



病痛敲门时,年纪轻轻的他们才意识到,今后要长期与慢性病斗争。34岁的他不得不随时关注血压的变化;20多岁的他被确诊为糖尿病后,成了爬楼梯的常客……

年轻人是怎样被慢性病“砸中”的

本报通讯员 王贺 本报记者 李小贤

“我年纪轻轻,咋就得了高血压呢?”三十岁出头的王超一直难以接受这个现实。

“经常口干、乏力,到医院一检查才知道得了糖尿病!”20多岁的小军更是苦恼不已。

近年来,慢性病年轻化趋势越来越明显。当慢性病来敲门的时候,许多年轻人才意识到,他们的生活不得不与“养生”一词紧密联系在一起。

年纪轻轻,被确诊高血压

晚上8点,家住运河区的王超走出了家门。穿着运动背心和短裤的他,开始在小区附近跑步。这个习惯,他已经坚持了近1年。

5公里慢跑下来,王超大汗淋漓,却感觉无比舒畅。

其实,王超最初选择跑步,还有点被逼迫的味道。

今年34岁的王超,身高180厘米,体重80公斤。1年前,他体重却接近100公斤。曾想着减肥的他一直没有付诸行动,单位组织的一次体检却为他敲响了警钟。

在那次体检中,王超的血压很高,医生嘱咐他要到医院进行检查。

当时,王超觉得应该是自己紧张导致的。他休息了一会儿又去检测,血压还是高。王超开始担心,赶紧去了医院。经过检查,他被确诊为高血压。

王超很震惊,高血压不是老年病吗,怎么自己年纪轻轻就得了呢?当他仔细回想自己的生活方式,仿佛又找到了答案,也许就是在一次次熬夜、一次次偷懒不运动的过程中,高血压趁虚而入。

王超在市区一家单位从事文字工作。为了写出质量高的文稿,他经常加班加点,甚至晚上要熬到深夜,运动更是少之又少。有时熬夜加班后,王超会头晕头痛,可正值壮年的他根本不把这些当回事。

也许在那时,高血压已经缠上了他。

市中心医院心血管内科主任胡亚民为王超开了药物,并嘱咐他,早餐不吃盐,晚饭少主食,戒烟戒酒,每天运动一个小时,体重下降也有利于高血压的控制。

每天,王超都会按时口服药物,并开始重建自己的生活方式,跑步成了他锻炼必不可少的部分。

“今后我要时刻关注血压的情况,不管多年轻,也不能糟蹋身体了。”王超说。

20多岁的他患了糖尿病

以前,小军喜欢喝碳酸饮



慢性病盯上了年轻人

料,吃炸食,可如今,喝碳酸饮料已经成了小军的一种奢望。

如果不是身边的人被确诊为糖尿病让20多岁的小军开始警觉,他也不会因近几个月的口干、乏力前去医院就诊。

拿到检查结果后,看着已经比正常值高出三倍的血糖指标,小军傻了眼。

小军最终被确诊为糖尿病。饮食控制是治疗糖尿病一个不可忽视的因素。医生为他量身定制了食谱。看着清淡的饮食、规定的克数,小军才更加意识到以前自己有多任性。

小军胃口一直非常好,特别喜欢吃肉和各类炸食,碳酸饮料更是他的最爱。

随之而来,小军的体型变胖,再加上不愿意运动,身高170厘米的他,体重达到了85公斤。

几个月前,小军出现了乏力、多尿、口干的症状,可是他根本没有当回事。有一天,和一位患了糖尿病的朋友聊天说起这些症状时,朋友劝他赶紧去医院看看,因为这些症状是糖尿病的一些表现。

小军来到医院检查。市中心医院内分泌二科主任王光亚接待了他。王光亚告诉小军,他的糖尿病已经到了必须住院治疗的程度,以后饮食必须严格控制。

小军不仅要和高热量的饮食、碳酸饮料说再见,餐后还要进行运动。由于医院里的空间有限,小军便成了爬楼梯的常客。

经过强化治疗,小军的胰岛功能恢复,逐渐停用药物,通过饮食控制,运动减重,小军的血糖达标了。

王光亚提醒小军,虽然血糖达标了,但并不是说糖尿病治愈了。在以后很长时间或者终生,他都需要格外注意自己的生活



年轻人要养成良好的生活习惯 (资料图)

习惯,以免血糖升高,引起并发症。

脑出血突然向他袭来

市中心医院神经血管介入科副主任李严从医已经14年了。

他清楚地记得,刚工作的那几年,科室很少接诊年轻患者,可是这几年情况逐渐发生了变化。年轻患者开始增多,除遗传因素外,不健康饮食、作息不规律、吸烟喝酒都成了引发疾病的危险因素。

有一个20多岁的小伙子小东前来就诊时给他留下了深刻的印象。

当时,小东头痛、意识恍惚。经过问诊后,李严初步判断小伙子可能是得了脑出血。经过CT检查,李严的判断被证实,而且

他还发现小东的血管硬化严重。

李严将检查结果告诉了小东的家人。他们都难以置信,小东才20多岁,咋会得了脑出血?

在为小东治疗的过程中,李严也开始寻找小东的发病原因。

小东告诉李严,他的生活很不规律。平时,他和妻子都不爱做饭,点外卖吃成了常事。他还喜欢熬夜打游戏,经常到了深夜两三点还沉浸在游戏中不能自拔。

小东总觉得自己年轻,熬夜根本不算什么,平时也没有什么明显的不适症状,所以他根本没想过身体会出问题。

李严告诉小东,也许就是在一次次吃外卖、熬夜的过程中,小东的血管开始硬化。这些不良习惯可能最终诱发了脑出血。

李严嘱咐小东,为了身体健康,他一定要改掉熬夜打游戏、长期吃外卖的习惯。

在李严接诊的病人中,有年

轻人得了脑卒中,虽然生命保住了,但生活质量却受到了很大的影响。

“有了这些病,必须长期注意身体反应,不能随心所欲地工作和生活了。”医生的话让小东意识到,年纪轻轻的他已经是一个病人了。

慢性病正在年轻化

在笔者的采访过程中,听到最多的是医生述说那些年轻人患了慢性病时的惋惜,也听到了他们说得最多的关键词“减肥”“运动”“别熬夜”。

“过去,慢性病也叫老年病,患者以五六十岁以上的人居多。如今,十几岁的孩子有的也被检查出糖尿病,并且不是个例。”市中心医院内分泌二科主任王光亚告诉笔者,每当有年轻人被确诊为糖尿病后,她都会十分惋惜。因为她知道,在一定程度上来说,糖尿病会伴随他们一辈子。

她会嘱咐那些患者,糖不一定是甜的,在与糖尿病共存的日子里,控制饮食格外重要。

针对慢性病日趋年轻化的原因,市中心医院心血管内科主任胡亚民认为,慢性病的发病原因与遗传、社会条件、气候等因素有关,同时也与个人的生活习惯有关。在现代社会,年轻人少运动,又比较青睐高油、高糖、高热量的食物,一旦过多的热量进入身体,就会转变成脂肪被存起来,从而威胁到身体健康。同时,身体较长时间处在高负荷状态,或熬夜加班,或长期不锻炼,或吸烟酗酒,都有可能导慢性病的形成。

胡亚民说,曾有年轻人因为其他疾病来医院检查,测量血压时,他们的血压已经很高了,自己却不知道。给他们讲血压高的危害时,他们还有点不太当回事,这是让她最为担心的事。

胡亚民创建了患者微信群,经常普及一些关于高血压的知识。“早餐全家不吃盐,每天运动1小时”是她发送频率最高的消息。胡亚民说:“我的很多高血压患者通过限盐、运动,取得了很好的效果。年轻人重塑健康的生活习惯至关重要。”

李严参与救治了不少心血管疾病年轻患者。李严说:“很多年轻人认为自己年轻,对慢性病没有产生足够的认识。有的慢性病早期没有症状,一旦出现症状,病情很可能已经非常严重了。”

李严说,改变不合理的膳食结构,养成良好的生活习惯,适度进行体育锻炼,在一定程度上可以远离慢性病的困扰。他还建议年轻人尤其是经常坐办公室。工作压力大的人群,要做好体检工作,及早发现,及早治疗,把慢性病消除在萌芽状态。

(文中患者为化名)