

马上行动---对慢性疾病说不!

和我一起来吧!



Simplified Chinese



本手册介绍了什么是慢性疾病，以及如何降低患上慢性疾病的风险。

昆士兰民族委员会（ECCQ）是一个为多元文化群体服务的非营利性组织。昆士兰民族委员会（ECCQ）慢性疾病项目组通过多样的工作方式（面对面以及电话或在线咨询的方式等）为多元文化群体提供多语言的参考资料和相关教育信息等支持。从而帮助多元文化群体预防慢性疾病或更好的对慢性疾病进行自我管理。

特别感谢来自Eight Mile Plains Doctors Clinic 的 Simon Chen医生和来自Brown Plains Family Practice 的 Reggie Bape医生对本资料的审阅。

如需更多信息，欢迎通过电话 **07 3844 9166** 或网址 **www.eccq.com.au** 与我们联系。



Ethnic Communities
Council of Queensland

什么是慢性疾病?

慢性疾病也叫慢性非传染性疾病。它的特点有病程长、起病隐匿和病情发展缓慢等。慢性疾病的病因有很多，其中包括



- **年龄的增长**；



- **遗传因素**（有糖尿病家族史的人群患前驱糖尿病和糖尿病的风险更高）；

- **生活方式**（吸烟、缺乏运动、不良饮食习惯和压力等）；



- **环境因素**（空气污染、重金属污染和各种破坏内分泌系统的化学物质污染等）；

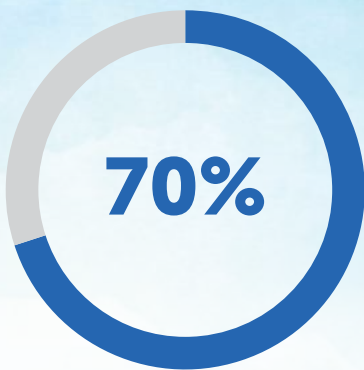


- **生理因素**（血压、血液胆固醇水平、葡萄糖耐量和免疫系统的情况等）。

慢性疾病主要有心脑血管疾病（如心脏病和中风）、癌症、慢性呼吸道疾病（如慢性阻塞性肺病和哮喘）、慢性肾病和糖尿病等。

哪些人群是慢性疾病的风险人群

各个年龄段的人群、所有地区和国家的都在受到慢性病的影响。慢性疾病通常在中老年群体中更为常见。



每年有4100万人死于心脏病、中风、癌症、慢性呼吸道疾病、糖尿病或精神疾病。这占全球所有死亡人数的70%以上（世界卫生组织，2020年）

在澳大利亚，2015年每10例死亡人数中就有9例是死于慢性疾病。（澳大利亚统计局，2017年）

90%



如何预防慢性疾病？

慢性疾病与不健康的生活习惯密切相关。选择健康的生活方式可以降低患上慢性疾病的风险并改善生活质量。

1. 选择健康饮食和饮品

- 健康的饮食习惯有助于预防、延缓和控制心脏病、2型糖尿病和其它慢性疾病。
- 对于所有年龄段人群，均衡的摄入水果、蔬菜、全谷类、瘦肉和低脂乳制品等至关重要。（澳大利亚饮食指南）
- 烹饪时尽量减少油的用量，全天至少喝8杯左右的水（大概2升水），并且尽量少吃快餐和油炸食品。
- 如果您体重过重，那么体重减轻5%至7%，就可以预防或延缓罹患2型糖尿病。



2. 规律的体育锻炼

- 定期进行体育锻炼，可以帮助您预防、延缓或更好的控制慢性疾病。
- 对于成年人，每周至少5天做30分钟以上的中等强度运动（快步走、园艺或骑自行车）。每周需要至少进行150分钟左右的中等强度运动（澳大利亚成人锻炼和久坐指南）。



3. 戒烟

- 戒烟（包括从不吸烟）可以大大降低严重危害健康的疾病风险（例如患上心脏病、癌症、2型糖尿病、肺部疾病和过早死亡）——即使对长期吸烟者也如此。
- 戒烟的第一步，请您拿起电话拨打137848戒烟热线（如果需要翻译服务请致电131450）。



4. 避免过量饮酒

- 长期过量饮酒会导致高血压、各种癌症、心脏病、中风和肝脏疾病。
- 每天饮酒不超过2个饮酒标准单位，或者连续某些天不喝酒，可以降低上述患病的风险。



5. 充足的睡眠

- 睡眠不足与糖尿病、心脏病、肥胖和抑郁症的发展和失控存在关联。
- 成年人每天应至少保证7个小时的睡眠。
- 还有一些改善睡眠的方法：
 - 晚上洗个热水澡；
 - 听轻松的音乐；
 - 看一本书；
 - 冥想和深呼吸，这些会让您放松身心并使头脑放空；
 - 选一张舒适的床、枕头和床垫；
 - 为卧室设置一个舒适的温度（对于大多数人来说是20摄氏度）；
 - 避免晚上摄入咖啡因；
 - 减少晚上接触蓝光的光线（主要来自电视，智能手机，iPad等-限制使用这些设备的时间），并且尝试在固定的时间入睡和醒来。



6. 减轻压力

- 长期不断的压力对人体免疫系统具有重大影响，最终可能会发展成一种疾病。
- 压力会增加患糖尿病的风险，尤其对于超重的人群。因为心理压力会改变身体对胰岛素的需求。
- 长期压力会导致动脉中的斑块堆积（动脉粥样硬化），特别是同时伴有高脂饮食和久坐不动等不良生活习惯。
- 一些日常活动可以帮助减压，包括运动（散步和游泳等）、微笑和大笑、联络朋友、读一本喜欢的书或冥想。

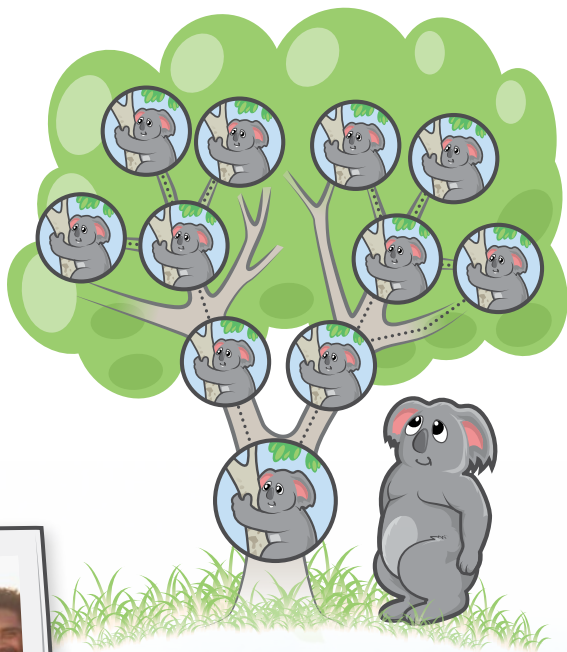


我能做到，
你也可以的

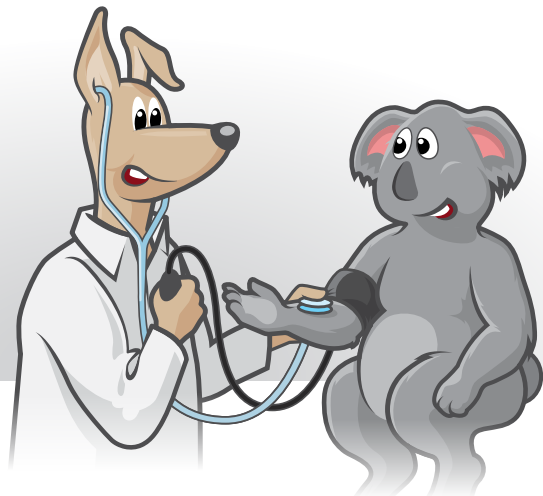


7. 了解您的家族病史

- 对于有癌症、心脏病、糖尿病或骨质疏松症等慢性疾病家族病史的人，则患上这些疾病的风险更高。
- 让医生或健康工作人员了解您的家族病史，有助于更好的预防这些疾病。



太好了！
坚持下去



8. 定期进行健康体检

- 请定期去看医生并检查血压、血糖和胆固醇的水平或者参加疾病预防项目（癌症筛查服务，糖尿病前期或糖尿病检查和心脑血管检查等等）。
- 参加慢性疾病预防项目，例如昆士兰健康联盟为昆士兰居民提供的“健康由我做主”项目。该项目有英语及不同语种的活动（包括中文），欢迎与昆士兰民族委员会（ECCQ）慢性疾病项目组联系咨询。我们免费为您提供慢性疾病风险评估，以及后续的预防慢性疾病讲座(免费)，从而帮助您降低患上慢性疾病的风险。



References

- (2009). Retrieved from World Health Organisation: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- ABS. (2017). Australian Bureau of Statistics 2016. 3303.0 - Causes of Death, Australia, 2015. Canberra: ABS. Accessed 17 March 2017. Canberra: Australian Bureau of Statistics. Retrieved from Australian Bureau of Statistics 2016. 3303.0 - Causes of Death, Australia, 2015. Canberra: ABS. Accessed 17 March 2017.
- Centres for Disease Prevention and Control. (2020). Retrieved from <https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/prevent/index.htm>
- K. Cooper, L. M. (2011). Early Exposures to Hazardous Pollutants/Chemicals and Associations with Chronic Disease—A Scoping Review | Canadian Partnership for Children’s Health and Environment. Canada: The Canadian Partnership for Children’s Health and Environment.
- Kate Lorig et al.. contributor, P. H. (2006). Living A healthy life with chronic conditions: self-management of heart disease, arthristis, diabetes, asthma, bronchitis, emphysema & others. Bull Publishing Company.
- The Lancet Diabetes & Endocrinology. (2015). Diabetes Prevention Program Research Group. Long-term effects of lifestyle intervention or metformin on diabetes development and microvascular complications over 15-year follow-up: the Diabetes Prevention Program Outcomes Study. The Lancet Diabetes & Endocrinology, 866-875.
- Salleh M. R. (2008). Life event, stress and illness. The Malaysian journal of medical sciences: MJMS, 15(4), 9–18.



免责声明： 本手册由昆士兰民族委员会慢性疾病项目组分发，仅供参考。我们确保该资料的准确性并及时更新，但不代表可以代替医嘱。如果您需要医疗建议，请咨询您的医生或相关专业医疗机构。