碍则表现为感受缓慢、语言发育迟缓、领悟力迟钝等,可通过医生检查判断。

如果孩子缺锌或铅中毒,也可引起多动。总之,多动不等于多动症。多动的原因很多,不妨多听听医生的意见,正确诊治才能真正解决问题。③9 (张涛)



防艾宣传

11月28日,在第37个“世界艾滋病日”来临之际,市疾控中心等相关单位走进南阳理工学院和南阳师范学院,开展艾滋病防治知识宣传。③9 通讯员 王航 摄

防治慢阻肺,如何做好自我健康管理

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)以慢性呼吸道症状为特征,是由于气道异常(支气管炎、细支气管炎)或肺泡异常(肺气肿)导致的持续性气流阻塞,最常见的症状包括呼吸困难、咳嗽或咳痰,发病初期患者往往会忽视这些症状。慢阻肺在我国致死率排名第三,具有高发病率、高致残率、高死亡率的特点,患病周期长、反复急性加重,有多种合并症。

防治慢阻肺,如何做好自我健康管理?

1.戒烟。主动吸烟与被动吸烟都是慢阻肺发生的主要原因。如能及时戒烟,慢阻肺的发生率可以明显降低且病情进展速度也会缓慢。

2.氧疗。持续低流量低浓度吸氧,可以改善呼吸困难症状,减缓缺氧不足的情况。

3.接种疫苗。对于年龄≥50岁的慢阻肺

患者,应接种带状疱疹疫苗。

4.积极治疗。稳定期坚持规律用药,可减少慢阻肺症状、降低慢阻肺急性加重发生频率和严重程度。

5.肺功能锻炼。通过做全身呼吸操、缩唇呼吸、腹式呼吸、呼吸训练器阻力训练、唱歌、吹口哨、吹气球等坚持锻炼呼吸肌,改善肺功能。

6.自我管理。每天适量运动,加强自身抵抗力。避免高热量、高盐等垃圾食品。慢阻肺高发特殊职业应做好职业防护。

南阳医专一附院呼吸与危重症二病区医生提醒,慢阻肺就像糖尿病、高血压一样,需要长期自我管理,坚持做好规律用药,坚持做康复运动,保持良好心情,定期复查肺功能。③9 (郭宏杰)

南阳市卫生健康体育委员会
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办