健康课堂

远离慢性病 牢记这几招

随着现代人生活方式和饮食习惯的变化，慢性病已经成为一种全球性的公共卫生问题。慢性病对人体健康造成的影响不可忽视，为了预防慢性病的发生，本周健康课堂邀请晋江市中医院内分泌科医生陈晓红为大家讲解。

医生名片

陈晓红，晋江市中医院内分泌科医生，硕士研究生，副主任医师。

现为中国中药协会内分泌疾病药物研究专业委员会委员，中华中药学会糖尿病分会青年委员，福建省医学会糖尿病分会血糖监测学组成员，福建省中医药学会老年衰弱分会常委，泉州市中医药学会内科分会及糖尿病分会委员，泉州市医学会内分泌分会、糖尿病分会及老年分会委员。

从事内科临床工作10余年，主要研究方向为内分泌及代谢系统疾病，擅长糖尿病及其急慢性并发症、高血压、痛风、电解质紊乱、骨质疏松及甲状腺疾病的中西医结合诊治，在糖尿病前期、肥胖症、多囊卵巢综合征、高尿酸及高脂血症、甲状腺结节、甲状腺炎等疾病的防治及体质调护方面具有一定的研究。

这些慢性病要了解

慢性病是指患者病程长、进展缓慢的一类疾病，如糖尿病、高血压、心脏病、脑卒中等。慢病虽慢，但对身体的危害并不小。据悉，这些疾病已成为全球范围内的主要死亡原因。

那么，普通群众应了解的关键一点是什么呢？陈晓红提醒市民朋友：要知悉，很多慢性病是可以通过改变饮食和生活习惯来预防和控制的，这是关键的一点。

何为健康饮食？陈晓红介绍说，关于健康饮食，目前比较受关注的有地中海饮食模式、美国DASH饮食模式，以及丹麦、挪威、芬兰等国家最近提出的新北欧健康饮食模式等。虽然这些健康饮食模式的具体细节有些差异，但存在很多共性之处。总体来说，“更健康”的饮食包括摄入更多的蔬菜、水果、全谷物、坚果和豆类，减少红肉或加工肉类、含糖饮料或果汁、反式脂肪和钠，以及适量的酒精摄入。

健康饮食需遵循这几个原则

“健康饮食的原则是多样化、适量、均衡。”陈晓红坦言，多样化是指应摄入多种不同食物，这样才能摄取到营养物质。适量是指食物的摄入应该适合个人的生理需要，不能过多或者过少。均衡是指各种营养素的摄入比例要合理，不能偏食或偏爱某一种食物。“由于加工食品的产量增加、城市化快速和生活方式的改变导致了现代膳食模式的转变，人们消费更多高能量、高饱和脂肪、高反式脂肪、高糖或高盐、钠的食品，很多人对水果、蔬菜和膳食纤维类食品如全谷物摄入不足。”

“少吃糖、盐，不过多摄入脂肪，多吃蔬菜，适当吃些水果、豆类、坚果和全谷类……这样的健康饮食建议，几乎适用于每个成年人。”陈晓红表示，健康饮食对于预防慢性病的发生具有重要的意义。正确的饮食习惯可以帮助控制体重、降低胆固醇、保护心血管等，从而预防慢性病的发生。除对个人的健康有益之外，健康饮食还有助于减少医疗资源的浪费。慢性病的治疗费用比较贵，如果大家能够通过健康饮食来预防慢性病的发生，将会对医疗资源的合理利用带来很大的帮助。

本期聚焦

中秋临近 吃月饼有讲究

“八月十五月正圆，中秋月饼香又甜。”9月29日，一年一度的中秋节即将到来！中秋节吃月饼，是传统习俗。尽管月饼美味可口，但由于其含糖量和脂肪量较高，不易消化，故进食要适量。那么，小伙伴应怎样科学健康地吃月饼呢？

中秋月饼抢“鲜”上市

“虽然还没到中秋，但我已买了一大箱本土特色的月饼，当作伴手礼赠予亲朋好友。”“现在月饼品牌的销售渠道更加多元，线上线下齐开花。我被一咖啡店自制的月饼吸引，经比价后，通过网购采买了好几份，他家的月饼看起来很好吃，而且礼盒也好看。”……伴随中秋节的临近，走进咱厝各大卖场、茶饮店、面包烘焙店，月饼已被摆放到货架上。有些大型商超还在显眼位置特别布置了月饼专区，各类外观精美、口味新颖的月饼纷纷上市。

近日，记者走访发现，目前市面上销售的月饼中，除常规的五仁、蛋黄口味之外，牛油果、提拉米苏、多肉葡萄、进口巧克力流心、红糖流心糍粑等各式新口味月饼也陆续上市，整个月饼市场“鲜味十足”。除口味创新外，有些月饼商家还通过跨界联名、注重减糖减脂、强调烘焙手法等方式吸引消费者眼球，“生椰”“流心”“冰皮”“酒香”等关键词，成为招揽年轻顾客的高频词汇。

这样吃月饼更科学

月饼好吃，但吃多是否会对健康不利呢？“月饼的主要成分是面粉、白糖、油脂和配料，所以传统月饼几乎都是高热量、高脂肪和高糖食品，其中有些还有饱和脂肪酸和胆固醇超标等问题。”晋江市中医院脾胃病科医生王龙宗介绍，“科学吃月饼，一般不会对人体产生危害。建议大家做到多尝、吃新、先吃咸再吃甜、配热不配冷、适量食用。”

月饼品种繁多，不可能样样都能吃到，可以选购喜欢吃的几种，各切成几份，同时分食，就可以品尝到多种风味。市面上的月饼口味虽多，但是基本可分为咸、甜两种，如咸甜月饼同食，应先吃咸的，后吃甜的；如果备有鲜、咸、甜、辣等不同风味的月饼，应按鲜、咸、甜、辣的顺序吃，才能把月饼的味道品尝出来。

此外，月饼富含脂肪，吃时不宜配冷饮，否则会引起腹泻。最好泡杯热茶或备上开水，边吃边饮，一则可以止渴，二则能去除口中异味，使月饼更为爽口。

“值得注意的是，饼中含有较多的油脂，不宜过量食用，如过量食用会引起肠胃不适，特别是老人、儿童、肠功能不适者，更要注意适量。”王龙宗表示。

月饼多种吃法

“采购月饼不宜多，吃完再买。同时，几乎每年门诊中，都会有部分老人因不舍得丢弃长时间存放的月饼，食用后引起胃肠不适等症状，值得大家警醒。”王龙宗表示，如果一时吃不完月饼，不如换个花样来食用。比如拌月饼，是将火腿、酱肉馅的月饼切成细丁，拌以葱花、味精等，月饼便成了爽口的佐餐小菜。而炒月饼，是将火腿、鸭肉类的硬馅月饼切成小长条，加葱花、姜丝、味精，在油锅中略炒即成。炒月饼可当主食，也可作小菜。煎月饼，是将火腿、鸭肉类月饼，平剖成2~3毫米厚的薄饼备用。在平底锅上将鸡蛋煎成鸡蛋饼，然后将剖切好的月饼放在鸡蛋煎饼正中，包好、封口、煎片刻即成。这种月饼松软香爽，营养丰富。

@咱厝老友，你免费体检了吗？

惠民健康活动持续开展

传递惠民健康服务 展示基层医界风采

基本公共卫生服务便民普及系列宣传

家里有老人的注意啦！为深入落实国家基本公共卫生服务项目，进一步关爱老年人身体健康，咱厝各大街镇卫生院、社区卫生服务中心为常住半年以上（不限户籍）的65周岁以上老年人提供一年一次免费健康体检。

老友福利不可错过

近日，不少街镇已陆续开启第二轮65周岁（含）以上老年人免费体检的集中下乡活动。家有老人的市民朋友，可直接关注所属辖区的街镇卫生院、社区卫生服务中心官方微信公众号，或致电医院，了解相关信息。

“一般来说，符合条件的老人可直接到院体检。若不方便自行到院者，也可通过医院组织的下乡活动，与街坊邻居一起在村里参加免费体检。”晋江市安海镇卫生院院长许宏吉介绍，医务人员进村开展免费体检，可更大程度地方便老年朋友们就近体检，达到疾病早发现、早预防、早诊断、早治疗的目的，并建立更新居民健康档案，让老年人能更了解自己的健康状况。

特殊病种患者也可参与

晋江市内坑镇卫生院院长王荣全坦言，“为了减轻35周岁及以上高血压、糖尿病患者的疾病负担，我院每周二上午开通绿色通道，为高血压、糖尿病患者代办理特殊病种，请有意向办理的群众可到门诊楼一楼专家门诊办理，并可享受一次免费体检。”

据悉，根据医保相关政策，现在高血压、糖尿病等特殊病种办理后不限定在哪个定点医院取药，只要有办理特殊病种的高血压、糖尿病人员都可到医院取药，首次在收费窗口登记后就按特殊病种的比例进行报销。

小贴士——老友应积极参与免费体检

老年人健康管理服务是以老年人、慢性疾病患者为重点人群，面向全体居民免费提供的最基本的公共卫生服务。开展服务项目所需资金主要由政府承担，城乡居民可直接受益。

那么，为什么政府要免费开展老年人健康管理服务，并鼓励老友们积极参与呢？

“每年一次体检，身体更有保障。”英林中心卫生院院长洪天德介绍，“随着年龄的增长，老年人的心、脑、肾等各个脏器生理功能减退，代谢功能紊乱，免疫力低下，易患高血压、糖尿病、冠心病及肿瘤等各种慢性疾病。这些疾病致残率及病死率极高，开展健康管理服务能早期发现疾病、开展治疗，可以预防疾病的发生发展，减少并发症，降低致残率及病死率。为此，我们在积极宣传的同时，也鼓励家中的年轻一辈多多为家中老人进行相关健康宣教，与我们共同守护咱厝老友健康。”

健康问答

秋季食疗方推荐

读者问：秋季昼夜温差大，有适合此季节的食疗方推荐吗？

晋江市第二医院康复医学科相关负责人陈青云答：推荐养心益脾汤。材料：瘦肉250克，石斛15克，鲜龙眼10个，生姜3片，陈皮1瓣，食盐适量。做法：瘦肉洗净、切块、焯水；龙眼去壳去核，留肉备用。锅内加入适量清水煮沸，放入所有食材，大火烧开后转小火煲1小时，调味即可。龙眼肉性味甘温，能补心气、安志定神，搭配甘平补虚养阴的石斛、中健胃消滞的陈皮，益心养脾，能缓解口干欲饮、心烦眠差等不适。

推荐北杏炖雪梨。做法：用北杏10克，雪梨一个，白糖30克，清水半碗，置炖盅隔水炖一小时，饮汤食雪梨。此方有化痰止咳、清热生津、润肺平喘的功效。民间常用以治疗秋冬燥咳、慢性支气管炎干咳、口干咽痛、肠燥便秘等。

测视力需验光查散瞳？

读者问：检查视力时，为何医生建议要查散瞳验光？

晋江市医院（上海六院福建医院）护士长陈瑞也回答：查散瞳验光，一方面是为了放松眼部，从而得到眼睛真正的屈光状态；另一方面是放大瞳孔之后，方便检查眼部的组织，比如晶状体、玻璃体及视网膜情况。一般来说，15岁以下小孩、16~30岁的近视者、比较复杂的屈光不正者等需要查散瞳验光。

@咱厝家长 这份秋季亲子保健指南请收好

“宝爸宝妈们要记牢，预防疾病有高招。”9月秋风送爽，丹桂飘香，而此时天气又持续高温、降雨频繁。开学季，家长们应留意以下这些疾病：手足口病、水痘、流感、食源性疾病、诺如病毒等肠道传染病。该如何预防？快看看晋江市医院公卫科曾伟娥的建议，Get这份秋季亲子保健指南吧！

谨防手足口病

“9月至10月是手足口病流行的次高峰期，手足口病是由多种肠道病毒引起的常见传染病，多见于5岁以下儿童，3岁以内更为常见。”曾伟娥表示，多数患儿以发热、口腔黏膜出现散在疱疹，手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹为主要临床表现，因而得名，可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。随着9月托幼机构和学校迎来新学期，人群聚集、流动性增大，手足口病流行的风险随之升高，市民朋友们需警惕开学后可能出现的发病小高峰。

如何预防手足口病？可分为疫苗预防和日常预防。手足口病重症和死亡多由肠道病毒EV71引起，为此，6月龄到5岁儿童的家长可按照“知情、自愿、自费”原则为孩子接种EV71疫苗，有效预防EV-A71病毒感染引起的手足口病和其他相关疾病，减少重症和死亡病例的发生。日常预防方面，建议勤洗手、勤消毒、勤通风。让孩子注意手部卫生，养成勤洗手的习惯，饭前便后、外出后使用肥皂或洗手液洗手。定期对孩子使用的餐具、玩具和其他物品进行消毒。尽量少带孩子去人群密集、通风不畅的公共场所，家里、学校要定期开窗通风。

预防水痘及流感发生

“水痘是由水痘-带状疱疹病毒感染引起的急性传染病。水痘具有高度的传染性，患者自发病前1~2天直至皮疹干燥结痂期均有传染性，易感者与患者接触后容易被感染。感染后表现为皮肤、黏膜上分批出现斑疹、丘疹、疱疹和结痂、发热、瘙痒等。”曾伟娥表示，想要预防水痘发生，接种疫苗是预防水痘最简便、最有效的方法；注意手部卫生，养成勤洗手的习惯，饭前便后、外出后使用肥皂或洗手液洗手。

流行性感冒，简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或被污染物品的接触传播，秋冬季是其高发期。学校、托幼机构等人群聚集的场所，容易暴发流感疫情。

流感的预防措施是什么？曾伟娥建议，可在流感高发季前，及时接种流感疫苗。学校等集体场所要保持环境卫生，注意开窗通风。孩子要养成良好的生活习惯，合理休息，适量运动，均衡饮食，少去人多拥挤的地方。家长要关注孩子的身体状况，根据气温变化及时增减衣物，孩子出现发热、咽痛、咳嗽等症状及时就医，早发现、早治疗。

警惕诺如病毒感染

据悉，诺如病毒感染在秋冬季呈高发态势，诺如病毒具有传染性强、排毒时间长、全人群普遍易感的特点，主要以“粪-口”传播为主。一旦感染诺如病毒，儿童多表现为呕吐，成人则以腹泻居多。该病很容易在学校、托幼机构等集体单位造成传播流行。

如何预防？个人防病措施包含做好饭前便后洗手；食物要彻底洗干净，煮熟煮透后再食用；不喝生水；远离呕吐物。校园防病措施则包含比较多，在学生健康管理方面，要做好学生健康管理，严格落实晨（午）检、因病缺勤查原因等工作；在厨工健康管理方面，要加强对厨工的健康管理，制作食物和配餐过程中要佩戴口罩和做好手卫生，有消化道症状的要暂时调离岗位；在饮用水管理方面，要定期进行饮用水水质检测，确保学校饮水安全，饮用水要烧开后饮用。

值得关注的是，一旦出现呕吐、腹泻症状，患者要立即就医并隔离，做好呕吐物处理，做好清洁消毒。

本版由本报记者吴清华、通讯员黄茵茵采写