

人越来越老 这些病却越来越“年轻”



人岁数大了,就会出现一些慢性疾病。但是在现今社会中,很多以前被称为老年病的慢性病却越来越年轻化。专家指出,这其中很重要的原因,与现代人不良的健康习惯有关。每年 4 月都是“全国爱国卫生月”,4 月 7 日也是世界卫生日,我们在此倡导,健康文明的生活方式与每个年龄段的人群都息息相关。

哪些病越来越年轻化

中风

正常发病年龄:65 岁之后
最小发病年龄:20~30 岁
原因:吸烟、酗酒、高血压、糖尿病、肥胖等因素。
预防措施:戒烟限酒、饮食均衡、适量运动,控制慢病。

II 型糖尿病

正常发病年龄:40~50 岁
最小发病年龄:儿童也可能
原因:年轻人患上 II 型糖尿病最主要的原因是不良的饮食习惯以及久坐不动的生活方式。儿童与青少年患病则与不良生活方式及家长的溺爱密切相关。
预防措施:在日常生活中,要养成良好的生活习惯及饮食习惯,经常锻炼身体,45 岁后定期检查血糖,能有效地避免疾病的发生。

骨质疏松

正常发病年龄:65 岁之后
可能发病年龄:30~40 岁
原因:这主要是与人们普遍缺乏运动,户外活动减少,因饮食习惯导致的钙摄入量不足等因素有关。
预防措施:多补充维生素 D 和钙,还要规律运动锻炼。

黑色素瘤

正常发病年龄:50 岁之后
最低发病年龄:10~30 岁
原因:可能与过度照射紫外线、大量使用不合适的化学护肤产品等有关。
预防措施:防范黑色素瘤首先应避免长时间的日晒,注意少用物理或化学的刺激物来刺激、避免长期反复的不良刺激,早发现、早诊断、早治疗等。

老年痴呆症

正常发病年龄:65 岁之后
可能发病年龄:40 岁
原因:年轻人用脑过度、压力较大等也给认知障碍埋下隐患。
预防措施:对不常使用一侧的半脑进行锻炼,如右撇子换用左手做事,有助于降低认知障碍发病的几率。另外,做好精神调养,均衡饮食,多参加社会活动,进行智力训练,拥有一颗年轻的心。

痛风

正常发病年龄:50~60 岁
可能发病年龄:30 多岁
原因:年轻人出现痛风主要因为酗酒、肥胖等问题导致的。此外,20~40 岁的年轻人饮食中含高嘌呤类物质增加,也导致痛风高发。
预防措施:多喝水促进尿酸的排泄,一定要控制高嘌呤食物,如:动物内脏、海鲜和含酒精的饮料等的摄入。

乳腺癌

正常发病年龄:45 岁之后
最低发病年龄:10 岁也有可能
原因:进食含激素食品增多,也是导致儿童性早熟、十几岁就患上乳腺癌的重要原因。
预防措施:鼓励母乳喂养,合理膳食,戒烟限酒,坚持锻炼,良好的心态,定期体检,规律自检。避免不必要的放射线照射。

学习健康知识 年纪多大都不晚

人体内大多数器官的功能是在 20~30 岁之间达到顶峰状态,随着年龄增长而缓慢减退,这也就是衰老的过程。因此衰老并非突然出现的。

专家指出,衰老虽然是不可避免的,但是衰老的进程却有很大的个体差异。这也就是为什么有人活到 80 岁看起来依然像 60 岁,有人 30 岁的身体却糟糕得跟 60 岁一样。

专家表示,影响衰老速度的因素很多,多学习一些医疗保健知识,从年轻时就让自己的生活方式和心理状态等符合卫生要求,才能有效地延迟衰老的进程。

老年保健要从年轻时做起,每个时期的健康状况,都以他前一时期的健康为前提。因此在身体健康时,就要及早预防,消除发生这些疾病的因素。包括要有规律的生活作息,心理上学会乐观豁达,工作上注意劳逸结合,饮食上注意适度营养。此外,定期的健康检查有利于及早发现病症。

现在不少老年人都努力学习医疗保健知识,但常感叹“要能早点懂得多好”。其实应该值得庆幸的是,不管现在多大,现在已经开始学习,比还没有意识到这点的人强多了。

(黄旭君)

家庭医生签约服务进社区



近日,周口市疾病预防控制中心人民路社区卫生服务中心组建 3 个家庭医生团队,到文明社区、颍河社区、人民路社区开展家庭医生签约服务宣传活动。

为提高基本公共卫生慢性病规范管理率,更好管理辖区内高血压、糖尿病慢病患者及 65 岁以上(含 65 岁)老年人等重点人群的医疗服务工作,人民路社区卫生服务中心家庭医生团队通过发放健康宣传资料等方式,提高了居民到随访点参与随访服务工作的积极性。图为工作人员在人民路社区服务点为居民测量血压。

通讯员 孔博仟 摄

穴位按摩解春困

多做穴位按摩,可以赶跑春困引起的疲乏、头昏欲睡等。按摩内关穴,通过对气机的调控,可以达到很好的行气活血的功效。此穴位在腕横纹上 2 寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。按摩内关穴,对于改善胸闷、眩晕等有效。具体做法是:用左手的拇指尖按压右内关穴上,左手食指压在同侧外关上,按压 10~15 分钟,每日 2~3 次;再用右手按压左侧的穴位,反复操作即可。

(文希)

常喝两道粥化解“三高”之忧

两道粥食有助于化解“三高”之忧。

第一道粥是甜粥——薏仁山楂粥。选薏仁 100 克,放水煮熟。然后取山楂 6 枚,洗净去核,切块后放入粥中再熬 5 分钟即可。

第二道粥是咸粥——冬瓜粥。选鲜冬瓜 100 克或冬瓜籽 15 克、大米 100 克、生薏仁 50 克。做这道粥时,如果用鲜冬瓜,只要将瓜皮上的白霜洗掉就行了,不要把皮切掉。煮粥时,把冬瓜连皮切成薄片,大米淘净,加上适量的水煮成粥即可。可以根据自己的口味稍加点儿盐。(王新志)

