

預防疾病

和

促進健康

活得健康 保養有方

社區保健員外展計劃

Healthy Living

Chinese Lay Health Worker Outreach Project

NICOS

華人健康組織聯會

SFSU

三藩市州立大學

UCSF

三藩市加州大學

我們今天會學到甚麼？

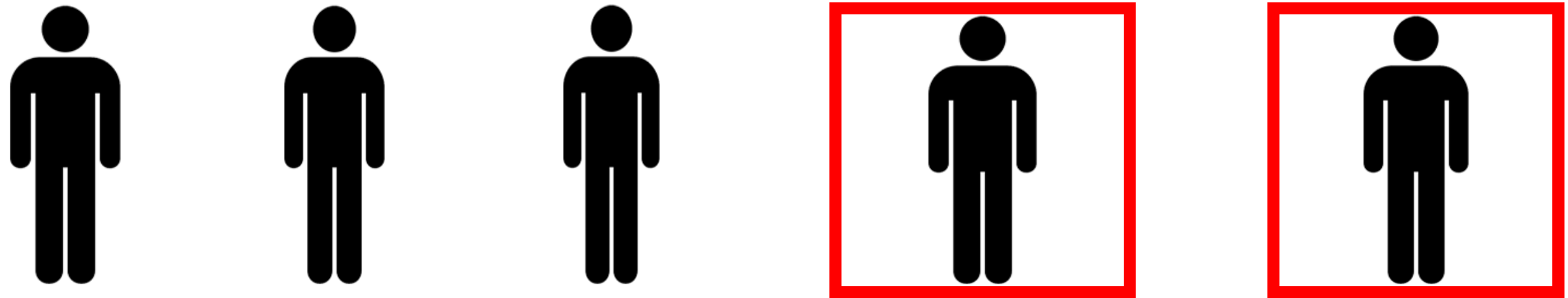
- 我們將學到在**50**歲以上的華人很常見的**3**種健康狀況
- 我們將學到這些健康狀況如何與我們的飲食和生活方式有關
- 我們將學到如何改變我們的飲食和生活方式，以預防及控制這些狀況

所提供的資料和信息是適用於50歲以上和沒有高血壓，高膽固醇和糖尿病的人士。

這些狀況是甚麼？

- 高血壓
- 糖尿病
- 高膽固醇

高血壓



在50歲以上的華人中，每**5**人就有**2**位患有輕微至嚴重的高血壓。

高血壓是甚麼？

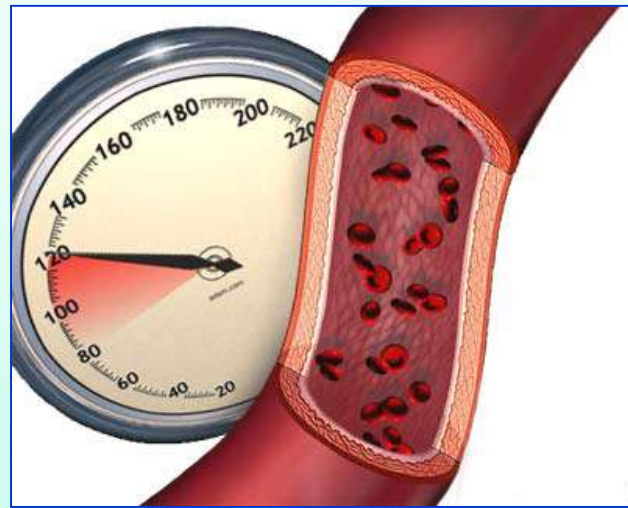
高血壓是一種身體狀態，在三次測量血壓時都高過正常的標準度數。



測量你的血壓
是診斷高血壓
的唯一方法。

了解血壓數字

- **正常血壓**為**收縮壓**不高於**120**度及**舒張壓**不高於**80**度，寫成**120/80 mm Hg** (毫米汞柱)



- **收縮壓**是動脈血壓的最高點，在心臟收縮時發生
- **舒張壓**是動脈血壓的最低點，在心臟舒張時發生

- **高血壓**是指**收縮壓**在**140**度或以上，或者**舒張壓**在**90**度或以上，或者兩者皆是
- 血壓界乎**120-139/80-89**度的人有**輕微(臨界)**的高血壓

高血壓有甚麼症狀？

- 通常患高血壓的都沒有任何症狀, 除非血壓長期持續很高
- 但當症狀出現時, 最常見的包括:
 - 頭痛
 - 頭暈
 - 視力模糊
 - 胸部疼痛
 - 呼吸短促

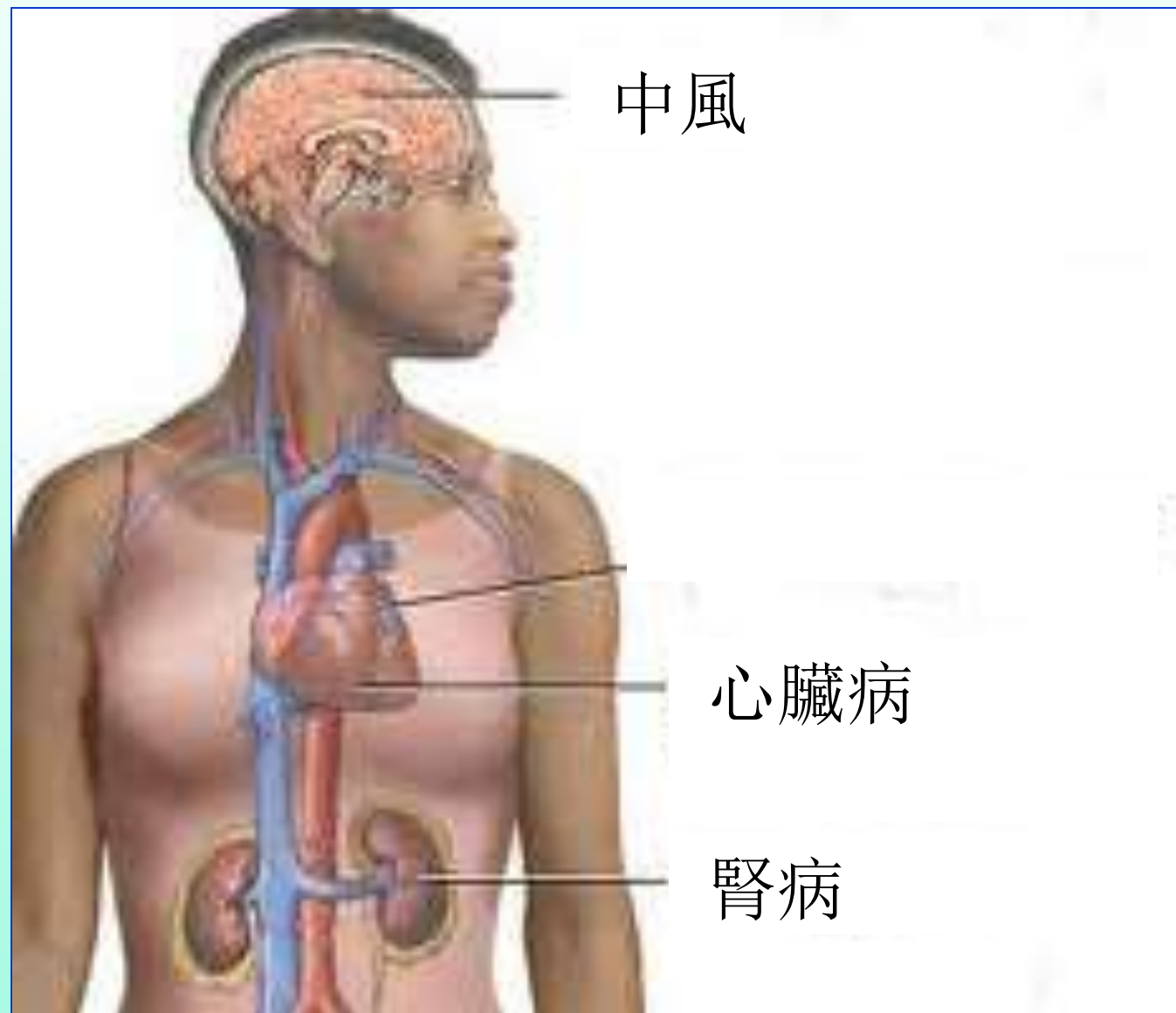
那些人會患上高血壓？

男女均可能患上高血壓。然而，有以下風險因素的人士有較高機會患上高血壓：

- 上年紀
- 女性 (比男性更易患高血壓)
- 家族成員患有高血壓
- 進食高鹽份的飲食
- 身體過重
- 高度焦慮或極度憤怒(緊張)

高血壓如何影響我們的健康？

如果沒有適當的控制，長期高血壓可引致：



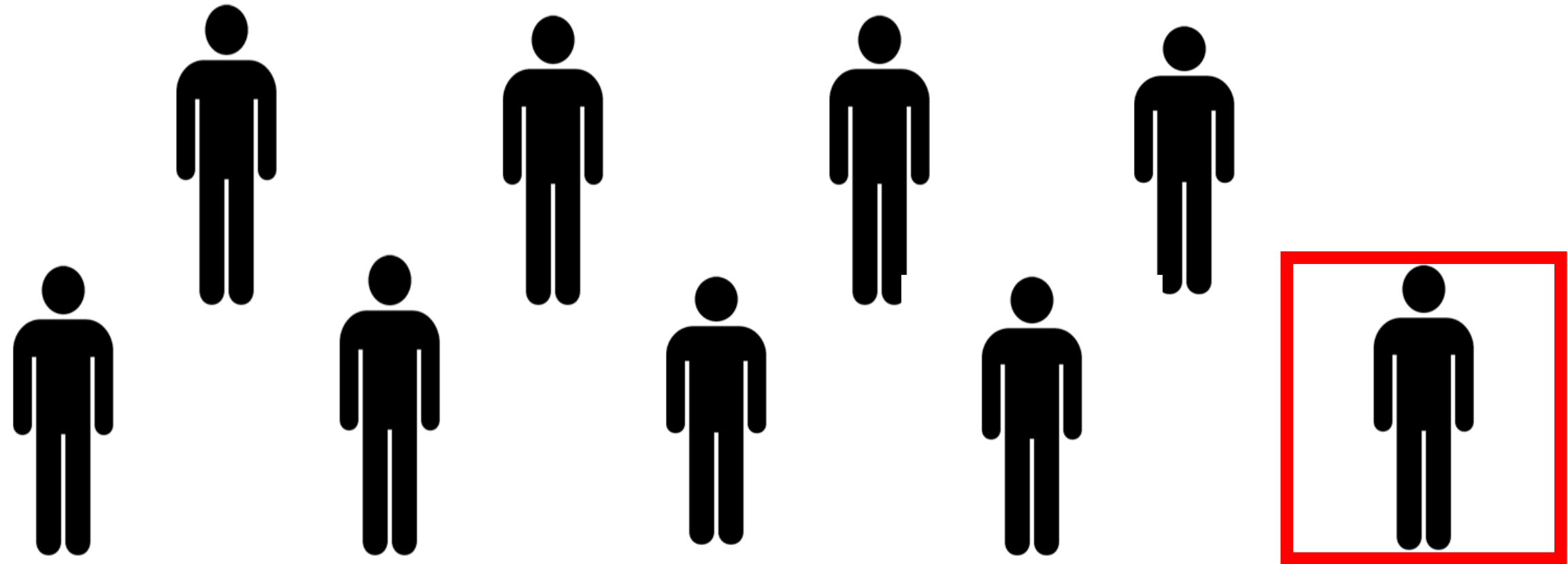
- 中風
- 心臟病
- 腎病
- 失明

如何預防高血壓？

- 健康飲食, 特別要低鹽
- 保持活躍, 定期運動
- 少飲酒
- 管理壓力
- 定期去見醫生可有助監控血壓

注意：患有高血壓並且正在接受治療的人士，一定要遵循醫生的建議，並服用醫生指定的藥物。

糖尿病



在**50**歲以上的華人中，每**9**人就有**1**位患有輕微至嚴重的糖尿病。

糖尿病是甚麼？

- 糖尿病是當身體無法適當地處理從食物（碳水化合物）中所分解出的葡萄糖的一種狀態
- 患有糖尿病是身體的胰臟不能分泌足夠的胰島素來調節血糖水平。當血糖水平過高，糖洩漏到尿液中
- 高血糖可引起多種併發症

如何測試糖尿病？

可從一個簡單的驗
血程序測試血糖
(禁食8個小時後)
驗出是否有糖尿病



如果你的空腹血糖數字是：

- 低過**100 mg/dL** (毫克/分升) → 你**沒有**糖尿病
- 高過**100**而低過**126 mg/dL** → 你有**輕微 (臨界)**的糖尿病
- **126 mg/dL** 或以上 → 你有**糖尿病**

糖尿病有甚麼症狀？

糖尿病的症狀因人而異。有些患有糖尿病的人可能沒有任何症狀。而有些人則有以下常見的糖尿病症狀：

- 頻密和過度口渴
- 尿頻
- 頻繁和過度飢餓
- 無原故的體重下降
- 視力模糊
- 雙腳感到刺痛或麻痺
- 傷口痊癒緩慢
- 皮膚痕癢

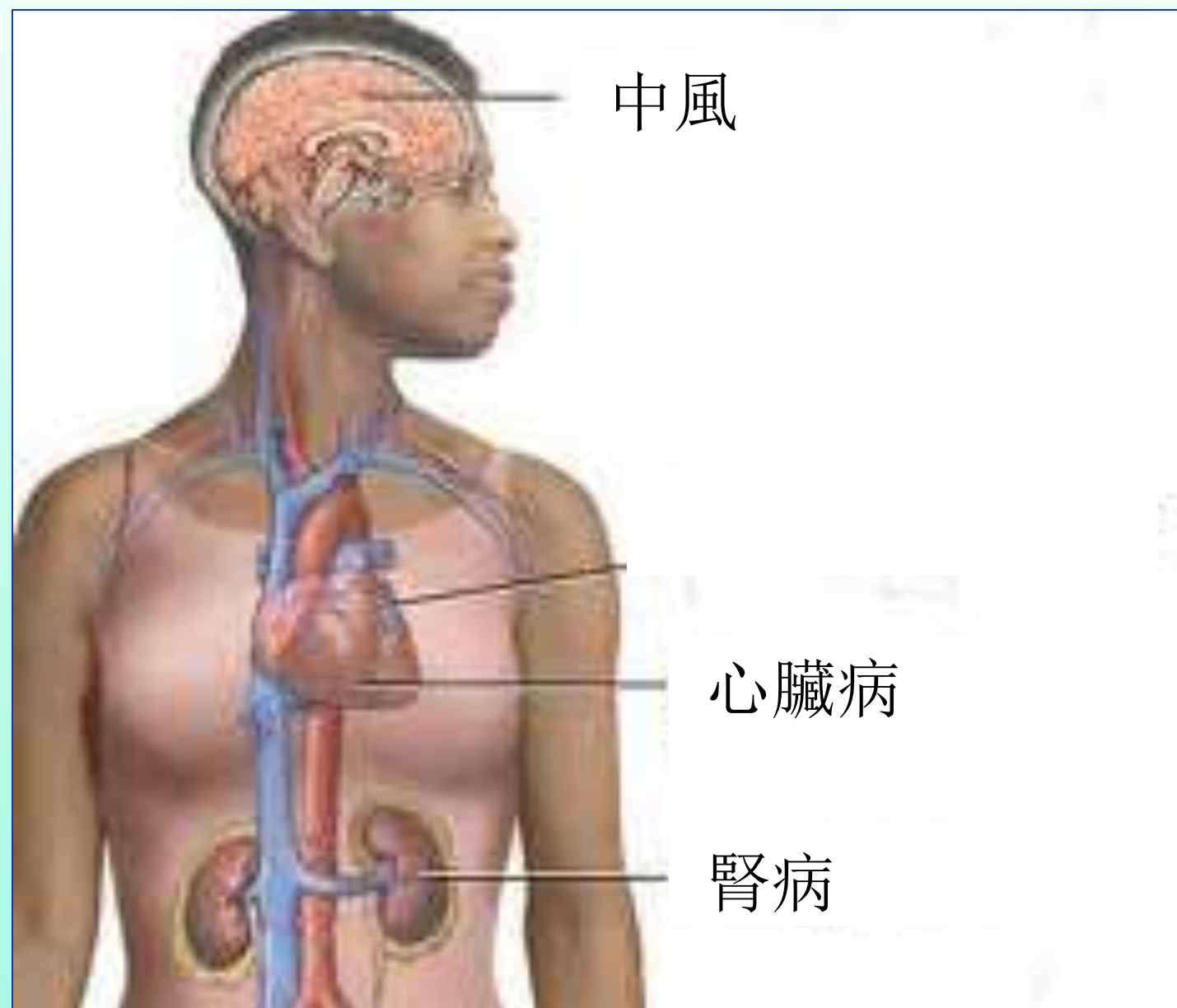
那些人會患上糖尿病？

男女均可能患上糖尿病。然而，有以下風險因素的人士有較高機會患上糖尿病：

- 上年紀
- 家族成員患有糖尿病
- 身體過重
- 進食高糖份的飲食
- 缺乏運動

糖尿病如何影響我們的健康？

如果不適當控制糖尿病，可引致以下併發症：



- 中風
- 心臟病
- 腎臟受損，引致腎功能衰竭
- 失去知覺（昏迷）
- 死亡

其他併發症

- 眼睛的血管受損, 引致視力模糊或失明
- 腿部血液循環不良, 引致腿部須被切除
- 受損的神經, 可導致嚴重的疼痛和手足失去知覺
- 復發性的炎症
- 男仕性功能障礙 (陽痿)

如何預防糖尿病？

- 健康飲食, 特別要:
 - 少吃糖
 - 多吃蔬菜
 - 多吃全穀食物
- 保持活躍, 定期運動
- 保持適當的體重
- 少飲酒
- 定期去見醫生可有助監控糖尿病的情況

注意：患有糖尿病並且正在接受治療的人士，一定要遵循醫生和營養師的建議，並服用醫生指定的藥物。

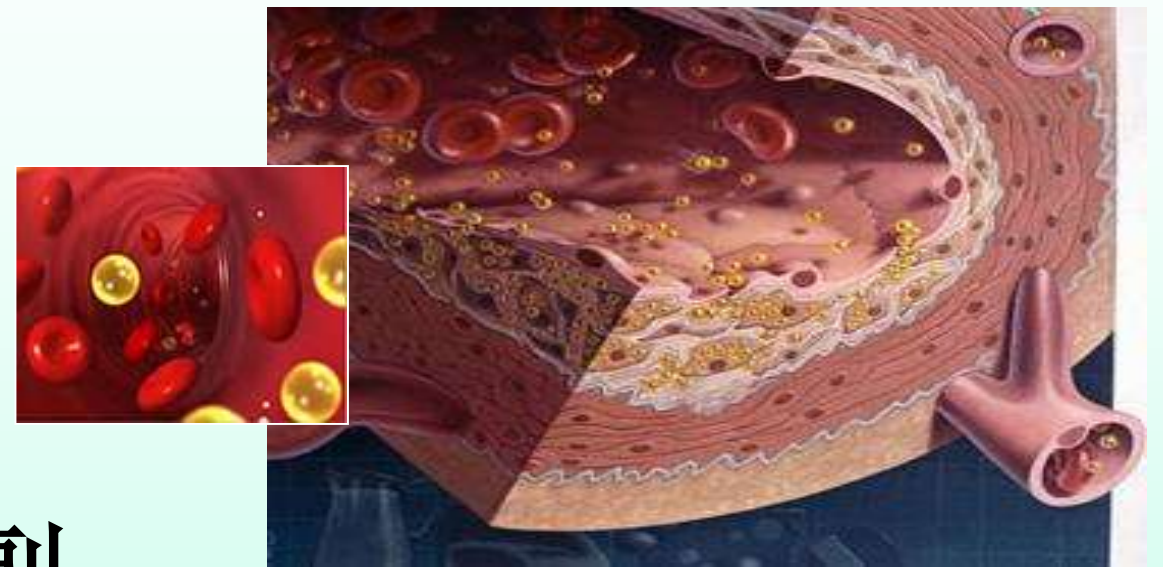
高膽固醇



在50歲以上的亞裔中，每**3**人就有**1**位患有輕微至嚴重的高膽固醇。

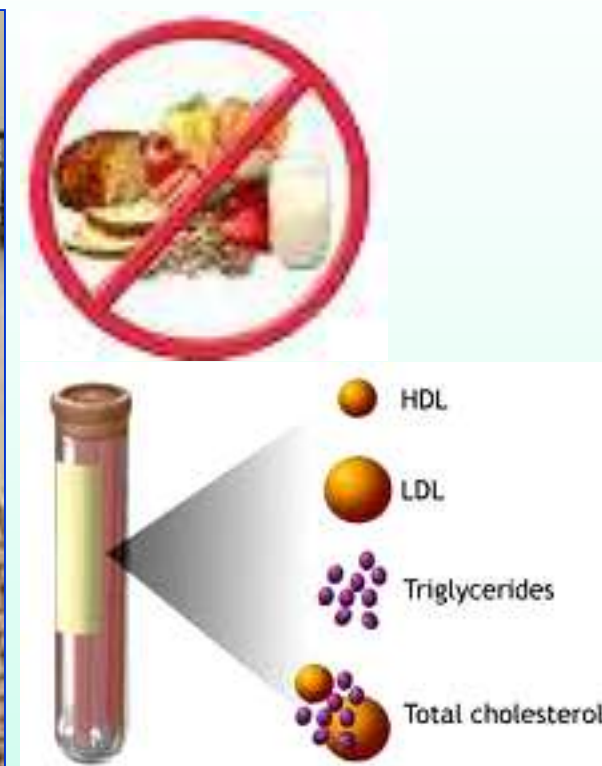
膽固醇是甚麼？

- 膽固醇是一種蠟狀物質，由我們血液中的脂肪所產生
- 膽固醇既是我們所進食脂肪的副產品，如堅果，豆類，豬肉，牛肉等，亦可由身體所產生
- 我們的身體需要膽固醇來製造健康的細胞和荷爾蒙



如何測試高膽固醇?

可從一個簡單的血液測試量度膽固醇的數字
(禁食8個小時後) 驗出是否有高膽固醇.



如果你空腹血中膽固醇的數字是:

- 低過**200 mg/dL** (毫克/分升) → 你**沒有**高膽固醇
- 高過**200**而低過**240 mg/dL** → 你有**輕微**的高膽固醇
- **240 mg/dL**或以上 → 你有**高**膽固醇

膽固醇的種類？

有兩種膽固醇：

1. 高密度脂蛋白（**HDL**）膽固醇也稱為“好膽固醇”

➤ 最佳的高密度膽固醇數字是**40 mg/dL**（毫克/分升）以上

2. 低密度脂蛋白（**LDL**）膽固醇也稱為“壞膽固醇”

➤ 最佳的低密度膽固醇數字為低過**100 mg/dL**

➤ 輕微（臨界）的低密度膽固醇數字為高過**100**但低過**159 mg/dL**

➤ 高的低密度膽固醇數字為**160 mg/dL**或以上

高膽固醇有甚麼症狀？

大多數人有高膽固醇都**沒有**任何症狀，
而是當他們做血液測試時才發現的。

那些人會患上高膽固醇？

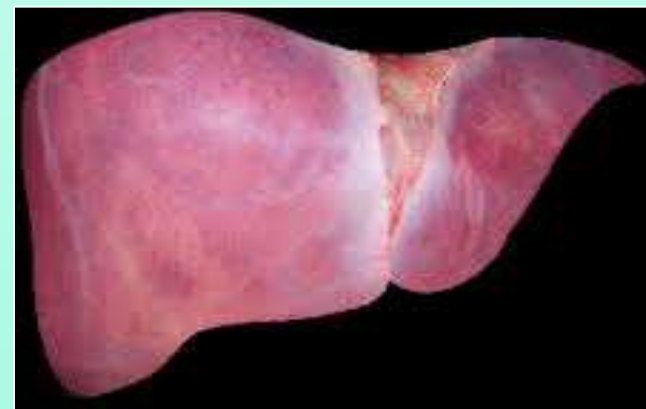
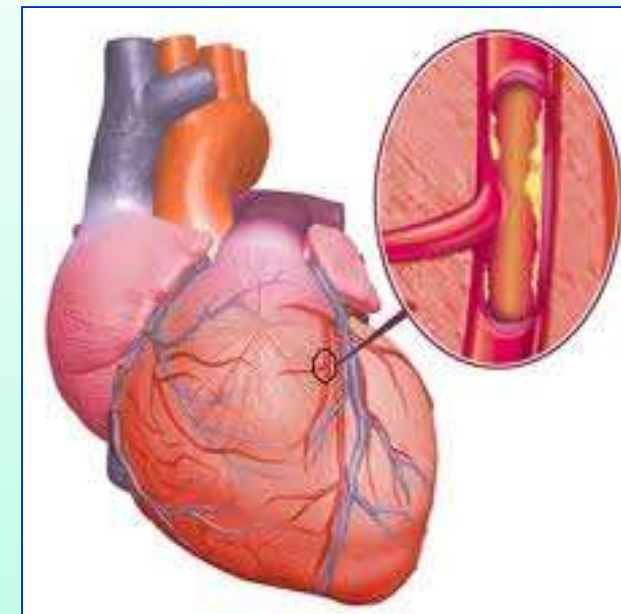
男女均可有高膽固醇。然而，有以下風險因素的人士有較高機會患上高膽固醇：

- 上年紀
- 家族成員患有高膽固醇
- 患有糖尿病
- 患有高血壓
- 食用高脂肪的飲食
- 缺乏運動

高膽固醇如何影響我們的健康？

膽固醇會在血液中運行和在不同的重要器官中儲存。如果不降低膽固醇，高膽固醇可以：

- 阻塞動脈，導致高血壓，心臟病發，其他心臟疾病以及中風
- 導致脂肪肝，肝臟發炎，甚至肝硬化（末期肝病）



如何控制我們的膽固醇水平？

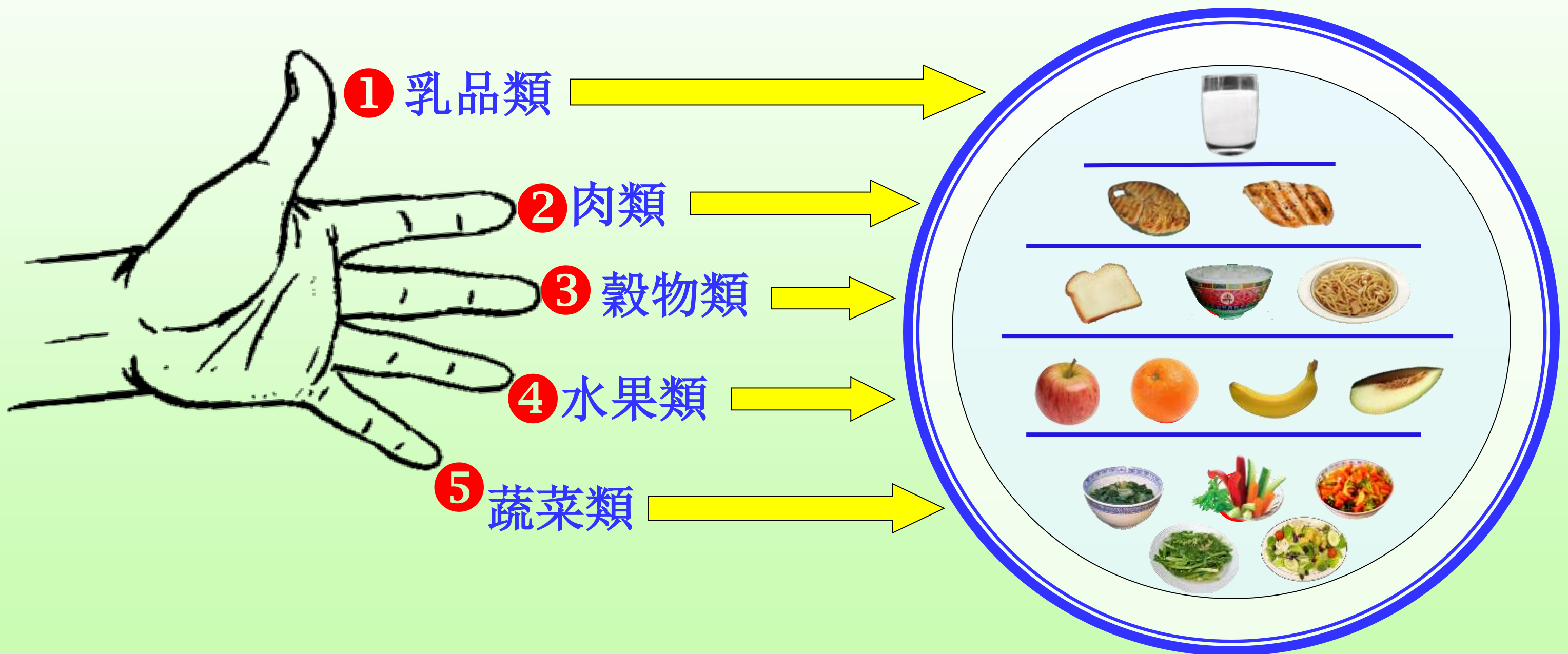
- **健康飲食**, 特別要：
 - 少吃紅肉或只吃瘦肉
 - 減少進食動物脂肪, 如豬油, 牛油
 - 吃不含脂肪或低脂肪乳製品
 - 減少用油, 或只用不含膽固醇的油
- **保持活躍**, 定期運動
- 定期去見醫生可有助監控膽固醇水平

注意： 患有高膽固醇並且正在接受治療的人士，一定要遵循醫生的建議，並服用醫生指定的藥物。

健康飲食和保持活躍
是甚麼意思？

什麼是健康飲食？

- 健康的飲食是包含**5類**的食物及其**適當的份量**，以提供身體必需的營養素
- 我們用**左手**的**5隻手指**代表**5類**食物



你還記得每種食物的建議份量嗎？

我們一齊重溫一下

1份乳品



等於？ 一杯**8 安士**牛奶



1份肉類



等於？ 如手掌一樣大的魚或肉



1份煮熟穀物



等於？ 一碗飯



1份水果



等於？ 如拳頭一般大的水果



1份蔬菜



等於？ 半碗煮熟的菜



“我的餐碟” (MyPlate)

美國政府推介的健康飲食指引



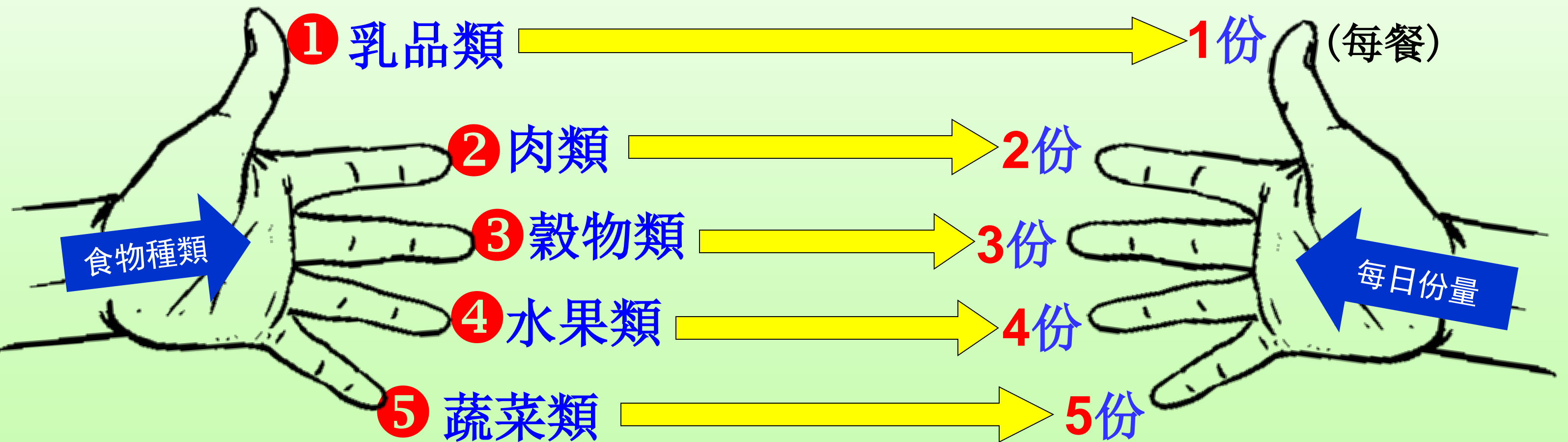
- 避免過大的份量
- 餐碟上應該一半是水果和蔬菜
- 你所吃的穀物類中應至少一半是全穀類
- 選擇吃瘦肉
- 喝脫脂或低脂 (1%) 牛奶，或喝清水代替含糖飲品
- 減少用鹽

幫助我們記得每天健康飲食的方法

只須用兩雙手！ 既簡單又容易！

首先用**左手5指**來代表**5類食物**

之後再用**右手5指**來配合每天所需的**食物份量**



健康的飲食還需要：

低脂肪, 少鹽和少糖以及高纖維

減少脂肪



減少鹽



減少糖



增加纖維



- 請記住如果吃太少或太多任何一種食物都可以導致不健康
- 關鍵是吃適當的食物和適當的份量

保持活躍

- 保持活躍最好的方法是定期運動
- 定期運動和健康飲食是預防疾病和促進健康最好的方法



什麼是運動?

- 任何可令我們心跳加速, 出汗, 和呼吸比平時快的活動, 都屬於中等體力的運動
- 做運動不一定要到健身室, 有很多日常的活動都可算為運動



中等體力的運動可包括：

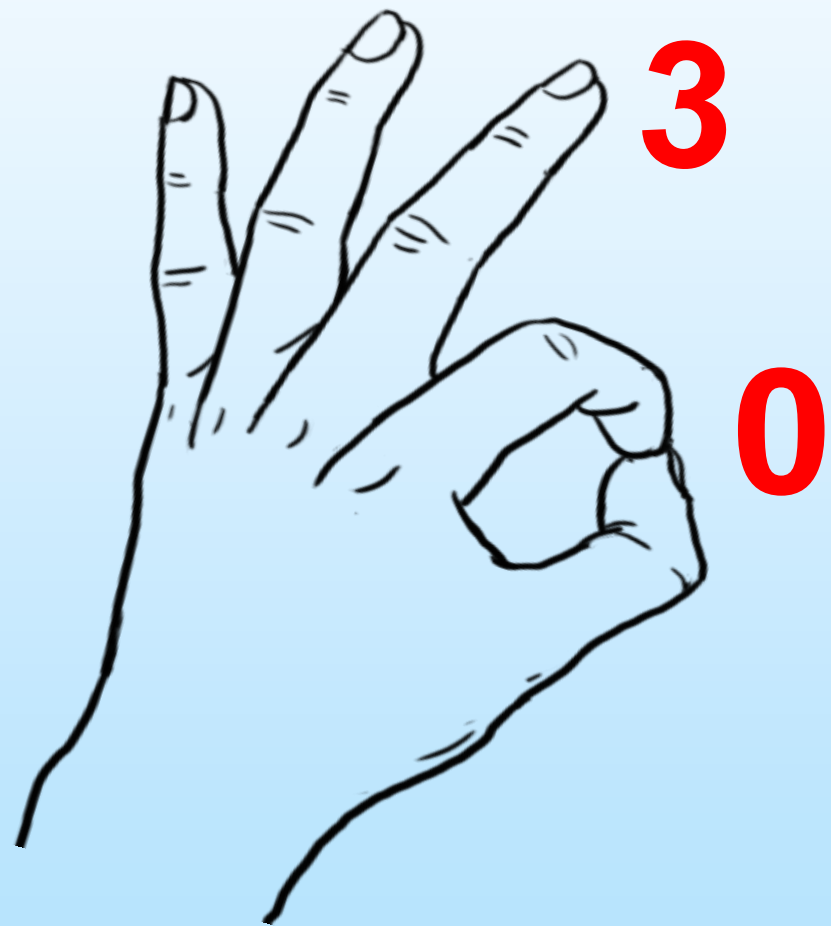
- 快步走, 跑步, 爬樓梯, 園藝, 修剪草坪, 吸塵
- 耍太極, 跳舞, 有氧運動
- 騎自行車, 游泳, 打網球



**注意：如果你沒有經常運動, 請記住
在開始運動前向醫生諮詢**

要做多少運動？

每天應記住抽出時間來做運動

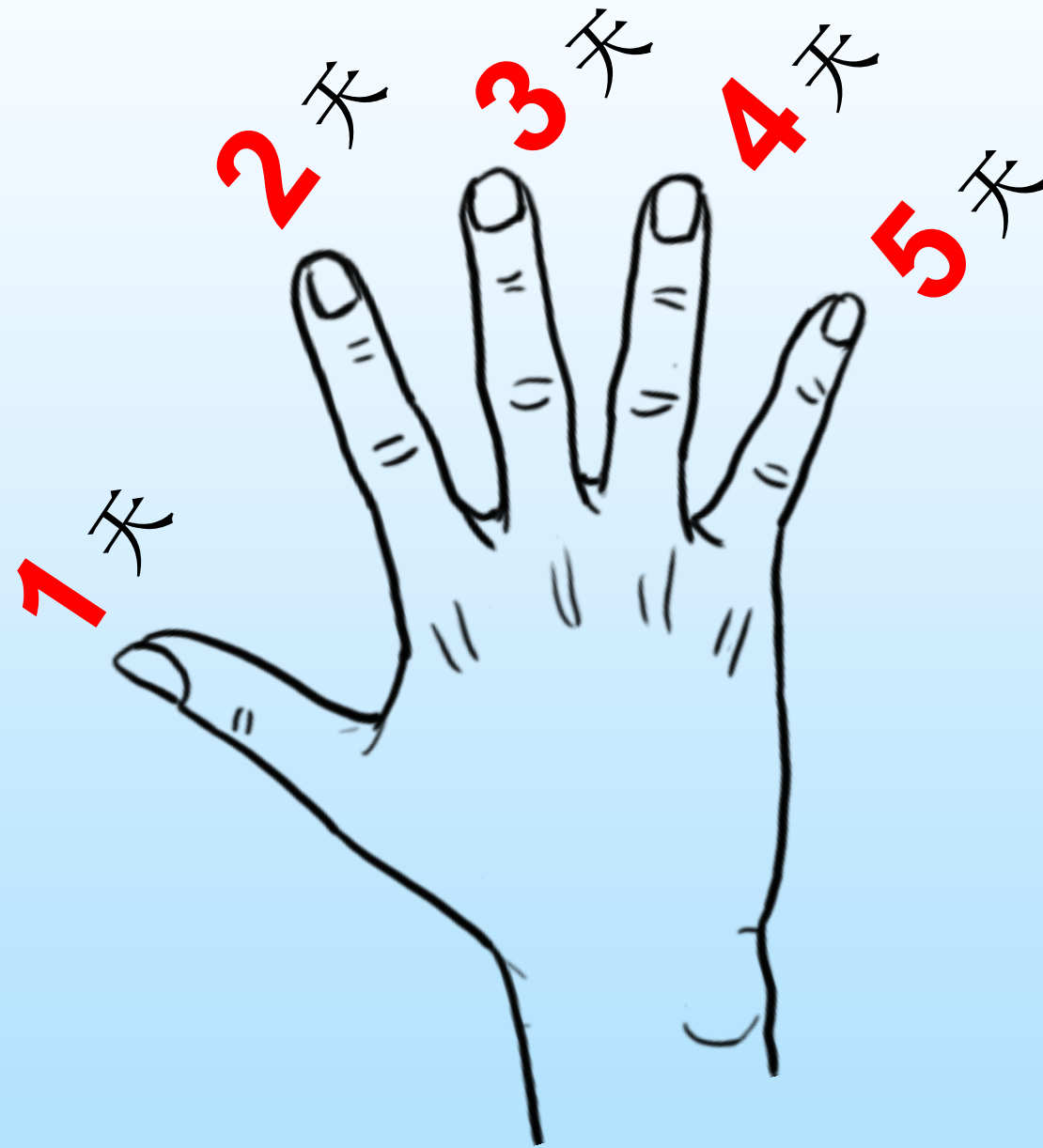


首先用左手做出“OK”手勢來提醒我們要每天至少做**30分鐘**運動

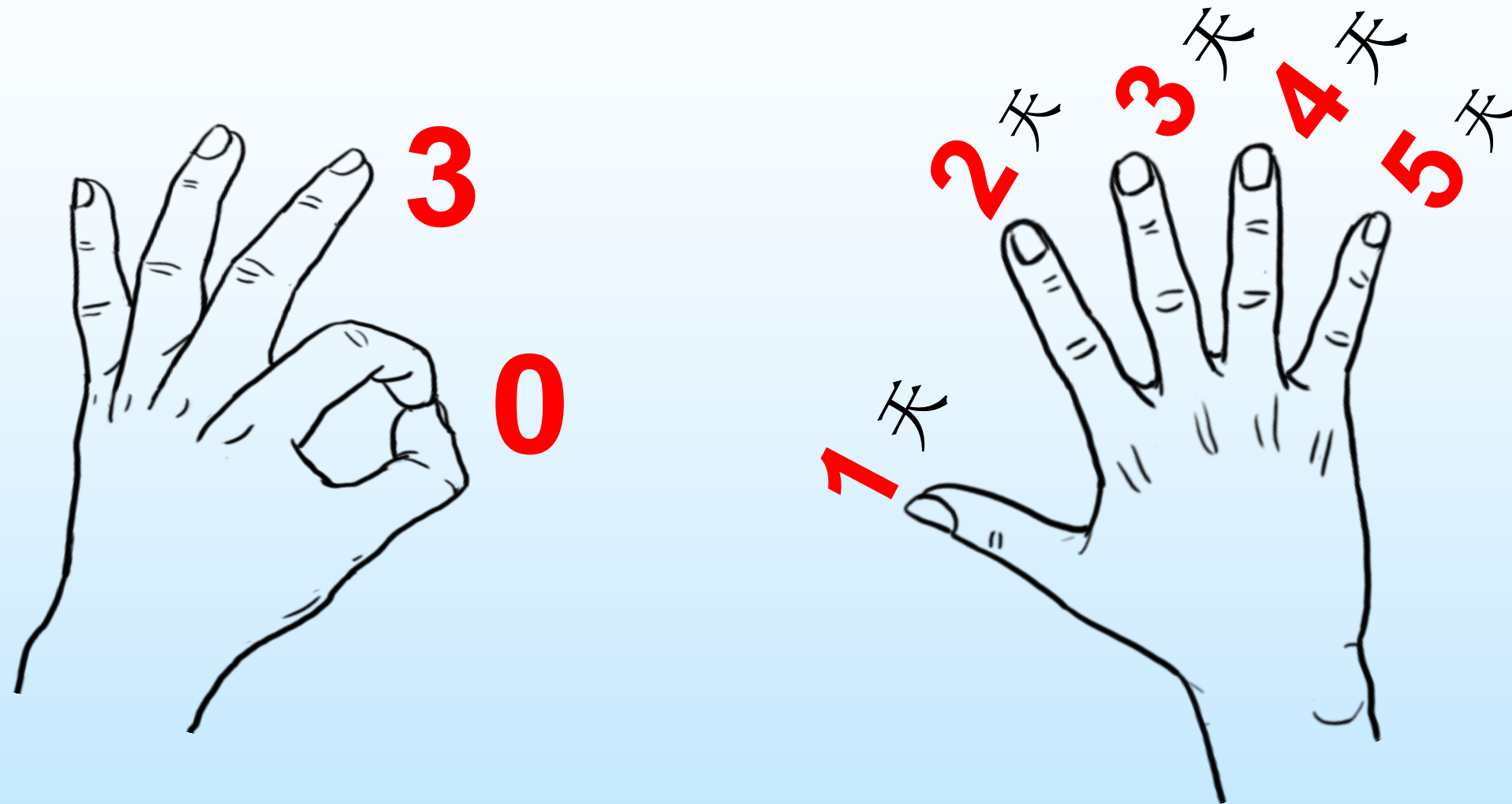
你可以將這**30分鐘**的運動分開做，例如做**3次**每次**10分鐘**

每星期要做運動多少天？

然後用右手的**5指**
來提醒我們每星期
至少要做運動**5天**



將雙手放在一起...



一天做 **30** 分鐘

X

一星期 **5** 天

我們每週應得到 **150** 分鐘的中等體力運動
正如政府及衛生人員建議的運動時間

總結我們今天所學到的常識

為預防疾病和促進健康, 我們要養成**每天吃得健康和運動的習慣**. 我們用**10隻手指**來提醒自己:

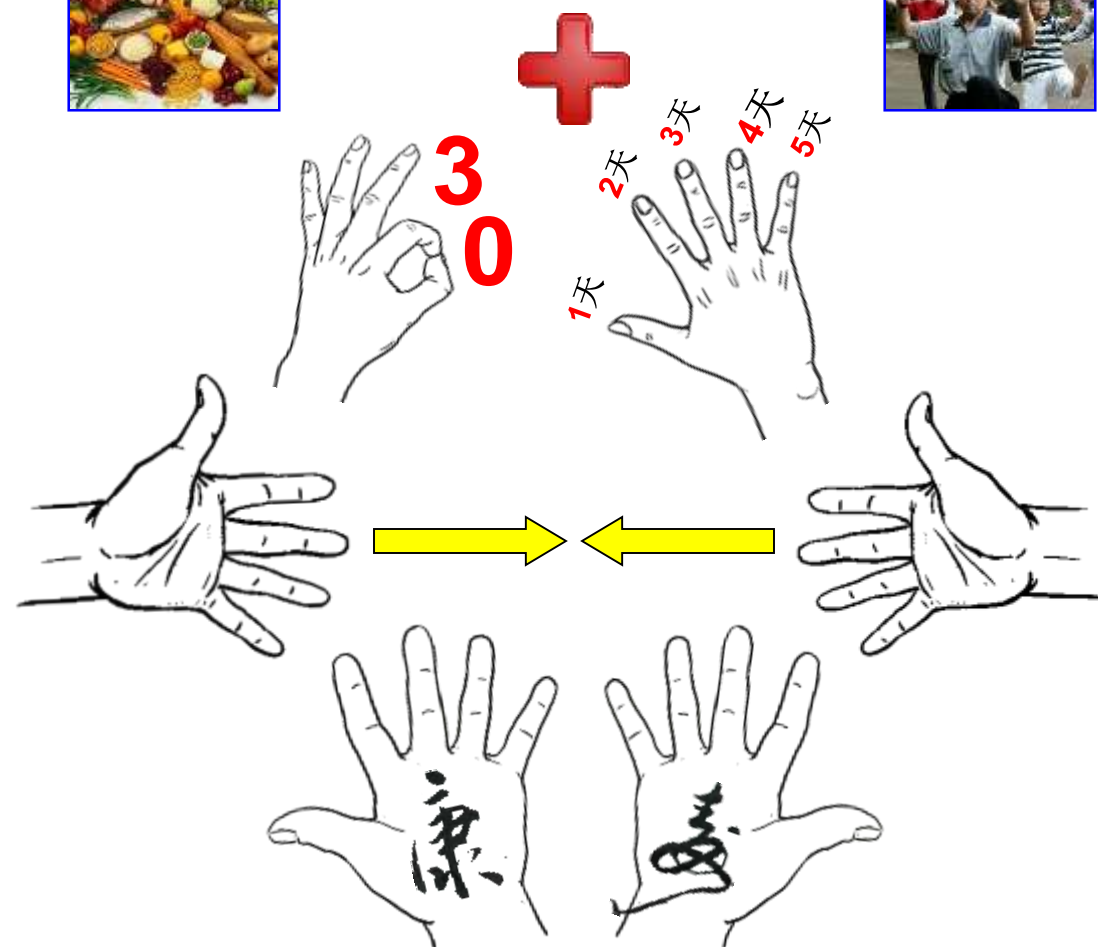
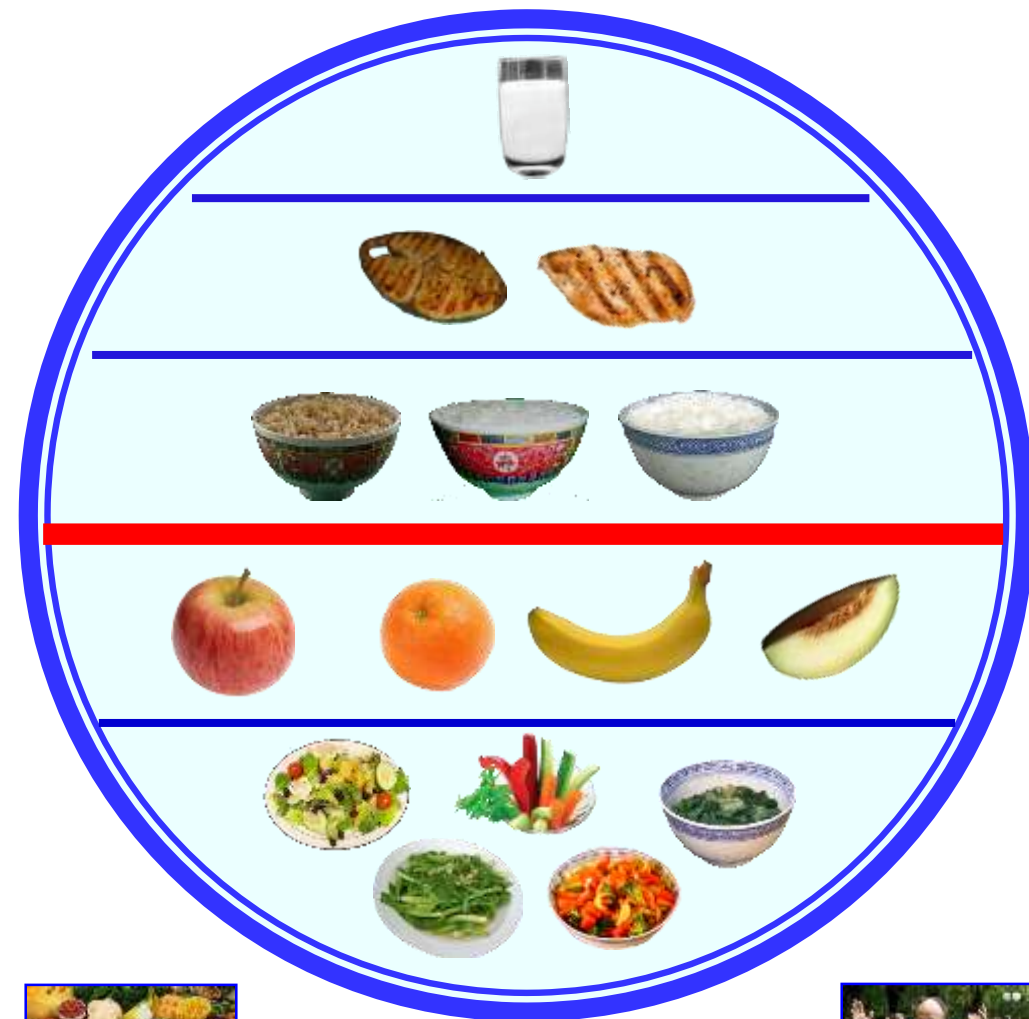
- 飲食健康, 包括大量水果和蔬菜, 適量的米飯, 少量的肉, 奶, 和非常少的油, 鹽或糖
- 做30分鐘的中等體力運動, 一星期至少做五天



**我們一齊
來玩個有獎答問遊戲吧!**

你能講出每行詩句的正確答案, 你就可以:

贏得獎品!



一大杯奶 壯骨骼

兩塊魚肉 健身肌

三碗飯麵 夠精力

四隻水果 養容顏

五份蔬菜 腸胃通

健康飲食 加運動

五天鍛煉 三十分

十指功夫日日練

福祿康壽 在手中