

糖尿病



肾结石



癌症



高血压



消化问题

## 简单的步骤，更好的健康

为了提高健康意识，我们协会刊登的《健康观察家》一直寻求不同的方法去鼓励您多注意自己的健康，并且留意身边其他船员同伴的健康状况。

在过去几年中，我们已经探讨很多身体上或心理上的一些常见的健康问题。在接下来的两期《健康观察家》中，我们将重新探讨10个健康状况。除了细说一些关于这些症状的资讯和病因之外，我们亦会建议一些简单的步骤，例如养成均衡饮食的习惯或定期做运动，从而减少患病的风险。

除了改变生活方式，如果您有需要靠药物控制的病况，例如糖尿病或高血压，那么请记得按照医生的处方服用药物。更要记得携带充足的药物上船 – 确保在船上任职的整段时间都能服用，因为有时候很难在短时间内或在远处的国家找到需要的药物。不要以为自己感觉良好就不需要继续服用药物 – 这个错觉可能会有严重甚至致命的后果！

我们希望这期的《健康观察家》对您来说是有趣和有用的。我们的目标不是让您担忧害怕，而是让您意识到改变一些简单的生活习惯有可能对您的健康有显著的影响。这不仅可以帮助您更有效率地工作从而延长海上职业生涯，而且重新生活模式可以使您和您的家人在生活的各个方面受益，无论是在船上还是岸上。如果您对这期的文章有任何意见或有想要在将来版本上看到其他主题，欢迎随时联络我们。

# 糖尿病

糖尿病是一种在船员当中常见的病症，因为它的病因往往是因为没有照顾好自己的身体，如饮食习惯不良或缺乏运动而导致的。

糖尿病的症状是因葡萄糖积聚在血液中而不能传达到所需要的细胞中。胰岛素有助于将葡萄糖传达到这些细胞，但当胰腺（分泌胰岛素的器官）不能正常运作，胰岛素分泌就会不足甚至缺乏。

糖尿病有两种主要类型，第二类型是最常见的。

## 主要症状包括：



容易极度疲倦



经常口干



尿频，尤其在晚上



不明原因的体重下降



视力模糊

## 腰围

超重是患上第二类型的糖尿病的最大风险，而您的腰围可以作为指标。

94

如果您的腰围超过94厘米—就男性而言（南亚男性90厘米）或80厘米—就女性而言，您就属于高风险。

80

您的腰围不应该多于身高的一半。

# 预防



要注意有健康均衡的饮食来控制体重

减少吃碳水化合物，如糖、米、面包、  
面食和土豆

定期运动

定期进行身体检查


## 记得!

如果您被诊断患有第二类型的糖尿病，记得要服用医生处方的药，并管理好您自己的血糖指数、日常饮食、运动和工作时间表。




# 高血压

高血压通常没有明显的症状，但如果未经治疗，会增加心脏病发作，心力衰竭，肾脏疾病，中风或痴呆的风险。



计量血压的单位等同于“水银的压力（以毫米计）”一般血压会出现两个数值-收缩压(又称“上压”)和舒张压(又称“下压”)。

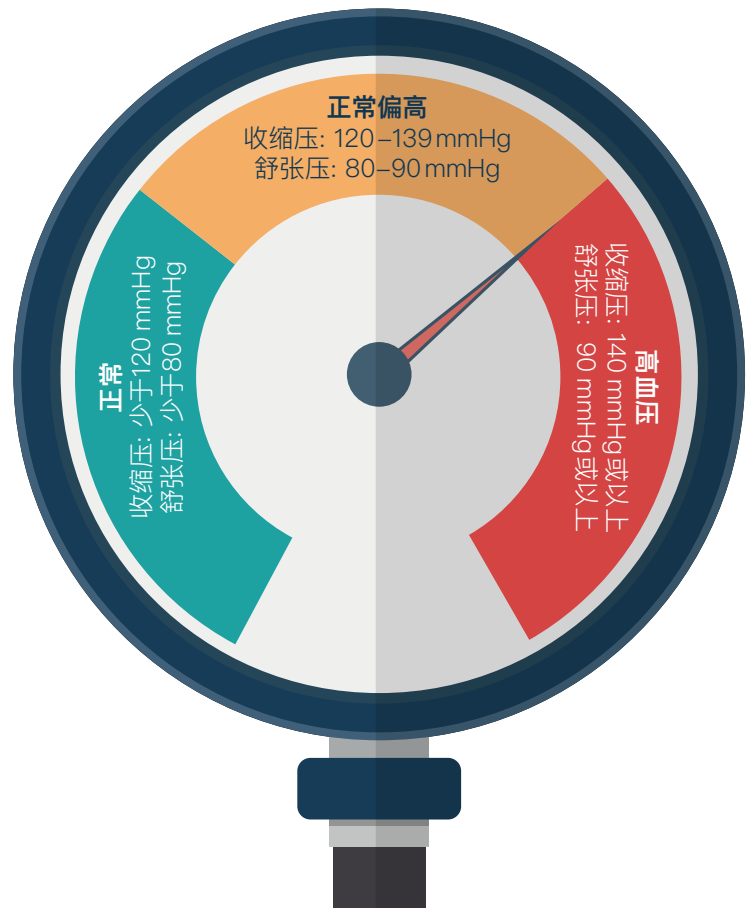

收缩压是当心脏收缩时，心室泵出血液(心跳)产生的血压。



舒张压是当心脏放松，在心跳与心跳之间那时候的血压。



血压超过140/90mmHg的数值表示高血压。血压数值于120/80mmHg是被认为最理想的。



## 预防



### 减少摄取盐

盐会提高血压 所以一天不应吃多于6g (0.2oz)的盐 (这大约是一小匙茶匙)



### 减少喝酒精

建议每人每周喝不超过14个单位 (普通浓度的啤酒为2单位而一大杯葡萄酒为3单位)



### 定期做运动

每星期至少150分钟的运动，如快步走



### 注意体重



### 少喝咖啡因

一天不要喝超过4杯咖啡



### 停止吸烟



### 记得服药

如果您被诊断患有高血压，可以靠药物降低血压。如果医生开了任何药物给您，要记得把它们带上船准时服用。

# 肾结石

肾结石可发生在一个或两个肾脏，并触发严重疼痛。

没有足够补充水分是导致肾结石的主要原因，所以通过饮食吸收足够的液体非常重要。你的身体每天自然消耗水分，也可以通过出汗来挥发水分，因此需要补充足够。肾结石也可能由于饮食中钙质过多所引起，有些食物如甜菜根，芦笋，大豆制品和一些坚果中也包含钙质。

## 如何判断您是否出现脱水状况



深黄色或棕色尿液



哭泣时很少或没有眼泪



精神表现变差



口渴感增加



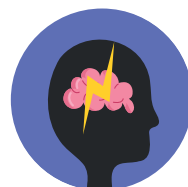
肌肉疲劳



疲劳



便秘



头疼



## 保持水分充足

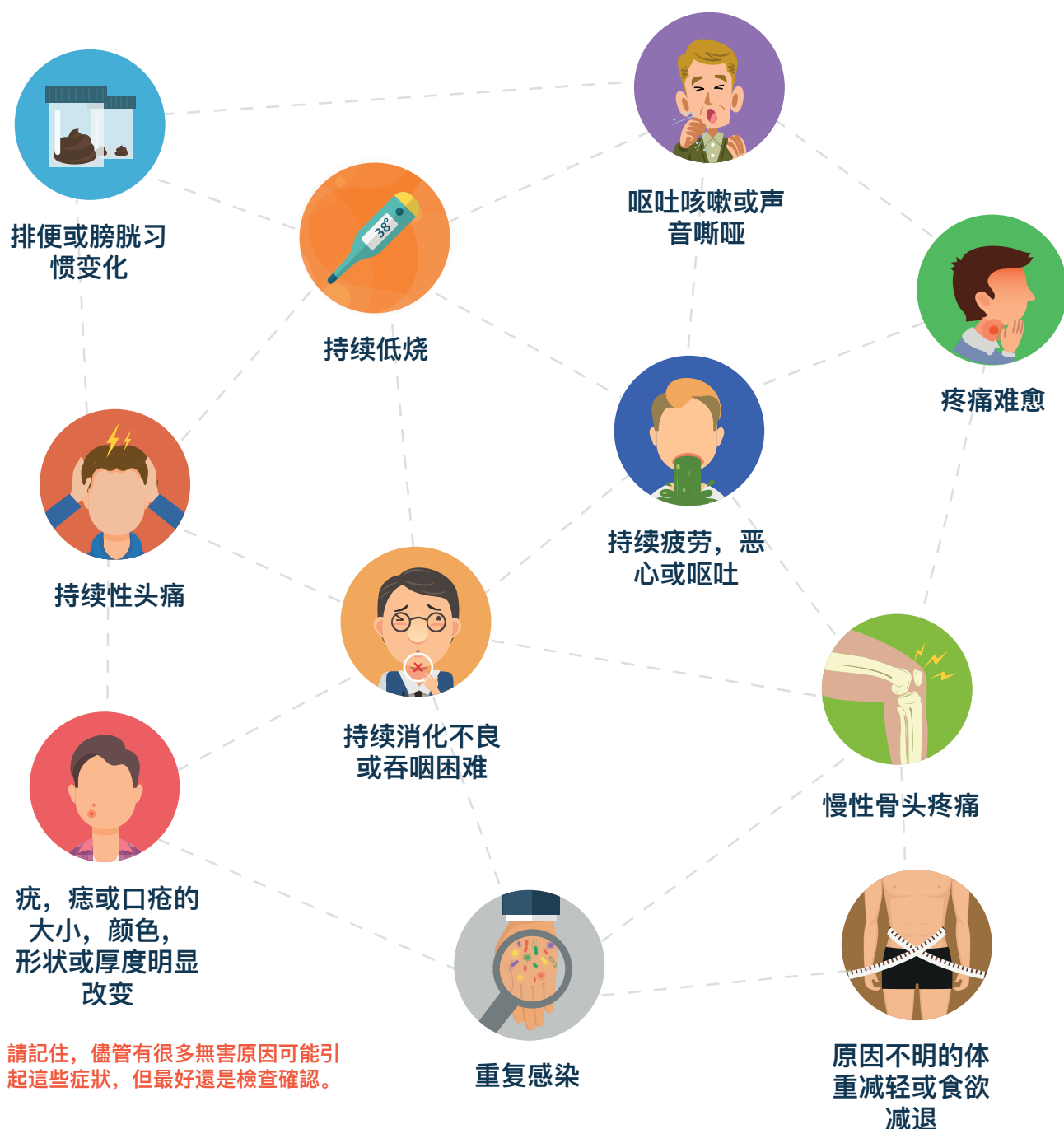
您应该计划每天从食物和饮料中摄取**2.5升水（男性）**和**2升水（女性）**。约**70-80%**水分应来自饮料，其余来自食物。虽然茶，咖啡和果汁可以列入您的水分摄入量，水仍是最好的饮料。在炎热天气或锻炼时，或者当您在炎热的环境中工作时（如机房），**请记住喝更多的饮料。**

# 癌症

導致癌症的原因很多，但是一些生活習慣如吸煙，不良飲食習慣，缺乏運動健身，超重以及接觸某些化學物質和輻射都是眾所周知增加風險的因素。

及早檢查通常是成功治療的關鍵，因此不要忽視任何出現的異常症狀。

## 如果您有下列任何症狀，應尋求醫療指導：





# 五

## 个可将癌症风险减半的 "黄金法则"

### 停止吸烟：

烟草是最大的可避免的风险因素

### 减少饮酒：

每周不超过14个单位

### 吃大量的水果和蔬菜：

每天至少五份

### 定期运动：

每周至少150分钟的中度活动  
(例如快步走)



## 保持健康的 身体质量指数 (BMI)



<18.5	18.5-24.9	25-29.9	30-34.9	35<
体重过轻	正常	超重	肥胖	过度肥胖

您的BMI是将您的体重(公斤)除以您的身高(米)，然后再将该答案除以您的身高来计算的。

例如，如果您的体重是90kg，身高1.80m，则将90除以1.80。答案是50。然后再将这个答案除以1.80 - 答案是27.7。

健康的BMI范围是18.5到25。

# 消化问题

许多消化不良和感染是由卫生条件差导致的，因为细菌很容易以许多方式传播。

储存和制备食物时卫生不良可能感染并传播病菌，例如沙门氏菌和大肠杆菌。

如果您正在船上的厨房工作，请遵循以下提示：



沙门氏菌和大肠杆菌可引起胃肠炎，但您也可能通过接触病毒，寄生虫或被感染的人得病，因此个人卫生也非常重要，特别是防止许多消化系统感染引起疾病和腹泻。

如果您有胃肠炎，请确保您：

