

吃饭不规律 久坐不动 经常熬夜

90后男子竟查出一身“老年病”

近日,河北衡水一名90后男子健康体检时,却检查出一身“老年病”。

这位33岁男子一向觉得自己很健康,身高体重也是健康的标准,没想到,体检报告却查出尿酸、血脂高,同时,还伴有中重度脂肪肝和甲状腺小结节。

医生表示,以往这些慢性病中老年发病率比较高,但现在逐渐年轻化,和很多不良生活习惯有关。



1 很多疾病呈现年轻化

很多医生发现,诊室里年轻人要比过去多,或者接诊的最年轻患者的年龄在不断被刷新。

据国家心脑血管病联盟等牵头发布的首部《中国中青年心脑血管健康白皮书》数据

显示,20岁—29岁的心血管病高风险人群占比已经达到15.3%。

我国20岁以上成年人糖尿病和糖尿病前期的患病率分别高达9.7%和15.5%,与1994年相比,2014年糖尿病

患病率增加了3倍—5倍,25岁—34岁年龄段的发病率增加了8倍。

另外,根据中国抗癌协会公布的《2012年中国肿瘤登记年报》统计数据,我国癌症发病年龄提前了15年—20

年,原来50岁—80岁才容易患上的癌症,已经提早到了35岁—55岁。

每一组数据都在提醒着我们:过去可能要在老年时期才会出现的疾病,现在已经开始出现在年轻人中间。

2 不好好吃饭,胃很受伤

生一场病,你就会知道:能吃到想吃的东西,能享受到美食的乐趣,是多么的幸福。无论是暴饮暴食,还是不按时吃饭,饮食不规律,其实都是

不够爱惜自己,不把健康当回事。

很多慢性胃炎患者,最根本的病因是在年轻时进食不规律、狼吞虎咽。这样的吃法,

食物并没有经过充分的咀嚼就进入了胃肠道,给胃肠造成负担不说,长期这样的结果就是导致消化吸收功能下降,出现消瘦、胃肠不适的症状表

现,甚至出现胃炎。年轻时要保护胃,要保证一日三餐定时定量,不要暴饮暴食,也不要饥一顿饱一顿。

3 躺着不动全身很受伤

天天对着电脑,就爱窝在沙发里,站着必须靠着墙、坐着必须靠椅背,能躺着就更好

了,这是许多人的生活方式。然而,这种“宅”的方式,往往会损伤眼睛、骨骼、肠胃的健

康,同时,还会降低人的反应能力。结果躺着躺着就躺进医院的病床上了。

在全球死亡的主要危险因素中,体力活动不足位居第五位。

4 老年人睡眠障碍,跟年轻时睡眠习惯有关

你有没有发现,每次熬夜过后,身体都会处于极度疲惫的状态,很长一段时间都感觉反应迟钝,仿佛精力被耗尽。通宵熬夜会加速器官老

化,可能20岁的时候看不出来,30岁时不明显,到了40岁就会显现出来,这是影响深远的“内伤”。

有些人生活不规律、节奏

紊乱,有些人经常不按时睡觉,这样的人到了老年,出现睡眠障碍的概率非常高。很多老年人出现睡眠障碍的原因,往往跟年轻时睡眠习惯有

关。现在有很多年轻人不好好睡觉,不重视睡眠,等老了,失眠、睡眠障碍这些问题就都找来了。

5 久坐不动,腰椎间盘突出很受伤

坐久了会不会感到腰部不舒服?有一种腰椎间盘突出,就是“坐”出来的。

久坐使椎间盘长时间承受过高的压力,而腰部肌肉又没啥力量,就促进了髓核的退变,成为日后椎间盘

突出的病理基础。

腰椎间盘突出多发于中老年人及长期保持固定姿势的久坐族,如设计师、办公室职员、电脑操作员、会计、打字员、司机等。

这些人因长期缺乏体

育锻炼,体质相对薄弱,他们的腰椎长时间承受着压力,极易发生病变。

其实,现代人要想保持健康,也很简单,生活上得适当“倒退”。把每天坐在电脑前的时间缩短一点,少叫一次外

卖,出行时多步行。屋里乱了,自己多动手,少找保洁……

抓住生活中点滴的劳动机会,为自己赢得“健康时间”。

据健康时报

健康知识宣传 34

做好四点 抵抗水痘侵袭

水痘是一种由水痘一带状疱疹病毒所引起的急性呼吸道传染病,全年均可发病,以冬、春季多见。儿童和青少年容易感染,在幼儿园、小学等儿童集体机构易引起聚集性发病。

水痘传染性强,水痘患者是唯一的传染源,病毒存在于患者的上呼吸道黏膜和疱疹液中,发病前1天—2天至皮疹完全结痂为止均有传染性。直接接触病人的皮疹或呼吸道分泌物、吸入病人呼吸道产生的飞沫或气溶胶都可能造成感染,接触被病毒污染的用具,如水杯、玩具、文具、门把手等,也可能造成间接传播。

水痘的潜伏期一般是接触病毒后的14天—16天。患者在发病初期可出现发热、厌食和头痛症状,常见发热伴有皮疹,皮疹呈向心性分布,分布较密集,多在前胸、后背、头面部出现,四肢相对较少,常伴有瘙痒。水痘痊愈一般需要2周—3周时间。这种疾病并非儿童“专利”,成人一旦感染,高烧、头痛、呕吐、周身不适等症状比儿童严重,病程也要比儿童长一些。

做好四点,抵抗水痘侵袭:

早预防打疫苗 接种疫苗是应对水痘的重要方式。如果健康状况允许,易感人群就应接种水痘疫苗。

少聚集不接触 疾病流行期,尽量不去人员密集和环境密闭的公共场所活动,不到病人家中串门。如出现相关症状应及时就医,并减少接触他人,尽量居家休息。

早发现早隔离 学校及托幼机构严格落实晨、午检和因病缺勤学生的病因追查工作,发现疑似水痘患者及时隔离;出现暴发疫情时,适时采取停课措施。

讲卫生多通风 养成良好的个人卫生习惯,饭前便后要洗手,勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏、擤鼻涕后)应立即洗手,避免脏手接触口、眼、鼻。保持房间空气流通,经常开窗通风换气。

传播健康知识 提升健康素养
沧州疾控
权威·及时·易懂

您还为颈肩腰腿疼困扰吗?
董家骨科膏药铺

止痛不是目的
治痛才是目标

适用人群

颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄、骨质增生(骨刺)、坐骨神经痛、腰肌劳损、风湿、类风湿关节炎、关节肿胀变形、肩周炎等。

地址:沧州市运河区二中东侧工商银行南门对面董家骨科
电话:13731731212 17736989779

冀医广[2020]第5-16-120号

专业车险

代理各公司车险业务,人保、平安、太平洋、中路、国任、紫金、华农、大家……兼办验车,24小时道路救援,查勘定损,服务理赔一站式服务!

电话:13832738807

河北省沧州中西医结合医院骨伤康复院区建设项目环境影响评价信息第二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》(部令 第4号)、《河北省环境保护公众参与条例》等有关规定,现将环境影响评价第二次公示内容的有关事项向公众公告如下。

一、项目基本情况

项目名称:河北省沧州中西医结合医院骨伤康复院区建设项目

工程选址:沧州市高新区西安路北侧,规划支路西侧

建设规模:按照三级甲等医院标准建设,项目建成后,可开放1200张床位,日门诊量可达3600人次。

二、建设单位名称和联系方式

建设单位:河北省沧州中西医结合医院

联系人:朱主任

联系方式:18031782090

邮箱:360954445@qq.com

三、查阅环境影响报告书征求意见稿的方式和途径

网络下载或向建设单位索要环境影响评价征求意见稿

四、征求意见的公众范围及主要事项
征求评价范围内所有敏感点公众对本项目环境影响和环境保护措施有关的建议和意见,接受公众的监督,以便完善工程环保治理措施。

五、公众提出意见的主要方式和途径
环境影响评价报告征求意见稿和公众意见表获取方式:

链接: <https://pan.baidu.com/s/110Bmbe1oG3DqmbxYJ1Wuh>
提取码:cbm