

预防慢病，从生活方式的改变开始

作者：侯丽君 时间：2016-06-23

6月17日上午一大早，云南省省委党校生活区的多功能会议室内，坐满了前来听健康讲座的老人。在省委党校老干办的组织安排下，邀请到了云南省健康与发展研究会健康专家刘悦新主任、教授（曾任云南省第二人民医院副院长），为退休老干部讲解了老年人生活方式与常见慢病的一些知识。

刘悦新主任从医四十多年，有丰富的临床经验。在讲座中，刘主任针对退休老干部这样一个特殊的群体，例举她在临床中遇到的各种典型案例，用通俗易懂的语言进行讲解。

讲座重点讲解了日常生活中的一些生活方式与多种慢病的关系，以及如何通过改变自己的生活方式来预防慢病。刘主任强调，很多病是吃出来，说的文艺一点就是“用牙齿挖掘自己的坟墓”。例如盐吃多了高血压找上门来，为什么盐吃多了，会高血压？吃咸了要喝水，血液的总重量增加，心脏搏出血量增加，对血管的冲击增大，高盐刺激肾脏分泌血管紧张素。血管紧张素——变为血管紧张素，使小运动脉出血，交感神经兴奋，心跳加快血压升高。又如，糖尿病不是吃糖吃多了，而是吃饭吃多了。我们吃进去的米饭、面条、馒头、米线都是淀粉。淀粉在化学上属于多糖，吃进去后经过唾液、胃液等消化分解为葡萄糖，葡萄糖不能被吸收利用，贮存起来成脂肪，脂肪多了体内的胰岛素相对不足，或效率低下，形成2型糖尿病。因此糖尿病主要是要控制主食（包括米、面、土豆、红薯、芋头等。）要少吃多动，不要让糖变成脂肪。

在讲中风的时候，刘悦新主任提供了相关数据，并列举了几位不幸罹患中风的名人，来说明中风的高发性和对生命的严重危害。讲到脑中风的最主要病因——动脉粥样硬化血栓形成，担心老人不能清楚的理解，刘主任用形象地用家里煮完粥以后锅壁上形成的粥迹来比喻动脉粥样硬化。

在讲座的空隙，刘悦新主任还教大家做保健操，都是一些在家或者任意空地即可自己完成的一些动作，如手指操、踮脚、手梳头等，她不但教动作，还讲解每个动作对身体的好处及其原理。在座的老同志认

真学习，积极和刘主任互动。

在讲座的过程中，一些老同志用摄像机录像、用相机拍课件，还有的老人戴起老花镜，认认真真全程做着笔记。讲座结束后，不少老人纷纷与刘主任交流自己的一些问题和困惑，刘主任都耐心的给予了解答。最后，还有老同志说，“希望下次的活动，刘主任还能再来给我们老同志做讲座，她讲的通俗、实用，我们真正能听得懂”。



云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868