

健康教育讲座医学知识宣教

学习慢性非传染性疾病的意义

慢性非传染性疾病是以恶性肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病、慢性阻塞性肺部疾病以及骨骼关节疾病为代表的一组疾病，具有病程长、病因复杂、迁延性、无自愈和极少治愈、健康损害和社会危害严重等特点。

学习慢性非传染性疾病的意义

健康老龄化的关键是预防非传染性疾病

在老年人迅速增长的世界里，健康的老龄对国家的经济发展是至关重要的。

小朋友早期就开始的非传染性疾病的预防乃是健康老龄的支柱。

中年此前（45岁），非传染性疾病占全部疾病的主体，并造成绝大多数的死亡。不论贫富，工业化的或发展中国家伴随老龄化非传染性疾病变为常见疾病。这些疾病的治疗费用很高，一旦得病就需长久连续用药，因为往往不能治愈。

但是，老龄化带来的挑战，非传染性疾病的生长，可经过健康的生活方式和合适的预防行为加以克服。生命周期途径或于生命早期就拟定健康老龄阶段是必要的。研究不断表白，对慢性病的危险性如糖尿病或心脏病的危险性根源开始于小朋友早期会更加好些。虽然发展为非传染性疾病的危险性或成为残疾的危险性随年龄而增长，但缺乏体力活动，吸烟、饮酒和不合适的膳食都是可潜在增长此危险性的某些原因。

常见慢性非传染性疾病

- 高血压
- 冠心病
- 糖尿病
- 肿瘤

其他某些慢性非传染性疾病

- 中风
- 骨质疏松症

结束

高血压

- 1、什么是高血压
- 2、发病原因
- 3、预防

心血管保健小口诀

合理膳食要牢记，一二三四五六七；一袋牛奶二两米，三份蛋白四言句；五百克菜六克盐，七杯开水喝究竟。

“一”指每天1袋牛奶或豆奶；“二”指每顿饭2两主食，每天6两到1斤；“三”指每天3份高蛋白（1两瘦肉，或半两黄豆，或2两豆腐，或1个鸡蛋等）；“四”指4句话：“有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱”；“五”指每天5百克（1斤）新鲜蔬菜水果，以绿色、红色和黄色蔬菜为宜；“六”指每天盐的摄入量以6到9克为宜；“七”指每天喝7杯水（200ml一杯）。

[返回](#)

冠心病

- 心脏是人体生命活动的中枢，而冠状动脉又是供给心脏血液以维持心脏正常运转的。所以当冠状动脉发生狭窄或阻塞时，心肌血液供给不好，心肌血流量降低，供氧量降低。当冠心病患者体力劳动，情绪激动时，增长了心肌需氧量，心肌缺氧矛盾进一步突出，就产生了一系列症状。临床常见胸闷，气短，心慌。可因一时或连续性心肌缺氧出现心绞痛，心肌梗塞。甚至猝死。主要体现为心绞痛、心肌梗塞和冠心病猝死（心跳骤停）。

。

冠心病

易造成冠心病的危险原因

- 1、与性别、年龄、遗传和家庭史有关的原因
- 2、与代谢异常和疾病有关的内在原因
- 3、与生活方式、饮食习惯和环境有关的原因

冠心病

预防

防治冠心病的合理膳食原则如下：

- 1、降低每日胆固醇的摄取。胆固醇的摄入量不应超出300mg/日，或100mg下列/每千卡总热量。
- 2、脂肪的摄入，不应超出总热量的30%，其中饱和脂肪酸应控制在占总热量的10%以内。增长多不饱和脂肪酸、使饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸的比值宜为0.7：1：1。
- 3、食用复合碳水化合物，少吃或不吃蔗糖或葡萄糖等简单的碳水化合物。
- 4、总热量限制在原则量以内，使体重维持在原则水平，假如超重(原则体重 \pm 5公斤为正常)，应进一步限制总热量，或合适增长体力活动。

冠心病

- 5、提倡多食新鲜蔬菜和水果，食用豆制品，食用液体植物油。
- 6、尽量少吃富含饱和脂肪酸或胆固醇过多的肥肉、动物油、高脂奶品及蛋黄、动物内脏等食品
- 7、不要将饮用水软化。
- 8、降低钠的摄入，以氯化钠计，每人的摄入量应首先争取到达10克/日下列，将来能减至5g /日下列为最佳。
- 9、饮酒：不饮或少饮，每日量不超出30g。

[返回](#)

糖尿病

糖尿病是当代疾病中的第二杀手，其对人体的危害仅次于癌症。其实，糖尿病本身并不可怕，可怕的是糖尿病的并发症，糖尿病带来的危害，几乎都来自它的并发症。在我国糖尿病患者中，合并高血压者多达**1200万**，脑卒中者**500万**，冠心病者**600万**，双目失明者**45万**，尿毒症者**50万**。预防糖尿病只是我们的第一道防线；当这道防线被击溃后，我们还有第二道防线，预防糖尿病并发症；还有第三道防线，降低糖尿病慢性并发症引起的残废和早亡。因为糖尿病本身及其合并症对人们的身心健康危害越来越大，所以，我们有必要让更多的人了解它，寻找更加好的药物和治疗措施来攻克这一世界难题

什么是糖尿病？

糖尿病是一种以血糖升高及多种代谢紊乱为特征的疾病。中国老式医学称之为“消渴病”。

糖尿病的发病率怎样？

糖尿病的发病率越来越高，据统计，目前全球糖尿病病人有 **1.5** 个亿，教授预测到 **2025** 年将达 **3** 个亿，其中 **75%** 在印度、中国等发展中国家，世界华人得糖尿病有上升趋势，中国大陆已由十几年前 **1%** 的发病率上升到目前的 **2.5~3.25%**。其中半数病人不知自己已患病。

糖尿病发病率升高的原因

- ① 人口老化；
- ② 饮食失调；
- ③ 长久案积；
- ④ 运动少；
- ⑤ 肥胖人数增多

为何会得糖尿病？

主要原因是体内的胰岛素供需不平衡所引起。

胰岛素的 β 概念

胰岛素起源于胰腺，由胰岛内的一种叫 β 细胞产生，并释放入血液。胰岛素是一种分子量较小的蛋白质，在体内的作用非常广泛，主要是降低血糖，一旦缺乏或不能正常发挥作用，就会产生糖尿病。

血糖是什么？

正常人血液内具有一定浓度的葡萄糖，简称血糖，为人体提供能量。

糖尿病的症状

（1）经典症状：多尿、多食、多饮、体重减轻

（2）可能症状：疲惫、皮肤搔痒、外阴发痒（女）、包皮发炎（男）、出汗异常、视力模糊、肢体发麻、蚁爬感、皮肤生疮、疖、伤口不愈。

哪些人轻易得糖尿病

- (1) 糖尿病病人的家庭组员 (遗传)
- (2) 患有妊娠期糖尿病的女性
- (3) 生过巨婴的妇女
- (4) 患有高血压、冠心病、高脂血症者
- (5) **40** 岁以上、肥胖、体力活动少、工作承担重

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/888064030130006135>