

东营市开展精神卫生日宣传活动

# 精神健康伴老龄 安乐幸福享晚年

10月10日是“世界精神卫生日”，今年我国精神卫生宣传主题是“精神健康伴老龄，安乐幸福享晚年”。为普及精神卫生知识，呼吁社会正确认识精神疾病，关心关爱精神病患者，东营市疾控中心联合东城社区卫生服务中心，走进安宁社区，呼吁关爱老年人精神健康。

记者在现场看到安宁社区开展了丰富多彩的宣传活动，围绕今

年世界精神卫生日的主题开展义诊咨询活动，向社区老年人及其家属和陪护人员普及老年心理健康知识，重点介绍老年人常见心理问题、老年期精神疾病早期识别、老年精神疾病患者护理方法等，提高公众对老年精神健康的认识水平和处理能力。通过宣传活动，普及预防老年期痴呆、抑郁等精神疾病和常见心理问题的知识，提高老年人心理健康水平。

疾控工作人员告诉记者，应当重视精神疾病危害。2010年第六次全国人口普查结果显示，全国60岁及以上的老年人口达1.78亿人，占总人口的13.26%，我国已进入老龄社会。国际研究表明，精神疾病严重威胁老年人身心健康，其中主要为老年期痴呆和抑郁症。根据我国部分地区调查，60岁及以上人群老年期痴呆患病率为4.2%。

(吕增霞 王建英)

## 如何关爱老年人精神健康？

老年人要积极应对老龄伴随的身心改变。老龄是人生经历的最终阶段，生理和心理特点都与青壮年不同。老年人自身要调整心态，认同年龄增长伴随的变化，要保持家庭和睦，学习新知识，培养兴趣爱好，多参加社区活动，建立新的人际交往圈。要关心自身身心健康，积极觉察身

体、情绪等异常变化，及时发现和治疗精神疾病。当老年人在短期内出现明显记忆力减退、生活和工作能力下降等现象时，要及时就医。

家属和照料者要帮助老年人维护身心健康。多数老年人在面对退休、空巢、躯体疾病、婚姻变故、子女关系等问题时，能够正确

应对和处理，但是部分老年人需要帮助才能更好地适应。建立团结和谐的家庭关系，家属的陪伴和照护，是帮助老年人维护身心健康的良好方式。老年人的家属和照料者要掌握陪伴、照护常识，特别是了解老年期精神疾病、心理问题的征兆和表现，做到及时发现疾病，妥善处理心理问题。

# 养成健康生活方式控制高血压

高血压是最常见的慢性病，也是心脑血管病最主要的危险因素。我国现有高血压患者已经超过2亿，但其中只有6.1%的患者血压得到控制。今年10月8日是我国第十五个高血压病日，为普及高血压病知识，提高群众自我保健意识，经市疾病预防控制中心与安宁社区和市直机关医院协调，以“健康生活方式与健康血压”为主题，在东城安宁社区服务站开展了一次高血压防治知识宣传。

活动现场利用宣传横幅、宣传展板、发放宣传资料、免费测血压等多种形式进行宣传。共发放宣传册、宣传单200余本，现场义务测血压50余人，并现场解答群众提出的各种问题，让大家更多地了解了高血压病防治的相关知识。市疾控中心紧紧围绕“健康生活方式与健康血压”主题，开展形式多样的宣传教育。

通过此次活动，使广大群众进一步了解了高血压的防治常识，强化了群众的高血压防治意识，提高了社会对高血压的科学认知水平，使群众了解控制高血压是慢性病防治的切入点，它易诊断，又有成熟的治疗和控制方法，在倡导合理营养、健康饮食、控制体重，限制日食盐量等知识的深入宣传下，努力使群众自觉避免各种高危因素，努力提高人群高血压防控知识的知晓率、治疗率及控制率，降低全人群的血压水平，力争将高血压防控知识普及到每一个家庭。

(吕增霞 王建英)

## ●相关链接

### 如何防止高血压

#### 少吃多餐，有助于降低高血压和高血脂

早、中、晚，一日三餐是绝大多数人的饮食习惯。但据英国《每日邮报》日报道，最新研究发现，少吃多餐对健康更有利，对某些人群来说，将“一日三餐”改为“一日多餐”，有助于降低高血压和高血脂，控制体重，因而更有益健康。

在一项最新研究中，英国伦敦大学学院科学家对来自英国、日本、中国和美国的2000多名参试者的饮食情况进行了对比分析。所有参试者每天饮食摄入总热量都为1800卡路里。参试者被随机分为两组，一组每天最多分6次进餐，每次摄入300卡路里食物，相当于一小份鸡肉米饭加蔬菜，另一组每日进餐次数超过6次。结果发现，前一组参试者收缩压明显高于另一组参试者，体重也明显更高。

希腊雅典大学一项新研究也提示，应该打破“一日三餐”的传统饮食模式。该研究涉及2000多名9—13岁的参试儿童。结果显示，“一日五餐”的孩子比每天

进餐次数更少的孩子罹患高血脂的危险降低32.6%。

英国医学研究委员会人类营养研究所所长苏珊·杰布博士表示，在摄入等量食物的情况下，少吃多餐对人体代谢益处更大。其中一大好处是，可防止食物中释放的脂肪酸在体内大量堆积，大大减少血管脂肪物质沉积，防止胆固醇水平过高。体内脂肪酸的积累也会导致血管变窄，诱发高血压。白天少吃多餐可避免体内脂肪酸水平骤然猛升，从而使身体能更有效地处理摄入食物。

伦敦大学学院高级研究员、公共健康营养专家瓦桑特·希拉尼博士表示，研究表明，少吃多餐可以保持血液脂肪酸水平的稳定性，血液脂肪酸水平的大起大落会增加心血管疾病危险。

美国蒙大拿大学一项研究也发现，少吃多餐还有助于提高能量水平，让人平时更有劲。与一日三餐的员工相比，少吃多餐能让工作效率提高25%。



## 亲，你相信“纯植物”化妆品吗？

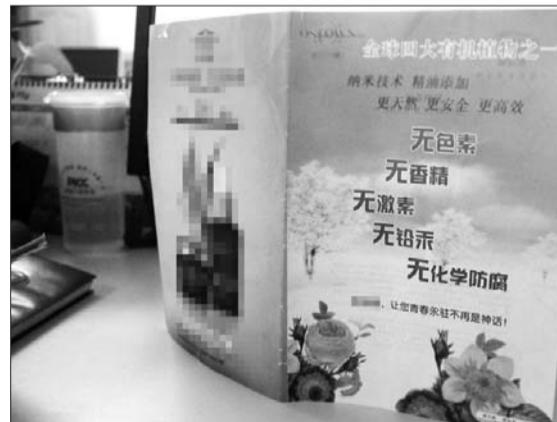
进入秋季以来，不少化妆品店都打出“纯植物”的旗号，也受到了不少爱美的女性朋友的青睐，认为无论是什么肤质只要是纯天然植物的就会很安全，由于进入这样一个误区，让不少女性朋友上了“纯植物”的当。专家提醒，要根据自己的肤质理性选择合适的化妆品才是根本。

纯天然植物精华放心使用，不含对人体有害的物质……8日，记者在东城不少商场及化妆品专卖店内都能发现几款商品打着“纯植物”的旗号，甚至有的全线产品都是“纯植物”，似乎纯植物化妆品可能会更刺激痘痘，买‘纯植物’的对痘痘刺激性小，用着较放心。”

记者在辽河路一家商场内看到，不少化妆品已经按照国家标准标明了成分，消费者可以对该化妆品内的成分一目了然。一销售人员告诉记者推荐了一款纯植物的化妆品，记者从化妆品外包装成分表上看到，该化妆品虽然打着“纯植物”招牌但却包含水、甘油、丁二醇、琥珀酸二乙氧基乙酯等在内的20多种成分，只有最后几项标有薰衣草、母菊、欧洲七叶树籽等几项植物的提取物。记者了解到，化妆品的成分表排列顺序是根据该成分所含的多少按照降序排列的，也就表明最主打的植物成分，在此化妆品内占的比例是最少的，并不是最主要的原料，不禁让人大跌眼镜。

在东三路一家商场的化妆品专柜区内记者看到，不少爱美的女性正在挑选化妆品，也都会习惯性地问

(郑美芹)



不少商品的宣传册打着天然、安全的字样。 郑美芹 摄

## 健康路上 期待你的关注

齐鲁晚报·今日黄三角《东营健康》创刊以来，得到了广大读者的喜爱，今后的路上更希望您一如既往地支持与鞭策。希望让这个栏目真正成为广大读者的贴心朋友。

为此我们设置了《东营健康》联系方式，您对我们的专刊有哪些意见和建议，您

有哪些“绝妙”的养生知识，您有哪些疾病困惑，您对医患关系有哪些看法，您对医改有哪些自己的意见，都可以来电、来信与我们交流。健康路上，我们同行。

联系人:吕女士  
电话:18654665627  
邮箱:xiatian00122@163.com