

健康教育

保持正常体重

正常体重有助于保持健康,预防疾病。体重过高和过低都是不健康的表现,易患多种疾病。超重和肥胖者易患心血管疾病、糖尿病和某些肿瘤等。体重正常者应保持体重,超重和肥胖者应控制体重到正常范围。

体重是否正常取决于进食量与活动量的平衡。食物提供人体能量,运动消耗能量。进食量大而运动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式储存下来,造成超重或肥胖;相反,若进食量不足,可引起体重过低或消瘦。

体重是否正常可用体重指数(BMI)来判断,BMI=体重(千克)/身高(米)的平方。成人正常体重指数在18.5至23.9之间,体重指数在24至27.9之间为超重,体重指数大于或等于28为肥胖。

腰围是判断超重肥胖的另一种常用指标。成年男性正常腰围的警戒线为大于或等于85(厘米),女性为大于或等于80(厘米);男性超标线为大于或等于90(厘米),女性为大于或等于85(厘米)。(小卫)

下期刊登预告:

《健康教育》将在10月25日7版,刊登中国公民“健康素养”66条第26条解读——“膳食应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配,不挑食,不挑食”,敬请关注。



健康科普

牙龈出血要警惕三类疾病

除牙龈疾病外,这三种疾病也会导致牙龈出血。虽然全身系统性疾病在导致牙龈出血的原因中所占比例较小,但它们不容忽视。

血液系统疾病

1.再生障碍性贫血 再生障碍性贫血是一种骨髓衰竭综合征,导致红细胞、白细胞和血小板生成减少。血小板减少会引起出血倾向,包括牙龈出血、皮下出血和月经过多等。此类疾病需要通过骨髓检查等确诊,并进行针对性治疗。

2.白血病 白血病是一类起源于造血干细胞的恶性肿瘤,表现为大量异常白细胞增生,抑制正常造血功能。患者常表现为贫血、感染和出血倾向。由于血小板减少和凝血功能障碍,牙龈出血是白血病的常见症状之一。

3.特发性血小板减少性紫癜 特发性血小板减少性紫癜是一种自身免疫性疾病,导致血小板数量减少。血小板是血液凝固的重要成分,数量减少会导致出血倾向,包括牙龈出血、皮下出血和鼻出血等。以上几种血液系统疾病,在门诊就诊中通过血常规检查就能初步筛查评估。

糖尿病

糖尿病患者更容易患牙周病,而牙周病则是导致牙龈出血的主要原因之一。糖尿病导致的血糖控制不佳会加重炎症反应,增加牙周组织的破坏,导致牙龈出血的风险增加。良好的血糖控制和口腔卫生管理可以有效减少糖尿病患者牙龈出血的发生。

肝脏疾病

肝脏在合成多种凝血因子(如凝血酶原、纤维蛋白原等)中起重要作用。严重的肝脏疾病,如肝硬化、肝癌等,会导致凝血功能障碍,增加出血风险,包括牙龈出血。当然此类患者通常还伴有黄疸、腹水等其他症状,需要综合治疗。

此外,某些常见药物也可能导致牙龈出血。例如,治疗高血压的钙通道阻滞剂(如硝苯地平、氨氯地平)可能引起牙龈增生,导致出血。抗癫痫药物如苯妥英也会引起类似问题。某些抗抑郁药物(如选择性5-羟色胺再摄取抑制剂)舍曲林及抗血小板的药物阿司匹林等,可能影响血小板功能,增加出血风险。

总之,牙龈出血是一个常见但不应忽视的症状,背后可能隐藏着多种健康问题。

如果您发现自己有持续性的牙龈出血,不能自行停止,或伴有其他部位的出血等,那就需要警惕其他疾病的可能,应及时就医,排查潜在的全身性疾病。(夏国庆)

近年来,心理健康,尤其是青少年群体的心理健康,日益受到人们的关注和重视。

青少年正处于生长发育、社交和情感发展的关键时期,生理、心理和社会环境的变化容易导致青少年抑郁症的发生,不断加剧的社会压力和竞争也增加了该群体患病的风险。应对青少年抑郁症,需从理解、早期识别等着手。

心健花园

识别抑郁症早期征兆很重要

青少年抑郁症的早期征兆

情绪低落。长时间的情绪低落,感觉沮丧或伤心,难以体验到快乐。

兴趣减退。对日常活动失去兴趣,以往感兴趣的事情(如运动、社交、游戏、爱好等)不再吸引他们,失去参与的动力和热情。

精力减退。即使没有进行大量的体力活动,也常常觉得疲惫、乏力,做事时感到拖沓。

情绪波动剧烈。青少年的情绪波动比成年人更为剧烈,常突然从愉快变为低落或愤怒。虽然情绪变化可能与激素有关,但持续的情绪低落或愤怒可能是抑郁症的表现。此外,青少年抑郁症的症状往往表现为愤怒、敌对等外在情绪。

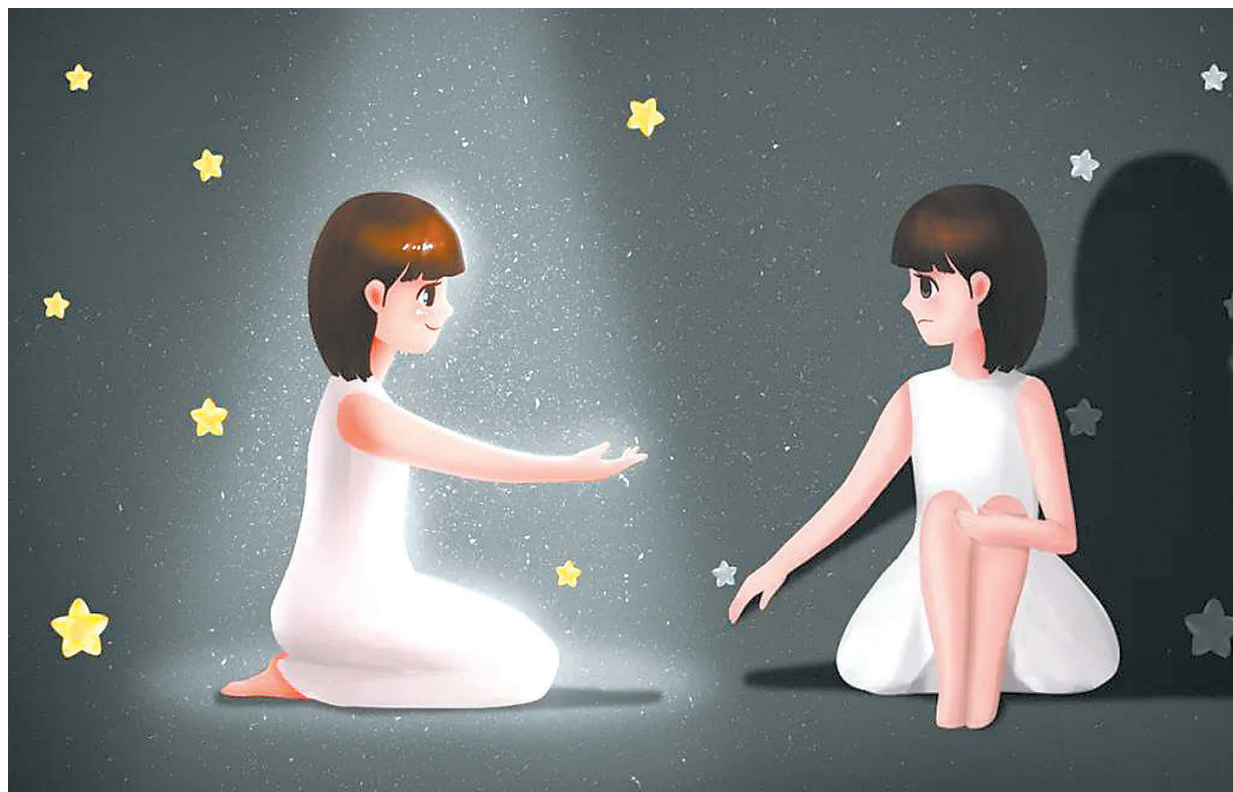
自我评价低。频繁表现出自卑或对自己失望,认为自己做不好事情,甚至对未来失去信心,思考问题时倾向于消极、悲观,常常感到无望,甚至可能谈论死亡或自杀。

过度敏感。对外界评价或同伴看法非常敏感,容易感到被忽视、排斥,进而加剧自卑和孤独感。

注意力下降。常常难以集中注意力,学习或工作时感到思维模糊,完成任务变得困难。

学习动力下降。患病期间,青少年常常感到思维变得迟缓,注意力难以集中,记忆力也显著下降。这种认知功能的减退直接影响他们的学习表现,导致成绩下滑,逃学现象频发,甚至出现对学习完全丧失动力的情况。

叛逆行为。青少年抑郁症患者常通过叛逆、违抗家长和老师等方式缓解内心压力。随着压力的加剧,一些青少年可能会进一步寻求极端的方式来逃避痛苦,比如滥用药物、酒精,甚至参与其他



(资料图片)

危险活动。

网络成瘾。长时间沉迷于社交媒体、电子游戏、视频等线上活动,通过虚拟世界逃避现实中的困境和压力。

睡眠和饮食变化。可能出现早醒、失眠或嗜睡的情况,食欲下降或暴饮暴食。

逃避责任或减少参与感。不愿意与家人、朋友交流,避免社交活动,减少对家庭、学校等日常活动的参与,甚至放弃学业或其他重要任务。

身体症状。如头痛、胃痛等没有生理原因的身体不适。

反复自残。身体反复出现划痕、割伤、烧伤,且伤口不符合常见的意外原因。同时,青少年常会避免让他人看到自残的痕迹,选择穿长袖、长裤或在不起眼的地方进行自残。

密切关注情绪和行为变化

面对以上征兆,家长和老师需保持敏锐的观察力,关注青少年的情绪和行为变化。如果发现青少年长期出现情绪异常、行为异常,应采取积极的态度,温和地询问他们的感受和想法。

如果心理问题已经影响生活和学习,家长应第一时间带孩子到精神科就

(史若琳 何凡)

谨防炎症变癌症

给身体抗炎,做好这3点

漫说健康

大多数人都经历过发炎或慢性炎症,很多人对此不以为意,觉得不痛不痒,吃点消炎药即可。其实,有的炎症发展到最终就演变为癌症。普通人从炎症到癌症,其实只需要两三步。一项研究指出,炎症是导致多种癌症的高危因素。像“胃炎→幽门螺杆菌→胃癌”“慢性肝炎→肝癌”“吸烟→气管炎→肺癌”等,有的癌症的发生都是从慢性炎症进展而来的。

炎症有时是癌症的催化剂

有句话叫“只要活得足够久,患癌的可能性就越来越大”。这是因为最近人体的细胞会不停分裂,新细胞产生,老细胞死去。当细胞发生异常增生和分裂时,形成了癌细胞。正常情况下,人体免疫系统可以识别并消灭癌细胞。但随着年龄的增长,免疫功能衰退,全身炎症增加,癌细胞不断发展成癌症的可能性增加。这也是五六十岁以后,癌症发病率增加的原因。2024年9月,《科学》发表

的一项研究发现:免疫系统的衰老会产生有害的炎症反应,从而推动癌症发展,抗炎可以逆转这种促癌过程,减缓肿瘤生长,为预防癌症发展提供一种潜在的新方法。

做好这些减少身体炎症

最近,一篇关于“炎症和癌症之间联系”的文章指出:长期存在炎症的人更容易导致癌症的高发。而一个健康的生活方式对减少身体炎症大有益处,包括:吃一些新鲜天然食物、锻炼身体、良好睡眠。简单概括就是要做好:饮食、运动、睡眠。

●饮食:多吃一些抗炎食物

中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会等多个学会2023年联合发布了《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》,其中给出了生活中常吃的抗炎防癌食物:

- 1.全谷物食物:糙米、燕麦、荞麦、黑米、玉米、大麦、薏米等全谷物具有抗炎效应并有利于维持稳定血糖水平。
- 2.不饱和脂肪:三文鱼、金枪鱼等鱼

类,核桃、杏仁等坚果,橄榄油、菜籽油等都富含不饱和脂肪,有利于身体形成抗炎内环境。

3.优质蛋白质:鱼类、家禽、鸡蛋、瘦红肉、低脂乳制品、大豆食品、坚果等,尽量少食用加工肉类。

4.蔬菜和水果:菠菜、油菜、芹菜、西兰花等深色蔬菜,以及苹果、梨、橘子等水果。果蔬中含有丰富的维生素和矿物质,具有较好的抗炎活性。

●运动:至少达到中等强度运动

2024年3月,《营养学》发表的一项研究发现:除了适当摄入一些发酵食品,中等强度的身体活动也可以降低全身炎症。

中等强度的游泳、骑自行车等身体运动,以及家务劳动等体力活动都与抗炎作用有关,可以有效抑制促炎细胞因子、增强抗炎介质。

怎样才能算是中等强度运动?据国家体育总局发布的《全民健身指南》中指出,运动过程中心率一般在100次/分至140次/分。一个最简单的判断方法:如果运动时你微微喘气,可以正常说话,但

不能唱歌,说明此时的运动强度为中等;如果运动时你说几句话就要停下来喘气,说明此时的运动强度较大。

●睡眠:保证七八个小时睡眠

如果前一天没有睡好或熬夜,第二天状态特别差、全身不舒服。

清华大学研究团队在《细胞》杂志上发表的一篇研究发现:长期睡眠不足可导致严重的全身炎症和过早死亡。研究人员通过实验,限制小白鼠的睡眠时间,然而仅仅4天,80%的睡眠不足的小鼠发生了过早死亡。随后对睡眠不足的小鼠进行病理检查发现:肝脏、脾脏、肺、肠、肾等多器官出现损伤,并且在小鼠血清中多种促炎细胞因子上升。最终研究证实:睡眠时间不足会导致多种促炎因子上升,从而诱发全身炎症风暴并导致过早死亡。

一篇关于睡眠的研究显示,7小时睡眠最长寿,过长过短的睡眠时间都会促进身体生物学衰老。《健康中国行动》建议成年人每天睡眠时间平均保持在7至8小时。

(建思)

“讲文明 树新风”公益广告

树立爱粮节粮意识 拒绝“舌尖上的浪费”

中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣

谁知盘中餐 粒粒皆辛苦

