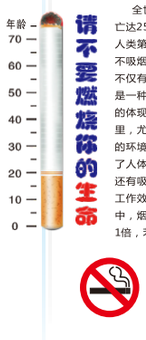
健康教育宣传栏

新常态下公共场所 疫情防控

参与垃圾分类 共建绿色家园

垃圾分一分 环境美十分

为了您和家人的健康尽早 戒烟



全世界每年因吸烟死亡达250万人之多，烟是人类第一杀手。自觉养成不吸烟的个人卫生习惯，不仅有益于健康，而且也是一种高尚公共卫生道德的体现。在吸烟的房间里，尤其是冬天门窗紧闭的环境里，室内不仅充满了人体呼出的二氧化碳，还有吸烟者呼出的一氧化碳，会使人感到头痛、倦怠，工作效率下降，更为严重的是在吸烟者吐出来的冷烟雾中，烟焦油和烟碱的含量比吸烟者吸入的热烟含量多1倍，苯并芘多2倍，一氧化碳多4倍，氮多50倍。

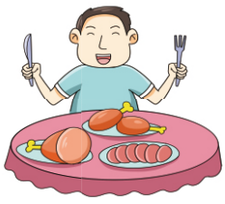
拒绝烟草 珍爱生命

吸烟有害健康

健康教育宣传栏

高血压 冠心病 患者生活起居要注意些什么

目前，高血压和冠心病发病率均有增高趋势，尤其是中老年人。得了高血压、冠心病会有头晕、头痛、心悸、气促、乏力、心前区痛等症状，但也有人没有什么表现，只在量血压或做心电图时才发现问题，一般血压超过 18.6/12 千帕斯卡（140/90 毫米汞柱）就算高了，青年人舒张压应在 11.3 千帕斯卡（85 毫米汞柱）以下，多次测量超过此水平，并能排除其他因素便可诊断为高血压病。在生活起居的自我保健方面这两种病有共同之处，以下几点供参考：



1. 生活要有规律。每天何时起床，何时睡觉，何时就餐，何时大便都要有规律。最好坚持睡午觉，保持大便通畅，保证充分睡眠。
2. 避免用脑过度，做到劳逸结合。适当参加体育运动，如散步、广播操等，可降低血压，改善血液循环。
3. 避免参加竞争性运动，也不要观看激烈的竞争性比赛，如拳击等。
4. 饮食要节制，体重要限制。每餐七八成饱即可，以清淡和素食为宜。
5. 不吸烟、不酗酒。吸烟者坚决戒烟，饮酒者只能饮少量低度酒。
6. 对病要有“既来之，则安之”的思想。不要过分紧张，也不要无所谓。要在医生指导下合理使用降压药物，高血压病人每周测 1—2 次血压。
7. 性生活要有节制。血压过高时，性生活前可先服降压药。
8. 低盐饮食。

健康教育宣传栏

节制饮酒

酒是家人团聚、亲朋互访时常喝的饮料，适量饮酒有增进食欲、帮助消化、促进血液循环的作用。但如果不加以节制，则对身体有不少害处。

各种酒的主要成分是酒精（乙醇）。饮酒过量会使大脑处于过度兴奋或麻痹状态，引起酒精中毒，也就是“醉酒”。轻度的“醉酒”以兴奋过度的症状为主，重度“醉酒”则可以由兴奋转入抑制状态，严重时可因呼吸麻痹而死亡。长期饮酒可造成“慢性酒精中毒”。

酒精可引起血管扩张、心跳加快、血压升高、增加心脏负担，容易引起心脏病、血管硬化和中风的发生；酒精可刺激胃肠黏膜，诱发胃溃疡、十二脂肠炎；酒后受孕，易发生流产、死胎或胎儿发育不良和畸形；酒精在肝脏中分解，久而久之可导致脂肪肝和中毒性肝硬化；酒精可造成视神经的损害，引起视力障碍。

由此可见，饮酒者除了在贪杯时获取一时痛快外，造成的后果是严重的。因此，要节制饮酒，千万不要因此而害人、害己、害子孙。

健康教育宣传栏

环境与身体健康 有什么关系？

环境是人类生存的客观条件。环境条件越好，人体健康状况就会越好。这里所讲的环境包括自然环境和社会环境两种。自然环境中含有人体所需的各种物质，而社会环境中的各种因素都是人们经常碰到的。我们在日常生活中除了接触日光、空气、土壤、水、食物等自然环境条件外，还会接触到文化教育、经济条件、人们之间互相交往等社会因素。

优越的自然环境条件和经济条件可以带给人一副健壮的体魄，而自然条件不好，对人体健康的影响非常明显。如环境中缺碘，人就会患大脖子病，医学上叫“地方性甲状腺肿”；如环境中氟的含量过高或过低，都可引起氟骨症等病症。如果人食用了环境中野生的有毒蘑菇，可造成中毒致死等等。同样，社会环境对健康也有着不可忽视的影响，如经济状况差，人类改造自然环境的能力弱，致使人类生存的环境质量低劣，最后导致人的健康素质低。反过来讲，人的健康素质低，发展经济的能力就弱，最后导致经济状况差。所以，人体健康与周围的生活环境有着十分密切的关系。