

养成好习惯省下看病钱 冬季养生就这么干

澳大利亚研究人员曾使用经济学模型,首次估算出户外活动可为全球节约6万亿美元(约合人民币42.2万亿元),其中包括医疗费、护理费以及由旷工、工作效率降低等造成的损失。近些年,我国一直在大力推广健康管理和“治未病”的理念,希望人们尽早养成健康习惯,提高健康水平和生活质量,同时节省医疗支出。那爱养生的我们还有哪些方法能帮助我们养个好身体,省下看病钱呢?一起来看看。

“投资”健康习惯,为自己省钱

医学界已经形成共识,重视保持健康生活方式,不少慢性病都可以预防,除了提高生活质量,还能为日后省下不少治疗开支。专家们总结了三个最关键的防病习惯。

规律运动。《中国心血管病报告2018》显示,2017年大陆地区冠心病介入治疗平均置入支架1.47枚。北京大学人民医院心脏中心主任医师张海澄表示,目前临床所用的心脏支架有国产和进口两类,国产支架约0.8万~1.7万元,进口支架约1.2万~2.1万元。一台心脏介入手术不仅包括支架费用,还有运送支架的导管、导丝和球囊等的花销。此外,术后患者需坚持服药,进行必要的降血脂、抗血小板等治疗,每月花费为500~1000元,具体方案需配合定期复查,视恢复情况而定。总体来说,冠心病患者的一场手术至少3万元,且支架不是一劳永逸。如果术后放置支架的地方再次狭窄或其他部位发现狭窄,需再次进行介入手术,又是一笔不小的花费。

规律运动对心脏健康的益处不容小觑。运动过程中,心跳力度、次数增加,心肌可获得更充足氧气和营养,心肌纤维增粗,毛细血管增加,心脏功能随之增强,可有效预防心脑血管疾病。但张海澄表示,一次运动带来的生理变化只是暂时的;长时间运动,比如几周甚至几年,身体才能得到持久性的良好变化。建议大家从小就开始运动,并尝试不同运动,这样能尽早找出自己最感兴趣的并长期坚持。建议每周至少运动5次,每次持续半小时以上,运动时心率最好不要超过“170-年龄”,感受上以微微出汗、次日肌肉不酸痛为宜。

早期筛查。有统计显示,早期病例诊疗费用较中晚期节省近70%。现实中,一位晚期胃癌患者花费20多万元治疗,可能依然无法延长寿命;但如果花1万元早期筛查,癌症尽早得到控制,则可省出14万元,寿命得以延长,生活质量也不会受太大影响。

南方医科大学南方医院肿瘤科主任医师尤长宣表

示,一旦癌症进入晚期,一般意味着患者需终身治疗,费用比较高。因此,尽早筛查十分重要,既能发现早期癌症,又可能发现癌前病变或未癌变的良性病变,进而提前干预,降低良性病变癌变风险,还能改善预后,提高治愈率和生活质量。通过预防、早筛早诊,约1/3的肿瘤能预防,还有1/3左右能控制。建议高危人群,比如45岁以上、工作压力较大、有癌症家族史、重度抽烟、有慢性癌前病变或接触射线及特定区域人群,都应进行针对性早筛。

均衡饮食。国际糖尿病联盟最新发布的“全球糖尿病地图”显示,中国约有糖尿病患者1.2亿,在糖尿病相关医疗支出中,中国位居全球第二,约为1090亿美元(约合人民币7665亿元)。

武汉市中心医院内分泌科副主任医师丁胜表示,糖尿病患者的花费主要有三方面:门诊、住院及并发症治疗。病情较轻的患者,一年约花费3000~5000元,但如果病情较重且伴随并发症,年花费则在2万元以上。随着病情进展,花费会逐渐增加。而且,糖尿病病程很长,比如50岁患病,接下来30年的费用可能是9万~60万元,甚至更多。

为了不陷入治疗的“无底洞”,糖尿病患者必须对生活方式进行干预。除了规律作息、保持体重、维持情绪平和,一定要均衡饮食,每天一斤蔬菜半斤水果,适量吃鱼、禽、蛋、奶类、大豆等,保证食物多样。丁胜介绍,均衡饮食、规律运动等综合管理不仅能预防糖尿病,还能帮助住院治疗的糖尿病患者减少33%的住院费、40%的医药费,其他费用也有一定比例减少,有些患者甚至能实现停药。

专家们呼吁,养成好习惯是最低成本的疾病预防措施。为了减轻疾病带来的经济负担,避免因病致贫、因病返贫,大家一定要树立健康观念,立刻行动起来,养成健康习惯,不仅能为自己省下治病钱,也能为国家减轻医疗负担。

每天刷牙三次防心衰和房颤

口腔卫生与身体许多部位的健康状况都有联系。韩国一项新研究发现,经常刷牙可以有效降低房颤和心衰的风险。

研究人员从“韩国国民健康保险系统”中选取了16.1万名40~79岁的参试者,他们没有房颤或心力衰竭的病史。在参试者接受例行体检时,研究人员收集了有关他们身高、体重、疾病、生活方式、口腔健康和口腔卫生行为等方面的信息。在10.5年的中位随访期内,有4911人(3.0%)患上了房颤,7971人(4.9%)患上了心力衰竭。数据分析结果显示,每天刷牙3次或以上的人患房颤的风险降低10%,患心力衰竭的风险降低12%。这一概率不受年龄、性别、社会经济状况、锻炼、饮酒、体重指数和高血压等共病因素的影响。研究结论发表在《欧洲预防心脏病杂志》上。

研究人员表示,口腔卫生不良会造成细菌在血液中滋生,导致体内发炎,从而增加了房颤和心力衰竭的风险。常刷牙能减少牙龈下方生物膜中的细菌,从而防止它们向血液中转移。

当归生姜羊肉汤补养精血

当归生姜羊肉汤出自“医圣”张仲景的《金匮要略》。方中只有当归、生姜、羊肉三味药。羊肉乃血肉有情之品,味厚性温大补气血;当归养血而行血滞;生姜散寒行气,使补而不滞。共奏补养精血,散寒止痛之功。

治疗范围:1.寒疝腹痛。2.产后急痛。3.体质属寒的妇女适应症如痛经、闭经。4.贫血。5.风寒侵袭的感冒等。

烹煮方法:当归30g、生姜30g、羊肉500g。羊肉去骨,剔去筋膜,入沸水锅内焯去血水,捞出晾凉,切成5cm长、2cm宽、1cm厚条状;砂锅内放清水,下入羊肉,放当归、生姜,武火烧沸,去浮沫,文火炖1.5小时至羊肉熟烂;食肉饮汤,日2~3次。

茯苓淮山汤能养胃

取猪脊骨250克、茯苓20克、鲜淮山(即山药)100克、芡实20克、莲子20克、食盐适量。猪脊骨洗净焯水;芡实、莲子温水浸泡1小时,沥干备用。锅内加适量清水煮沸,放入所有材料,大火烧开后转小火煲1小时,调味即可。

方中,茯苓健脾益气;淮山能补虚,健脾祛湿;莲子善补五脏不足,具有补脾止泻、益肾涩精、养心安神的作用;芡实能益精气,令人耳聪目明,并能补脾祛湿,具有“补而不峻”的特点。四物相配煲汤,汤味清淡甘甜,能健脾养胃、补益虚劳。

戒烟让肠道细菌变好 降低疾病风险

吸烟对新陈代谢、氧化应激和炎症反应有广泛影响,但其对人体肠道菌群的影响尚不明确。美国威斯康星大学麦迪逊分校的心脏病学家发现,戒烟会导致人体肠道细菌发生重大变化,从而降低疾病风险。

研究团队招募36名准备开始戒烟的志愿者,他们的平均年龄为51岁,42%为男性,平均每天抽烟15根。研究人员在研究开始时、2周后和12周后对参试者的粪便样本进行了分析,结果显示,参试者戒烟后,肠道中的细菌多样

性增加,他们的心率和收缩压降低,C反应蛋白水平下降,身体炎症反应减弱,血红蛋白(携带氧气的红细胞)数量也增多了。研究结果在美国心脏协会科技会议上宣读。

研究人员指出,戒烟者肠道中的厚壁菌数量减少,拟杆菌数量增多了。先前的研究表明,这两个指标的改善是糖尿病和肥胖症风险下降的标志。肠道细菌多样性的优化还与心率、收缩压和C反应蛋白水平改善有关,这都有助于降低心血管疾病风险。

据《人民健康网》