

过早死:生命不能承受之重

健康生活从点滴做起

好习惯延长健康寿命 一日三餐应规律,并保证食物多样化;戒烟限酒;少在外就餐;保证良好的睡眠和愉悦的心情;选择适合的运动并长期坚持;定期体检。

及时发现中风信号 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。老人一旦出现肢体麻痹或无力,说不清楚话、流口水、行走困难,务必及时就医。

不给肾脏添负担 坚持低盐、清淡的饮食;不暴饮暴食;适当多饮水,不憋尿;坚持锻炼,控制体重;避免滥用药物。

拒绝烟草,预防肺癌 拒绝烟草和二手烟;使用环保装修材料;天气好的时候常开窗通风,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。

常动脑,防老年痴呆 老人出现认知障碍的原因主要有两个:一是阿尔茨海默症,建议老人多用左手吃饭、刷牙;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。

胡承恩

70岁前的死亡被定义为“过早死亡”。我们都熟悉“过劳死”,对“过早死”最多感叹一句“生命无常”,事实上,对于基础疾病导致的过早死亡,完全可以通过预防和控制加以改善甚至遏制。

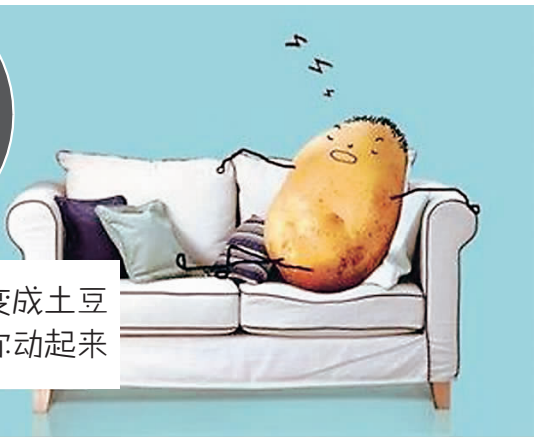
与世卫组织的报告相呼应,美国华盛顿大学将1990~2013年全球各地240种死因的死亡率进行分析后发现,中国人在过去的20年中,慢性肾病、老年痴呆症和肺癌的致死率翻倍增加,其中慢性肾病致死率上升147%;老年痴呆症致死率上升121%;肺癌致死率增加103%;中风成为70岁及以上人群最主要的死因;慢性病攀升、癌症高发已成为威胁我国中老年人健康的重要杀手。

虽然20年间国人的平均预期寿命延长了8.6年,远超世界平均水平,但是根据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。何况预期寿命只代表生命的长短,并不意味着活得健康,以平均寿命76岁计,不少人的最后十年是生活在被病痛折磨的阴影里。

成倍增长的慢性病致死率以及有限的健康寿命,反映出国人健康观念和素养并不高,生活方式

世界卫生组织近日发表报告称,中国每年有超过300万人在70岁前死于心脏病、肺炎、脑卒中、癌症和糖尿病等非传染性疾病。

沙发让你变成土豆
生活需要你动起来



不科学。

下列12大危害健康的生活方式,你占了几个?

1. 极度缺乏日常体育锻炼,特别缺乏让心跳加快和流汗的运动。
2. 缺乏主动体检。
3. 不理睬身体的小毛病,有病不求医。
4. 酗酒,吸烟。
5. 作息时间不规律。现代人特别是年轻人,多数喜欢熬夜。
6. 长期食用含有亚硝酸盐食物,如腌制、熏制、烧烤、油炸、霉变食品。
7. 不吃早餐,三餐饮食无规律。
8. 经常吃高脂肪、高蛋白、高热量的食物。

的食物。

9. 久坐不动,长时间处在空调环境中。

10. 性行为过早,性伴侣过多。

11. 常感身心疲惫,但很少与家人交谈,心理健康大受影响。

12. 认为城市空气质量差,灰尘多,因此喜欢将房间门窗紧闭。

不良生活方式导致了2/3的慢性病。世卫组织的上述报告引入“过早死”的概念,再一次提醒国人,只有高度重视健康理念,践行健康的生活方式,降低重大疾病的发病率,才能从整体上减少国民“过早死”的数量。

王凯

李显龙战胜前列腺癌

新闻回放: 现年63岁的新加坡总理李显龙因患前列腺癌,接受了微创切除术。

李显龙于上世纪90年代就被查出患有癌症,但在接受手术后康复。今年1月进行的磁共振检查中发现他前列腺出现可疑的癌变。为此新加坡中央医院郑畏三教授为李显龙进行由机器人辅助的微创切除术。

随着人口老龄化程度的加剧,前列腺癌已在全球范围内位列男性中第二位最常见的癌症。上海最近20年前列腺癌发病率增长了十余倍。

前列腺癌早期常无症状。随着肿瘤的发展,逐渐增大的前列腺腺体压迫尿道,引起进行性排尿困难。前列腺癌一旦侵犯膀胱、精囊、血管神经束,可引起血尿、血精、阳痿。

直肠指检与血清前列腺特异性抗原(PSA)是目前公认的早期发现前列腺癌的简单、方便的初筛方法。建议中老年男性至少每两年查一次PSA。

高脂肪饮食有可能诱发前列腺癌。此外,吸烟、饮酒都是危险因素。美国癌症专家研究发现,经常晒太阳的男性比不经常晒太阳的男性患前列腺癌的几率低一半。

宫德凯



【健康时讯】

医学专家助育龄人群圆梦

为满足育龄人群生殖健康的需求,提高育龄夫妇优生优育的意识,瑞金医院生殖医学中心近日在瑞金医院门诊大厅开展了“生殖健康保健”义诊活动。

本次活动以“生殖保健、优生优育、关爱育龄夫妇健康”为主题,现场解答育龄夫妇提出的各类疑难问题,同

时还发放了《辅助生殖手册》、《不孕不育初诊须知》等资料。医生们为现场患者讲解了女性生殖道感染、不孕症、习惯性流产等疾病的预防和诊疗措施,男科医生则重点讲解了男性不育的致病因素和诊疗方法。诸位医生还现场为多名不孕不育夫妇详细讲解了试管婴儿的过

程,对试管婴儿的安全性做了详细的阐述。

据张爱军主任介绍,瑞金医院生殖医学中心将会继续组织专家深入社区、深入基层,普及优生优育和生殖健康知识,让育龄夫妇对于不孕不育做到早发现、早治疗、早圆幸福家庭梦。

本报记者 马欣然

健康之友 Promotion

北京口腔大学
北京口腔医院
副主任医师
副主任医师

牙科医生有话说:
“牙齿不怕咀嚼各种食物,酸甜苦辣都可以。汽水,只要适量,也并非不可有。妈妈们别担心,了解牙科常识很重要,和孩子一起认真护齿吧!”

牙齿“浮生”记

每个人都爱护自己的牙齿,作为妈妈,更加关注孩子的牙齿健康,生怕他受到蛀牙侵害。但你你知道吗?有些担心其实是多余的。保护牙齿很简单,来看看牙医是怎么说的。

蛀牙

饮料

你知道吗?
在过去的二十年中,发达国家的蛀牙发生率呈下降趋势,但同时饮料的消耗量却在逐年上升。

妈妈补习班:选择牙膏有学问

学问1 孩子不要长期用同一种牙膏,因为长期用同一种牙膏,容易导致口腔内菌群失调,产生耐药性。妈妈们应该为孩子选择含有氟化物的牙膏,帮助孩子预防蛀牙。

学问2 刷牙时要用温水,水温太热会损伤牙龈,水温太冷会刺激牙齿。妈妈们应该为孩子选择温水刷牙。

学问3 牙膏使用时间越长,口气越清新。妈妈们应该为孩子选择使用时间长的牙膏。

Q 为什么一定要刷牙?

A 牙齿喜欢“洗澡”! 饮食后牙齿表面会留下一层残渣,时间让这些残渣成为影响牙齿健康的隐患。每日3餐后刷牙能够及时将它们清理掉,如果条件有限,也要记得让孩子用清水漱口。

妈妈补习班:牙刷的秘密

1 牙刷尺寸很重要! 刷头要适合孩子的口腔大小,刷毛要柔软。妈妈们应该为孩子选择尺寸合适、刷毛柔软的牙刷。

2 刷牙姿势很重要! 刷牙时要采用巴氏刷牙法,即刷毛与牙齿呈45度角,轻轻刷动。妈妈们应该为孩子示范正确的刷牙姿势。

3 刷牙时间很重要! 刷牙时间要足够长,至少2分钟。妈妈们应该为孩子设定刷牙时间,确保孩子刷够时间。

Q 孩子的牙齿会被汽水中的酸腐蚀掉吗?

A 牙齿有自带的“盔甲”——珐琅质,只要不长时间将牙齿浸泡在酸性环境中,牙齿是不会那么容易被腐蚀的。生活中许多食物里富含酸,例如柑橘、果汁等,长期饮用汽水的酸性更强。妈妈们不必担心,汽水和其他饮品一样只是口腔里的“过客”,不会长时间停留在口腔里。而牙齿表面坚硬的“珐琅质”则是全身最硬及化学性质最稳定的一种组织,并不容易受酸液中的碳酸所腐蚀。此外,唾液在对酸进行稀释的同时,其富含的钙、磷和氟可以补充珐琅质的矿物质流失。

你知道吗?
蔬菜有利于牙齿健康! 咀嚼蔬菜时,蔬菜中的水分能稀释口腔中的酸液,使细菌不易生长;纤维素能对牙齿起到清洁和磨擦作用。

你知道吗?
为了帮助大家保护牙齿的健康意识,自今年起,每年9月20日被定为世界爱牙日。

策划:陈奕奕 撰文:陈奕奕 设计:王雨