****健康科普之糖尿病的防治知识****

****糖尿病有哪些临床症状?****

    许多患者无任何症状，仅于健康检查或因各种疾病就诊化验时发现高血糖。典型的糖尿病有以下临床症状：

    (1)多尿。糖尿病患者因血糖过高，肾小球滤液中的葡萄糖又不能完全被肾小管重吸收，以致形成渗透性利尿。故糖尿病人尿量增加，每日可达3000～6000mL，甚至10000mL以上。排尿次数也增加，每日排尿十余次或数十次。一般血糖越高，尿量也越多，从尿中排出的糖也越多。

    (2)多饮。由于多尿，使体内丢失大量水分，引起口渴，故出现多饮，糖尿病人喝水很多，饮不解渴。

    (3)多食。由于尿中失去大量葡萄糖，需从体外补充，加上体内葡萄糖利用障碍，引起饥饿反应，故出现多食，多食又致高血糖，高血糖又致多尿、尿糖增加，如此形成恶性循环。

    (4)消瘦。由于体内胰岛素不足，葡萄糖不能充分利用，使脂肪和蛋白质分解加速，结果体内碳水化合物、蛋白质及脂肪均大量消耗，使体重减轻或出现形体消瘦。

    (5)疲乏。主要为肌无力，与代谢紊乱、葡萄糖利用减少及分解代谢增加有关。

    (6)其他，可有皮肤瘙痒，尤其外阴瘙痒；血糖升高较快时可引起眼屈光改变而致视力模糊。

****糖尿病分为哪些类型？****

    根据目前对糖尿病病因的认识，将糖尿病分为四大类，即1型糖尿病，2型糖尿病、其他特殊类型糖尿病及妊娠糖尿病。其中1型糖尿病又分为免疫介导性和特发性2个亚型。而2型糖尿病是糖尿病人群的主体。2型糖尿病占糖尿病患者的90%左右。

****糖尿病的治疗主要包括哪些内容?****

    由于糖尿病的病因及发病机制尚未完全阐明，因此糖尿病目前还不能根治，但可采用多种方式综合治疗，减少或延缓各种并发症的发生，提高生活质量。治疗强调须早期和长期、积极而理性以及治疗措施个体化的原则。治疗要点主要有5个（通常称为“五驾马车”），分别是：饮食治疗、运动疗法、血糖监测、药物治疗、糖尿病教育。糖尿病治疗的目标主要为纠正高血糖和高血脂等代谢紊乱，促使糖、蛋白质和脂肪的正常代谢；缓解高血糖等代谢紊乱所引起的症状；肥胖者应积极减肥，维持正常体重，保证儿童和青少年的正常生长发育，保证糖尿病孕妇和妊娠糖尿病产妇的顺利分娩，维持成年人正常劳动力，提高老年糖尿病患者的生存质量；防治酮酸症中毒等急性并发症和防治心血管、肾脏、眼睛及神经系统等慢性病变，延长患者寿命，降低病死率。

****糖尿病治疗中出现低血糖反应怎么办?****

****血糖低于2.8mmol/L则称为低血糖症。****

    常见的糖尿病低血糖有以下两类：

    （1）反应性低血糖：少数2型糖尿病患者在患病初期由于餐后胰岛素分泌高峰延迟，可出现反应性低血糖，大多发生在餐后4～5小时，尤以单纯进食碳水化合物时为主。

    （2）药物性低血糖：糖尿病患者最常见的低血糖症与药物治疗不当有关。胰岛素治疗中低血糖症常见。口服降糖药物中磺脲类药物主要刺激胰岛素分泌，故各种磺脲类药物用法不当时均可导致低血糖症。

发生低血糖反应时可出现交感神经兴奋的表现，如心慌、出汗、饥饿、无力、手抖、视物模糊、面色苍白等。中枢神经系统症状包括头痛、头晕、定向力下降、吐词不清、精神失常、意识障碍、直至昏迷。部分患者在多次低血糖症发作后会出现无警觉性低血糖症，患者无心慌、出汗、视物模糊、饥饿、无力等先兆，直接进入昏迷状态。持续时间长（一般认为＞6小时）且症状严重的低血糖可导致中枢神经系统损害，甚至不可逆转。

    如治疗过程中一旦发生低血糖反应应立即给予葡萄糖，轻者口服，重者静脉注射。如无葡萄糖，可予口服甜果汁、糖水，要观察到患者意识恢复。长效磺脲类药物（如格列本脲、氯磺丙脲等）导致的低血糖症往往持久，给予葡萄糖在患者意识恢复后有可能再次陷入昏迷，需连续观察3天，以保证患者完全脱离危险期。

****健康科普之低盐膳食与高血压****

****如何预防低血糖？****

    1、预防低血糖的关键是糖尿病患者要知道正在使用的降糖药物有发生低血糖症的可能性。

    2、患者应熟悉低血糖的症状以及自我处理低血糖症的方法。

    3、外出时随身佩带病情卡，万一发生低血糖昏迷时能及时得到他人帮助。

    4、糖尿病患者家属及照顾的人员要充分了解患者使用的降糖药，监督患者不误用或过量使用降糖药物。

    5、老年患者血糖不宜控制太严，空腹血糖不超过7.8mmol/L(140mg/dl),餐后血糖不超过11.1mmol/L(200mg/dl)即可。

    6、病情较重，无法预料患者餐前胰岛素用量时，可以先吃饭，然后再注射胰岛素，以免患者用胰岛素后尚未进食而发生低血糖。

    7、初用各种降糖药时要从小剂量开始，然后根据血糖水平逐步调整药物剂量。

8、1型糖尿病患者强化治疗时容易发生低血糖，为了防止低血糖，患者要在每餐前、后测定血糖，空腹血糖控制在4.4～6.7mmol/L为宜，餐后血糖<10mmol/L，晚睡前血糖5.6～7.8mmol/L,凌晨3时血糖不低于4mmol/L。

什么是低盐饮食。

    低盐饮食，指每日可用食盐不超过2克(约一牙膏盖，含钠0.8克)但不包括食物内自然存在的氮化钠。主要适用于心脏病、肾脏病(急性、慢性肾炎)、肝硬化合并有腹水、重度高血压及水肿病员。

    养成低盐饮食的生活习惯。

    人的口味是可以逐步减淡的一旦养成清淡口味，喜欢吃原味的食物，再吃咸的东西反倒会不习惯。儿童从小习惯清淡口味，将使其终身受益。特别强调的是不要用成人的口味为孩子调味婴幼儿食品，不应使用味精、酱油等这样可使孩子从小习惯低盐饮食。

    利用蔬菜本身的自然风味例如，利用青椒、番茄、洋葱等和味道清淡的食物一起烹煮。利用油香味、葱、姜、蒜等经食用油爆香后所产生的油香味，可以增加食物的可口性,可烹制葱油鸡类菜肴。利用酸味减少盐用量.在烹调时使用白醋、柠檬、苹果、柚子、橘子、番茄等各种酸味食物增加菜肴的味道，如在煎烤食物上加点柠檬汁。醋可减低对盐的需要(如在吃水饺时只蘸醋而不加酱油同样美味)。利用糖醋调味,使用糖醋调味可增添食物甜酸的风味相对减少对咸味的需求。采用保持食物原味的烹调方法(如蒸、炖等烹调方法)有助于保持食物的原味。 改变用盐习惯,将盐末直接撒在菜肴表面有助于刺激舌头上的味蕾唤起食欲。可用中药材与辛香料调味,使用当归、枸杞、川芎、红枣、黑枣、肉桂、五香、八角、花椒等辛香料添加风味减少用盐量。避免盐渍小吃(如椒盐花生米、咸鱼等含盐量高尽可能不吃或少吃)。其他应该限制摄入的食品包括火腿、香肠、牛肉干、猪肉干、肉松、鱼松、鱼干、咸蛋、茶叶蛋、肉酱、各种鱼罐头、速食面、豆腐乳、豆豉、豆瓣酱、味精、鸡精等。

    多吃新鲜蔬果补钾,钾有利尿作用,能够帮助钠排泄,维持钠和钾的平衡。含钾多的食物包括海带、紫菜、木耳、山药、香蕉、马铃薯、鱼类、西红柿、蘑菇干等。

    美国研究人员最近在一份报告中提出,摄入较少的盐不仅能降低血压,可能还有助于全面缩减心脏病风险。他们发现那些处于高血压临界线上的人(如果饮食中钠的摄入量降低25%-35%心血管疾病的风险将降低25%)而且这种低风险可持续10-15年。我国的流行病学调查也表明与每日食盐摄入量小于6克者相比,每日食盐摄入量大于或等于12克者患高血压的风险增高14%每日食盐摄入量大于或等于18克者患高血压的风险增高27%。这可能是我国北方人群比南方人群中高血压病发病率高的原因之一。每日限盐3-5克并适当增加钾盐的摄人可使多数人血压降低。

    据卫生部统计我国高血压患者已达2亿人。专家介绍说，膳食中钠盐摄入量与人群血压水平和高血压病患病率密切相关。每天为满足人体生理平衡仅需摄入0.5克氯化钠，然而我国人群食盐摄入量普遍超标，每人每天的食盐摄入量，北方人为12克至18克，南方人为7克至8克。“而我们山东人饮食习惯重口味烹饪时讲究越咸越鲜许多人每天摄入盐量严重超标。

    专家同时提醒，“低盐饮食”也并不是说吃盐越少越好。若过度限盐同样也会有一定的副作用，钠盐摄入不足，会出现嗜睡、乏力、神志恍惚，严重者可发生昏迷，医学上称为“低钠综合征”。急剧限盐则可能导致部分病人的血压反而升高。

# **健康科普之中国公民健康素养66条**

1．健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而且是身体，心理和社会适应的完好状态。 健康表现为体格健壮，人体各器官功能良好；能正确评价自己，应对处理生活中的压力，能正常工作，对社会作出贡献；通过自我调节保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。  
    2．每个人都有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。每个人都有获取自身健康的权利，都可以通过采取并坚持健康的生活方式，获取健康，提高生活质量。  
    3．健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。主要表现为生活有规律，没有不良嗜好，讲求个人卫生、环境卫生、饮食卫生，讲科学、不迷信，平时注意保健、生病及时就医，积极参加健康有益的文体活动和社会活动等。  
    4．劳逸结合，每天保证7～8小时睡眠。有规律的睡眠对保证睡眠质量、维护健康有好处。睡眠不足和过长都对人体有害无益。  
    5．吸烟和被动吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。香烟中的有害物质可损害体内几乎所有器官，导致不孕、新生儿低体重和猝死、白内障、勃起功能障碍、骨质疏松、消化道溃疡等。  
    6．戒烟越早越好，什么时候戒烟都为时不晚。 35岁以前戒烟，因吸烟引起心脏病的机会降低90％，59岁以前戒烟，在15年内死亡的可能性仅为继续吸烟者的一半，即使年过60岁戒烟，其肺癌死亡率仍大大低于继续吸烟者。  
    7．保健食品不能代替药品。 保健食品指具有特定保健功能，适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的的食品。  
    8．环境与健康息息相关，保护环境促进健康。 人类所患的许多疾病都与环境污染有很大的关系。每个人都有爱护环境卫生，保护环境不受污染的责任。  
    9．献血助人利己，提倡无偿献血。 适量献血是安全、无害的。健康的成年人，每次采集的血液量一般为200～400毫升，两次采集间隔期不少于6个月。  
    10．成人的正常血压为收缩压低于140毫米汞柱，舒张压低于90毫米汞柱；腋下体温36℃～37℃；平静呼吸1 6～20次／分；脉搏60～100次／分。高血压诊断标准为收缩压≥140毫米汞柱或舒张压≥90毫米汞柱；诊断、治疗高血压必须由医生进行。  
    11．避免不必要的注射和输液，注射时必须做到一人一针一管。 注射和输液等医疗操作都有一定传播疾病的风险，因此在治疗疾病时应遵从医嘱，能吃药就不打针，能打针就不输液。  
    12．从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。《中华人民共和国职业病防治法》明确规定，劳动者依法享有职业卫生保护的权利。保护劳动者免受不良工作环境对健康的危害，是用人单位的责任。  
    13．接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施。 接种疫苗花费的钱很少，可有效预防和控制传染病的发生、流行。  
    14．肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播。具有传染性的病人咳嗽、打喷嚏、大声说话时，结核菌会通过喷出的飞沫传播到空气中引起肺结核的传播。  
    15．出现咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血，应及时检查是否得了肺结核。早期诊断肺结核病可以提高治愈率，减少传播他人的可能性。连续2周以上咳嗽、咳痰，通常是肺结核的一个首要症状。  
    16．坚持正规治疗，绝大部分肺结核病人能够治愈。进行6～8个月直接督导下的短程化疗，是当前治疗结核病最主要的方法，坚持全程、按时、按量服药是治愈的最重要条件。  
    17．艾滋病、乙肝和丙肝通过性接触、血液和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。这三种疾病不会借助空气、水、食物、马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池、一般社交上的接吻、拥抱、咳嗽、蚊虫叮咬等方式传播。  
    18．蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。 蚊子传播疟疾、乙脑、登革热等疾病。苍蝇传播霍乱、痢疾、伤寒等疾病。老鼠传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等多种疾病。 蟑螂传播痢疾、伤寒等多种疾病。  
    19．异常肿块、腔肠出血、体重减轻是癌症重要的早期报警信号。改变不良生活习惯可以预防癌症的发生。 “早发现、早诊断、早治疗”是提高癌症治愈水平的关键。  
    20．遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，可通过人工呼吸和胸外心脏按压急救。心肺复苏可以在第一时间恢复病人呼吸、心跳，挽救伤病员生命。  
    21．应该重视和维护心理健康，遇到心理问题时应主动寻求帮助。人一生中会遇到各种心理卫生问题，心理卫生问题能够通过调节自身情绪和行为、寻求情感交流和心理援助等方法解决。  
    22．每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。 关爱、帮助、不歧视病残人员，不仅是预防、控制疾病流行的重要措施，也是人类文明的表现，更是经济、社会发展的需要。  
    23．在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻流感的症状。 儿童、老人、体弱者等容易感染流感的人群，应当在医生的指导下接种流感疫苗。  
    24．妥善存放农药和药品等有毒物品，谨防儿童接触。有毒物品不能与粮油、蔬菜等同室存放，防止误服或污染食物、水源。  
    25．发生创伤性出血，尤其是大出血时，应立即包扎止血；对骨折的伤员不应轻易搬动。对骨折伤员搬移前应先固定骨折部位，不要在现场进行复位；如伤势严重，在现场急救的同时拨打120急救电话。

    二、健康生活方式与行为  
    26．勤洗手、常洗澡，不共用毛巾和洗漱用具。 讲究手、皮肤、口腔的卫生、不共用卫生用品能有效地防止感染及传播疾病。  
    27．每天刷牙，饭后漱口。 提倡每天早、晚刷牙。牙刷要保持清洁，最好每3个月更换一次牙刷。 吃东西后漱口，可清除口腔内食物残渣，保持口腔卫生。  
    28．咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰。肺结核病、流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、麻疹等常见呼吸道传染病的病原体可随患者咳嗽、打喷嚏、大声说话、随地吐痰时产生的飞沫进入空气，传播给他人。  
    29．不在公共场所吸烟，尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利。不要当着你的家人、朋友和同事吸烟，只有完全无烟环境才能真正有效地保护不吸烟者的健康。  
    30．少饮酒，不酗酒。 尽可能饮用低度酒，建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克，成年女性不超过15克。孕妇和儿童、青少年不应饮酒。  
    31．不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物。服用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物一定要在医生的指导下进行，不能滥用。  
    32.拒绝毒品。 毒品严重危害健康，吸毒危害自己、危害家庭、危害社会。预防毒品危害从自己做起，绝对不要尝试毒品。  
    33．使用卫生厕所，管理好人畜粪便。使用卫生厕所，管理好人畜粪便，可以防止蚊蝇孳生,减少肠道传染病与某些寄生虫病传播流行。  
    34．讲究饮水卫生，注意饮水安全。首先要保护好饮用水源；提倡使用自来水；受污染水源必须净化或消毒处理后，才能用作生活饮用水。  
    35．经常开窗通风。 开窗通风可减少病菌、病毒在室内滋生和传播的机会，预防呼吸道传染病的发生。  
    36．膳食应以谷类为主，多吃蔬菜水果和薯类，注意荤素搭配。 《中国居民膳食指南》指出，成年人每天摄入谷类食物250-400克、蔬菜300～500克、水果200～400克有利于健康。  
    37．经常食用奶类、豆类及其制品。建议每人每天饮奶300克或相当量的奶制品、摄入30～50克大豆或相当量的豆制品，对于饮奶量过多或有高血脂和超重肥胖倾向者应选择减脂、低脂、脱脂奶及其制品。  
    38．膳食要清淡少盐。建议每人每天烹调油用量不超过25克；食盐摄入量不超过6克(包括酱油、酱菜、酱中的含盐量)。  
    39．保持正常体重，避免超重与肥胖。进食量和运动是保持健康体重的两个主要因素，两者保持平衡，使体重维持在适宜范围，可降低心血管疾病、糖尿病和某些肿瘤患病率。  
    40．生病后要及时就诊，配合医生治疗，按照医嘱用药。早诊断、早治疗，配合医生治疗，可提高治疗效果、节约看病的费用。  
    41．不滥用抗生素。抗生素是处方药，只能在医生的指导下合理使用。滥用抗生素容易引发致病菌产生耐药性，导致抗生素起不到治疗疾病的作用。  
    42．饭菜要做熟；生吃蔬菜水果要洗净。饭菜要烧熟煮透再吃、冰箱里的剩饭菜吃前应重新彻底加热、生的蔬菜、水果吃前洗净可预防患肠道疾病。  
    43．生、熟食品要分开存放和加工。在食品加工、贮存时做到生、熟分开，减少熟食品被生食品上的细菌、寄生虫卵等污染，维护人体健康。  
    44．不吃变质、超过保质期的食品。 食品超过保质期会受污染或者变质，是不能食用的。不要吃标识上没有确切生产厂家名称、地址、生产日期和保质期的食品。  
    45．妇女怀孕后及时去医院体检，孕期体检至少5次，住院分娩。 孕妇产前检查在孕早期1次、孕中期1次、孕晚期3次（其中1次在第36周进行),住院分娩，能最大限度地保障母婴安全。  
    46．孩子出生后应尽早开始母乳喂养，6个月合理添加辅食。 母乳营养丰富、容易消化吸收且含有大量的抗体，是婴儿最理想的天然食品;婴儿6个月以后，适量添加辅食更能保证婴儿生长发育的营养需要。  
    47．儿童青少年应培养良好的用眼习惯，预防近视的发生和发展。 每天做眼保健操、合理膳食、多到户外体育活动、每天睡眠时间不少于7小时，可预防近视眼的发生；已经近视或有其他屈光缺陷，应该坚持佩带屈光度准确的眼镜。  
    48．劳动者要了解工作岗位存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，养成良好习惯。 劳动者知道所从事的工作对自己的健康的危害因素，有利于自我保护和预防职业病；定期参加职业健康检查，被诊断得了慢性职业病，必须及时治疗，避免继续大量接触或调换工作。  
    49．孩子出生后要按照计划免疫程序进行预防接种。 按照国家免疫规划疫苗的免疫程序按时带孩子接种疫苗，可以有效预防疫苗针对的12种疾病对孩子健康的危害。  
    50．正确使用安全套，可以减少感染艾滋病、性病的危险。 在性接触中正确使用安全套，可以减少艾滋病、乙肝和大多数性传播疾病的危险。不要重复使用安全套，使用后应打结后丢弃。  
    51．发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜。 鼠疫、狂犬病、非典、高致病性禽流感等许多疾病可以通过动物传播，做到发现病死禽、畜要及时向畜牧部门报告，不接触、不加工、不食用病死禽畜可避免感染疾病。  
    52．家养犬应接种狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应立即冲洗伤口，并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗。 狂犬病目前可防不可治，因此，家养犬接种狂犬病疫苗、被犬、猫抓、咬伤后正确处理伤口和预防接种可以最大限度地挽救人的生命。  
    53．在血吸虫病疫区，应尽量避免接触疫水；接触疫水后，应及时预防性服药。 血吸虫病是严重危害健康的寄生虫病，因生产、生活和防汛需要接触疫水时，要采取涂抹防护油膏，穿戴防护用品等措施并及时到当地医院或血吸虫病防治机构检查或接受预防性治疗。  
    54．食用合格碘盐，预防碘缺乏病。碘缺乏病对人的最大的危害是影响智力发育。除自然环境碘含量高的地区的居民、甲状腺功能亢进、甲状腺炎病人等少数人群外，坚持食用合格碘盐能有效预防碘缺乏病的发生。  
    55．每年做1次健康体检。 定期健康体检，了解身体健康状况，能及早发现健康问题和疾病，有针对性地改变不良的行为习惯，减少健康危险因素。  
    56．系安全带(或戴头盔)、不超速、不酒后驾车能有效减少道路交通伤害。 开车或乘车时，按照交通法规系安全带(或戴头盔)、不超速、不疲劳驾驶、不酒后驾车，就是对自己、对社会、对家庭负责。  
    57．避免儿童接近危险水域，预防溺水。儿童少年游泳要有人带领或有组织地进行，不要单独下水，不能到情况不明的水域游泳，不在游泳时打闹。  
    58．安全存放农药，依照说明书使用农药。保管敌敌畏、乐果等易挥发农药时，要把瓶盖拧紧，不能把农药与食物混放。严格按照说明书和操作规程施用农药，做好个人防护。  
    59．冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。煤气中毒可造成人员死亡，发现有人中毒，应立即开窗通风并把中毒者移到室外通风处，解开衣领，保持呼吸顺畅。中毒较重者应立即呼叫救护车送医院抢救。

    三、基本技能  
    60．需要紧急医疗救助时拨打1 20急救电话。电话接通后应当简要说明需要救护者的病情、人数、所在地址以及伤病者姓名、性别、年龄、联系电话以及报告人的电话号码与姓名。  
    61．能看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书。学习相关知识，仔细查看食品的包装标识或者产品说明书、药品标签或者说明书、化妆品及保健食品标签和说明书上标注的内容、辨别假冒、伪劣产品，遵照说明食用或使用，维护自己的健康。  
    62．会测量腋下体温。腋下体温测量方法：先将体温计度数甩到35℃以下，再将体温计水银端放在腋下最顶端后夹紧，10分钟后取出读数。  
    63．会测量脉搏。脉搏测量方法：将食指、中指和无名指指腹平放于手腕桡动脉搏动处，计一分钟搏动次数。  
    64．会识别常见的危险标识，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。 易燃 易爆 高压 放射 生物安全 。  
    65．抢救触电者时，不直接接触触电者身体，会首先切断电源。 发现有人触电，要立即关闭电源或用不导电的物体将触电者与电源分开，绝不能直接接触触电者的身体，防止自己触电。触电者触电后应尽可能自救，可一边呼救，一边奋力跳起断开电流并抓住电线的绝缘处用力摆脱电源。  
    66．发生火灾时，会隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生；会拨打火警电话119。 突遇火灾时，应立即拨打电话119报火警。如果无力灭火，应不顾及财产，迅速用湿毛巾或者衣襟等捂住口鼻，用尽可能低的姿势，有秩序地逃离火灾现场。

# 健康科普**之脑卒中评估法**

脑卒中：

中风120评估法

医院救治快，但最关键的还在于脑卒中患者能被早发现早送院。每个人都应掌握家庭常用、简易的快速识别脑卒中的方法——“中风120”评估法。

看“1”张脸：脸上是否会出现不对称、口角歪斜的表现；查“2”只胳膊：同时平行举起两只胳膊，是否会出现单侧无力；“0”（聆）听语言：是否会言语不清，表达困难。

一旦出现上述征兆中的任何一项，立即拨打120或8216999电话，以免耽误治疗最佳时机。

脑卒中预防

在生活中尽量控制好引发中风的危险因素，控制好这类因素，患中风概率会大大降低的。  
  控制高血压是预防中风的重点。高血压患者应根据医生的建议按时服用抗高血压药物。最好每天测量一次血压，特别是在调整抗高血压药物以保持血压稳定时。保持情绪稳定，少做或不做引起情绪兴奋的事，并注意气象因素的影响：季节性和气候变化会使高血压患者情绪不稳定，血压波动，诱发中风，此时，有必要预防中风。日常生活饮食应注意以清淡为主，可以多吃些新鲜的水果及绿色蔬菜，忌食辛辣刺激和过度油腻生冷的食物。忌烟酒、熬夜等对人体伤害或者透支的习惯。

1.积极治疗心脏病：房颤使脑梗死的风险增加4-5倍。房颤的病人栓子随着血液循环流入脑部，容易发生脑栓塞，所以房颤的病人需要心内科医师评估，尽早启动抗凝治疗。

2.控制高血压：高血压是脑梗死最重要的危险因素之一。收缩压每升高10mmHg,脑卒中相对发病风险增加30%。血压达标，控制在140/90mmHg以下。

3.治疗糖尿病：糖尿病人群的脑梗死风险是正常人群的1.2倍，并且20%的糖尿病患者最终会死于脑梗死。糖尿病的治疗以改善生活方式为基础，必要时配合药物治疗，需要使用胰岛素治疗的时候就要选择胰岛素治疗，不用担心会造成依赖。

4.治疗高血脂：血脂异常的治疗基础是改善生活方式，并非所有的高血脂都需要药物治疗，要听医生的安排。

5.戒烟、限酒：应该以戒烟为目标，而不是仅仅是减少吸烟量。过量饮酒会增加脑卒中发生风险。春节聚餐，推杯换盏，过犹不及。同时要谨记“吃药不喝酒，喝酒不吃药”，尤其注意头孢类抗生素不能与酒同服。一般喝酒一周以后，再服药，是相对安全的。

规律运动、合理健康饮食：规律运动指平均每周进行4小时以上、中等强度以上的体育运动。包括快走、骑车、跑步、健美操、游泳等。切记运动要根据自身情况而定。合理健康的饮食，可以显著降低脑梗死的发生，以自然营养物质为基础，多吃新鲜蔬菜、水果和鱼类、坚果、全谷食物；减少红肉（牛、羊、猪肉等）、脂肪、食盐和糖的摄入等。控制体重、保持乐观积极的心态，未患脑梗死时提前预防；患脑梗死后预防再次复发。

健康科普之冠心病防治知识

****【疾病概述--发病原因】****

       冠状动脉硬化性心脏病，简称冠心病，是指冠状动脉粥样硬化使血管官腔狭窄、阻塞和（或）应冠状动脉功能性改变（痉挛）导致心肌缺血缺氧或坏死而引起的心脏病。在重度狭窄或狭窄的基础上，伴有长时间的显著的冠状动脉痉挛时，可使冠状动脉完全闭塞，导致心肌坏死，即心肌梗死。引起动脉硬化的易患因素有肥胖、高血脂、高血压病、吸烟、糖尿病和精神创伤等。

****[饮食指导]****

       1、饮食宜清淡、易消化、低盐、低脂、低胆固醇；多食新鲜蔬菜和水果，有利于心肌及血管功能的恢复。

       2、忌饱餐，宜少食多餐。因饱食可使膈肌上抬压迫心脏及增加胃肠道血流量，使心脏负担加重，增加心肌耗氧量而诱发心绞痛发作。

       3、肥胖者要控制热量，减轻体重。营养素的供给，要依个人年龄、体重、活动量及病情决定。一般蛋白质占总热量的15%，可来自脱脂

牛奶、蛋、鱼类或豆制品，糖类占总热量的55%，要限制精制糖类特别是砂糖和果糖，脂肪占总热量的30%以下，宜食含不饱和脂肪酸较多

的植物油及脂肪含量较少的肉，避免动物性油脂。

       4、伴有糖尿病时要选用多元不饱和脂肪酸含量高的烹调用油，避免胆固醇含量高的食物。

      5、戒烟酒，禁饮浓茶和咖啡。

****[休息、活动指导]****

      1、生活要规律，适度而规则的运动，能促进冠状动脉侧支循环形成。根据病情选择健身活动的方式、强度、频度、时间。避免长期精神

紧张及劳累，过度劳累易诱发心绞痛发作，甚至心肌梗塞，应保证充分的睡眠。

    2、心绞痛发作时，应立即停止活动。发作频繁或并发心力衰竭时应卧床休息。

****[用药指导]****

1、硝酸酯类药物

       常用的有硝酸甘油、硝酸异山梨酯等。硝酸甘油是缓解性绞痛发作的首选药物。常见的不良反应有头痛、头胀、面红、心悸、体位性低血压、皮炎等。

用药注意事项：

  （1）心绞痛发作时首选短效剂硝酸甘油片舌下含化，不能吞服，如药物不溶解，可轻轻嚼碎继续含化，1~2分钟发挥作用。

（2） 为避免低血压引起的晕厥，应坐位或卧位用药，不宜突然站立。

（3）出现头痛者，应从小剂量开始，继续用药10小时可自然消失。

（4）长期大剂量用硝酸酯后，不能突然停药，应逐渐减量，以防止停药综合征发生。

２、β-受体阻滞剂

       常用的有心得安、氨酰心安、倍他乐克、阿普洛尔等。常见的不良反应有心动过缓、支气管平滑肌收缩乏力、精神抑郁、噩梦、胃肠不适和加重胰岛素引起的低血糖及停药综合征。

用药注意事项：

（１）本药与硝酸酯剂合用时有协同作用，应从小剂量开始，以免引起心肌效应。

（２）服用心得安可有噩梦、失眠、支气管平滑肌收缩等，不宜在临睡前服。

（３）同用胰岛素时，应严格用药剂量，以防低血糖。

（４）不能突然停药，以防发生停药综合征。

３、钙拮抗剂

       常用的药物有维拉帕米、硝苯地平、尼群地平、尼索地平、硫氮卓酮等，不良反应有头痛、头晕、恶心、呕吐、便秘、心动过缓、失眠、体液潴留、下肢及踝部水肿等。

４、抗凝药

   饭后服，可减轻对胃黏膜的刺激。肠溶片可饭前服用。用药过程中注意有无出血倾向，如皮肤出血点、牙出血、鼻钮等。

****【心理指导】****

1、心理因素与疾病的关系

       采取积极主动的、乐观的情绪对待疾病、保持平静的心态，可提高疗效，又利于康复。反之，消极、压抑、缺乏信心，不仅使其生活的

乐趣，甚至使病情恶化，导致严重后果。

      （1）正确认识疾病，消除不稳定情绪。因情绪激动、焦虑、悲伤、惊恐、过度兴奋均使使血管持续收缩，而致冠状动脉缺血、血压增

高、心率加快、心肌耗氧量增加而加重病情。

     （2）、采取多种形式调整情绪，如听音乐、与挚友畅谈、放松训练、呼吸操和放松功等。

     （3）、参与治疗，树立战胜疾病的信心。

健康科普之母乳喂养的好处

****1.母乳喂养对宝宝的好处****

母乳含有6个月内婴儿所需的全部营养，6个月以后母乳仍然是婴儿能量和高质量营养素的重要来源，母乳容易消化吸收，促进宝宝肠道发育，母乳含有丰富的抗体，能增加免疫保护，母乳喂养减少腹泻、呼吸道感染等疾病发生，母乳喂养可以降低坏死性小肠炎及其他感染的风险，母乳喂养可以降低II型糖尿病、肥胖等疾病发生风险，母乳喂养可以预防宝宝发生急性中耳炎、牙齿咬合不正，有利于婴儿情感发育，母乳喂养可以增强宝宝大脑和感官发育，促进智力发展，预防成年后代谢性疾病发生，母乳喂养的保护随着母乳喂养时间的延长而增加。

****2.母乳喂养对母亲的好处****

母乳喂养可以减少产后出血，促进子宫收缩，加快产后康复，有效帮助产后妈妈消耗孕期堆积的脂肪，促进母亲形体恢复，可降低乳腺癌、卵巢癌的发生风险，母乳天然环保，减少家庭经济支出，增强亲子互动，促进亲子关系的发展，增加母亲信心，降低产后焦虑、抑郁的风险。