



家庭支持是防慢病利器

◎首都医科大学公共卫生学院教授 余焕玲/蔡夏夏

在这个充斥着健康焦虑和碎片化信息的时代，人们四处寻找“超级食物”和昂贵的健身课程，却忽略了身边宝贵的健康资源——家庭。近些年，医学界越来越清晰地认识到，家庭所创造出的稳定、支持性环境，正是抵御慢性非传染性疾病（简称慢病）滋生、蔓延的利器。

常见慢病包括高血压、糖尿病、肥胖症、慢性呼吸系统疾病等。据世界卫生组织统计，慢病导致的死亡约占全球总死亡的71%。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，我国高血压患病率达27.5%，糖尿病患病率为11.9%，成年人超重率为34.3%、肥胖症患病率为16.4%，这意味着我国成年人超重与肥胖率已超50%。若不加以有效干预，慢病会导致患者生活质量下降、残疾甚至早逝，还将加剧医疗资源紧张与社会经济负担。

慢病的发生发展与个人生活方式密切相关，而家庭正是健康行为养成与维持的基本单位。具体来看，在防控高血压、糖尿病和肥胖方面，家庭可起到以下作用：

降血压 首都医科大学附属北京安贞医院2025年11月发表的研究显示，我国农村地区成年人通过参加6个月、以家庭为基础的健康促进项目，实现平均收缩压下降10毫米汞柱。高血压管理仰赖长期服药和生活方式调整，而家庭支持能显著提升患者依从性。比如，家庭“掌勺人”可通过控盐来帮助家人管理血压，措施包括让家庭成员人均每日吃盐量低于5克，多采用蒸煮凉拌等烹饪方式，以香辛料、蘑菇等天然鲜味替代盐、酱油，采购时选择少盐食物；家庭成员间多沟通、少指责，经常一起散步、骑行、听音乐、下棋等，有助于缓解压力，共同营造低压环境；家属

可在固定时间协助患者测血压并记录，病情恶化时能及时陪同就医。

控血糖 《美国医学会杂志网络开放版》2025年1月刊发研究称，以夫妻为基础的管理模式能更好地控制血糖水平，血糖控制不佳者尤其能从中受益。家庭成员可帮助患者建立规律作息、合理膳食和定期监测习惯。家庭成员可共同调整饮食结构，增加全谷物、蔬菜、豆类等低升糖食物摄入，帮助患者控糖；餐后可结伴散步、快走或骑行；家庭成员还可陪同患者测血糖，帮助记录并分析血糖波动原因。

管体重 国际期刊《营养前沿》此前刊发研究称，父母的积极态度和参与，是维持孩子减重动机的关键因素。良好的家庭环境可改善成员的饮食结构和运动习惯，且家庭成员共同参与减重计划，可增强减肥动力。全家人可共同制订健康采购计划，减少高油、高糖食品摄入；通过设定“家庭运动时间”、一起做家务、开展户外活动等方式，减少久坐，增加身体活动；在生活中，成员间可彼此鼓励、监督体重变化，设立共同目标，让减重之路走得更远、更稳。

在家庭发力管理慢病的基础上，建议政府将“家庭健康管理”理念融入公共卫生政策，通过社区宣传栏、公益广告等，普及家庭防病知识，提供免费膳食与运动培训；医保可探索“家庭共管”激励策略，对参与慢病管理的家庭成员给予年度体检优惠等；医院可在慢病管理中，引入家庭评估与干预模块，鼓励家属陪同就医，开设家庭健康课堂，增强整个家庭的疾病管理能力；社区可组织以家庭为单位的健康活动，如家庭健步走比赛、健康厨艺大赛等；企业可推出家庭健康计划福利；媒体应积极宣传家庭健康文化等。◎