

健康的生活习惯：护理说明

A Healthy Lifestyle: Care Instructions

护理说明

健康的生活习惯可以让身体感觉舒适、保持健康的体重，并在工作和生活中精力充沛。你可以和家人共同分享这些健康的生活习惯。

健康的生活习惯还可以降低高血压、心脏病和糖尿病等各种严重健康问题的风险。

你可以按照以下方式改善你和家人的健康状况。

后续护理是治疗和保障安全的关键。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗，如有任何问题，请打电话给你的医生进行咨询。最好了解一下检查结果，并保留一份你所服用药物的清单。

在家如何自我护理？

- 不要食用糖类和脂肪含量过高的食品或快餐食品，但可偶尔食用一些甜点。目标就是要做到适度。
- 从小处着手，逐步改变饮食习惯。注意食物分量、少喝果汁和苏打汽水、多吃水果和蔬菜。
 - 适量饮食。例如，一份 3 盎司的肉和一副扑克牌大小相似。在你的餐盘中放上蔬菜和全麦食品。
 - 限制每天苏打水和运动饮料的饮用量。口渴时以多喝水为主。
 - 每天至少食用 5 份水果和蔬菜。虽然看起来很多，但做到并不困难。一份包括 1 片水果、1 杯蔬菜或 2 杯多叶生鲜蔬菜。用苹果或胡萝卜条替代巧克力糖作为午后茶点。尝试每餐都食用水果和/或蔬菜。
- 每天坚持锻炼。从一些简单的活动开始，如散步、骑行或慢速游泳。每天坚持锻炼 30 到 60 分钟。不需要一次就锻炼 30 到 60 分钟。例如，每天可锻炼三次，每次 10 到 20 分钟。虽然适度锻炼对于大多数人是安全的，但在开始一项锻炼计划之前最好先咨询医生。
- 让身体动起来。割草、园艺或打扫房屋。工作时尽量爬楼梯，不要乘坐电梯。
- 如果吸烟，则请戒掉。吸烟会增加心脏病发作、中风、癌症以及其他肺部疾病的风险。虽然戒烟十分困难，但有很多方法可帮助你成功戒烟。

- 使用尼古丁口香糖、贴片或含片。
- 咨询医生制定戒烟计划和选择戒烟药物。
- 坚持不懈。

除了可以降低未来患病的风险外，戒烟还可为你带来一些立竿见影的好处。如果你气短或哮喘，这些症状可能会在你戒烟后数周内缓解。

- 限制饮酒量。可适量饮酒（男性每天饮酒不超过 2 杯，女性每天不超过 1 杯）。但过量饮酒可能引发肝脏疾病、高血压以及其他健康问题。

家人健康

你可以和家人按照以下方式共同改善身体健康。

- 尽可能经常与家人一起用餐。
- 食用健康食物，包括水果、蔬菜、瘦肉和乳制品，以及全麦食品。
- 邀请家人加入你的健身计划。很多人会考虑慢跑或网球这样的健身方式，但还有很多其他健身方式可增加你和你家人的活动量。任何能促进呼吸和心脏跳动的活动都是一种锻炼。下面是一些建议：
 - 步行出门办事或送孩子去学校或乘坐校车。
 - 晚饭后不要看电视，和家人一起骑自行车散心。

您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 U807，以了解更多信息 "健康的生活习惯：护理说明。"

目前截至：2021年6月16日