30年国人死因研究揭示如何趋利避害

最近,一项发布在《柳叶刀》上的重磅研究显示,30年间,中国人主要死因从传染病转变为慢性病。当前国人的十大死因是:中风、缺血性心脏病、呼吸系统(气管、支气管、肺)癌症、慢阻肺、肝癌、道路交通伤害、胃癌、阿尔茨海默症及其他痴呆症、新生儿疾病和高血压性心脏病。最大健康风险因素已变成高血压、吸烟、高盐饮食和空气污染。如何活得更健康?哪些方面要避雷?多位专家支招。

暴食、贪凉成心梗主因

三十年间,缺血性心脏病死亡率增加了20.6%。浙江大学医学院附属第二医院心血管内科副主任医师徐其渊说,缺血性心脏病是包括动脉粥样硬化病变引致的冠脉疾病,不论急慢性,皆因心肌缺血。

“这和老龄化、吃得多动得少导致的‘三高’、肥胖、高尿酸血症、肾功能不全等有关。”徐其渊提到,急性心梗发病近年来呈年轻化趋势,与熬夜、贪凉、不合理饮食等直接挂钩。去年“秋老虎”来袭时,一位三十出头的男子就因连吃两根冰棍诱发急性心梗。

徐其渊说,冠心病常表现为心绞痛、活动后胸闷胸痛,而急性心梗发作时,病人则感到胸口像被巨石压住,产生憋闷、濒死感。少部分心肌梗死会有疼痛放射效应,如表现为胃痛、下颌疼痛,容易使人混淆。

冠心病在秋冬季多发,但当前随着环境、温度、饮食、情绪等综合影响,春夏季发病者也不在少数。前两年,徐其渊一连接诊了几例心梗病人,共同点是发病前都进食了大量大闸蟹。她推测是短期内蟹黄摄入量过多,引发胆固醇急升而发病。此外,暴饮暴食也会引发心梗。建议心梗发生后,要立即拨打120,就近送往有胸痛救治能力的医院,保证2小时内得到抢救。

打好肺癌“防控+体检”组合拳

肺癌的发病率和死亡率居我国首位,远超其他癌症。

“老百姓抗癌意识有所上升,但肺癌两字仍是忌讳,有病人因此错过治疗时机。”浙江省肿瘤医院胸外科主任医师曾剑建议肺癌病人要及早治疗。肺癌的个体差异很大,患者既不可心存侥幸、放任自流,也不能因焦虑缠身而要求过度医疗。“一些恶性度高的肺癌,短期内或许进展快,及早处理是首选;部分磨玻璃结节类的懒癌可能终身不发病,完全可遵医嘱随访。”

肺癌的背后,真正被大家忽视的是常规体检。“一期(早期)肺癌生存率高达80%,四期(晚期)则仅剩5%—10%。”曾剑指出,随着薄层CT的普及,更多肺小结节、隐匿病变被发现,对肺癌诊治很有意义。此外,还要防控环境污染、吸烟、职业有害暴露、电离辐射等。当前,肺癌发病女性化、年轻化趋势明显,建议及早戒烟、远离二手烟。

痴呆服药和家人照护不可缺

三十年间,阿尔茨海默病及其他痴呆症已跃升国人十大死因之列。

“与老龄化、‘三高’等密切关联,比如中风的一大后遗症就是血管性痴呆。”浙江大学医学院附属第二医院神经内科副主任医师陈艳杏介绍,痴呆症本身不会直接致人死亡,可怕的是其引起的并发症,如营养不良、饮水呛咳、吞咽困难、肺部感染、跌倒等。目前,我国约有600万—800万阿尔茨海默病患者,年龄平均每增加6.1岁,患病率提高1倍。“该病的病程一般为8—10年,家属在老人记忆变差时,就应提高警惕。”陈艳杏指出,少数病人还伴有行为异常,如妄想,怀疑东西被人偷、老伴有外遇、小孩要害自己等;还有些人会出现视空间问题,一直抓空,取不到杯子,夹菜夹不准;有些人则会出现语言障碍,半天说不出一句完整的话。

该病起病隐匿,但医生通过体格检查,结合头颅MRI、PET-CT、脑脊液或血液生物学标记物等便能确诊。及时确诊和药物治疗,可帮助病人改善认知功能。此外,家人的照顾决定了病程的进展。陈艳杏分享了一个例子:一位女儿退休后全职照顾病母,陪画画、弹琴、跑步,学香薰为老人助眠、安神,老人确诊至今已安度16年。“把病人当成孩子看待,是唯一的诀窍。”(摘编自《钱江晚报》)

3年骨折3次,医生说她忽略了一件事

今年72岁的张女士3年内骨折3次:第一次,她试图扶住将要摔倒的孙子,平地摔跤后,导致胸椎压缩性骨折;第二次,她感冒后打喷嚏、咳嗽不止,结果出现右侧胸肋疼痛,检查发现肋骨骨折;这一次,她睡觉时翻身后腰背部疼痛,休息多天仍不缓解,检查发现是腰椎骨折。3次骨折,3次手术,让张女士花了很多钱、遭了很多罪,更让她如今整日生活在担忧中,因她再也经不起新的骨折了。医生指出,张女士反复骨折的根源在于有严重的骨质疏松。

骨质疏松偏爱中老年人群

骨质疏松症多见于绝经后女性和老年男性,多见于有家族遗传史(如父母有骨质疏松,子女大概率也有)、生活方式不健康(久坐少动、饮酒等)、患有骨代谢疾病(如甲状腺病)等人群,是一种以骨密度低、骨组织微结构损坏导致骨脆性增加、易发生骨折的全身性骨代谢问题。全世界每3秒就发生一次骨质疏松性骨折,目前,我国大多数人对此重视程度不够。

骨折不是做手术接骨这么简单 骨质疏松性骨折并非做手术接骨这么简单,而是有五大危害。1.使死亡风险增加,预期寿命缩短。比如,髋部骨折一年内,患者死亡率可达27%。脊柱骨折4年内的死亡率则达半数。2.显著降低生活质量。以最严重的髋部脆性骨折为例,在存活的患者中,超四成不能恢复伤前活动能力,35%不能独立行走。3.使再骨折风险增加。脆性骨折后再骨折的风险明显增加。发生髋部骨折或脊柱骨折的相对风险约2倍于常人。4.使外科手术失败率增高。伤后患者复位困难,内固定治疗稳定性差。5.带来沉重的经济负担。

骨质疏松不是老化的必然

骨质疏松不是人体老化的必然,而是可以认为干预的。医生指出,张女士如果早点重视,一次骨折都不会发生,更不会接连骨折3次。

随着年龄增长,几乎人人都会有骨质疏松。中老年朋友补充骨骼需要的有机质营养复合骨胶原,切实增强骨密度,做好人生第一次骨折的预防,十分重要。多数老年人在骨质疏松早期没有异常感觉,或感觉不明显。建议大家不要等到骨折时再重视,有腰背痛、全身痛、关节痛、弯腰驼背、牙齿松动等症状时,就要及早重视营养干预,补充复合骨胶原,增强骨密度,促进骨骼代谢长新骨,促进关节软骨的修复。许多骨科医生自己和家人也在坚持吃,希望始终将骨密度保持在正常范围;不少常年坚持吃复合骨胶原的中老年朋友反馈,摔跤后不容易骨折。(文/杨蓓)

保健食品
国食健注G20070258
国家食品药品监督管理局批准

● 复合骨胶原 ● 抗坏血酸钙
● 柠檬酸钙 ● 大豆异黄酮

和格 复合骨胶原异黄酮钙片
(和格牌骨胶原片)

增加骨密度
请认准和格牌!

增加骨密度

和格牌复合骨胶原异黄酮钙片(和格牌骨胶原片)以复合骨胶原、抗坏血酸钙、柠檬酸钙、大豆异黄酮等为主要原料制成,本品经动物实验评价,具有增加骨密度的保健功能,适用于中老年低骨密度人群。

和格牌骨胶原批准文号:国食健注G20070258;
SC生产认证;
原料复合骨胶原发明专利号:ZL02120433.0。

武汉和格生物技术有限公司 鄂食健广审(文)第240718-02202号 适宜人群:中老年人群
不适宜人群:少年儿童、孕妇、哺乳期妇女、妇科肿瘤患者及有妇科肿瘤家族病史者
保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病

订购热线:400-6698-505
13677339238 0731-84483088

广告