

“90后小伙查出一身老年病”引热议 老年疾病年轻化,如何应对?

2月25日,河北衡水一33岁男子体检时查出多种老年病,该男子一向觉得自己身体健康,身高体重也符合健康标准,没想到体检后查出尿酸、血脂升高,同时还伴有中重度脂肪肝和甲状腺小结节这些以往多是老年人才会得的慢性疾病。

年纪轻轻的90后,怎么会有一身老年病?

“老年病”年轻患者增多

21岁的小陈在上海一家互联网公司工作,最近总感觉头晕乏力,以为是工作较累休息不够,到医院检查被

告知已经是“糖人”,空腹血糖严重超标,需要立即吃药干预。

“平时很喜欢吃甜食,经常喝奶茶,有时候一天好几杯。总觉得年轻身体好,没想到居然得了糖尿病。”小陈说。

上海市第六人民医院东院糖尿病代谢科主任魏丽告诉记者,近年来,该科室确诊的糖尿病患者呈年轻化趋势,不少二三十岁的青年人患上了糖尿病、高血压、脑梗、心梗等“老年病”。

多保持健康生活方式

魏丽认为,现在工作节奏快、生

活压力大,很多年轻人一边酗酒抽烟、大吃大喝不顾及身体,另一边却按“偏方”乱吃药,这也加速了疾病的发展进程。

魏丽建议,中青年每天应当摄入12种以上食物,每周25种以上。以谷类为主,粗细搭配;多吃蔬果、奶类、全谷、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;饮食要清淡,少盐少油。

要规律进餐,合理安排好一日三餐。合理的膳食能最大程度地提高机体免疫力,降低相关疾病的发生风险。饮水要足量,女性每天应当喝1500毫升水,男性则需要喝1700毫升水。

除了合理膳食外,适量运动也尤为重要。适量运动除了能降低疾病的发生风险,还有能调节心理平衡,消除压力,改善睡眠。建议每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上,保持健康体重。

吸烟、过量饮酒可导致心血管疾病、会增加某些癌症发生的风险,戒烟限酒能有效预防多种疾病的发生。另外,心理健康也是健康的重要组成部分,日常应当做好情绪管理。

加强提前干预管理

魏丽强调,避免越来越多的年轻

人患上“老年病”,需要全社会共同努力。她呼吁要加强健康营养知识的普及,提升“老年病”在年轻人中的知晓率,让更多人了解和掌握常见“老年病”的预防措施。

以糖尿病为例,全国流行病学数据显示,目前中国糖尿病患者的知晓率在30%左右,诊断出患有糖尿病之后,患者的治疗率为26%左右。因此,加强糖尿病患者管理,还有很大的空间。

此外,互联网的发展,网上问诊越来越方便,建议年轻人更多地使用互联网医疗资源,有不适可以在网上及时咨询。 记者 梅一鸣

孕期小心“补”成胰腺炎

近日,已怀孕37周的宋女士突然出现腹部不适及呕吐症状。之后,她在家人陪同下来到医院产科就诊。医生发现,宋女士孕期体重增长20多公斤,饮食非常油腻,初步诊断为妊娠合并急性胰腺炎。

妊娠合并急性胰腺炎起病急、并

发症多、死亡率高,易导致多脏器衰竭,临床表现不典型、诊断困难,该病在妊娠各个阶段皆可发生。根据病情严重程度分为轻症、中度重症、重症3种类型。如果孕妇不幸患上该症,将严重影响孕妇和胎儿的健康。

妊娠合并急性胰腺炎又分为妊娠

合并胆源性胰腺炎和妊娠合并高脂血症性胰腺炎两种。这两种病症除了受孕激素的影响外,还与孕妇高脂饮食、孕期营养过剩、体重过度增加有关。因此,孕妇要预防妊娠合并急性胰腺炎,需做到科学饮食,尽量避免食用各类脂肪含量较高的肉汤,适当食用

纯瘦肉,千万不要暴饮暴食。此外,孕妇还需控油控糖,适量摄入水果蔬菜,让体重保持在一个比较健康的区间。如果孕妇出现早期消化道症状,应及时就医,避免重症发生。

陆军军医大学附属西南医院产科 严小丽(副主任医师)

头皮很「脆弱」 抗衰不可少

头皮是面部皮肤和颈部皮肤的延续,厚度比面部大部分部位的皮肤要薄。头皮部位皮脂腺较为丰富,皮脂分泌旺盛,毛囊密度较高,且在人体皮肤的最高处,所承受的拉力和重力较大,因此,头皮是衰老非常快的皮肤组织。

头皮的衰老经历内在和外在的过程。脱发人群由于头皮毛发较少,同时显示出内在和外在外在的衰老特征,伴有明显的日光性组织弹性变性,包括色素沉着、萎缩、毛细血管扩张等。非脱发人群由于毛发的覆盖,主要表现为内在衰老的特征,如毛发变细、变灰白、干燥、弹性降低、脆性增加、脱发等。

头皮衰老怎么办?可采取物理防晒和化学防晒手段,比如戴遮阳帽、打遮阳伞,使用具有防晒功效的护发产品。如果出现毛发稀疏、脱发、秃发等情况,可使用毛发移植、头皮养护、光电治疗等疗法,改善头皮健康状况。此外,口服含有人参皂苷、锯叶棕提取物、植物甾醇的药物,能促进头皮年轻化。

艾琳

心脏磁共振:到你“心里”看一看

急诊室来了一位患者,胸闷胸痛,心肌酶谱增高,前阵子还感冒了几天。给他进行了心脏磁共振检查,没想到竟然是心肌梗死。

心脏磁共振成像被称为心脏“一站式检查”,可以通过一次检查就能同时完成心脏结构与功能的评估。对于心梗患者,可直接显示心肌、心外膜和心内膜的边界,能够精确测量心梗后心肌变薄的程度,清晰显示心脏收缩功能,定量测定心肌梗死质量、梗死程度等。

以前,放射科医生会告诉患者,体内装有支架不适合做磁共振检查。这样回答主要考虑到两个原因:金属支架会在磁场内移位;磁场作用下金属支架会产生热,对血管造成

损伤。事实上,冠脉支架在植入过程中,在十几个大气压的扩张下,支架牢牢地镶嵌在血管斑块内,把狭窄的血管支撑起来,充分释放的支架是不会发生移动的。

目前,无论是裸金属支架,还是药物涂层支架,做磁共振检查都是安全的。但2007年以前置入的弱磁性支架,有必要对其安全性进行考量。

总而言之,心脏磁共振检查安



图片来源于 IC photo

全可靠,没有任何电离辐射损伤,患者不必有过多疑虑。

上海交通大学医学院附属仁济医院 放射科 吴连明(副主任医师)

春食菠菜 养肝护肝



图片来源于 IC photo

中医认为,春属木通于肝,若能在春季好好调养肝脏,则可提高抵抗能力。肝脏是人体主要的解毒代谢器官,可以保护机体免受损害,保护好肝脏就能延年益寿,因此有“春宜养肝”之说。肝为人体将

军之官,菠菜性寒,可排解人体热毒,滋阴润燥,是养肝较为有效的蔬菜之一。

菠菜含有十分可观的蛋白质,每100克菠菜含蛋白质2.4克。人体日常生活中摄入的蛋白质充足,则生长发育快,气血旺盛,精力充沛。

建议视力模糊、两目干涩者,取鲜菠菜、羊肝各500克,水烧沸后放入羊肝,稍滚再下菠菜,并加入适量盐、麻油、味精,此汤具有养肝明目的功效。 包微

补充DHA 母乳即可

DHA,学名是二十二碳六烯酸,是人体大脑和视网膜的重要成分,也是促进和维持神经细胞生长的主要成分,对宝宝智力和视力的发育都起到重要的作用。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》推荐,0~36月的婴幼儿DHA适宜摄入量为100毫克/天。

出生体重不足1000克的宝宝,每千克体重每日DHA摄入量应大于21毫克;出生体重不足1500克的,每千克体重每日DHA摄入量应大于18毫克。

3岁以上宝宝,大脑的细胞分化基本成熟,对DHA的需求减少,也就没必要刻意大量补充DHA了。

事实上,母乳是宝宝获得DHA最好的来源,母亲在饮食均衡的同时,保持每天一个鸡蛋,每周吃2~3次鱼(总量约280~350克),且至少有一次是脂肪含量高的海鱼(如三文鱼、沙丁鱼等),保证每日DHA摄入量达到200毫克,即可满足需求。

上海市疾病预防控制中心

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com