

警惕部分“老年病”年轻化现象

阅读提示

长期以来,糖尿病、高血压、脑卒中等疾病被认为是“老年病”,患病群体以老年患者居多。然而,记者近期调查发现,一些二三十岁甚至十几岁的年轻人也患上了“老年病”。

14岁的童童还在成都读初中,最近却有了一个“小糖人”的身份。“孩子平时喜欢吃肉,长得比较胖,没想到这么小得了糖尿病。”童童的妈妈李女士带着孩子在医院检查发现,童童的各项身体指标都显示是2型糖尿病患者。

长期以来,糖尿病、高血压、脑卒中等疾病被认为是“老年病”,患病群体以老年患者居多。然而,记者近期调查发现,一些二三十岁甚至十几岁的年轻人也患上了“老年病”。

“老年病”年轻患者增多

记者日前在四川多家医院相关“老年病”科室走访发现,看病的不少是年轻人。多位一线医生说,糖尿病、高血压等过去被视为“老年病”,现在确诊患者越来越年轻化。

“门诊发现年轻的‘糖人’越来越多了,不少年轻人血糖都偏高。”成都市第三人民医院内分泌代谢病科副主任李华琦告诉记者,近年来,该科室确诊的糖尿病患者呈年轻化趋势,不少二三十岁的青年人也患上了糖尿病。

21岁的小陈在成都一家互联网公司工作,最近总感觉头晕乏力,以为是工作劳累休息不够,到医院检查被告知已经是个“糖人”,空腹血糖严重超标,需要立即吃药干预。

“平时很喜欢吃甜食,经常喝奶茶,有时候一天好几杯。总觉得年轻身体好,没想到居然得了糖尿病。”小陈说。

记者调研发现,除了糖尿病以外,高血压、脑卒中等传统的“老年病”也“盯”上了年轻人。不少医院的临床数据显示,在过去30年里,高血压、糖尿病、脑梗、心梗等通常被认为是“老年病”的疾病,初发年龄持续下降。

国家卫健委脑卒中防治工程委员会组织专家编写的《中国脑卒中防治报告(2020)》中,2012至2016年“国家脑卒中高危人群筛查和干预项目”数据显示,40岁及以上脑卒中患者首次发病的平均年龄为60.9至63.4岁,首次发病年龄构成中,40至64岁年龄段占比已经超过66%。该报告还指出,发达国家脑卒中患者平均发病年龄在75岁左右。从总体上看,我国脑卒中发病呈现年轻化趋势。

“临床上看,这几年二三十岁的年轻脑卒中患者增多了。其中甚至不乏18岁以下的青少年。”成都市第三人民医院神经内科主任柳华说。

国家心脑血管病联盟发布的《中国中青年心脑血管健康白皮书》显示,我国大约每6个心脑血管疾病患者及高风险者中,就有一个是“90后”。

成都市第三人民医院心血管内科代理主任张震则表示,曾经见到20多岁就发生心梗的患者。

三重原因致“老年病”年轻化

为何“老年病”的年轻化趋势日益凸显?

——年轻人不良生活方式的“催化”。

李华琦、柳华、张震等专家告诉记者,现在,工作节奏快、生活压力大,很多“老年病”的年轻患者,有一些不良生活习惯。例如,熬夜、久坐、吃外卖、三餐不规律、暴饮暴食、酗酒等。除了易感基因的遗传之外,很多年轻患者确



诊“老年病”,都是由于这些后天不良习惯导致的。

此外,一些医生告诉记者,部分年轻人一边酗酒抽烟、大吃大喝不顾及身体,另一边却按“偏方”乱吃药,加速了疾病的发展进程。

——知晓率低、检查率低、治疗率低。

以糖尿病为例,全国流行病学数据显示,目前中国糖尿病患者的知晓率在30%左右,诊断出患有糖尿病之后,患者的治疗率为26%左右,而采取降糖治疗的糖尿病患者中控制率能达标也仅为40%左右。加强糖尿病患者的管理,还有很大的空间。

2019年发布的《中国中青年心脑血管健康白皮书》指出,近年来,我国心脑血管疾病年轻化趋势明显,64.4%的人并未接受过医学治疗。

——年轻人营养健康意识淡薄。

记者采访发现,不少青少年喜欢购买各种“垃圾食品”,有的家长采取放任的态度,认为只要吃了不生病就没多大关系。多位医生表示,这种行为将给孩子们的身体埋下隐患。

加强提前干预管理

避免越来越多的年轻人患上“老年病”,需要全社会共同努力。专家呼吁,加强健康营养知识的普及,提升“老年病”在年轻人中的知晓率,让更多人了解和掌握常见“老年病”的预防措施。

《“健康中国2030”规划纲要》指出,要构建国家医学科技创新体系,建设心脑血管等临床医学数据示范中心。专家呼吁,要加快建设心脑血管、糖尿病、脑卒中等“老年病”的临床医学数据示范中心,加强国家层面的年轻人健康风险干预管理。

专家表示,风险预测模型在心血管疾病、糖尿病等“老年病”预防中能起到重要的作用,可加快对年轻人、老年人等不同风险人群制定不同的干预管理方案。

当前互联网医疗平台的融合应用,有利于加强糖尿病、高血压、心脑血管疾病等“老年病”的健康管理。

张震等专家认为,糖尿病、高血压、脑卒中等“老年病”的管理,是随着病程进展不断进行调整的长期过程。随着医疗信息互联互通,人工智能等高科技的融入,“互联网+医疗”更符合年轻患者的看病习惯。

据新华社

消防视界

深秋时节气温下降,这些消防安全一定要注意:1、严防一氧化碳中毒。离家或夜晚入睡时,检查燃气阀门是否关好;一旦发生燃气泄漏,要迅速关闭阀门、打开门窗,切忌动用明火。2、定期检查电气线路。定期对家庭的电气线路进行检查,发现电线绝缘层颜色失去光泽、变暗、变硬、裂纹、脱落等情况,应及时更换。3、纠正不良吸烟习惯。不能躺在床上或沙发上吸烟,不能乱丢烟头和火柴梗、乱磕烟灰,更不能将引燃的烟头随处扔掉。4、严防取暖用具起火。天气变冷,在使用电暖气、电热毯、电炉子等设备取暖时,要远离可燃物。5、注意用电安全。不私拉乱接电线,不超负荷用电,及时更换维修老化电器设备和线路,长时间外出要关闭电源开关。6、不要堵塞消防通道。不要在单元楼道内堆放废弃物,不要在消防车通道上停放车辆,保持消防通道的畅通。7、加强儿童防火教育。告诫儿童不可用明火玩游戏,不可在可燃物附近燃放烟花爆竹,不能用火柴或打火机在住宅内玩火。8、关注独居老人居室。关爱独居老人,加强看护措施,帮助其检查室内火灾隐患,嘱咐不卧床吸烟等消防安全注意事项。

呵护双眼,拒绝不良用眼习惯



长期面对电子产品,人们在获取大量信息的同时,双眼也承受着巨大压力,一些不良用眼习惯正在悄悄影响我们的视力。每年10月的第二个星期四是世界视力日,丽水市第二人民医院眼科提醒广大市民,大部分视力问题是可防可治的,不同年龄段群体都要改正不良用眼习惯,定期进行眼部检查,提高健康用眼意识。

近年来,近视多发的现象引发广泛关注。熬夜摸黑刷手机、用眼姿势不科学、滥用眼药水、长时间戴隐形眼镜、缺少户外运动等不良用眼习惯,都会导致近视的早发、高发。

随着生活节奏加快,加班、熬夜已成了不少人的生活常态,而眼部疾病却易被忽略。据了解,慢性结膜炎、干眼症、白内障、青光眼等都是常见的眼部疾病。尤其青光眼被称为视力的“隐形杀手”,分原发性、继发性和先天性三大类。原发性闭角型青光眼多发于中老年人,且女性发病率较高,情绪激动、视疲劳、用眼及用脑过度等均可诱发,表现为眼部干涩、视物模糊或视力下降、头昏、失眠等症状,有的患者无任何症状也可失明,后果极为严重。

保护眼睛的措施:少用电子产品,电子产品容易让眼部疲劳,升高视力问题的发生概率,建议每隔30-45分钟就要放松眼睛。选择合适的环境,墙壁太亮、照明太亮或太暗、桌椅不合适等,都会直接且长时间地影响我们的视力。光线充足但不耀眼是非常重要的。注意用眼卫生,要注意眼部的卫生,不要用脏手揉眼睛,不要常用眼药水,也不要经常长时间佩戴隐形眼睛。保持良好生活习惯,每天最好有2个小时的户外活动时间。坚持早睡早起,不熬夜,对于保护视力也是非常重要的。同时,建议定期进行眼部检查,出现眼睛不适或视力下降等情况要及时就医,不要延误病情,做到早发现、合理治疗。

通讯员 李浚豪