

近日,世界权威医学杂志《柳叶刀》刊发美国最新疾病研究报告,他们在对1990年~2013年全球居民健康状况进行分析研究后指出,20多年间,中国人健康问题主要发生了五大变化。



## 中国人健康五大改变

### 五大变化有喜有忧

这项名为《2013年全球疾病负担研究系统分析》的报告,由美国华盛顿大学完成。他们将1990年~2013年全球各地240种死因的死亡率进行研究后发现,中国人健康问题主要发生了五大变化,具体包括:国人平均预期寿命延长8.6年,远超世界平均水平,其中男性平均预期寿命从1990年的66岁延长到73.5岁,女性从70.2岁延长到80岁;中国70岁及以上人群中,中风成为最主要死因;中国居民慢性肾病致死率上升147%;老年痴呆症致死率上升121%;肺癌致死率增加103%。另外,国人死于肺炎的人数减少56%,死于疟疾人数减少88%。

面对数据,中国人民解放军总医院健康管理研究院主任曾强告诉记者,我国居民平均预期寿命延长,与生活条件改善、医疗水平提高、全民医保体系提供良好就医保障等因素息息相关,且婴儿死亡率下降起着重要作用。而从中风成为我国老人首要死因,慢性肾病、老年痴呆症和肺癌致死率翻倍增加,可以看出慢性病攀升、癌症高发已成为威胁我国居民健康的重要杀手。

究其原因,曾强表示,首先,吸烟、过量饮酒、“三高”饮食(高油、高盐、高糖)、运动少、久坐、精神压力大等不良生活方式,是造成慢性病和癌症高发的主要原因。研究显示,这些不良因素导致了2/3的慢性病。其次,我国居民健康素养较低,“2012年中国居民健康素养水平监测结果”显示,九成国人健康素养不达标,知道定期体检并懂得利用体检数据的人太少。第三,中国人口老龄化程度不断加重,目前我国60岁以上人口已超2亿,而60%的癌症和70%的癌症死亡均发生在65岁以上人群中。第四,城市现代化、农村城市化和工业化进程加快,带来的环境污染问题日趋严重,空气污染、水污染、光污染和土地污染等都给健康带来巨大威胁。

### 健康变化值得我们反思

曾强指出,这个数据研究很有意义,20多年来,国人健康问题的变化值得我

们去反思,同时也急需我们转变健康观念。

发展经济不能破坏环境和健康。2014年,环保部发布的“中国人群环境暴露行为模式研究成果”表明,我国2.8亿居民饮水不安全,1.4亿居民的居住地环境受到污染。高发的肺癌就与空气污染关系密切。国内生产总值(GDP)高速增长的同时,不能破坏环境和健康。

别把预期寿命等同于健康寿命。虽然我国居民预期寿命大大延长,但不能过于乐观,因为预期寿命只代表生命的长短,并不意味着活得健康。国人应更加关注延长健康寿命,即保持身体健康、无疾病缠身、不靠药物维持生命。2010年,联合国开发署公布的数据显示,中国人健康寿命仅为66年,比发达国家少了10年左右。

从“病后治疗”转为“病前预防”。成倍增长的慢性病致死率,反映出我国居民健康素养较差,治未病观念尚未普及,健康管理仍处于起步阶段的现状。如今很多农村地区也高发“富贵病”,但很多人对健康知识一无所知,出现疾病症状尚且浑然不知,更别提主动预防了。

重视体检,揪出“沉默的杀手”。包括慢性肾病在内的很多慢性病,表现得非常隐匿,疾病初期多数患者无明显症状,常被忽视,一旦出现明显、典型的症状,往往病情较重,难以挽回。每年定期体检利于揪出“沉默的杀手”,是减少疾病致死率最管用的方式。

药物滥用应杜绝。近年来,国人药物消费越来越多,正确使用药物可治病救人,但如滥用便会毒害身体,尤其是肾脏。上海一项针对17家二甲以上综合医院的调查显示,近1/3急性肾功能衰竭发病源于药物原因,且多发生于有基础疾病的老年患者。另外,中药滥用也是一大问题,长期自行乱服中药调理,很不可取。



### 健康生活从点滴做起

针对国人健康变化,记者请教多位权威专家,从生活点滴教您防病之道。

好习惯延长健康寿命。曾强建议,做到以下几点利于延年益寿:一日三餐应规律,并保证食物多样化,少在外就餐;保证良好睡眠和愉悦心情;戒烟限酒;选择适合的运动并长期坚持;定期体检。

及时发现中风信号。北京协和医院神经内科主任崔丽英指出,远离中风最关键的是预防,除保证健康生活方式外,还要定期监测血压、血糖,肥胖者尽早减重,保持情绪平稳。老人一旦出现脸部、肢体麻痹或无力,说不清楚话、流口水、行走困难等症状,务必及时就医。

不给肾脏添负担。中华医学会肾病学分会主任委员陈香美院士指出,预防肾病应坚持低盐、清淡饮食;不暴饮暴食;适当多喝水,不憋尿;坚持锻炼,控制体重;戒烟限酒;避免滥用药物。

拒绝烟草防肺癌。中国医学科学院肿瘤医院内科教授李峻岭表示,要想远离肺癌,要拒绝烟草和二手烟;使用环保装修材料,避免室内污染;天气好时常开窗通风,空气质量不佳时出门最好戴口罩;炒菜时一定要打开抽油烟机,保持厨房良好通风。

常动脑防痴呆。北京老年医学研究所原所长高芳堃表示,老人出现认知障碍的原因主要有两个:一是阿尔茨海默症,预防建议是老人多用左手吃饭、刷牙、梳头等,培养动脑的兴趣爱好;二是血管性痴呆,由脑供血不足导致,控制好血管病变是关键。

(据《生命时报》)

### 一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心  
采集时间:2015年1月9~15日

| 出诊原因     | 人次 |
|----------|----|
| 其他内科系统疾病 | 70 |
| 交通事故外伤   | 51 |
| 其他类别外伤   | 48 |
| 心血管系统疾病  | 24 |
| 酒精中毒     | 14 |
| 脑血管系统疾病  | 9  |
| 其他       | 6  |
| 呼吸系统疾病   | 5  |
| 妇、产科     | 4  |
| 药物中毒     | 4  |
| 儿科       | 1  |
| 食物中毒     | 1  |
| 其他五官科疾病  | 1  |

一周提示:本周120急救共接诊238人次。冬季天气寒冷,睡觉的时候会感觉被窝里冰凉,伸不开腿,因此,很多人,尤其是老年人喜欢选择用电热毯来取暖。其实,电热毯功率小、制热快,是很不错的选择,但是市民在使用的时候,一定要注意安全,避免出现意外事故。

医生提醒:市民在使用电热毯时要注意以下几个事项。多花一点钱,选购质量好的电热毯,一定不要贪图便宜,购买一些“三无”产品的电热毯。使用电热毯的人最好是睡前通电加热,入睡时要及时关掉电源,避免电热毯通电时间过长,造成意外事故的发生。使用电热毯睡觉的人,可能经常会感觉口干舌燥,这是电热毯在加热的同时,也带走了人体的部分水分,因此,要多喝水,及时补充体内的水分。电热毯直接接触皮肤,一来对身体不好,二来容易脏,使用电热毯时,上面最好铺上一层被单或者毛毯。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

### 一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2015年1月9~15日

| 科别   | 门诊接诊总量(人次) |
|------|------------|
| 儿科   | 969        |
| 肝病科  | 824        |
| 脑病科  | 720        |
| 肺病科  | 715        |
| 妇、产科 | 610        |
| 皮肤科  | 516        |

温馨提示:冬季寒冷,每年冬天都会有不少人生冻疮。冻疮常常发生发生在手、脚、耳等部位,一般只有红、肿、痛的症状,严重的可能起水泡,甚至溃烂。冻疮是冬季常见病,在气温低、潮湿的环境下容易发生,天气转暖后自愈。寒冷是长冻疮的根源,做好防寒准备非常重要。

医生提醒:防止冻疮的发生,要注意做好防寒保暖工作,特别是在气温骤降的时候,注意做好容易发生冻疮部位的保暖。经常锻炼身体,以改善自身的血液循环,提高自身的免疫力和抵抗力。经常揉搓、按摩手脚,促进容易产生冻疮部位的血液循环,有效预防冻疮的发生。要注意多吃一些富含高纤维、高蛋白、高维生素的食物,以确保自身的体能有足够的热量。一旦发生冻疮,要注意到医院进行治疗,防止病情继续加重。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

莱克新一代空气净化器

## 超大洁净空气量

甲醛去除率:94%(30立方/1小时)

室内装修,甲醛的释放期不是几个月的事情,是十几年,这不是危言耸听,即使装修完了,有害物质也会慢慢释放。只要是现代装修,空气污染就会有,只是有多有少,不是有与没有。环保的装修材料只是说一块板或一桶油漆有害物质的排放在国家法定内,并不代表在一间房或一个独立空间的排放符合国家标准,这里面有一个量的叠加问题。现在很多人

有环保这方面的常识,但对具体的详细的环保常识可能就不太了解,有的只是简单地用点活性炭、绿色植物,或通通风,而这些远远解决不了室内的污染问题,这些手段只能是一种辅助。有的人会在网上或者店里买一些没有资质保障的产品回家,自己装修,这完全是对家人或员工,同时也是对自己的一种不负责任。在单位、写字楼、办公室、学校、酒店、家

庭等等所有的室内和车内环境中都不可避免装修,现代人什么最重要,不是钱,是健康!几十万买房——安心!几万块钱装修——舒心!少量投入空气净化——放心!做到“三心”才是最高享受境界!专家指出,空气净化器可有效解决室内装修污染问题!

**亚都空气净化器**  
净化加湿 一键无霾  
电话:13603941949

## 种植牙

周口市德正口腔门诊部  
刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。



专业特长:  
1.种植牙  
2.三叉神经痛  
3.颌面外科手术  
4.牙齿美容  
5.难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口向北200米路西  
预约咨询电话:0394-8281120