

安全生产 公益宣传

2023年全国“安全生产月”主题

人人讲安全 个个会应急



中共儋州市委宣传部
儋州市新闻中心 宣

慢性病防治基本知识

(接上期)

11、非药物治疗到底有多大效果?

血压、血糖、血脂等生物学指标的异常,往往是从行为危险因素向慢性事件发展的中间环节。非药物治疗就是对不健康行为、饮食和心理的改善。非药物治疗是所有预防和治疗的基石,是提高治疗效果、减少服药量、降低药物副作用、控制药物花费的重要手段。以血压控制为例,体重每降低10公斤,收缩压可降低5-20mmHg;合理膳食(低脂,多吃优质蛋白和蔬菜水果等)可使收缩压降低8-14mmHg;膳食限盐(6克/日以下)可使收缩压至少降低2-8mmHg;增加体力活动可使收缩压下降4-9mmHg;限酒可使收缩压下降2-4mmHg。

12、吃补品或营养品能预防慢性病吗?

补品或营养品都具有不菲的价格。然而,还没有任何证据证明哪种补品或营养品预防慢性病的作用优于合理的膳食。可以说,只要注意合理膳食,任何补品都不必使用。对我国当前

普遍存在的缺铁缺钙问题,政府已在大力推广奶制品和铁酱油,并进行相应的健康教育。其他营养素缺乏的情况非常少见,除非有明确诊断,千万不可盲目进补,以免摄入过多的热量导致肥胖,不但起不到预防作用,反而会诱发慢性病的发生。

13、为什么说选用中药防治慢性病需谨慎?

中药因其调理和安慰作用得到广泛应用。然而,迄今为止尚未筛选出一种具有较强降压、降糖和降脂作用的中药。如果长期依赖效果不实的中药,而忽视了针对性非药物和药物治疗,可能会导致疾病状态长期得不到控制,久而久之,会导致脏器受损直至慢性事件的发生。一些不法药商,抓住群众认为“中药副作用小,可以放心吃”的心理,大肆宣传“纯中药制剂”,肆无忌惮的夸大其防治效果(可以防治各种慢性病),不仅延误病情,还会给百姓造成巨大的经济负担。一些中成药为保证治疗效果,还暗地里添加了廉价的西药成分,使得副作用无法判断。提醒广大市民,

中药不是绝对无副作用、任何药物都不能包治百病,选用中药防治慢性病也需谨慎。

二、戒烟限酒

1、烟草的有害成分及其主要危害是什么?

烟草燃烧可释放几千种化学物质,其中:(1)尼古丁可使人对香烟产生依赖性、损伤血管和支气管内膜、导致冠状动脉痉挛诱发心绞痛和心肌梗死;(2)焦油可附着于气管、支气管和肺泡表面,产生物理、化学性刺激,损伤人体

的呼吸功能,焦油还含多种致癌物和促癌物,是引起肺癌和喉癌的主要原因;(3)一氧化碳造成组织和器官缺氧,进而使大脑、心脏等多种器官产生损伤;(4)苯丙芘是强致癌物。

(未完待续)

卫生与健康
儋州市卫生健康委员会特约刊登