

# 日本人长寿的秘密！

～看日本健康饮食如何预防「三高」～



上海日本総領事館主催  
第2回「医療・健康セミナー」  
2018年10月19日

# 生活方式病之“三高”

上海百诺门诊部  
综合内科医生 王喆一

## CONTENTS

- ◆ 生活方式病
- ◆ 高血压
- ◆ 糖尿病
- ◆ 高脂血症

# 生活方式病

"生活方式病"即指由于人们衣、食、住、行、娱等日常生活中的**不良行为**，以及社会、经济、精神、文化各方面**不良因素**导致躯体或心理的慢性非传染性疾病。

不健康的生活方式直接或间接与多种**慢性疾病**有关，如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤，颈椎病，肩周炎，痔疮等，且已经有非常明显的'年轻化'的趋势。

真正的危害来自于对危害健康的因素**认识不足**，不懂得生活方式与疾病的关系，没有"健康生活方式"的概念。

01

高血压

# 血压水平分类和定义

分类	收缩压 (mmHg)		舒张压 (mmHg)
正常血压	<120	和	<80
正常高值	120~139	和/或	80~89
<b>高血压:</b>	<b>≥140</b>	<b>和/或</b>	<b>≥90</b>
1级高血压	140~159	和/或	90~99
2级高血压	160~179	和/或	100~109
3级高血压	≥180	和/或	≥110
单纯收缩性高血压	≥140	和	<90

当收缩压和舒张压分属于不同级别时，以较高的分级为准

# 高血压标准

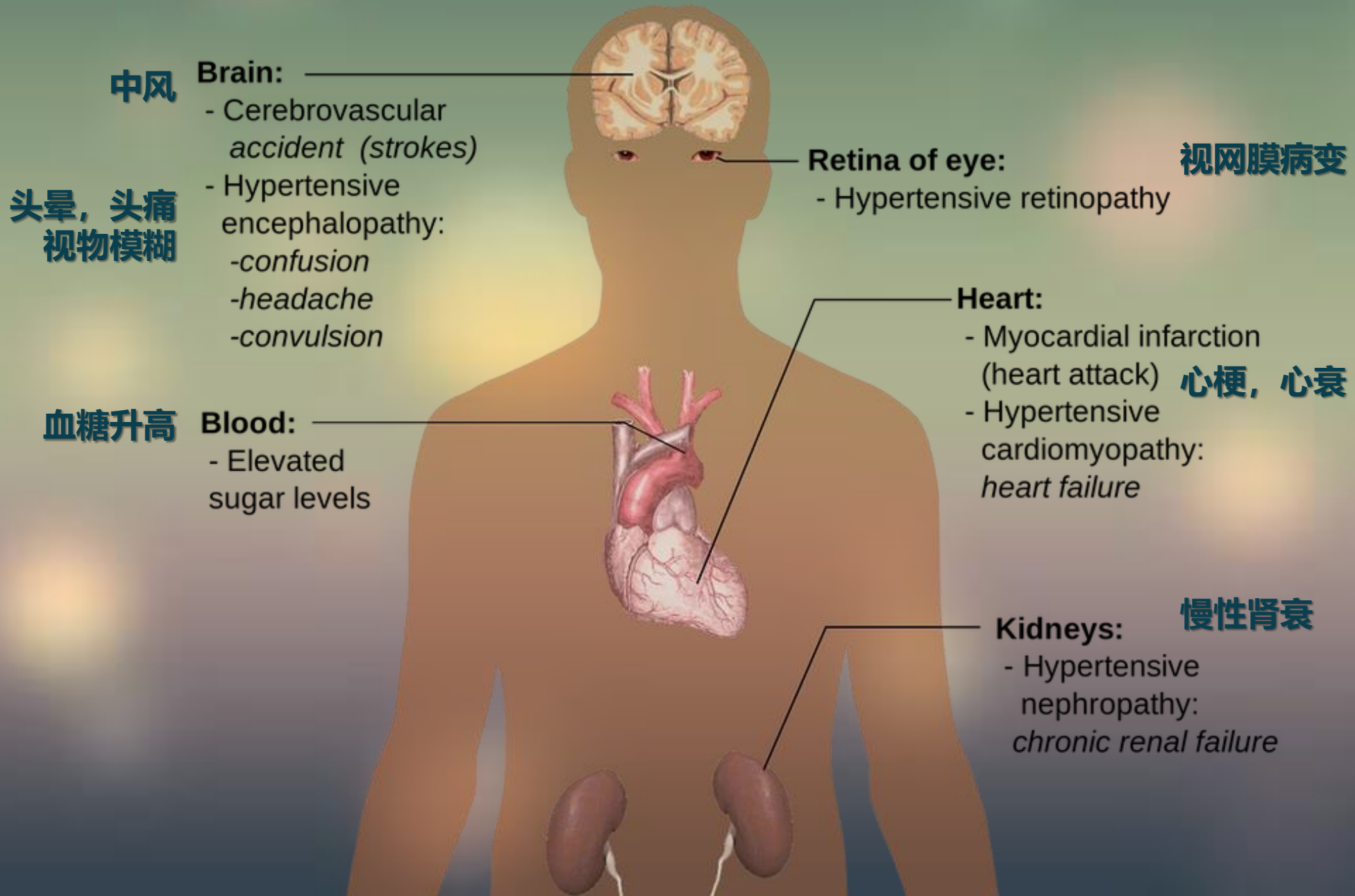
140 90

# 患病率增长迅速





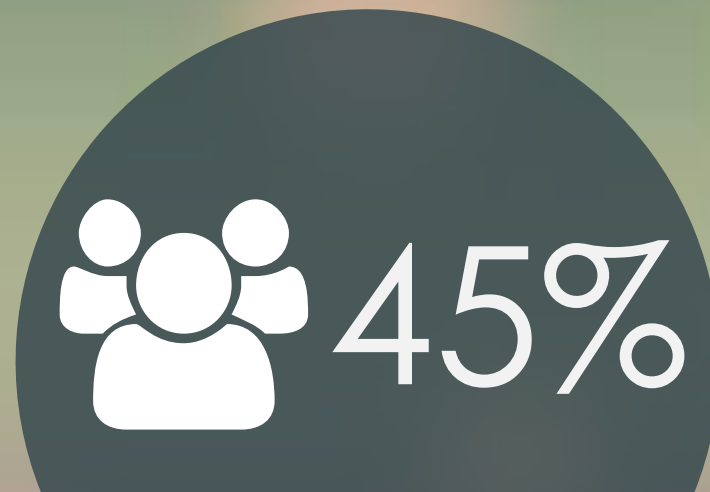
# Main complications of persistent High blood pressure



# 合并症



脑卒中



心肌梗死

# 心血管事件风险分层

低危 < 15%

中危 15~20%

高危 20~30%

极高危 > 30%

十年内心血管事件发生率

1

高血压程度1.2.3级

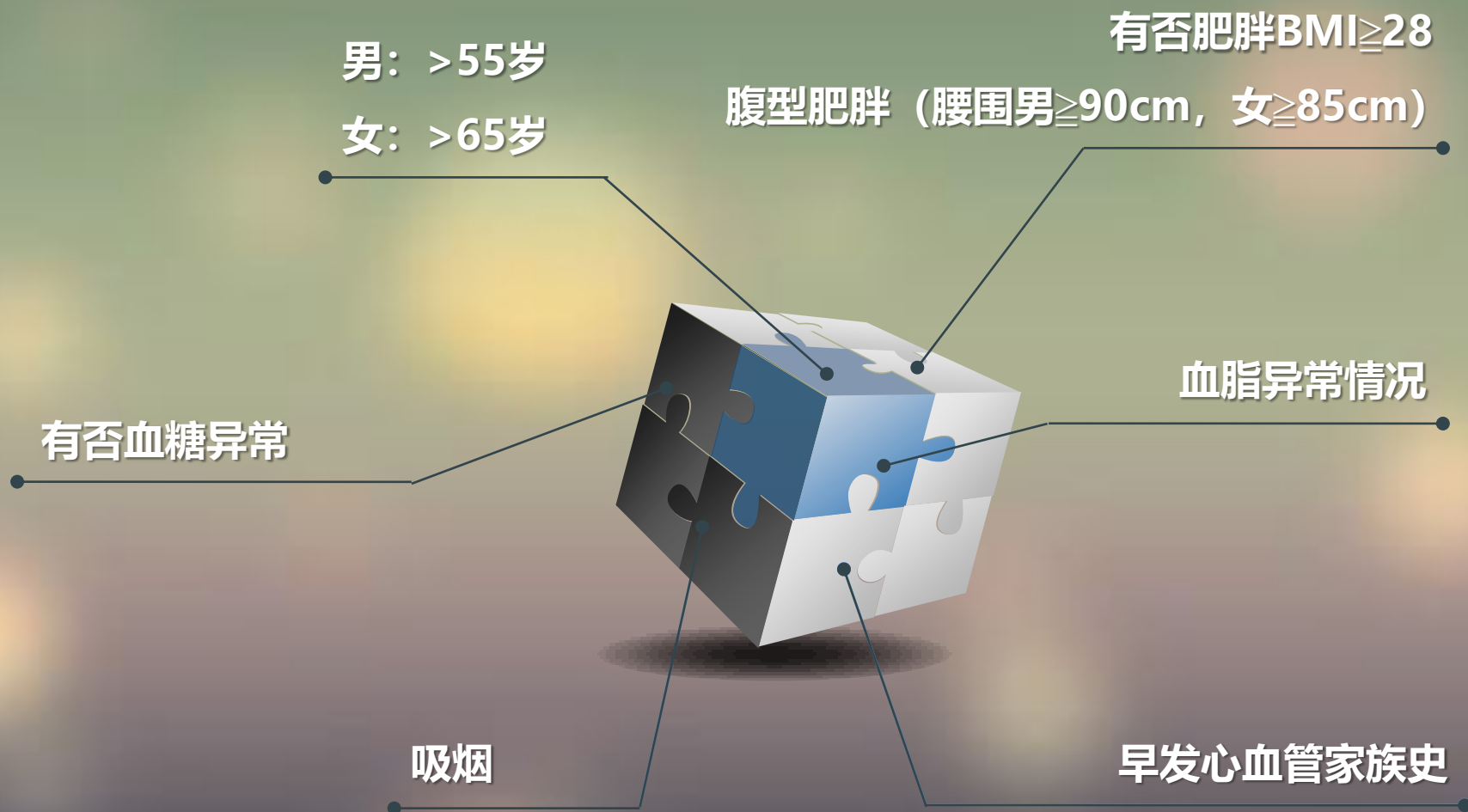
2

心血管危险因素6项

3

是否合并靶器官损害和临床疾病

# 心血管危险因素



# 如何远离高血压



低钠限盐饮食

**<6g/天**



控制体重，避免肥胖

**BMI ≤ 25**



戒烟限酒



控制好血糖，血脂  
排查其他继发因素，  
比如OSAHS



精神放松，愉悦，不  
要熬夜

# 高血压-问题时间

血压一高就是高血压?

药一开始吃就停不掉?

按时吃药就可以了

血压没到标准就没关系?

习惯很好就不会得?

02

# 糖尿病

# 糖尿病的诊断标准

诊断标准	静脉血浆葡萄糖 (mmol/l)	糖化血红蛋白(HBA1C)
1) 典型症状 (烦渴多饮、多尿、多食、不明原因体重下降) 加上随机血糖或加上	$\geq 11.1$	
2) 空腹血糖或加上	$\geq 7.0$	$> 6.3\%$
3) 葡萄糖符合2h血糖符合, 但无典型症状, 需要改日复查	$\geq 11.1$	

注：空腹状态指至少8小时没有进食热量；随机血糖指不考虑上次用餐时间，一天中任意时间的血糖。

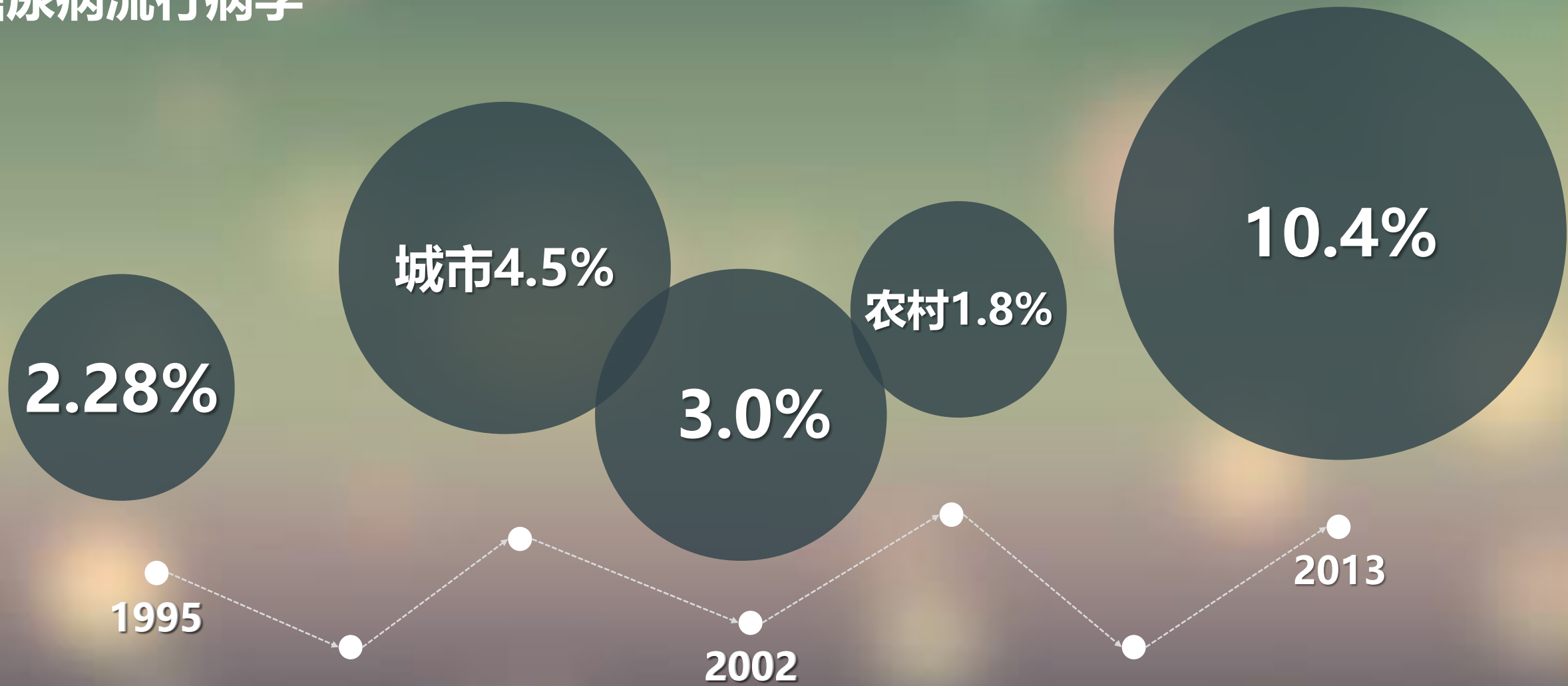


# 糖尿病标准

7.0 11.1

6.3%

# 糖尿病流行病学



# 症状，“三多一少”



多饮



多尿



多食



消瘦



# 高危人群

年龄 > 40



肥胖



高血压, 高血脂, 冠心病



多囊卵巢



静坐生活方式



一级亲属病史



糖耐量异常IGT  
空腹6.2~7mmol/l  
餐后7.8~11.1mmol/l  
妊娠糖尿病, 类固醇糖尿病

# 健康管理

管住嘴



迈开腿



放宽心



了解



监测



遵从



# 糖尿病-问题时间

吃药就可以随便吃东西?

没有症状说明我挺好?

胰岛素副作用大?

能不吃药尽量不吃药?

老年人的标准可以放宽?

**03**

# 高脂血症

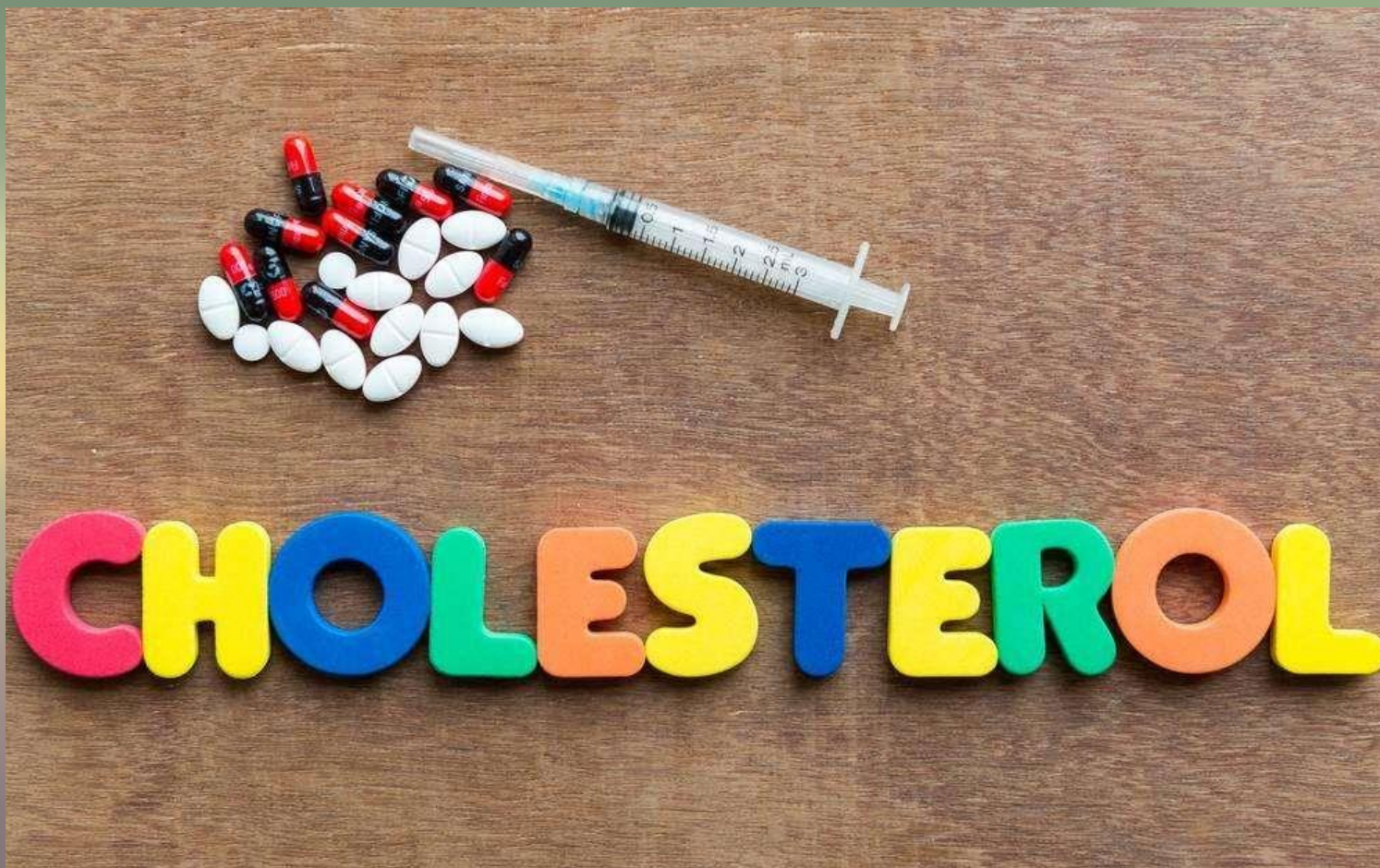
# 定义和分类

血胆固醇 TC

血甘油三酯 TG

低密度脂蛋白胆固醇 LDL

高密度脂蛋白胆固醇 HDL





# 血脂异常的诊断和分类标准 (mmol/l)

高胆固醇血症		高甘油三酯血症	低高密度脂蛋白血症	混合型血脂异常
血清TC	血清LDL-C	血清TG	血清HDL-C	血清TG异常并且至少有一项其它异常
正常: <5.18	正常: <3.37	正常: <1.7	正常: $\geq 1.04$	
边缘升高: 5.18-6.19	边缘升高: 3.37-4.12	边缘升高: 1.70-2.25	升高: $\geq 1.55$	
高胆固醇血症 $\geq 6.22$	高胆固醇血症 $\geq 4.14$	高甘油三酯血症 $\geq 2.26$	低HDL-C血症 $< 1.04$	

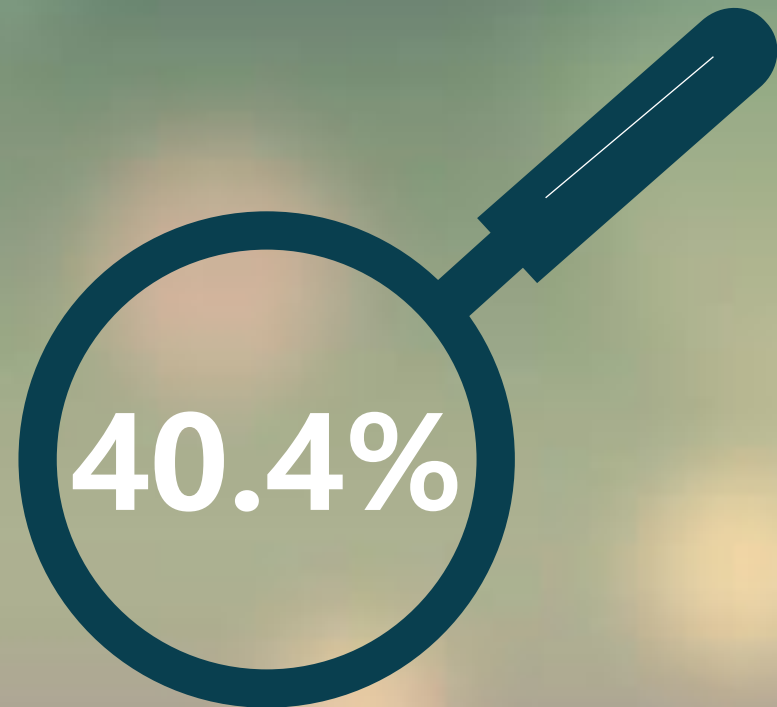
# 中国血脂异常概况



胆固醇平均4.5mmol/l



甘油三酯平均1.38mmol/l



人群血脂异常率

---

2012年全国流行病学调查数据



# 血管里的脂质斑块



图片来源：拍信 Paixin.com

中国图库 cntuku.cn

# 高血脂带来的风险



**心**  
心肌梗死，动脉粥样硬化



**脑**  
脑出血，脑梗死



**肝，肾，胰腺，血管，眼**  
各个脏器皆受影响

# 哪些人要高度警惕

心血管病史	心血管病危险因素	家族史	其它特征
冠心病	高血压	家族有早发心血管病者 (发病年龄: 男性 < 55岁, 女性 < 65岁)	绝经后妇女
脑卒中	糖尿病	有家族性血脂异常	40岁以上男性
周围血管病	肥胖 吸烟		皮肤有黄瘤或黄疣者

# 治疗性生活方式改变

减少饱和脂肪酸和胆固醇  
摄入



选择合理的频率来复查



选择能降低LDL-C的食物，  
如植物甾醇，可溶性纤维



合理中等强度运动，至  
少消耗200kcal热量



不要做熬夜，酗酒，大量  
服药等伤害你肝脏的事情



减轻体重



戒烟，限盐，控制好其他  
诸如血压，血糖等指标



# 血脂异常膳食控制方案

食物类别	限制量 g/日	选择品种	减少或避免
肉类	75g	瘦猪、牛、羊肉、去皮禽肉、鱼	肥肉、禽肉皮、加工肉制品、鱼子、鱿鱼、动物内脏
蛋类	3-4个/周	鸡蛋、鸭蛋、蛋清	蛋黄
奶类	250g	脱脂或低脂牛奶、酸奶	全脂奶粉、乳酪等奶制品
食用油	20g (2平勺)	菜子油、调和油、豆油、葵花子油、色拉油、调和油、	棕榈油、猪油、牛羊油、奶油、鸡鸭油、黄油
糕点、甜食	最好不吃		油饼、油条、炸糕、奶油蛋糕、巧克力、冰淇淋、雪糕

# 血脂异常膳食控制方案

食物类别	限制量g/日	选择品种	减少或避免品种
新鲜蔬菜	400-500g	深绿叶菜 红黄色蔬菜	
新鲜水果	100g	各种水果	加工果汁、加糖果味饮料
盐	6g		黄酱、豆瓣酱、咸菜
谷类	150-350g	米、面、杂粮	
干豆	35g 或豆腐150g 或豆腐干等45g	黄豆、豆腐、 豆制品	油豆腐、豆腐泡、素什锦



# Exercise Needed to Burn Off a Serving of French Fries



Average Serving of French Fries:  
**610 Calories**  
6.9 Ounces

## Running at 5 MPH



**1:05** hrs  
150 lb Adult



**0:49** hrs  
200 lb Adult

## Swimming



**1:32** hrs  
150 lb Adult



**1:09** hrs  
200 lb Adult

## Leisure Bicycling



**2:14** hrs  
150 lb Adult



**1:41** hrs  
200 lb Adult

## Walking at 2 MPH



**3:13** hrs  
150 lb Adult



**2:24** hrs  
200 lb Adult

## Singles Tennis



**1:07** hrs  
150 lb Adult



**0:50** hrs  
200 lb Adult

# 血脂异常-问题时间

我不胖，为什么血脂高？

我完全没症状啊？

吃药伤肝，不能吃？

好好吃药，不看医生也行？

习惯很好就不会得？

# THANK YOU FOR YOUR WATCH



乘坐地铁2号线 / 7号线到静安寺站下车,从3号或6号出口出地铁站,步行5分钟左右即到

Take Metro Line 2 or Line 7 to Jingan Temple Station, Exit No 3 or No 6. Walking distance is 5 mins from Metro to our medical clinic.



**COLUMBIA**  
 百诺 CLINIC  
 南京西路  
 铜仁路路口



400 663 7707

bn-enquiries@columbia-china.com

No.1468 West NanJing Rd,2505 United Plaza,Shanghai,China.200040

上海市静安区南京西路1468号中欣大厦2505室. 邮编 200040

OPENING HOURS

MON~SUN

8:00~19:00

诊疗时间

周一至周日

8:00~19:00



日本語 wechat  
 コロンビアクリニック



CLINIC wechat  
 ColumbiaClinic