

不良生活方式“偷走”健康



健康是生命的基石,是人生第一大财富,是幸福生活的基础。但是,每个人都面临诸多健康挑战。

首先是癌症。2017年2月,国家癌症中心发布中国每年新发癌症病例429万,死亡281万例。每天约1万人被确诊癌症;每分钟约7人确诊患癌。其次是心脑血管疾病。《中国心血管病报告2017》显示:我国心血管病现患人数2.9亿,其中脑中卒中1300万,冠心病1100万,仅高血压就有2.7亿,心脑血管疾病占人群总死因的40%以上。糖尿病呈上升发展趋势,患病人数超过1.29亿人,年增长率10%以上,每年净增加1300万人。这些疾病与生活方式密切相关。

另外,还有精神疾病,我国各类精神疾病患者人数超1.8亿人,2017年底在册严重精神障碍患者581万例,而公众精神疾病知晓率不足5成。还有一些新发传染病及老传染病的死灰复燃,如结核病。艾滋病的传播途径已由过去的吸毒或经血制品传播演变为以性传播为主。以上这些数字如重锤敲响警钟,提示我们急需反思,究竟是谁偷走了我们的健康?

慢性病成健康最大威胁

人为什么会得病?我们的生活好了,为什么那么多人得了慢性病?这要从决定人类健康的因素说起。

世界卫生组织(WHO)大量研究证实,决定人类健康和寿命有四大因素:生物学因素也叫遗传因素占15%,这是内因。外因包括:环境因素占17%,指社会环境和自然环境;医疗资源占8%;与人们密切相关的生活方式占60%。

近些年,随着经济发展和城市化进程,城市化进程在不断加快。汽车代替了步行,机器取代了体力劳动,生活节奏加快,精神压力加大,由此也助长了人们不良生活方式和有害行为的形成。加之人口老龄化,导致慢性病逐渐成为影响人们健康的最大威胁。很多人的健康在不经意间悄悄偷走,甚者失去生命。

那么偷走健康的不良生活方式和行为是谁?它就潜伏在我们身边。是熬夜、吸烟、酗酒、久坐少动、饮食不良、喝软饮料、反复减肥和过度紧张等等。对照一下您中着了哪些?您是否已成为高血压、糖尿病大军中的一员?而高血压、高血脂、糖尿病、肥胖又是引发心脑血管疾病的重要危险因素。

2016年8月《柳叶刀》发表一项对188个国家1990至2013年间卒中负担的研究成果:结论是90.5%负担归因可改变的危险因素;74.2%负担由吸烟、饮食不良、体力活动少行为因素所致。

世界卫生组织(WHO)也指出:通过生活方式的调整80%的心脑血管病和二型糖尿病,55%的原发性高血压和40%的肿瘤都是可以预防的。



预防疾病是上策

面对众多的慢性病患者,医院人满为患,治病就好比在下游抗洪。其实,在健康这个问题上,早预防、早控制才是上策,不要等有了病再去找医生。美国过去一百年平均寿命增长了30岁,有5年是医疗技术贡献的结果,另外25年靠的是公共卫生和预防保健。只要我们建立健康的生活方式,不断提高自己的健康素养,做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、充足的睡眠,坚持健康文明的生活方式,杜绝黄、赌、毒,预防为主,就能收获健康,成为自己健康的主人。

“十九大”报告提出实施健康中国战略,提出将健康融入所有政策,因为健康不仅仅是医疗卫生一个部门的事情,比如说雾霾的问题,靠卫生系统是解决不了的,仅靠环保系统也是不够的,需要全社会的共同努力,也包括了每个人的自觉遵守和共同努力。倡导每个人都是自己健康的第一责任人,健康的生活方式在于养成,健康的行为在于每个人的自觉行动,别人无法替代。

最后送给大家一副热传对联,上联是:爱妻爱子爱家庭,不爱健康等于零。下联是:有钱有权有成功,没有健康一场空。横批:健康无价!

据《北京晚报》

二手烟也会伤身体?婴儿和女性需警惕

我们都知道二手烟对人体有害,可是却对二手烟知之甚少。实际上,二手烟的伤害范围并不比一手烟小,而且更为隐蔽、持久。

最先提出二手烟概念的是美国波士顿麻州儿童综合医院的专家们。他们的研究证明即使吸烟者将烟熄灭几个小时甚至几天后,室内的家具、地毯、墙壁、衣物等物件表面上仍会残留着吸烟过程中散发出来的有毒物质,这些有毒物质附着在人的身上,对儿童的健康有很大影响,也会伤害到长时间处于这样环境下成人的呼吸系统。

什么是二手烟呢?

二手烟是指烟民“吞云吐雾”后残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的固体残留物,此外还包括物体表面的烟草残留物与空气污染物发生

化学反应所产生的第二代污染物。二手烟污染持续时间比一手烟和二手烟更长,甚至几个月都不消失。那么二手烟有哪些危害呢?美国加州大学河滨分校研究人员通过实验发现,二手烟会损害肝、脑健康,影响行为举止,增加罹患神经退化性疾病的风险并严重影响新陈代谢。

二手烟最容易伤害哪些人呢?

首先是婴幼儿,这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就是会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘几率,让儿童体质下降,增加中耳炎风险等。此外,女性也要小心二手烟的伤害,因为女性肺癌在基因、代谢和激素水平上与男性肺癌存在显著差异。

那么我们应该如何尽量减少二手烟的

伤害呢?

有以下三个方法:1.烟灰缸放茶叶渣除烟味:茶叶具有很强的吸附作用,能有效吸收香烟味道,对室内空气颗粒尘埃的吸附作用也很强。将喝剩的茶渣晒干,捏取少许放置在烟灰缸内,就可将香烟里的有害气味和颗粒除去。2.橘子皮除烟有奇效:将橘子皮直接放在烟灰缸里即可消除室内的烟味。如果家里的烟味太重,还可以点几根蜡烛,蜡烛燃烧时产生的碳,也能吸附屋里的烟味,可以尽快有效消除室内的“二手烟”。3.少与吸烟的人接触:吸烟者身上的衣服、皮肤和头发上均有二手烟,一旦与之密切接触,势必会给身体健康带来损害。开窗吹走无形烟,健康烹调少油烟,全社会加大控烟力度都是减少对各个人群身体的危害。

据人民网

“人体除了毛发和指甲之外,各个部位都可以生长肿瘤,但是癌症这么多,千万不要感到害怕,因为癌症是可防可控的。”江苏省中医院主任中医师卢伟说,世界卫生组织曾提出,45%的肿瘤是可以预防的,它们与生活方式密切相关,如果对早餐、运动程度等生活细节进行调整,有助于降低患癌风险。以下6种不良生活习惯是导致癌症多发的主要原因,需要格外引起重视。

吸烟

吸烟是引发癌症的最主要不良生活习惯。吸烟可以诱发多种癌症,有专家研究发现,长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10~20倍,喉癌高6~10倍,食管癌高4~10倍,胰腺癌高2~3倍,膀胱癌高3倍,血癌危险性增加1.78倍。另外,吸烟也会导致肝癌。

肥胖

国际癌症研究机构(IARC)研究表明,肥胖与乳腺癌(绝经后)、结肠癌、子宫内膜癌、食管腺癌等13种癌症发生有密切关系。

衡量肥胖的标准有很多,最常用的是BMI,即体重除以身高的平方,我国人群的标准BMI范围是在18.5~24之间,24~28之间为超重,超过28则为肥胖。从防癌的角度上来看,体重应控制在标准范围之内。

运动与体重指数之间有着密切的关系,同经常运动的人相比,缺乏运动的人更容易变胖,新陈代谢缓慢,免疫力低,更容易生病,而这些因素都会增加患癌的风险。

儿童和青少年每天要保证60分钟以上的中强度运动,成年人每周要保证300分钟中等强度运动外,还要加强平衡、防跌倒能力和肌肉力量的锻炼,才能保证健康。那挑选什么样的运动方式比较好呢?建议只要是强度和时长达标,任意适合自己的运动都可以。慢跑、骑车、游泳、羽毛球、跳舞等都是不错的选择。

饮酒

有充分证据表明,酒精会升高食管(鳞)、胃、肝、结肠、乳腺癌发生癌症的风险,还有部分研究显示酒精还可能导致肺癌、胰腺癌和皮肤癌。

另外,喝酒脸红并不是代表酒量好,恰恰是人体乙醛脱氢酶基因突变,乙醛转化障碍的危险表现,这样的人更应限制饮酒。

熬夜

有研究发现,经常熬夜、生活不规律会增加患癌风险。另外,经常熬夜除了让患癌风险提高,还会让癌症更加难以控制,耐药性更强。

值得注意的是,作息不规律也是致癌的因素。频繁的改变生活和睡眠节奏,使生物钟混乱到“不知所措”,这样长期混乱的生物钟才是导致患癌风险提高的“罪魁祸首”。

蔬果摄入过少

增加日常果蔬摄入可以降低诸如口腔、鼻咽、食管、肺、胃和结肠的肿瘤发病风险。

食物当中富含膳食纤维,膳食纤维可以通过改善肠道菌群产生有益的短链脂肪酸,抑制肠癌细胞增殖;同时这些食物中富含胡萝卜素、维生素A/C/E、硒、酚酸类、黄酮类、硫甙类化合物,通过抗氧化等途径,具有潜在的预防细胞突变作用。

红肉摄入过多

红肉指的是所有哺乳类动物的肉,常见的主要是猪、牛、羊肉,每周推荐的摄入量为350~500克熟肉。

研究显示食用过多的红肉会增加患结肠直肠癌的风险,每日每增加100克红肉,结肠直肠癌的风险就会上升12%。一方面在高蛋白高脂肪红肉烹调的时候大多会采用煎、烤等高温烹调方式,这过程中就会产生杂环胺、多环芳烃等致癌物质。同时,红肉当中富含的血红素铁会通过刺激亚硝基化合物的内生形成,促进结肠癌的癌变。

据人民网