

常见慢性疾病及预防



学习目标

- ☑了解常见的慢性疾病；
- ☑掌握预防慢性疾病的方法，健康生活。



随着人民生活水平的提高，我国居民慢性病的发病率呈逐年上升趋势。

同学们，你们知道生活中常见的慢性疾病都有哪些吗？



一、形形色色的慢性疾病



慢性病即慢性非传染性疾病。

常见的慢性病：高血压、冠心病等心脑血管疾病，糖尿病，恶性肿瘤，精神病等。



引发慢性病的主要因素：



身体因素：肥胖、遗传基因、自身免疫力等。



环境因素：化学毒物接触、环境污染、病毒感染等。



运动量不足：长期不运动会引起抵抗能力下降。



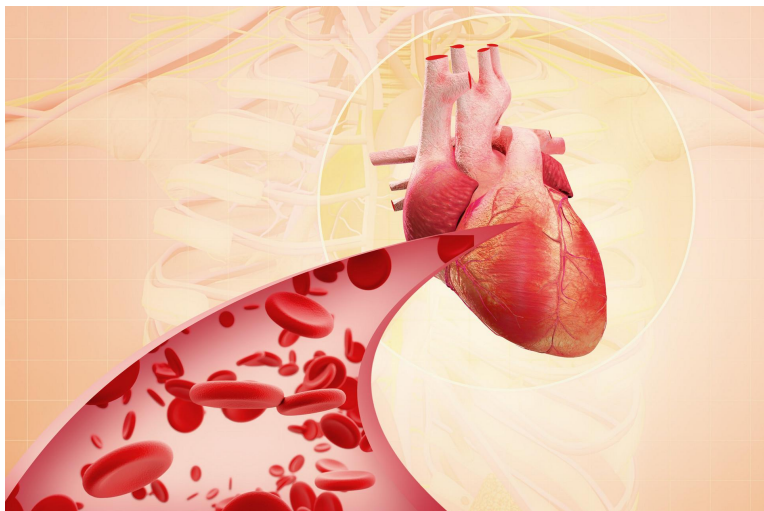
不良饮食习惯：长期过量饮食、挑食偏食。



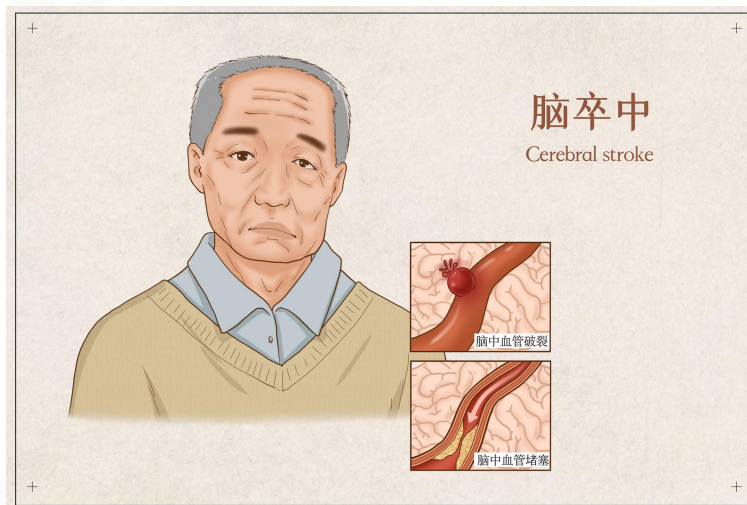
精神因素：精神紧张、情绪激动及各种应激状态。



几种常见的慢性疾病



冠心病



脑卒中



糖尿病

恶性肿瘤



肝癌

Liver cancer



冠心病

“冠心病”是冠状动脉性心脏病的简称，是一种常见病、多发病。冠心病的主要表现形式是心绞痛和心肌梗死。心绞痛是心肌的短暂缺血反应，患者常会感到前胸压迫性的疼痛；心肌梗死是心肌发生的缺血性坏死，患者会出现更加严重的症状，如剧烈胸痛、呼吸困难，甚至猝死。



脑卒中

脑卒中是常见的脑血管病之一，主要表现为头痛、呕吐、意识障碍、偏瘫、失语等。脑血管病具有死亡率高、致残率高、复发率高及并发症多的特点。



糖尿病

糖尿病是以糖代谢失常为主的一种常见内分泌代谢性疾病。由于糖代谢障碍，出现高血糖、尿糖。早期可无症状，至病情加重可出现多尿、多饮、多食、消瘦、乏力等典型症状。久病或长期血糖控制不力，可引发心血管、肾、眼、神经等病变。



恶性肿瘤

恶性肿瘤又称癌症。近一个世纪以来，随着经济的发展、社会和医疗科技的进步，人类死亡原因也发生了明显变化，恶性肿瘤的死亡人数已上升到第一位。我国癌症主要为肺癌、肝癌、胃癌、食道癌、结（直）肠癌、乳腺癌、宫颈癌及鼻咽癌。



二、预防慢性病



预防慢性疾病的主要措施有：

- ①控烟限酒
- ②合理膳食
- ③适度锻炼
- ④心情舒畅



远离烟酒

烟酒是慢性病之友，我们一定要远离烟酒



合理膳食



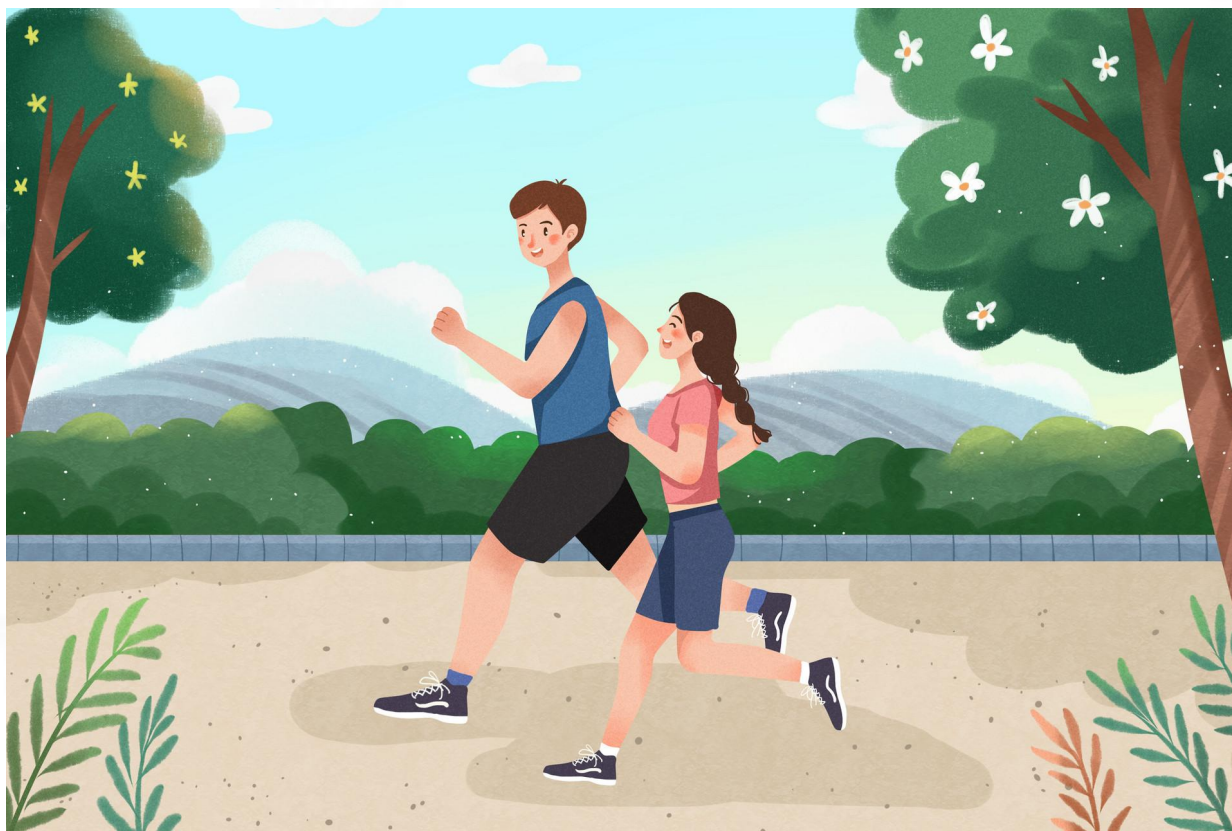
合理营养对保证青少年身心健康、促进体力、智力的良好发育起着决定性作用，为成年后的健康打下良好的基础。因此，青少年日常饮食应多样化，不挑食偏食，不暴饮暴食，三餐规律饮食，少吃高糖、高盐、高脂肪的食物。



适度锻炼

阳光、空气、水和运动是生命和健康的源泉。

——希波克拉底



心情舒畅

天天好心情，身体的免疫系统自然强大、旺盛，癌细胞就没有生存的空间。遇事能够拿得起放得下，不慌不忙，不急不躁，心态平和，这是健康最基本的要素。



“舒心七法”

1. **想一想。**凡事换个角度想，或许会发现不同的结果。
2. **走一走。**到僻静的地方散散步，让烦躁的心静一下。
3. **比一比。**会发现自己并非最不幸的，眼前的困难其实没什么大不了。
4. **放一放。**想不开的事，可以先把它放一边。
5. **乐一乐。**想想开心的事或找点有趣的事做，放松一下心情。
6. **唱一唱。**戴上耳机，唱一首喜爱的歌，转换一下心情。
7. **让一让。**忍让是一种智慧，有容乃大，不要计较太多。



慢性病三级预防措施

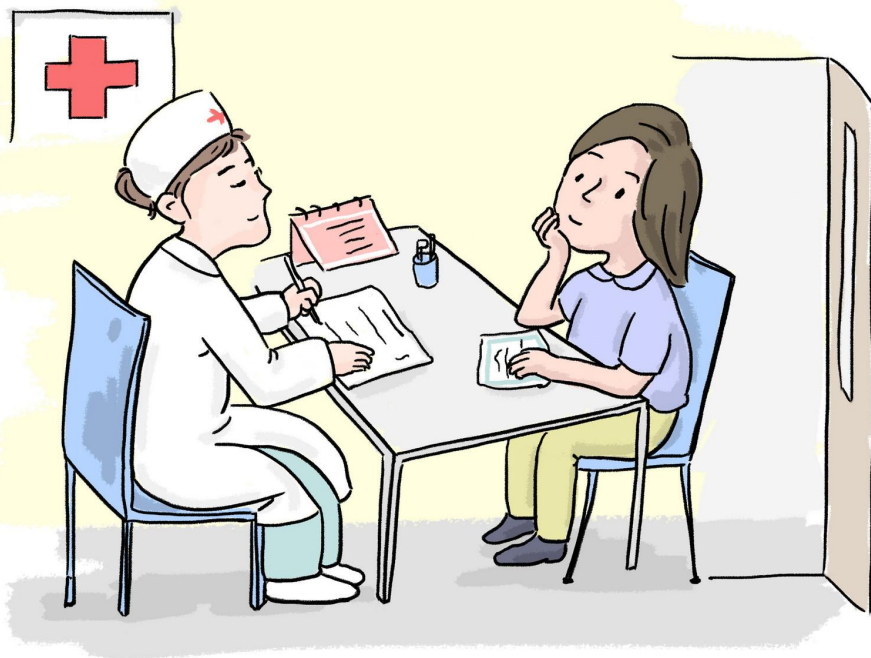
第一级预防，建立良好的生活方式，通过锻炼、控制体重、补充适宜的营养等措施，减少慢性疾病的发病，这是控制和消除慢性病最根本的措施。



第二级预防，早发现、早诊断、早治疗，阻止病情进一步发展。在这个阶段，均衡营养、适当体力活动、良好的心理和生活方式有助于控制疾病的发展。



第三级预防，一旦出现了严重的慢性病，甚至伴有并发症，要及时就医，防止病情恶化。



“FUN” 生活方式

F (fitness) 健身：每天进行至少30分钟运动。

U (unison) 和谐：指心理放松，如参加家庭聚会、旅游等。

N (nutrition) 营养：提倡合理的营养，适量的碳水化合物。





演练

预防慢性病演讲

- ◆ 小组讨论，设计一分钟演讲，从远离烟酒、合理膳食、适度锻炼、心情舒畅等方面，宣传健康的生活方式；
- ◆ 邀请两组上台演讲展示；
- ◆ 其他同学对演讲同学进行点评。



同学们，
今天所学的内容都记住了吗？





随堂测评

1. 慢性非传染性疾病主要的病因之一是：

- A. 没有及时接种疫苗
- B. 没有经常吃保健药品
- C. 不良生活方式

2. 小明爸爸有大量吸烟的习惯，去年体检查出了肺癌，这主要是以下哪种因素引发的：

- A. 精神因素
- B. 不良习惯
- C. 环境因素

3. 小高妈妈因过于肥胖而患上了糖尿病，这主要是以下哪种因素引发的慢性病：

- A. 身体因素
- B. 环境因素
- C. 精神因素

参考答案：1.C 2.B 3.A





随堂测评

4. 以下属于容易引起慢性疾病的不良行为习惯的是：

- A. 长期摄入大量蔬菜水果
- B. 长期摄入大量肥肉等高脂食物
- C. 偶尔少量饮酒

5. 锻炼身体是预防慢性疾病的主要措施之一，关于适度锻炼，以下说法正确的是：

- A. 每天要进行大量的运动
- B. 运动量越大身体越强壮
- C. 运动应根据身体状况适度进行

参考答案： 4.B 5.C



谢谢观看

