

慢病早知晓 防治不迟到



冠心病

特点：

- 中老年人的常见病和多发病之一
- 终身疾病
- 可预防可控制疾病
- 需配合管理的疾病
- 病情不断变化的疾病

如何识别：

- 劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛和压痛，并且向左肩部、左上臂放射，一般情况下会持续3~5分钟，休息以后可自行缓解。
- 体力活动时出现胸闷、心悸、气短，休息时自行缓解。
- 出现与运动有关的头痛、牙痛。
- 饱餐、寒冷或看惊险电影时出现胸痛、心悸。
- 夜晚睡眠的时候，当枕头低的时候感到胸闷、憋气，高枕卧位后感觉到舒适。
- 性生活或用力排便时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适。
- 听到高分贝的噪音引起心慌、胸闷。
- 反复出现脉搏不齐、不明原因的心跳加速或过缓者。

高血压

（一）哪些人容易患上高血压

我省高血压病的主要危险因素（可改变的）为超重、肥胖、高盐饮食、吸烟、过量长期饮酒、对高血压认知差、食用动物油、睡眠时间不足、身体活动不足等。

（二）高血压有哪些临床表现？

绝大多数的高血压患者起病缓慢，没有特殊的临床表现，仅在测量血压或者发生心、肾、脑等并发症的时候才被发现；部分人会出现高血压头痛。

（三）高血压如何诊断？

在未使用降压药物的情况下，非同日 3 次测量血压，SBP≥140mmHg和（或）DBP≥90mmHg。我国血压分类下表。

血压分类

	收缩压（mmHg）	两者关系	舒张压（mmHg）
正常血压	<120	和	80
正常高值血压	120~139	和	80~89
高血压	≥140	和(或)	≥90

糖尿病

什么是糖尿病？

糖尿病是一种遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的慢性、全身性、代谢性疾病，以血浆葡萄糖水平增高为特征；主要是因体内胰岛素分泌不足或作用障碍引起的糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱而影响正常生理活动的一种疾病。

糖尿病有哪些特点？

1. 常见病。
2. 终身疾病。
3. 可控制疾病。
4. 需配合部分管理的疾病。
5. 病情不断变化的疾病。

饮食治疗的原则

- 合理控制总热量摄入。
- 平衡膳食，各种营养物质摄入均衡。
- 称重饮食，定时定量进餐。
- 少量多餐，每日3~6餐。