



糖尿病、脂肪肝、高血压等正在悄悄地找上门 保持健康生活方式 远离慢性病

近年来,越来越多的重大疾病呈现出发病年轻化的趋势,尤其是糖尿病、高血压、颈椎病、癌症……这些曾经的“老年病”,越来越频繁地发生在年轻人身上。而罪魁祸首,正是年轻人不健康的生活方式,例如熬夜刷剧、久坐不动、含糖饮料不离口、不爱运动……年轻人却没意识到,糖尿病、脂肪肝、颈椎病、胃溃疡、高血压等慢性病正在悄悄地找上门来。年轻人对身体的放纵与不重视,都是在透支身体健康。

慢性病全称是慢性非传染性疾病,不是特指某种疾病,而是对一类起病隐匿,病程长且病情迁延不愈,缺乏确切的传染性生物病因证据,病因复杂,且有些尚未完全被确认的疾病的概括性总称。常见的慢性病主要有心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病等。慢性病发病为何趋于年轻化?预防慢性病应该怎么做?本期健康问诊集纳了专家观点,为你答疑解惑。 蔡富根/整理



1 慢性病发病为何趋于年轻化

慢性病发病趋于年轻化的原因有多种,常见的有不健康的饮食行为、身体活动不足、超重肥胖、工作生活压力大、睡眠不足、抽烟喝酒等。

1.不健康的饮食行为。不健康的饮食行为是一系列慢性疾病包括心血管疾病、癌症、糖尿病和其他与肥胖相关的疾病的主要危险因素之一。如今生活条件改善,年轻人餐桌上总少不了大鱼大肉,从而导致能量摄入过多,蔬菜水果摄入不足,增加超重肥胖、糖尿病、高血压等发生风险。

2.身体活动不足。随着经济迅速发展,居民生活方式发生变化,人们上下楼乘电梯,出门坐车,长期坐着工作,看电视、电脑和手机时间长,总是处于久坐少动的状态。目前,我国大多数居民身体活动不足。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国22.3%的成年居民身体活动不足,高达86.0%的6岁至17岁青少年身体活动不足。

3.超重肥胖。目前,我国成年人超重肥胖率达50.7%,也就是说,我国有一半的成年人都处于超重或肥胖的状态。超重肥胖者体内脂肪堆

积过多和分布异常,是心血管疾病、糖尿病、高血压、癌症等疾病的重要危险因素。2017年全球疾病负担研究显示,全国13.5%的心血管疾病死亡归因于超重肥胖。

4.工作生活压力大。时下,不少年轻人生活和工作承受着巨大的压力,精神总是处于紧张、焦虑状态。如果长期处于这种状态,可能会引起血糖、血压波动,内分泌紊乱,这些都会增加患糖尿病、高血压等慢性病的风险。

5.睡眠不足。由于白天工作或学习,很多年轻人经常在晚上熬夜看手机、玩电脑,或者是长期熬夜加班,严重影响睡眠质量,导致入睡困难、失眠,免疫力下降。有研究显示,睡眠质量差可能有损心脏健康,可使患心脏病的风险增加141%。

6.抽烟喝酒。抽烟和饮酒是两大有害健康的因素。长期抽烟,不仅会导致慢性阻塞性肺部疾病,甚至还会增加患糖尿病、心脑血管疾病、癌症等的风险。过量饮酒也与多种疾病相关,会增加肝脏损伤、痛风、心血管疾病和某些癌症的发生风险。

2 预防慢性病应该怎么做

1.合理膳食。合理膳食是保证健康的基础。在日常生活中,应遵循《中国居民膳食指南》的建议,做到少油、少盐、低糖、低脂饮食,限制红肉、酒精饮料的摄入,多吃新鲜的蔬菜和水果。一日三餐中尽可能多地选择不同的食物种类,避免长期摄取单一或者较少的几种食物,每天吃到12种以上的食物,每周吃到25种以上的食物。

2.充足的身体活动。身体活动是实现能量平衡和体重控制的基础。有研究显示,充足的身体活动不仅有助于保持健康体重,还能增强体质,降低心血管疾病、癌症等慢性病的发生风险;同时也有助于调节心理平衡,缓解抑郁和焦虑等精神问题。《中国居民膳食指南》建议,各年龄段人群每天都应进行充足的身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上,每天进行主动身体活动6000步,减少久坐时间。

3.戒烟限酒。预防慢性病,戒烟限酒势在必行。吸烟对人体有害无益,一根也不能抽。应有意识地远离吸烟人群,充分认识到吸烟的危害,增加戒烟的决心。饮酒对健康也并无益处,如果饮酒应当限量,成年人一天饮用的酒精量不超过15克,约折合啤酒450毫升,白酒30毫升。儿童青少年、孕妇乳母、慢性病患者不应饮酒。

4.心理健康。保持积极向上的心态,切忌情绪过于激动、疲惫、过劳。进行自我心理调适,处理好负面情绪,可向亲朋好友倾诉,合理地宣泄情绪。当自己不能解决心理问题时,要主动寻求专业人员的帮助,通过心理医生的疏导,积极调整心态。

5.充足睡眠。睡眠对改善身心健康具有重要作用。每天应保证有充足的时间睡眠,养成良好的夜间生活习惯,睡觉前不吃太多东西,也不饿着肚子,不在床上使用平板电脑或手机。建议成年人每天有7至8小时的睡眠时间。

延伸阅读

远离慢性病记住这些话

高血压、高血脂、癌症……这些词汇,相信你都不陌生,它们都是慢性病的一员。下面这几点建议,希望能够帮助你远离慢性病,留住健康!

这六件事,马上去做

- 1.把盐降下来。**吃盐过多不仅可能引起动脉血压升高,还会直接损伤肾和心血管组织。
- 2.把胆固醇降下来。**研究表明,对心血管疾病的各种危险因素进行比较时发现,胆固醇摄入量的变化最大与心血管疾病的攀升有着密切的联系。建议降低饮食中的胆固醇含量,减少摄入饱和脂肪。
- 3.把酒量降下来。**长期大量饮酒,会造成胃肠道和心血管的损害,增加肿瘤及各类伤害的发生率。
- 4.把心率降下来。**我们每个人身体里其实都有一家“银行”,里面“存款”是我们一生的心跳次数。怎样才能使“心率银行”运营更持久呢?主要就是降低静息心率,比如降低能量摄入、加强日常锻炼、作息规律等。
- 5.把检测意识提上去。**心肺运动试验其实很简单,就是戴着面罩或者咬口器、连接心电监测仪等设备,在医生监控下,做踏车运动,对血压、摄氧量等进行检测,可以客观评估多系统疾病的严重程度及治疗效果。
- 6.每天增加五份彩虹蔬果。**蔬果是真正的最佳防癌食物,每天吃足量的蔬菜水果,癌症发生率可降低2~3倍。每天至少吃五份以上的新鲜蔬果。

这些话,马上背下来

- 1.只吃七分饱。**饮食上吃到七分饱,限制总的能量摄入。别偏食,食物种类越多越好。吃饭尽可能细嚼慢咽。
- 2.尽量少下馆子。**经常下馆子者易出现BMI升高等情况,进而导致各种慢性病的发生。
- 3.戒烟戒酒。**众所周知,烟草对身体伤害非常严重。酒尽量少喝,最好不要喝。
- 4.多运动。**见缝插针,积累自己的运动量,对预防慢性病非常有益。
- 5.午间小憩。**哪怕中午小睡10~15分钟,也会非常不一样。
- 6.做什么别忘一个“度”。**首先饮食要适度,不要过度补营养,也不能吃得太随便。其次,锻炼也要讲究度,以舒服为主要目的,在自己能承受的范围锻炼身体。
- 7.讲“爱”不讲“理”。**适应所处的工作、生活环境,不要和自己太较劲。具体到工作中,很多人纠结于升职、加薪等问题,其结果反而会被不良情绪所控制。而具体到家庭中,只提示一句话:家是一个讲究爱的地方,不是讲理的地方。
- 8.心态快乐。**把心态放好,让自己放松。如果自己调节不了,别因为面子讳疾忌医。