

有些老年病盯上了年轻人

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 王俊

年轻人总觉得自己还年轻,有使不完的劲,但是社会生活节奏的加快、生活压力的增大、生活方式的改变,让他们的健康开始“报警”,一些“老年病”逐渐盯上他们。青春不能被疾病主宰,或许,他们应该开展一场健康保卫战。

“富贵”糖尿病缠上年轻人

22岁就得了糖尿病!小刘拿到化验单后,顿时傻了眼。小刘家住涧西区,家里生活比较富裕。小刘说他从小就没喝过不带颜色的水,经常用饮料来解渴,各种零食更是没断过。最近一段时间,他感觉身体状况不太好,口渴、乏力,于是到医院检查,没想到竟得了糖尿病。

市中心医院内分泌科主任杨肖红介绍,现在糖尿病患者一般是以Ⅱ型糖尿病为主,占到患者总数的90%~

95%。Ⅱ型糖尿病以前一般在50岁以上发病,但是近些年20~35岁的患者越来越多,甚至还有高中生。

糖尿病病因已为人们所熟悉:它是由胰岛素相对或绝对不足引起糖、脂肪、蛋白质等代谢紊乱的一种全身性疾病。糖尿病年轻化趋势的原因却尚未引起人们应有的重视:高热量食物的摄入,运动量大大减少,致使很多年轻人出现腹型肥胖,进而引起胰岛降糖功能下降;追求时髦生活方式,夜

生活过多,晚睡晚起,吸烟、饮酒过多,生活无规律;生活压力大,精神过度紧张,应急状态差,这些都是糖尿病年轻化趋势的主要诱因。

杨肖红建议,远离糖尿病,应及时纠正不良生活习惯。如果得了糖尿病,也不要万念俱灰,应接受得病的事实,树立治愈的信念,控制好血糖,以防并发症。多了解糖尿病知识,根据自身情况制订护理计划。医生、家人应鼓励患者控制病情,注意监测血糖。

突发脑中风贻害无穷

刚刚37岁的张女士,正值事业发展的黄金时期,突发脑中风。虽已无生命危险,但是后遗症让她苦恼不已。现在,张女士手脚不听使唤,日常生活也要他人照顾。

因为年轻,你或许认为中风离自己很遥远。可是,一个个鲜活的事实告诉我们,脑中风不再是老年人的“专利”。市中心医院神经内科副主任医师郑锐锋介绍,脑出血、脑梗塞等脑血管病曾经是确实实的老年病,60岁左右患病是比较正常的。可是现在,30~40岁的患者逐渐增多。这与不良的饮食习惯、不

正确的预防观念有很大关系。

洛阳人爱喝汤,牛肉汤、羊肉汤,味道鲜美又营养。可是,这营养美味中含有大量的油脂,会大大增加血液黏稠度,早餐还是应以清淡为主。“咸香,咸香”,洛阳人还爱吃咸,总觉得够咸才有味,可是这样容易吃出高血压、高血脂,这可是脑血管病的危险致病因素,咱还是少吃点盐吧。

郑锐锋说,除了这些不良饮食习惯,喝酒更易诱发脑出血。酒喝多了,容易对肝脏造成损害,进而导致凝血机制异常。即使饮酒量较少,也会使人

处于兴奋状态、血压升高;如果饮酒过量,突发急病,一般难以抢救。

很多人在脑梗塞后,通常认为每年输两次液,疏通一下血管就无大碍了。其实这种观念是不科学的。真正的预防,还应从好习惯着手:养成少食油腻、少盐、多清淡的饮食习惯,远离高血压、高血脂、糖尿病等危险致病因素。高血压、高血脂患者还应终身治疗、坚持用药,控制血压、血脂。定期参加体检,及时发现问题,及时治疗。运动过后,应多喝水,及时补充水分,促进血流通常、降低黏稠度。

致命肿瘤可预防

2009年,曾在《情深雨濛濛》里扮演“方瑜”的青年演员李钰因淋巴瘤病逝,年仅33岁;台湾歌手阿桑因乳腺癌去世,年仅34岁。

肿瘤也在悄悄“变年轻”,只是我们还未真正注意到。

市中心医院生物治疗科主任谢玲介绍,30年前,肿瘤发病年龄一般在45~49岁;20年前,发病年龄提前了十岁,一般在35~39岁;近些年,20岁左右的肿瘤患者已经不再少见。是什么让肿瘤不断年轻化?

谢玲指出,环境污染加剧,人体周围有害物质不断增多,而年轻人正处于成长期,新陈代谢相对活跃,与老年人相比,更易受致病因素影响。

生活方式不断西化,很多年轻人更加注重社交,吸烟、喝酒一样都不能少,烟酒长期刺激体内各器官,特别是吸烟不仅容易引发肺癌,与其他系统疾病也息息相关;在饮食上,吃得过于精细,纤维素摄入少、高热量食物摄入增多。

而很多女性开始选择晚婚晚育,不进行母乳喂养,这也是乳腺癌发病

率逐渐升高的一个因素。

社会生活节奏加快,生活压力、工作压力不断增大,为生活忧愁、为工作奔波,精神长期处于紧张状态,致使年轻人身体免疫力下降。

谢玲说,1/3的肿瘤是可预防的,1/3发现及时则可治愈,1/3通过合理治疗可治愈,所以,我们应该学会合理预防,不给肿瘤出现的机会。更要学会自检、提高警惕,如果某种症状已经持续多时,如干咳、痰中带血丝、乳头出水等,要及时就医检查。

骨关节炎恋上久坐族、时尚族

很多人都认为骨关节炎是中老年疾病,据河南科技大学第一附属医院风湿免疫科主任付建斌介绍,随着人们生活方式的改变,骨关节炎越来越偏爱中青年。

“出门以车代步、在网上购物、工作时久坐不起”,骨关节炎爱上了“久坐族”。付建斌说,关节需要发达的肌肉来保护,而现在很多年轻人缺乏运动,使得骨关节缺乏肌肉的保护,微小的刺激便能使关节受到伤害。这是目前年轻人患骨关节炎的主要诱因。

随着深秋来临,温度持续走低,骨关节炎女性患者渐渐多了起来,而且大多是年轻女性。这又是何为?原来都是时尚惹的“祸”。骨关节不仅需要保护,还需要保暖。很多女性为了美丽,哪怕是秋冬季节也是身穿短裙,让膝关节裸露在寒冷的空气中,殊不知,骨关节是怕冷的。大多女性酷爱高跟鞋,穿上高跟鞋,气质、美感随之而来,但是身体前倾使踝关节、膝关节的受力也发生了改变,压力增大,造成关节退化。

女性应尽量少穿过高的高跟鞋,可以穿坡跟鞋,不要让高跟鞋成为女性关节“杀手”。

很多年轻人不注意饮食健康,引起体重超标,使膝关节持续承受过大的重量,引发关节炎。

付建斌建议中青年人士,工作之余,多参加体育锻炼,但是要适度,运动过量、运动方法不科学同样会造成骨关节的损伤。注意饮食,保持标准体重。女士更应注意保暖,避免受潮、受凉。

冠心病盯上年轻一代

“冠心病曾多发于50~60岁左右的人群,而如今30~40岁的患者也不少了。”河南科技大学第一附属医院心脏内科主治医师王红雷说,“冠心病患者年龄层虽然仍旧集中于老年人,但已不是老年人的‘专利’,它越来越‘年轻’了。”

冠心病“盯”上年轻人的主要原因是工作压力过大,生活不规律,饮食不科学,吸烟等。

吸烟是冠心病的主要致病因素之

一。吸烟会对人体内血管内皮造成损伤,引发冠脉痉挛,进而导致冠心病。

很多年轻人对高热量的食物、饮料是来者不拒,以致体内热量过剩,脂肪沉积,使高血压、高血脂、糖尿病越来越多地“关照”年轻人,而这些疾病被列为引发冠心病的危险因素。过大的精神压力也容易引起冠脉收缩痉挛,导致冠心病。

对此,王红雷建议,预防冠心病,生活方式是关键。养成良好的生活习

惯,注意合理膳食,适量运动,戒烟,控制体重;调节情绪,保持身心平衡和良好的心态,学会减压。

综上所述,我们不难发现,不健康的生活方式、精神压力是这些疾病年轻化的主要诱因。年轻是财富,但是没有健康体魄的支撑,一切无从谈起。请不要透支我们的健康,一切从点滴做起,改变不健康的生活习惯和生活方式,拥抱健康才能拥有更美好的生活。