

身心健康与慢性疾病

Health, wellness & chronic diseases



HEALTH
INFORMATION
AUSTRALIA

人人都想保持身心健康。但‘健康’不仅仅意味着远离疾病，还包括情感、身体、心理的健康以及社会幸福感。关注身体健康，才能在面对不能完全控制的困难处境时更好地应对。关注健康对于保持健康至关重要。

慢性疾病 - Chronic Disease

慢性疾病是指长期不愈的疾病。随着年龄的增长，慢性疾病变得越来越常见，会影响生活质量和幸福感。常见的慢性疾病包括：糖尿病、心血管疾病、呼吸道疾病、关节疾病，以及心理健康疾病。

家族病史可能是导致某些慢性疾病的原因。然而，不健康的饮食习惯、缺乏身体活动、肥胖、精神压力、睡眠质量差、吸烟以及物质滥用（也称药物滥用，例如使用非法毒品和过度酗酒）也可能导致健康不良，引起慢性疾病。选择健康的生活方式，能够减少甚至预防将来有可能患上慢性疾病的风险。

糖尿病是一种会影响全身功能的疑难杂症，所以需要每天进行护理和治疗。糖尿病主要有三类：一型糖尿病，二型糖尿病和妊娠期糖尿病。澳大利亚大约有170万糖尿病患者，并且患者人数仍在增加。糖尿病是一种严重的疾病，可以导致失明、肾衰竭、增加心脏病发作和中风的风险、截肢，以及心理健康问题。选择健康的生活方式可能延迟甚至预防糖尿病。

心血管疾病包括心脏和脑部血管的疾病，是世界上造成死亡最多的疾病。心脏病和中风在以下人群中更有可能发生：有吸烟史、食用高糖和高饱和脂肪等不健康食品、超重、运动不足、酗酒、有高血压、高血脂，以及糖尿病未能得到控制。如果这些风险因素能够得到早期的控制和管理，多数心血管疾病就能得到较好地控制。

慢性疼痛症会导致精神压力和担忧，以及心理健康问题，例如焦虑症和抑郁症。抑郁症也可能由其它因素引起。

抑郁症可以导致饮食习惯不良、运动不足、物质滥用（比如过度使用某种药物或烟酒）、体重增加以及其它疾病，例如心血管疾病。心理健康会影响身体健康，反之亦然。

身体超重会增加对身体较大关节的压力，例如膝关节和髋关节，从而导致慢性疼痛症，特别是在身体活动时，或者锻炼以后。

生活保健 - Lifestyle options

- 确保每个星期多数时间（最好是每天）保持身体运动。成人每周最好确保2.5小时到5个小时的中等强度的运动，或者75分钟到2.5小时的高强度运动。
- 每个星期至少有2天进行肌肉强化运动
- 避免每天坐太长的时间，限制使用数码设备的时间
- 保证睡眠充足，成人最好睡足8个小时，儿童和青少年需要更长的睡眠时间
- 坚持食用低饱和脂肪和低糖（低于10%）的健康食品；增加饮食中蔬菜的种类和比重
- 学习放松身心的技巧来帮助缓解压力和焦虑感，例如呼吸调节法和冥想
- 戒烟
- 饮酒要适量（每天不超过两个标准杯）

医疗保健 - Pharmacy options

如果您正在服用任何其它药物，或者您有任何其它健康问题，请务必告知药剂师，因为某些非处方药可能不适合您。

药剂师除了给您提供药品选择的建议以外，还会向您建议如何保持身心健康，提升幸福感。药剂师还会进一步了解您的情况，指出可能影响您身体健康的风险因素。药剂师可能提供的服务包括：

- 为您讲解慢性疾病的基本知识，包括心脏疾病、糖尿病、哮喘、心理健康疾病、肌肉骨骼以及睡眠问题
- 健康问题筛查服务
- 组织关于体重控制和戒烟等慢性疾病控制管理的咨询讲座项目

药剂师还可能提供以下服务 - Your pharmacist can also:

- 将您转诊给合适的医疗健康专家，例如您的医生、饮食专家、理疗师，或者在必要时转诊给运动专家
- 提供血压、血糖和血脂检查
- 筛查睡眠呼吸暂停问题
- 推荐合适的减肥产品
- 推荐戒烟产品（请参阅健康信息手册《戒烟》中的相关信息）
- 示范如何使用您所购买的血压计和血糖仪，以便自己在家中使用时
- 向您推荐缓解关节炎和其它肌肉骨骼问题的产品（请查阅健康信息手册《疼痛处理》中的相关信息）
- 示范如何正确使用哮喘装置和注射胰岛素
- 推荐保健品（例如补铁或补钙产品），如果您被确诊患有某种维生素或者矿物质缺乏症
- 推荐循证（以证据为基础的）辅助药物（例如减压或助眠的辅助药物）
- 提供养成良好睡眠习惯的建议（请参阅健康信息手册《睡眠困难》中的相关信息）
- 提供疫苗注射服务（例如流感疫苗，根据您在澳大利亚所居住的地区，可能还会提供其它疫苗的注射服务，包括麻疹、腮腺炎、风疹、白喉、破伤风等等）

更多信息 - More information

健康咨询服务 (**Health Direct**): www.healthdirect.gov.au

睡眠健康基金会 (**Sleep Health Foundation**):
www.sleephealthfoundation.org.au

戒烟 (**Quitting Smoking**): www.quitnow.gov.au

心理健康服务: 超越抑郁 (**Mental Health services: Beyond Blue**):
www.beyondblue.org.au

心脏基金会 (**The Heart Foundation**):
www.heartfoundation.org.au

澳大利亚糖尿病 (**Diabetes Australia**):
www.diabetesaustralia.com.au

澳大利亚身体活动和久坐行为指南以及澳大利亚24小时活动指南 (**Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines and the Australian 24-Hour Movement Guidelines at**): www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-publth-strateg-phys-act-guidelines#npa1864

澳大利亚饮食指南 (**Australian dietary guidelines**):
www.eatforhealth.gov.au/guidelines

酒精与药物基金会 (**Alcohol and Drug Foundation**):
adf.org.au

免责声明：以上信息仅作参考指南，在发布时为最新信息，不能替代药剂师和医生的意见。


出现紧急状况，请拨打 000



Disclaimer: The information provided is a guide only, is current at time of publishing, and is not intended to replace the advice of your pharmacist or doctor.

IN EMERGENCIES DIAL 000.

ADVERTISMENT



Living with Diabetes? Get Accu-Chek Guide from Australia's #1 blood glucose test strip supplier¹



Accu-Chek Guide can be paired with mySugr Pro **FREE***. Join the 1.7 million people using mySugr²

*mySugr Pro valued at \$42.99 annually



References: 1. NDSS test strip MAT April 2019. 2. Data warehouse, March 2019.
WARNING - KEEP BATTERIES OUT OF REACH OF CHILDREN.
If you suspect your child has swallowed or inserted a button battery immediately call the 24-hour Poisons Information Centre on 13 11 26 for fast, expert advice. **FOR PEOPLE WITH DIABETES, ALWAYS READ THE INSTRUCTIONS FOR USE. CONSULT YOUR HEALTHCARE PROFESSIONAL FOR ADVICE.** ACCU-CHEK, ACCU-CHEK GUIDE and MYSUGR are trademarks of Roche. Apple and Google trademarks are the property of their respective owners. All other product names and trademarks are the property of their respective owners.
©2019 Roche Diabetes Care, Roche Diabetes Care Pty. Limited, 24-32 Lexington Drive, Bella Vista, NSW 2154 Australia, ABN 69 602 140 278, AU-478.

ACCU-CHEK®

Health Information Australia

PO Box 9421
Deakin ACT 2600

P: 1300 598 884
www.healthinformationaustralia.com.au



HEALTH
INFORMATION
AUSTRALIA

Proudly supporting Global School Partners