

糖尿病



腎結石



癌症



高血壓



消化問題

簡單的步驟，更好的健康

為了提高健康意識，我們協會刊登的《健康觀察家》一直尋求不同的方法去鼓勵您多注意自己的健康，並且留意身邊其他船員同伴的健康狀況。

在過去幾年中，我們已經探討很多身體上或心理上的一些常見的健康問題。在接下來的兩期《健康觀察家》中，我們將重新探討10個健康狀況。除了細說一些關於這些症狀的資訊和病因之外，我們亦會建議一些簡單的步驟，例如養成均衡飲食的習慣或定期做運動，從而減少患病的風險。

除了改變生活方式，如果您有需要靠藥物控制的病況，例如糖尿病或高血壓，那麼請記得按照醫生的處方服用藥物。更要記得攜帶充足的藥物上船 – 確保在船上任職的整段時間都能服用，因為有時候很難在短時間內或在遠處的國家找到需要的藥物。不要以為自己感覺良好就不需要繼續服用藥物 – 這個錯覺可能會有嚴重甚至致命的後果！

我們希望這期的《健康觀察家》對您來說是有趣和有用的。我們的目標不是讓您擔憂害怕，而是讓您意識到改變一些簡單的生活習慣有可能對您的健康有顯著的影響。這不僅可以幫助您更有效率地工作從而延長海上職業生涯，而且重新你的生活模式可以使您和您的家人在生活的各個方面受益，無論是在船上還是岸上。如果您對這期的文章有任何意見或有想要在將來版本上看到其他主題，歡迎隨時聯絡我們。

糖尿病

糖尿病是一種在船員當中常見的病症，因為它的病因往往是因為沒有照顧好自己的身體，如飲食習慣不良或缺乏運動而導致的。

糖尿病的症狀是因葡萄糖積聚在血液中而不能傳達到所需要的細胞中。胰島素有助於將葡萄糖傳達到這些細胞，但當胰臟（分泌胰島素的器官）不能正常運作，胰島素分泌就會不足甚至缺乏。

糖尿病有兩種主要類型，第二類型是最常見的。

主要症狀包括：



容易極度疲倦



經常口乾



尿頻，尤其在晚上



不明原因的體重下降



視力模糊

腰圍

超重是患上第二類型的糖尿病的最大風險，而您的腰圍可以作為指標。

94

如果您的腰圍超過94公分—就男性而言（南亞男性90公分）或80公分—就女性而言，您就屬於高風險。您的腰圍不應該多於身高的一半。

80

預防



要注意有健康均衡的飲食來控制體重

減少吃碳水化合物，如糖、米、麵包、麵食
和馬鈴薯

定期運動

定期進行身體檢查


記得！

如果您被診斷患有第二類型的糖尿病，記得要服用醫生處方的藥，
並管理好您自己的血糖指數、日常飲食、運動和工作
時間表。




高血壓

高血壓通常沒有明顯的症狀，但如果未經治療，會增加心臟病發作，心力衰竭，腎臟疾病，中風或癱瘓的風險。




計量血壓的單位等同於“水銀的壓力（以毫米計）”一般血壓會出現兩個數值- 收縮壓（又稱“上壓”）和舒張壓（又稱“下壓”）。


收縮壓是當心臟收縮時，心室泵出血液（心跳）產生的血壓。



舒張壓是當心臟放鬆，在心跳與心跳之間那時候的血壓。



血壓超過140/90mmHg的數值表示高血壓。血壓數值於120/80mmHg是被認為最理想的。



預防



減少攝取鹽

鹽會提高血壓 所以一天不應吃多於6g (0.2oz)的鹽（這大約是一小匙茶匙）



減少喝酒精

建議每人每週喝不超過14個單位（普通濃度的啤酒為2單位而一大杯葡萄酒為3單位）



定期做運動

每星期至少150分鐘的運動，如快步走



注意體重



少喝咖啡因

一天不要喝超過4杯咖啡



停止吸煙



記得服藥

如果您被診斷患有高血壓，可以靠藥物降低血壓。如果醫生開了任何藥物給您，要記得把它們帶上船準時服用。

腎結石

腎結石可發生在一個或兩個腎臟，並觸發嚴重疼痛。

沒有足夠補充水分是導致腎結石的主要原因，所以通過飲食吸收足夠的液體非常重要。你的身體每天自然消耗水分，也可以通過出汗來揮發水分，因此需要補充足夠。腎結石也可能由於飲食中鈣質過多所引起，有些食物如甜菜根，蘆筍，大豆製品和一些堅果中也包含鈣質。

如何判斷您是否出現脫水狀況



深黃色或棕色
尿液



哭泣時很少或
沒有眼淚



精神表現變差



口渴感增加



肌肉疲勞



疲勞



便秘



頭疼



保持水分充足

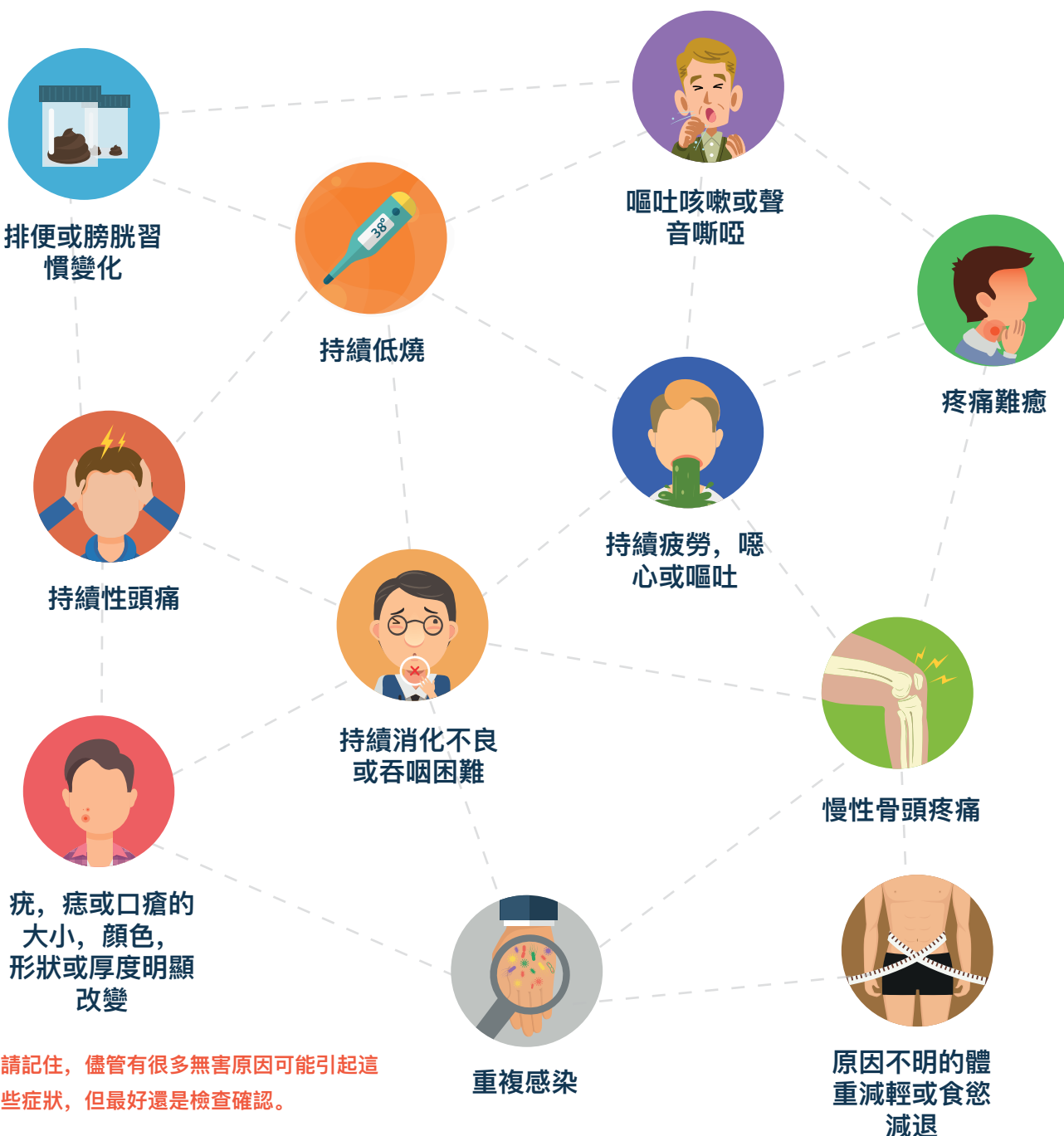
您應該計劃每天從食物和飲料中攝取**2.5升水（男性）**和**2升水（女性）**。約**70-80%**水分應來自飲料，其餘來自食物。雖然茶，咖啡和果汁可以列入您的水分攝入量，水仍是最好的飲料。在炎熱天氣或鍛煉時，或者當您在炎熱的環境中工作時（如機房），請記住喝更多的飲料。

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

個可將癌症風險減半的 "黃金法則"

停止吸烟：

煙草是最大的可避免的風險因素

減少飲酒：

每週不超過14個單位

吃大量的水果和蔬菜：

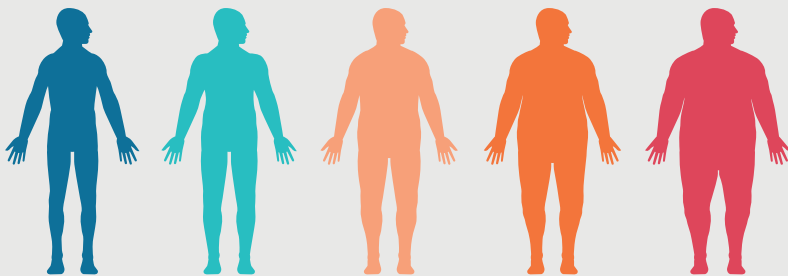
每天至少五份

定期運動：

每週至少150分鐘的中度活動
(例如快步走)



保持健康的 身體質量指數 (BMI)



<18.5	18.5-24.9	25-29.9	30-34.9	35<
體重過輕	正常	超重	肥胖	過度肥胖

您的BMI是將您的體重 (公斤) 除以您的身高 (公尺)，然後再次將該答案除以您的身高來計算的。

例如，如果您的體重是90kg，身高1.80m，則將90除以1.80。答案是50。然後再將這個答案除以1.80 – 答案是27.7。

健康的BMI範圍是18.5到25。

消化問題

許多消化不良和感染是由衛生條件差導致的，因為細菌很容易以許多方式傳播。

儲存和製備食物時衛生不良可能感染並傳播病菌，例如沙門氏菌和大腸杆菌。

如果您正在船上的廚房工作，請遵循以下提示：



沙門氏菌和大腸杆菌可引起胃腸炎，但您也可能通過接觸病毒，寄生蟲或被感染的人得病，因此個人衛生也非常重要，特別是防止許多消化系統感染引起疾病和腹瀉。

如果您有胃腸炎，請確保您：

