

生活方式干预在慢性病防控中的应用

沈文婷

香花桥街道社区卫生服务中心 上海 201799

近些年来，高血压、糖尿病、高血脂、冠心病、脑梗死等慢性病城乡发病率持续攀升，中老年群体患病比例逐年增高，已成为损害居民身心健康、加重家庭及社会医疗负担的突出公共卫生问题。临床健康宣教中发现，多数群众存在认知误区，认为确诊慢性病后只需按时服药，将各项指标控制在正常范围即可，无需刻意调整饮食、饮酒、作息与运动习惯。这种观念并不科学，药物仅能短期调控临床指标，难以从根本上稳固病情。想要长期平稳控制慢病，降低急性发作与病情加重风险，减少心梗、脑梗、肾损伤、眼底病变等严重并发症发生，最有效且长效的手段，就是开展科学规范的生活方式干预。

这种干预方式无需额外花费与专业设备，也不用掌握深奥医学知识，只需逐步纠正日常不良生活习惯，养成科学健康的生活模式，长期坚持即可达到良好的防病控病作用，十分贴合普通居民长期践行。慢性病并非骤然发病，大多是长期不良生活习惯日积月累所致。日常高盐高脂高糖饮食、久坐少动、烟酒无度、作息紊乱、情绪易怒压抑等行为，看似无关紧要，久而久之会损伤全身血管、扰乱机体代谢，促使血压、血糖、血脂异常升高，进而诱发各类慢性疾病。

从慢性病发生的原因来看，后天长期形成的不良生活习惯，占了绝大部分原因，而年龄增长、家族遗传这些我们没办法改变的因素，只占很小一部分。这也说明，慢性病能不能提前防住、患病之后能不能稳住，主动权其实就在我们自己手里。身体健康的人，早点养成好习惯，就能大大降低得病概率；已经患上慢性病的人，只要愿意调整生活方式，配合规范用药，就能把指标控得更稳，减少发病次数，降低住院风险，生活质量也会明显提高。

在生活方式干预中，饮食调理是慢性病防控最基础、最关键的环节。多数慢性病都与长期饮食不合理密切相关，科学控食并非过度节食忌口，核心在于口味清淡、营养均衡、三餐定时规律。日常需严格做到少盐、少油、少糖，每日食盐合理控制摄入量，少吃咸菜、腌制食品、加工肉食、重口味酱料等高隐形盐食物，避免诱发血压波动。烹饪尽量少油，远离油炸食品、肥肉及动物内脏，防止血脂升高、血管形成斑块。同时尽量不饮用甜饮料、少吃糕点糖果，过量糖分易造成体重超标，加剧血糖波动，损伤胰岛功能，大幅提升糖尿病发病风险，合理膳食是慢病防控的首要保障。

日常吃饭不用记复杂的营养公式，记住几个简单原则就够用。主食不要顿顿都是白米

饭、白面条，可以适当掺一些玉米、小米、燕麦、红薯、豆类，粗细搭配着吃，餐后血糖会更平稳，不容易忽高忽低。每天尽量多吃蔬菜，尤其是绿叶蔬菜，每天保证足够的摄入量，水果可以适量吃，但不要果汁代替新鲜水果。肉、蛋、奶、豆制品都可以正常吃，优先选择鱼、虾、鸡胸肉、鸡蛋、牛奶、豆腐这类好消化、对身体负担小的食物，少吃肥肉、加工肉类和反复炖煮的油腻肉食。三餐要定时定量，最忌讳不吃早餐、晚上吃得太晚太饱，每餐吃到七八分饱就停下，不暴饮暴食、不饥一顿饱一顿，长期坚持下来，身体的代谢状态会越来越平稳，各项指标也更容易控制。

除了吃好饭，坚持多活动、改掉久坐不动的习惯，也是控制慢性病非常关键的一步。现在很多人日常工作和生活都以坐着为主，上班坐办公室，下班坐车，回家坐着看电视、玩手机，一天下来走路的时间很少，长期缺乏活动，体重容易超标，心肺功能下降，血压和血糖也更容易失控。其实锻炼身体并不需要高强度运动，也不用专门去健身房，适合中老年人和慢性病患者的，都是温和、安全、容易坚持的项目。比如快走、广场舞、太极拳、慢骑自行车，这些运动强度适中，不容易受伤，每周坚持五天左右，每次半小时，运动到身体微微发热、稍微有点喘，但还能正常说话，这个程度就刚刚好。

平时身体偏弱、很少活动的人，不用一开始就强求走够半小时，可以从每次十分钟、十五分钟开始，慢慢适应、逐步增加时间。最重要的是不要一坐就是好几个小时，每坐一小时就站起来走一走、伸伸腰、活动手脚。能走路就少坐车，能爬几层楼梯就少坐电梯，把零散的活动时间攒起来，融入到日常生活里。长期坚持规律活动，不仅能控制体重、增强体质，还能帮助平稳血压、血糖，改善睡眠和精神状态，对慢性病患者来说，这种安全无副作用的调理方式，往往比多吃药更有长远好处。

想要把慢性病真正稳住，戒烟限酒、规律作息、保持平和心态，同样缺一不可。抽烟对身体的伤害是全身性的，最直接的就是损伤血管、心肺功能，加速血管硬化，大幅提高心梗、脑梗、肺部疾病的风险，不管烟龄有多长，只要及时戒掉，身体就能慢慢得到修复，发病风险也会逐步下降。喝酒对慢性病患者同样没有好处，过量饮酒会伤肝、伤胃，还容易引起血压突然升高，增加夜间突发心脑血管意外的可能，想要病情稳定，最好的选择就是不喝酒，实在有应酬也要严格控制量，绝对不能空腹喝酒、喝醉。

长期熬夜、睡眠不足，会直接打乱身体的自我修复节奏，导致免疫力下降、内分泌紊乱，血压、血糖更容易波动，吃药效果也会打折扣。平时要尽量养成早睡早起的习惯，每天保证七到八小时睡眠，少熬夜、不赖床，让身体在夜间得到充分休息，这是任何药物都替代不了的修复方式。同时，情绪对病情的影响非常大，经常生气、急躁、焦虑、心里压抑，会让神

经一直处于紧张状态，血压很容易突然升高，导致病情反复、控制不稳。生活里要学会放宽心态，遇事不钻牛角尖，多和家人、朋友沟通，少计较、少生气，闲暇时多出门散步、听听音乐、养养花，及时把负面情绪排解出去，保持心情平稳，身心一起调理，慢性病才能真正控得长久、稳得住。

总的来说，慢性病防控没有捷径可走，也不靠高价保健品和偏方秘方，最经济、最有效、最适合普通群众的办法，就是把清淡饮食、规律活动、戒烟限酒、按时作息、心态平和这几件小事坚持做好。健康人群坚持好习惯，就能从源头上减少得病机会；已经患病的人，在按时吃药、定期复查的基础上，把生活方式管理到位，就能有效延缓病情发展，减少并发症，降低住院次数和经济负担，少受罪、少花钱，过得更安稳、更舒心。

基层医疗卫生工作的核心，就是把这些简单、实用、接地气的健康知识传递给每一位居民，引导大家改掉长期养成的不良习惯，把健康理念真正落到日常吃饭、睡觉、活动的每一处细节里，从源头预防慢性病、规范管理基础病，让更多群众少生病、稳得住病，安安稳稳过上健康、舒心的日常生活。