

2010 健康大盘点

把脉我市居民健康 生活方式是致病主因

专家提醒：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡很关键

□ 记者 崔宏远 通讯员 牛牧青 范海岚 卢俊喆

1 慢性病已成为健康主要危害

从统计数据不难看出，慢性病已经成为我市居民健康的主要危害。河科大一附院内分泌科主任、副主任医师姜宏卫博士指出，慢性病是指肿瘤、高血压、糖尿病等的一类慢性非传染性疾病。慢性病在发病原因、病理变化、病程发展及治疗措施等方面具有很多共性，都与现代社会很多不良生

活方式、生活习惯有关。

经济发展让人们的生活方式发生了明显的改变，快节奏、高强度的工作让人们长期处于高压状态中，精神紧张、忧郁、抽烟、酗酒、熬夜等不良习惯成了常见现象，而体育锻炼逐渐减少。高盐、高糖、高脂肪的饮食使热量摄入过多，肥胖、高血压等

原发病人增多。这些不良因素导致的慢性疾病日益突出，如统计数据中的冠心病、糖尿病、恶性肿瘤等。

蒋宏伟表示，慢性病增多并不是社会经济发展的必然，而主要是不良生活方式所致。预防和控制慢性病有法可循，市民可以通过定期体检，以便早期发现，早

期治疗，防止病情加重和并发症的发生。尽量遵守健康的生活方式，如戒烟，限制过多脂肪、刺激性食物和盐的摄入，少饮酒，多吃蔬菜水果，开展适量的体育锻炼、必要的免疫接种等。另外，还要经常保持良好的心态，只有这样才能对慢性疾病及其危险因素加以有效控制。

2 恶性肿瘤很“凶猛” 改变生活方式很重要

从死因顺序来看，恶性肿瘤已经成为威胁我市居民健康的“头号杀手”。其中胃癌、食道癌、宫颈癌和乳腺癌还成了住院病人的主要病因。恶性肿瘤为什么如此“凶猛”？我们又该如何预防和应对呢？

因素影响，其中不良生活习惯是主要诱因。

谢玲告诉记者，世界卫生组织认为癌症也是一种生活方式疾病，即由于人们不健康的生活方式长期作用而引起的疾病。如人们生活节奏加快，工作压力加大、体力透支、心理负担过重，如果不能及时有效地调节，很可能使人体神经内分泌及免疫功能失调，以致发生癌症。谢玲同时表示，肿瘤并不可怕，三分之一的肿瘤可预防，三分之一的肿瘤如及早诊断可能治愈，合理而有效的治疗可使剩余三分之一肿瘤患者的生存质量得到改善。

过了治疗的最佳时机。因此，要高度重视癌症早期的危险信号，如乳腺、皮肤、舌部或者身体任何部位有可触及的或不消的肿块，原因不明的大便带血及黏液或腹泻、便秘交替，原因不明的尿尿、持续性消化不良，原因不明的较长时间体重减轻等，都是重要的癌症早期报警信号。

另外，针对乳腺癌和宫颈癌高发的现象，河科大二附院普外科主任、副主任医师谢志强表示，乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，其发病率占全身各种恶性肿瘤的7%~10%。乳腺肿块是乳腺癌最常见的症状，早期表现为乳房内有可触及的蚕豆大小的肿块，较硬，可活动，一般无明显疼痛。目前，乳腺癌的病因还没有完全明确，但饮食、遗传因素和环境因素等已经被确认与乳腺癌有关，因此，饮食上不要吃高盐食物，多食用谷类、蔬菜及豆类等。

经常锻炼，减轻体重将有助于缓解乳房肿痛。还有就是要改善不良的生活习惯，只有这样才能降低发生乳腺癌的危险性。目前可以通过触摸自检、x线检查和活组织病理检查方法来及早发现乳腺癌，尤其是高危女性人群（如有乳腺癌家族史、乳腺原位癌等）的女性，最好每年到医院做临床检查。

宫颈癌也是女性常见恶性肿瘤之一，但发病原因目前尚不清楚，早婚、早育、多产及性生活紊乱的妇女有较高的患病率。初期没有任何症状，后期可出现异常阴道流血。谢志强表示，一般的宫颈癌前病变发展为宫颈癌大约需要10年时间。从这个角度看，宫颈癌并不可怕，它是一种可预防、可治愈的疾病。防治的关键在于：定期进行妇科检查，及时发现和治疗宫颈癌前病变，终止其向宫颈癌的发展。

3 呵护我们的心脑 从现在开始

从死因顺序上看，心脏病和脑血管病仅次于肿瘤。

才能更好地保持健康。

李雪峰告诉记者，心脏病是心脏疾病的总称，包括先天性心脏病、冠心病、心肌炎等各种心脏病。肥胖、高血压、缺乏运动、营养失衡、吸烟等都是可能导致心脏病的危险因素。从近几年门诊和住院情况看，心脏病死亡率随着年龄的增长呈上升趋势。其中心

脏病和脑血管病要从多个方面加以重视。防治原发病，如高血压和糖尿病都是引起这两种疾病的因素；控制体重，因为肥胖者患心脏病的几率远远高于正常体重的人；多运动，快步走的效果最好；要戒烟限酒，避免过度劳累；在饮食上要坚持吃低脂肪食品，少吃胆固醇较高的食物；此外控制情绪也很重要，避免脾气暴躁引

发血压上升等。

针对发生过心脏病和脑血管病的患者，一定要寻找病症发生的原因，纠正所有可干预的危险因素，达到降低复发危险性的目的。危险因素一般有吸烟、酗酒、肥胖、高血压、糖尿病等。另外，李雪峰提醒市民，临床上发现很多心脏病患者在发病时并没有出现过胸部疼痛的症状，而且这类病人的死亡率要高于发病时出现心前区疼痛的心脏病患者。老年人和有心脏病史的人最容易出现这种“无痛”的心脏病，因此这些人要高度关注心脏病发作时的非疼痛表现，如出现呼吸急促、恶心、晕厥或过度虚弱等症状，一定要及早就医。

回顾2010年，伪养生、生活方式病等健康话题不时跳出来为我们敲响健康警钟。只有关注健康，关注自己，才能更好地享受生活，收获快乐。

过去的一年中，哪些疾病对我市居民身体健康的危害最大？哪些疾病的死亡率最高？

据河科大一附院、市中心医院、河科大二附院、市妇幼保健院、市第一中医院、市第二中医院等多家医疗机构的统计数据显示，与生活方式密切相关的心脑血管疾病、糖尿病、呼吸和消化系统疾病、恶性肿瘤等已成为影响我市居民健康的主要因素，其中恶性肿瘤成为威胁居民健康的“头号杀手”。

为帮助市民预防这些影响健康且易发常见的疾病，本刊记者日前分别采访了市相关医疗专家，共同为市民的防病保健支招，为读者寻求预防疾病的健康之道。

我市住院病人前10项病种分别是：

1. 心血管疾病
2. 脑血管疾病(脑梗和脑出血多发)为主的慢性非传染性疾病
3. 上呼吸道感染
4. 糖尿病
5. 胃癌
6. 肺炎(小儿肺炎居多)
7. 食道癌
8. 宫颈癌
9. 胆囊炎
10. 乳腺癌

我市前10项疾病根本死因分别是：

1. 恶性肿瘤
2. 慢性缺血性心脏病
3. 脑梗死
4. 肺炎
5. 慢性阻塞性肺病
6. 颅内损伤
7. 消化系统疾病
8. 内分泌、泌尿生殖系统疾病
9. 精神性疾病
10. 神经系统疾病

