

《正确心态是治疗疾病的良药》系列三

每个人都是自己健康的第一责任人

定期进行体检学会更科学的生活方式 才能把健康牢牢掌握在自己手里



在采访中,记者发现有的市民身体出现一些小状况,就忧心忡忡,茶饭不思,其实这是完全没必要的。还有一些市民,面对自身疾病丝毫不重视,忽视医嘱,不去做好疾病的日常管理,最终导致疾病往更严重的方向发展。对此,石家庄市疾控中心慢性非传染性疾病防治科郝俊瑶说,在对待疾病的态度上,既要保持冷静和理智,又要从心底里做到重视。相信自己,相信医生,做到双方密切配合,因为每个人都是自己健康的第一责任人。



■ 医务工作者在义诊现场普及健康知识。



■ 医生使用“手术机器人”为患者进行手术。

□文/图 本报记者 李惺 赵晓华

发现及时 直肠癌被扼杀在摇篮里

“及时发现、及时检查、及时治疗,我很高兴自己做到了。”45岁的张女士说。

张女士平时爱吃肥肉等油腻的食物,而且还不爱锻炼,长期下来身材胖了很多。近几个月来,张女士总是拉肚子,起初她并不在意,觉得有可能是油腻食物吃多了造成的,没想到,拉肚子的情况越来越严重,家人建议她到医院去做个肠镜检查,可是张女士始终不愿意,“肠镜检查太吓人了,我可不想受那份罪。”就这样,她一直拖着不去医院,直到最近发现自己开始便血了,这下可把她和家人都吓了一跳。

在家人的陪伴下,张女士最终来到医院检查。正是这次肠镜检查,让张女士感到害怕了。肠镜检查结果显示,张女士肠道多发息肉。医生说,肠道多发息肉会随着时间的推移逐渐长大,癌变的概率特别高。“听到医生这么说,我全身都打哆嗦,想着如果再晚点来检查,后果真是不堪设想。”张女士说,自己半天才平复了情绪。不过幸亏发现得及时,张女士的肠道多发息肉被大夫进行了手术切除,只要日后注意饮食,每年定期复查肠镜就可以了。

“我非常感谢家人和医生让我及时发现了肠道多发息肉这个隐患,将直肠癌扼杀在摇篮里。”张女士说,自己也明白了要预防肠道息肉,就要养成良好的饮食习惯,减少辛辣刺激和油腻食物摄入,多吃清淡的食物、新鲜水果和蔬菜,适当吃些粗纤维食品。还要保持乐观心态,劳逸结合,生活规律,加强体育锻炼。

做好生活方式调整后 他控制住了血压

“患上高血压后,我终于明白了,除了服用降压药外,我们这种高血压患者还要做好生活方式上的调整。”作为一位65岁的高血压患者,武先生通过咨询医生、自己探索,终于明白了药物治疗对于高血压患者虽然至关重要,但生活方式的选择同样能对降血压产生积极影响。他说,通过调整日常习惯,不仅可以辅助治疗,还能提高生活质量,减少药物依赖的可能性。

武先生向燕赵晚报读者分享了自己辅助“降压”的生活方式。“这些生活方式从合理饮食到规律锻炼,从减少压力到保证充足睡眠,这些真的可以帮助我更好地控制血压,享受更健康的生活。”武先生说道。

武先生说,高血压患者要减少食盐摄入,避免高脂肪、高糖食品,要吃全谷物、低脂肪的乳制品、新鲜蔬菜和水果。此外,他还发现,体重与血压紧密相关,维持健康体重可以显著降低高血压风险。

“适量的运动对控制血压至关重要,我推荐每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快步走、游泳或骑自行车。运动不仅可以降低血压,还能增强心脏功能,减轻体重。”武先生还建议,高血压患者最好限制饮酒,戒酒是控制血压的最佳选择。

武先生说,高血压患者一定要坚持自我监测血压,这样才能及时调整生活方式或药物治疗。“我的经验是测量血压后一定要记录结果,并在定期复诊时与医生分享。真心希望通过我总结出来的这些内容,让其他高血压患者可以在日常生活中有效控制血压,减少对药物的依赖,真正提高生活质量。”武先生说道。

学会科学生活方式 才能做好健康管理

不久前被确诊为糖尿病的周先生一直在寻找能快速降血糖的方法,后来他听说多运动有助于控制血糖,便决定早起空腹去公园跑步锻炼。前几天,周先生正在公园跑步,突然感觉心慌、手抖、头晕,眼前发黑晕倒了。好在这时在公园跑步锻炼的人群里有周先生的邻居,看到他晕倒后,邻居赶紧拨打了120将其送到了医院。

经过一番急救,周先生清醒了过来。“医生告诉我,运动前进食少,或运动时间过长、运动强度过大,都可导致低血糖发生,这时我才意识到自己出现的症状是低血糖引起的。”周先生说,医生叮嘱,今后运动要携带适量糖块、含糖饼干和饮用水,如果条件允许还建议携带运动手环(便于计数心率,把握运动强度),急救卡(填写姓名、地址、电话、疾病诊断和用药情况及出现突发意外情况他人应怎样处理等),并放在明显地方。

听了医生这番话,周先生才明白“病去如抽丝”,不能太心急。在咨询了医生之后,周先生重新制定了控糖方案。“医生建议我餐后1小时再开始运动,每天运动30—40分钟。运动前还应做好血糖监测,如果运动前血糖低于5.6mmol/L,应适当补充食物,防止运动期间出现低血糖。如果在运动中突然感觉心跳加快、心悸、手抖、头晕,眼前发黑,出汗增多,就要警惕可能出现了低血糖,这时应立即停止运动,进食随身携带的糖果等,并原地坐下休息。”周先生说,自己还知道了如果进食后仍不能缓解,应向周围的人求助,拨打120到附近医院就诊。

现在周先生终于意识到,患上糖尿病其实不可怕,不科学的控糖知识和才是不可取的。“看来自己还有很多糖尿病知识需要掌握,只有学会更科学的生活方式做好自我管理,才能将自己的健康牢牢掌握在自己手里。”周先生说。

每个人都是自己健康的第一责任人

“近年来,随着生活水平的显著提升,以及人们出现越来越多不健康生活方式,一个不容忽视的问题逐渐凸显:很多发病率呈现逐年攀升的趋势,而慢性病尤为突出,在全人群死因中排第一位,对人类健康构成了巨大的威胁。”石家庄市疾控中心慢性非传染性疾病防治科郝俊瑶说,慢性病之所以让人头疼,是因为病因复杂,往往一种疾病是多个原因共同作用的结果,除了有个人体质的遗传因素,生活方式、饮食习惯、工作环境等因素,则在慢性病的发展过程中起到了至关重要的作用。

尤其需要警惕的是,许多疾病在初期阶段症状轻微,不易察觉,很容易被忽略。等到症状变得明显时,往往已经错过了最佳的治疗时机。更令人担忧的是,有的人在面对身体发出的预警信号时,或因缺乏健康意识,或防治知识缺乏,忽视这些信号,不及时就医检查或没有及时调整不良生活方式,无疑为疾病的发生与发展埋下了巨大的隐患。

面对这一严峻的健康挑战,人们必须深刻认识到预防疾病的重要性,并积极采取行动。从改善生活方式、正确看待疾病、定期进行体检等方面入手,共同筑起预防疾病的坚固防线。

在饮食方面,应做到饮食的均衡与合理搭配,养成健康的饮食习惯。一日三餐要定时定量,不可敷衍了事。

在生活方式上,要合理安排作息,保证充足的睡眠,进行适量的运动,保持平和愉悦的心情,让身心得到充分的休息与放松。

在对待疾病的态度上,要保持冷静和理智,正确面对疾病。有病不避医,一旦身体出现不适,应立即就医检查,了解病情,并改变自己的不良习惯。同时,定期监测血压、血糖等关键健康指标的变化情况,定期进行体检,全面了解自己的健康状况。

在治疗方面,要严格遵医嘱进行治疗,不盲目相信偏方。规范用药,定期进行病情监测。

郝俊瑶提醒,每个人都是自己健康的第一责任人。只有积极养成科学合理的饮食习惯和健康的生活方式,才能有效预防疾病的发生与发展,从而享受更加健康、更高质量的生活。