

# 简易指南

A SIMPLE GUIDE  
*To Healthy Living*

2017年10-12月 第54期

MICA (P) 023/08/2016



## 战胜高血压

了解克服高血压的方法

## 腰部疼痛? 全科医生可以帮助您!

赶往急诊室之前,  
先去看您的全科医生

## 高血压患者的 正确心理状态

如何面对高血压



# 战胜高血压：您可以做到！



作者 张梅芬 医生，樟宜综合医院内分泌科副顾问医生

高血压是一种常见的健康问题，新加坡人口中约有23.5%受到高血压的影响。您有没有高血压？请继续阅读以找出答案。

**如**果一个人的血压（BP）偏高，而且分开测量2次的结果仍然显示偏高（高于或等于140/90 mmHg），就会被确诊为高血压。随着年龄的增长，患上高血压的风险也会增加。这个风险还会随着肥胖、抽烟和久坐少动的生活方式而进一步升高。大多数患有高血压的人不会感觉到任何症状，所以我们之中可能有些人没发现自己已经患有高血压。如果因为未诊断出高血压而没有接受治疗，将会对身体造成进一步的伤害，使我们面临心脏病、中风、心脏衰竭和肾衰竭等疾病的风险。但无需感到绝望，因为您可以预防高血压的发生。

预防可从简单的改变生活方式开始。这包括少抽烟、减轻体重和健康的饮食，也就是减少盐份、脂肪和糖分的摄取。减少久坐少动和使用屏幕的时间，以及

增加身体活动量，也有助于预防高血压。您可以考虑中至高强度的活动，每周150分钟（一周3-4天，每次活动平均40-50分钟）。

面对忙碌的工作节奏，许多新加坡人很难特别安排时间去从事一些体能活动。不过，活动身体其实随时随地都能进行 - 在家里、工作时、通勤途中或休闲时。根据保健促进局（HPB）指出，即使日常活动也可计算在这150分钟里，例如洗车、抹地或走楼梯等。

作为一个参考原则，中度的身体活动可以明显增加呼吸速率和心跳率。例如快步健走、低冲击性的有氧体操或跳舞

等，运动者还可以说话，但已经喘得无法流畅地唱歌。另一方面，慢跑和游泳等剧烈程度的活动则会大大增加呼吸速率和心跳率，运动者应该能够说出几个字而不会喘不过气来。

对于已经被诊断患有高血压的人，也无需担心。接受高血压治疗可以有效预防病发症和死亡。适当的治疗可以将您的血压调整至140/90mmHg或更低。定期回诊以调整抗高血压药物和检查是否副作用、以及自我监测，便可达成此目标。在家中监测自己的血压有助于药物调整。

除了服用药物控制血压之外，生活方式的改善也可以良好控制您的血压值，例如戒烟、减重、维持健康饮食和增加身体活动等。

年龄超过40岁时，卫生部（MOH）建议您每年至少做一次检查，以诊断出未被发现的高血压。踏出第一步去做健康检查，然后利用简单的生活方式改变来控制血压。如果诊断出高血压，您应该立即就医治疗，切勿犹豫，否则可能引发心脏衰竭和肾衰竭等病发症。我们可以战胜高血压，就从健康检查开始。





# 对抗高血压

作者 吴恩诗 医生, ECHO计划主任

亲爱的读者:

您相信吗? 2017年在一转眼间已经接近尾声了。希望在这一年里, 各位的生活方式和健康都有了全新、正面的转变。在开始迎接年终庆祝活动的到来时, 让我们继续保持活跃的生活和健康的体魄。



在本期简讯中, 我们邀请了一位内分泌学专家-张梅芬医生, 与我们分享如何避免罹患高血压, 以及健康检查对检测高血压的重要性。高血压是最常见的慢性疾病之一, 未经治疗的高血压是中风和心脏疾病的最大祸首。维持健康的生活方式和体重是降低高血压风险很重要的一步。不要忘记压力的作用, 以及它对高血压的贡献, 我们的临床心理学家将谈谈心理健康和高血压的问题, 以及对抗压力的方法。

很多人都忽略了拥有一位家庭医生或全科医生的重要性。GPFirst计划的一位家庭医生-Kashyap医生, 将与您谈谈腰痛等常见的病症, 以及您的全科医生如何帮助诊断和治疗这些病症。最后且同样重要的, 我们将延续我们上一期有关骨质疏松症的主题, 为各位介绍一些由我们的物理治疗师指定的简单又易学的运动。

我们的健康检查正在持续进行中, 请留意您所属选区的检查日期, 我们非常期待您的到来!



第2期

## 别被打倒: 利用运动管理 脆弱的骨骼

作者 杜希恩, 樟宜综合医院物理治疗师



延续上一期有关骨质疏松症的课题, 我们将向您介绍一些简单易学的运动。

**我**们要再次强烈建议您多做**负重运动**, 这对骨质疏松症很有帮助。这些运动可以迫使您的身体与重力抗衡。在运动过程中, 骨骼所承受的压力可使它变得更强壮。负重运动的例子包括步行、慢跑、爬楼梯和阻力训练。

其他如游泳和骑单车等运动虽然可以强化肌力并对您的心血管健康有帮助, 但在强化骨骼方面的效果不如负重运动。

但必须特别小心, 以免对骨骼造成过度的负担。在运动时, 任何关节部位都不应该出现剧痛的情况。不过, 运动后的2-3天内感到肌肉疼痛是正常的现象, 尤其如果您从未做过这些运动。如有任何疑问, 建议您向物理治疗师咨询。



锻炼您的身体！

# 负重运动



## 起立坐下

从椅子或座位上站起来，然后再坐下。重复做10次。总共做3组动作。



## 靠墙蹲下

头部和背部靠着墙壁，从您的臀部蹲下身体，直到您的大腿与地面平行为止。确保您的膝盖不超出您的脚趾。维持此动作约5-10秒。重复做10次。总共做3组动作。



## 爬楼梯

从1层楼开始。如果您感觉还好，可以多走几层数梯。



## 抬起脚跟

踮起您的脚尖。维持此动作约5-10秒。重复做10次。总共做3组动作。

我们将在下一期介绍更多强化肌力的运动。敬请期待！

**GPFIRST**

# 您的全科医生可以治疗这种状况

作者 KIRAN KASHYAP 医生，资深家庭医生



2014年1月，东部医疗联盟（EHA）启动了一项GPFIRST计划，鼓励居住在新加坡东部并患有轻微至中度病症的病患先去看他们的全科医生（GP），而不是先到急诊室看病。在这一系列定期推出的文章中，我们的东部全科医生会针对社区中的常见疾病提供建议。

请浏览官方网站[www.gpfirst.sg](http://www.gpfirst.sg)或向您的全科医生了解更多有关常见病症的信息，例如割伤、瘀伤、轻度烫伤、呕吐、头痛、扭伤和发烧等。请继续阅读以进一步了解腰痛，以及您该如何应付腰痛问题。

## 腰部疼痛

腰痛是许多人常见的一种病痛，尤其是那些经常久坐不动的人。这通常与背部肌肉僵硬有关，主要透过物理治疗和运动来治疗。

当背部疼痛持续反复发作超过4周，或伴随其他一些症状时，例如疼痛扩散至腿部、腿部麻木或刺痛感，则需要进一步的检查诊断。

如果您觉得病情似乎有恶化的现象，症状的加剧可能与脊椎神经受到影响有关，并可能导致疼痛扩散至您的腿部。建议您尽快向您的全科医生求诊。您的全科医生会询问您一些问题，以判断问题的原因，并检查您是否有神经受到压迫而向外扩散的征兆，例如剧痛、酸痛或灼痛感。接着，医生会建议您接受进一步的检查（X-光或MRI“核磁共振成像”），或在必要时接受专科治疗。

如果您的膀胱或排便控制方面有任何变化（失禁或尿滞留），建议您立即到急诊室求诊。如果您不确定您的病情是否严重得需要去急诊室，您可以随时先向您的全科医生求诊，因为他/她会评估您的病情并给您最好的建议。

定期运动，包括伸展运动和核心肌力训练都有助于预防背部问题。维持健康的

体重、摄取足够的钙质和维生素D也同样重要。

此外，姿势不良也会使背痛恶化，尤其如果您经常长时间坐着不动。所以，不要趴在您的键盘上，一定要坐直、肩膀放松，身体支撑在椅背上。您也可以在您的腰部和椅子之间放一个枕头，同时双脚维持平放在地板上。





# 高血压患者的正确心理状态



作者 陈慷清，身心保健计划临床心理学家

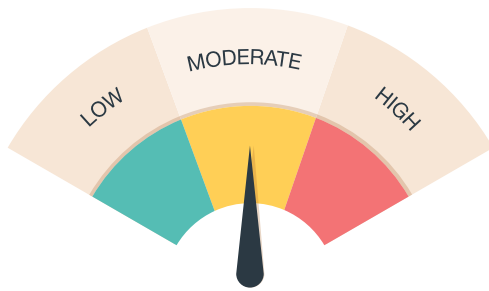
血压值和压力水平是密切相关的。请继续阅读，了解我们如何能透过健康的精神训练来调节我们的高血压。

**高** 血压是一种动脉中的压力逐渐升高的症状，与压力密切相关。多项研究显示，容易感受到压力的人通常更容易患上高血压。另外有些研究则显示患者可能难以应付为控制高血压必须改变生活方式所带来的压力，还有些研究指出长期的压力会导致人们暴饮暴食和抽烟——这些习惯也会使他们陷入高血压的危机之中。

虽然患有高血压的人很少出现症状，但是高血压会提高您患上其他并发症的可能性，例如冠心病和中风。如果您被诊断患有高血压，那么控制压力将对您有帮助。以下四件事有助于控制您的压力：

## 1. 监测您的压力水平

我们可能承受着压力而不自觉，导致我们真正需要休息时还不断鞭策自己。



因此，第一步就是要有自觉。观察您心里是否反复不断地烦恼某些事。注意您的身体是否向您发出疼痛、疲倦或紧张之类的警讯。

## 2. 寻找生活中的乐趣

管理工作和家庭的责任会使人渐渐失去自己的嗜好。重拾往日的休闲活动，或者再找一个新的嗜好。找出一些可以放松身心的方法，例如冥想、运动或享受片刻的宁静。



## 3. 检讨您的信念

即使我们知道必须放松自己，我们还是可能因为坚守某些信念而无法放开。例如，有些人可能认为人生必须有所作为，才有价值。有些人则认为自己不可以令人失望，这会驱使他们为了善尽本分而牺牲自己的健康。如果您也有类似的信念，您应该思考为了这些信念，您的健康已经付出多少代价。为了您的健康着想，您可否试着减少对生产力的要求或责任感？

## 4. 将您的价值观和精神层面放在首位

一些研究显示当您拥有强大的精神健康时，您的心理症状较少，对服药的遵从性也更高。如果您从宗教中找到人生的意义，您可以定期安排时间深入了解其信仰内涵，并与您的宗教团体聚会交流。如果宗教不是您的生活重心，那么您应该审视自己的价值观。思考一下，赋予您人生意义的三大信念或目标是什么。决定它们的优先顺序，并尽量让自己不要将较无关紧要的事放在心上。

我们的精神和身体在本质上是相连的，所以这些健康的想法将对您的身体健康有益。花些时间反思检讨，一切就会有所改善！



# 家常食谱



作者 陈 副厨师长, 营养与饮食服务部门, 樟宜综合医院



## 夏南瓜丸子

4人份

食谱分析 (每份) :

	每份
热量 (千卡)	180
碳水化合物 (克)	12.6
蛋白质 (克)	11
脂肪 (克)	10.3
胆固醇 (毫克)	110.6
纤维质 (克)	0.7
钠 (毫克)	140

### 材料

- 200 克 (1杯) 夏南瓜细丝
- 200 克 (1杯) 夏南瓜丁
- ¼ 杯洋葱, 切碎
- 2 茶匙橄榄油, 另外准备一些涂抹烤盘
- 2 粒蛋, 打成蛋液
- ½ 杯普通面粉
- 1 茶匙肉豆蔻碎粒
- 2 茶匙红辣椒, 切碎
- 1 枝量香菜叶, 切碎
- ¾ 杯莫札瑞拉乳酪 (Mozzarella cheese)
- 1 汤匙帕马干酪 (Parmesan cheese)

### 装饰用:

- 60 克原味低脂酸乳
- ½ 茶匙红辣椒, 切碎

### 做法:

1. 用橄榄油拌炒夏南瓜细丝、夏南瓜丁和洋葱。放置一旁待凉。
2. 将烤箱预热至170° C。在烤盘上稍微涂抹一层橄榄油。放置一旁。
3. 将变凉的夏南瓜和洋葱拌料以及剩余的材料 (除了莫札瑞拉乳酪和帕马干酪之外) 放入一个中碗里混合拌匀。将混合捏成 12粒丸子。
4. 拿起一粒丸子, 压扁, 放入一些莫札瑞拉乳酪, 盖上夏南瓜混合料, 再揉成一粒丸子。
5. 将包好内馅的丸子放在抹好油的烤盘上, 洒上干酪并烘烤8分钟。
6. 从烤箱中取出, 稍微放凉后即可上菜。
7. 上菜前, 在每粒丸子上淋一些酸乳, 再洒上少许红辣椒碎粒。

## 分享您的食谱!



将您的家常菜食谱寄给ECHO的团队! 来自樟宜综合医院的营养师将审核并提出建议, 将您的食谱变得更好、更健康, 并会在“简易指南”(A Simple Guide) 中分享!

### 食谱提交指南:

1. 食谱须包含材料和做法
2. 所有材料须注明测量单位 (例如1茶匙的油、150克的无骨鸡柳)
3. 每个食谱应指明菜肴可供应几个人的份量
4. 食谱应提到所使用的烹饪用具 (如汤锅、不沾锅、炒菜锅等)



# 今年最后一季的 ECHO 健康检查

**所** 有住在凤山、勿洛、樟宜四美、友诺士和加基武吉地区的 ECHO 参加者请注意 - 记得查看您的信箱! 您应该会收到一封来自 ECHO 计划的邀请信, 通知您 ECHO 即将在您的地区展开健康检查活动。从下表中的登记日期开始时, 您可以随时到您的民众联络所/民众俱乐部登记参加健康检查!

如果您有朋友或亲人居住在这些地区, 请鼓励他们踊跃参加健康检查!

**注意:**

如果您想要更新您的地址, 请发送电子邮件至 [ECHO@cgh.com.sg](mailto:ECHO@cgh.com.sg) 或在办公时间内联络我们的 ECHO 协调人员。

请分享这个好消息! 如果您的家人、朋友或亲戚居住在以下地区, 请鼓励他们报名接受 ECHO 健康检查!

**如何报名?**

- 1) 请浏览 [www.echohealth.com.sg](http://www.echohealth.com.sg) 完成线上报名, 仅接受 VISA/MASTERCARD 信用卡付款。
- 2) 请亲临以上的各自民众俱乐部/联络所报名。请携带您的身份证和现金款项前来报名。

健康检查地点	健康检查		报名开始日
	第一天	第二天	
凤山民众俱乐部	10月7日 (星期六)	-	2017年7月15日
勿洛民众联络所	10月21日 (星期六)	10月22日 (星期日)	
友诺士民众俱乐部	10月28日 (星期六)	-	
樟宜四美民众俱乐部	11月11日 (星期六)	11月12日 (星期日)	
加基武吉民众联络所	11月25日* (星期六)	-	

\*健康检查已更改至其他日期。有关最新的信息, 请参阅本期简讯。

**联系 ECHO!**

电邮标题: ATTN to ECHO Programme  
 电邮地址: [ECHO@cgh.com.sg](mailto:ECHO@cgh.com.sg)  
 网站: [www.echohealth.com.sg](http://www.echohealth.com.sg)  
 电话: 6788 8833  
 周一至周五, 早上9时 - 下午5.30 (周末和公共假日除外)



本快讯采用环保再生纸印刷。

“简易指南” A Simple Guide 是 ECHO 计划每季发行一期的快讯, 由 Pivotal Productions 出版。

免责声明: 所有信息在印刷之时正确无误。东部医疗联盟及其成员医院可保留更改信息和/或行程的所有权利, 恕不事先通知。本快讯中的文章仅作为参考信息提供, 不应用来代替任何健康问题或医疗状况的专业意见。

