

# 简易指南

A SIMPLE GUIDE  
*To Healthy Living*

2018年10-12月 第58期

MICA (P) 129/08/2017



患上糖尿病?  
别担忧!

如何管理病情和充分享受生活

感觉关节疼痛?

这可能是痛风发作,  
您的全科医生可以治疗它

运动减肥

从简单的步骤开始



# 为什么我不能成功减肥？



作者 林金霖 医生，顾问外科医生，  
上消化道和减重手术，樟宜综合医院

对某些患者而言，减肥不是节食或运动这般简单。肥胖是一个医学问题，可能揭示您从未发现的其他身体状况。林金霖医生分享了一个年轻女孩的故事，以帮助我们了解肥胖症。

“我在2017年第一次见到小佳，当时她住进了普通外科的病房。那年她23岁，在一次跌倒后受到一些轻微创伤。我记得她看起来很胖，但没什么其他问题，几天后她就出院了。后来看到小佳时，她来到我们的门诊科接受后续的预约诊治。就在那一次，我注意到了她的异常情况。她扶着拐杖走向我，只走了20米就已经大汗淋漓，喘不过气来。

小佳后来向我透露，她从童年开始就一直在跟自己的体重战斗。她的体重一直持续增加，我们第一次见面时的体重约160公斤。她尝试过所有节食、运动、减肥药等方法只能产生暂时的效果，随后体重总是再度反弹增加。在生理方面，小佳患有多种应该只在其年龄三倍的人群中常见的病症：慢性关节和背部疼痛、睡眠呼吸暂停、呼吸功能不良，月经失调和高血压。此外，我们还发现小佳患有2型糖尿病，这种糖尿病较常见于老年患者。在社交和心理方面，小佳患有抑郁和焦虑症，无法维持正常工作

及享受与别人的正常社交互动。对小佳来说，她的人生已陷入一个不断下坠的漩涡，却苦无解决之道。

小佳的故事在现今社会已越来越普遍。新加坡的肥胖率继续以惊人的速度上升，全球各地也是如此。根据上一次在2010年的全国健康调查结果，新加坡的肥胖率为11%。预计未来十年内将达到15%。许多疾病都与肥胖有关，其中两个特别重要的是糖尿病和癌症。另一个值得关注的肥胖相关领域是它对患者的心理社会影响：自尊心低落、歧视和耻辱感。对于像小佳这样的年轻人来说，肥胖肯定会对她的身心生活质量产生巨大的影响。

减重和代谢手术可以帮助像小佳的患者减轻体重，并改善与肥胖有关的疾病状况，例如糖尿病、高血压和睡眠呼吸暂停等。其基本原理是改变患者的解剖结构，使患者只有小部分的胃与摄入的食物接触。因此，患者在吃了开胃菜份量大小的食物之后就能够感到饱足，从而减少热量的摄入和减轻体重。

当然并非所有患者都适合接受手术，而且也存在风险。在手术前，患者将接受医生和专职医疗专家组成的跨专科团队的仔细评估和辅导。手术后，患者的生活方式将产生重大的变化，我们会尽力让他们做好准备。此外，患者也必须保持良好的饮食习惯和健康的生活方式，以便维持健康的





## 关于体重的问题

作者 吴恩诗 医生，ECHO计划主任

亲爱的读者：

希望各位一直保持良好的健康状态！本期将从新加坡人口中日益普遍的一个问题谈起，那就是肥胖和减重。根据保健促进局指出，新加坡人口的肥胖率在未来几年内可能高达15%。随着糖尿病、高胆固醇和高血压等慢性疾病的增加，解决肥胖和减重问题至关重要。在这一期简讯中，我们邀请了减重外科医生林金霖医生与大家分享有关减肥手术的课题，以及它如何帮助特定的肥胖症患者。



解决肥胖问题必须采取多管齐下的方法，改变饮食和生活方式的选择，并将运动纳入日常生活中。我们的物理治疗师将提供有关不同类型运动的建议，帮助各位开启更活跃健康的生活方式。我们的营养师也贡献了一个有关“正念饮食”的单元，这个观念也十分重要，因为我们在大多数情况下都是在“惯性”地吃喝，很少去思考我们将什么食物放入口中。同样的，如果您最近被诊断患有糖尿病等慢性疾病，我们要告诉您别再继续“惯性”进食了。患者必须考虑糖尿病所带来的新状况和潜在并发症。我们的心理学家会在这里提供一些关于如何接受慢性疾病诊断结果以及对我们的生活造成的影响的技巧。

与您的初级保健医生或全科医生维持良好密切的关系，对于驾驭慢性疾病的压力也很重要。我们的全科医生能够治疗许多急性和慢性疾病，也是社区中可以轻松取得的宝贵资源。本期要探讨的常见疾病是急性痛风，并告诉您全科医生如何为痛风患者提供治疗。

10月和11月的ECHO健康检查日期已经发布，鼓励大家踊跃报名并带您的家人和朋友去做体检。我们期待在体检日与您见面！

体重。在整个减肥过程中，手术或许可让患者从一开始便取得显著的成果，但为达到最终目的，仍然需要很大的努力和决心。

经过大约六周的准备，包括减少约10公斤的体重之后，小佳终于在2017年底成功接受了袖状缩胃手术。至今为止，小佳总共减少了30公斤的体重，她的血压和血糖水平也恢复正常。更重要的是，小佳说她感觉好多了，而且每天都在期待新一天的生活。

我印象最深刻的是小佳最后一次看诊时走进诊室的模样。她不再扶着拐杖走路，也不再喘气，而且脸上带着微笑。”



# GPFIRST

## 您的全科医生可以治疗此病症

作者 黄汉威 医生，全科医生



GPFirst计划于2014年1月启动，目的旨在鼓励新加坡东部患有轻微至中度病症的病患先去看全科医生（GP）诊治，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。

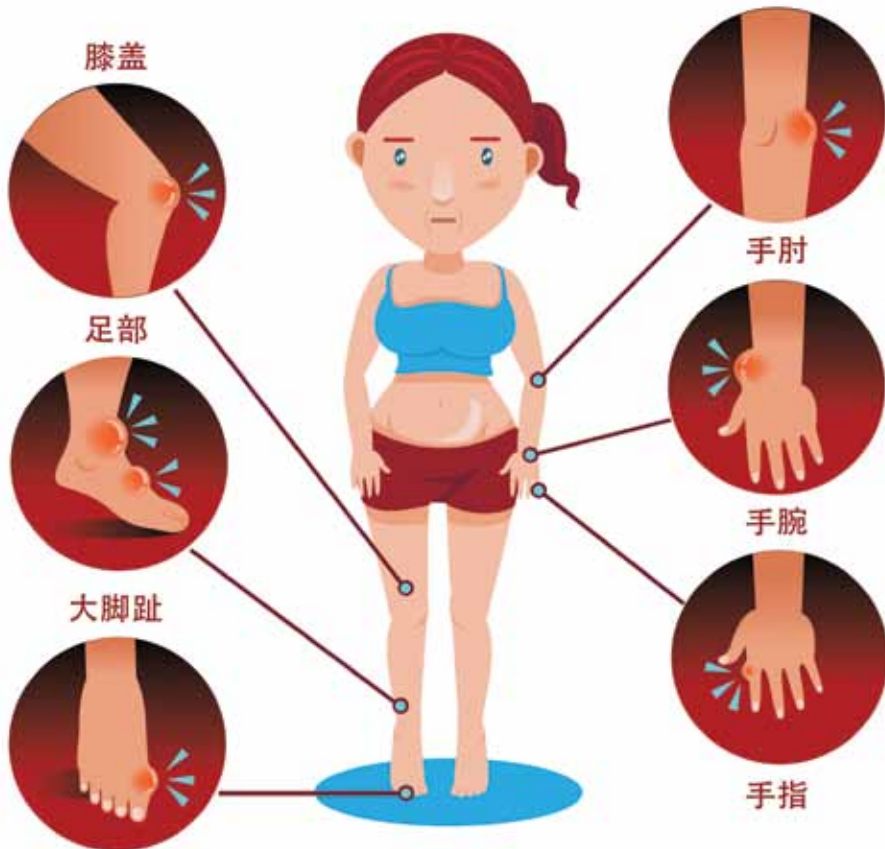
请浏览我们的网站www.gpfirst.sg或向您的全科医生了解更多有关常见病症的信息，这包括割伤、瘀伤、轻度烫伤、呕吐、头痛、扭伤和发烧等等。本期要谈论的是一种极常见的症状——痛风。

**痛**风是由于血液中尿酸过量所引起的一种关节炎。尿酸积聚后会形成尿酸结晶，导致关节肿胀和发炎。这种疾病通常发生在大脚趾，但其他部位如脚踝、脚背、脚跟、膝盖和其他关节也可能受到影响。当身体分解嘌呤时会产生尿酸，嘌呤是一种在我们身体组织中天然存在的物质。有些食物的嘌呤含量也很高，例如海鲜、红肉（如牛肉和猪肉）、动物内脏（如肝和腰子）、蔬菜（如花椰菜和芦笋）、豆类 and 豆荚类以及酒类（啤酒中的酵母嘌呤含量很高）。除了上述诱因之外，遗传、肥胖、代谢综合征及某些药物（例如噻嗪类利尿剂）也会增加痛风的风险。

如果您患有急性痛风，建议您及早就诊治疗，尤其当使用普通止痛药不能改善病情时。您的家庭医生将会考虑您的病史及检查关节，以排除其他关节炎的原因，例如感染和创伤。他可能会要求您接受尿酸和肾功能血液检查。

医生将会开治疗急性痛风的处方药物给您。这通常包括秋水仙碱和消炎止痛药。秋水仙碱具有消炎特性，可减少关节中的尿酸结晶形成。消炎止痛药则可减轻炎症和疼痛。如果您正在服用别嘌呤醇等预防性药物，在痛风突发期间应该暂停服用，因为它可能会使痛风情况恶化。除了药物治疗之外，重要的是要多喝水，确保充足的休息，并避免吃高嘌呤食物。

别嘌呤醇之类的预防性药物适用于反复发作的痛风，但改变生活方式和食物选择对于降低痛风的风险极其重要。多喝水，多吃蔬菜、水果和家禽肉，同时减少红肉、海鲜和酒精的摄取，都会有所帮助。定期运动也很重要。





# 患上糖尿病不代表人生已结束



作者 曾慧儿，临床心理科医生，身心保健计划，樟宜综合医院

虽然糖尿病无法治愈，但如果积极控制病情，许多糖尿病患者仍然可以继续过着健康和充实的生活。我们应该怎么做？

**获**知自己患上糖尿病时，可能令人难以承受。糖尿病目前尚无已知的治愈方法，因此糖尿病患者必须学习如何应对和管理此病症。这意味着生活习惯和日常起居可能出现重大的变化，从吃药到监测血糖水平、改变饮食和运动等，但这并不意味着糖尿病患者无法实现健康、充实的生活。

如果您或您的家人正在努力应付这些新变化，在此提供几个或许对您有帮助的建议：

## 1. 了解糖尿病。

花时间了解糖尿病是什么，以及患有此病症的短期和长期风险。还要了解如何良好控制病情，以及这些控制策略为何对您有帮助。

了解糖尿病，可以帮助您做出有关糖尿病护理程序的明智决定，并清楚这些决定的意义所在。不要害怕向医生提出问题，您可以记笔记，以帮助自己记住医生的嘱咐。

## 2. 一步一步来，保持理性实际。

最初时，您可能需要接受大量的信息和指示。耐心地让自己慢慢消化这些信息。

先专注于改变一两个区域。为自己设定符合实际的目标。通常，从小目标开始，然后随着时间逐步提升，那些看似困难的目标就更容易实现。例如，如果您过去很少运动，您可以先从每天步行10分钟，然后逐渐增加至15分钟、20分钟，甚至30分钟。

## 3. 保持开放和创意思考。

设计和遵守您的糖尿病护理程序不一定是个无聊的差事。改变生活方式，同时挑战和对抗病情，也是一

个让您尝试新事物的机会。在制定新的饮食计划或活动时间表时，考虑您的兴趣和喜好。保持开放的态度去尝试新的食谱或活动。

## 4. 寻求家人朋友的支持。

请记住，在这段旅程中，您并不孤单。与家人和朋友讨论您的感受，以及他们如何能够帮助您。将他们纳入您的计划里（例如寻找运动伙伴）。如果您知道有其他患有糖尿病的亲戚和朋友，与他们交谈可能使您不再感到那么孤单无助。你们甚至可以交换彼此的心得，认识更多应对糖尿病的方法！

## 5. 寻求专业协助。

如果您难以接受或适应诊断结果，请考虑去看心理医生或辅导员。他或她可以帮助您克服对病情的情绪反应，提供一些有效的策略来帮助您控制压力或改变行为，并与您一起改善您的糖尿病自我管理方式。



锻炼您的身体！

# 运动塑身

作者 刘瑛娴，物理治疗师，樟宜综合医院



运动的例子包括：



## 有氧适能运动

- 步行
- 爬山
- 爬楼梯
- 跑步
- 骑脚踏车
- 游泳
- 羽毛球、网球、足球等球类运动



## 伸展运动

- 伸展 - 腿后肌、股四头肌、小腿、胸部、三头肌
- 瑜伽
- 皮拉提



## 阻力运动

- 体重阻力运动（俯卧撑、深蹲、弓步）
- 弹力带
- 阻力训练机

建议以每星期做150分钟的中等强度运动为原则。作为中等强度运动的判断标准，您在运动中会感到微喘，而且只能用简短的句子说话。

如果您有任何已存在的疾病，或出现疼痛、头晕或呼吸急促等等异常症状且不会在停止运动后消失，请向医生或物理治疗师寻求医疗建议，协助您设计合适的运动计划。

为减轻体重实行运动计划可能令某些人感到畏惧和沮丧，尤其如果您不知道从何开始。减肥并不像您想象中那么困难。关键是找出自己喜爱的运动，并将它纳入您的日常生活中。订立符合实际的目标也很重要。每周减重不超过0.5-1公斤是一个理想的起点。

**您**的运动计划应该包括有氧适能运动、阻力运动和伸展运动。有氧适能运动可让您的心肺更努力工作，以最快的速度燃烧热量。阻力运动同样重要，因为它有助于锻炼肌肉。肌肉量的增加可以提高您的新陈代谢率，这意味着即使休息不动时也能燃烧更多的热量！只做伸展运动也许不能燃烧很多热量，但它可以让您的身体做好准备，预防受伤。

以下提供一些可帮助您坚持运动的方法：

1. 找个朋友或家人跟您一起踏上运动之路  
一起运动乐趣更多！
2. 先从您感觉自在的运动速度或频率开始，然后再逐步增加  
从一开始就大量运动，反而会产生运动倦怠，而不是燃烧脂肪！
3. 采取健康的饮食来促进您的运动效果  
向合格认证的营养师寻求建议。健康的饮食不代表不吃东西！

3  
4  
5  
6  
7  
8





# 您的饮食观念是否正确？

作者 林平心，主任营养师，樟宜综合医院营养与饮食服务



大多数人都是在不知不觉中渡过每天的生活，我们只是下意识地重复我们的行为，例如吃饭。如果减肥是您的目标，那么您该开始注意您从未仔细思考过的饮食习惯。

**许** 多人吃饭时总是心不在焉。您还记得昨天晚餐吃了什么吗？您是否会在不知不觉中吃完最后一包薯片？您在超市购物时是否会自动将零食扔进购物篮？

成功减肥的关键就是改掉这些“惯性”的动作。以下提供一些建议。

## 1. 不要不吃早餐



研究显示，吃早餐有助于控制体重，因为它可帮助减低您在一天之中的食欲。而且，不吃东西对减肥也没有帮助，反而可能减少您对维持健康重要营养素的摄入量，而且零食吃得更多。

## 2. 多吃高纤维食物



高纤维食物可以让您长时间保持饱足感，从而减少饥饿感以及对食物的渴望。订下目标每天至少吃两份水果

和蔬菜，以及至少三份全麦食物，如燕麦、全麦面包和糙米等。

## 3. 使用较小的盘子



您会逐渐习惯少量进食而不会感到饥饿。根据一项研究显示，如果您每餐减少10-20%的食量，我们的身体并不会察觉出不同，您仍然会感到满足。将12吋的餐盘换成10吋餐盘，可使您的卡路里摄入量减少22%。

## 4. 仔细咀嚼食物并放慢进食速度



我们的胃需要大约20分钟告诉大脑它吃饱了，所以要慢慢地吃。建议每一口咀嚼至少10-15下。

## 5. 不要囤积垃圾食物，购买更健康、便利的食物



如果您很想吃零食，可以将零食分装成小份，而不要直接从容器里取出食用。与其订外卖食物，不如自己制作简单又健康的餐点，例如全麦面食、水果和蔬菜都可在十分钟之内准备好。

## 6. 不要在空腹时购物



在饥饿时购物会倾向选购不健康的食品。根据研究显示，研究参加者在饥饿时更容易购买热量较高的产品。所以饭后才去逛街吧！

对您的饮食习惯做出小小的改变，可以培养您注重健康饮食的态度。花些时间思考这个问题，您将迎来更健康的体重。

# 2018年ECHO 健康检查

**勿**洛和加基武吉选区的ECHO健康检查即将展开! 请分享这个好消息。如果您的家人, 朋友或亲戚居住在以下选区, 请鼓励他们报名接受ECHO健康检查!

**注意:** 您不会再收到邮寄的邀请函了。如果您想要更新您的地址, 请发送电子邮件至ECHO@cgh.com.sg或在办公时间内联络我们的ECHO协调人员。

## 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) 请亲临您居住选区的民众俱乐部/联络所报名(看以下)。请携带您的身份证和现金款项前来报名。



健康检查地点	健康检查日期	报名开始日
勿洛民众联络所	11月3日(星期六)	2018年7月3日
Kaki Bukit Garden RC BLK 526 Bedok North St 3	11月10日(星期六)	2018年8月28日

## 联系ECHO!

电邮标题: ATN to ECHO Programme  
✉ 邮址: 5 Tampines Central, Tampines Plaza  
#08-01/05, Singapore 529541  
@ 电邮地址: 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Native Studio出版。

免责声明: 所有信息在印刷之时正确无误。  
ECHO计划保留变更信息或/行程的所有权利, 恕不另行通知。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。