

合理膳食、作息规律、戒烟控酒、适当运动、定期体检……

好习惯是健康的基础

年轻，往往代表着朝气、活力与健康。与身体器官日渐老化、免疫力日渐降低的老年人相比，正值青春年华的年轻人普遍体质较好，不容易生病。然而，现实生活中，不少年轻人健康意识淡薄，加上长期养成的诸多不良习惯，导致患上诸如高血压、糖尿病、冠心病、腰椎间盘突出、骨质疏松等一般老年人会患的疾病。那么，年轻人应该如何远离“老年病”，一起听听专家们怎么说。

□本报记者 许文龙/文 CFP/图

“老年病”年轻化趋势明显

今年33岁的陈先生是晋江一家跨境电商负责人，身形较胖，看起来容光焕发。只是很少有人知道，两年前他被确诊为高血压，每天需要口服降压药维持血压平稳。“我从小身体就比较容易胖，上大学时因为有时间运动，体重相对稳定。”他说，毕业后由于工作繁忙，他多数时间都在忙着应酬，几乎再无时间锻炼身体，体重也在短时间内飙升，而与体重一起升上去的，还有身体的血压。

前段时间，市民李先生经常出现头晕症状，于是前往福建医科大学附属第二医院检查，其他常规检查未见异常，唯独血压一项竟高达260/140mmHg。而按照临床上对高血压定义，诊室收缩压(俗称高压)≥140mmHg，和(或)舒张压(俗称低压)≥90mmHg即可判定为高血

压，而小李的低压比正常人的高压还要高。“我以为中暑了，没想到问题出在血压上！”他无奈地说道。

糖尿病，是人们传统认知中的“老年病”，近年来却以较快的速度，在中青年群体中迅速增多。28岁的小伙庄先生去年年底被确诊为II型糖尿病，确诊之前他几乎没有认真去了解过这个病，只知道已去世十年的外公曾患有此病。“得知自己患糖尿病那一刻，我整个人都是懵的，从来没想到这么年轻会得病。”他努力地回想病因，认为很可能与自己长期熬夜玩游戏，加上饮食不节、喜爱吃甜食有关。

其实，与庄先生有类似境遇的年轻人有不少。大家比较熟知的有娱乐圈知名经纪人杨天真年轻时就被诊断为糖尿

病，还曾在综艺节目里展示过注射胰岛素的过程，并为了减重不得进行切胃手术。出生于1997年的知名电竞选手简自豪于2020年被确诊为II型糖尿病，彼时才23岁，之后便宣布退役。

“在我接诊的高血压患者中，年轻人就超过30%。”福建医科大学附属第二医院心血管内科二区主任、主任医师王耀国指出，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，近年来，越来越多的中青年群体，也患上了“老年病”，且初发年龄不断降低。以心脑血管疾病为例，《中国中青年心脑血管健康白皮书》数据显示，我国20—29岁的心血管病高风险人群占比已达15.3%，心脑血管疾病已呈现年轻化的趋势。

不健康的生活方式是主因

增加心率与心脏排血量，所以具有升高血压的作用。因此，长期大量喝酒肯定会增加高血压的发生率。但是，如果是急性酒精中毒，容易导致血压下降、休克，甚至致命。

多数人喝酒后，血压会呈现出先降后升的变化规律。对高血压患者来说，饮酒还会对抗降压药的作用，使血压不易控制，进一步升高，增加急性心脑血管意外的风险。戒酒后，除血压下降外，降压药的疗效也将大为改善。

●频繁熬夜 作息紊乱

熬夜，如今似乎成了许多年轻人的“生活规律”。玩游戏、看剧、刷短视频……电子产品的普及和娱乐方式的增多，让许多年轻人养成熬夜的习惯，不过晚上十二点就睡不着，“嗨”到凌晨两三点都挺正常。有些年轻人甚至出现昼夜颠倒的现象，极大地透支着健康。

熬夜会导致内分泌紊乱以及代谢异常，降低身体免疫力。频繁熬夜会增加心脏和肝脏的负担，造成代谢能力下降。过度熬夜会导致身体长时间处于应激的状态，引起血压升高，血管发生痉挛，使心脏或者大脑更容易发生缺血、缺氧的情况，进一步引发缺血性血管病或急性心肌梗死，甚至还有可能引起脑源性或者心源性猝死。

知名经纪人杨天真就曾在综艺中表示，自己身患糖尿病的主要原因，很可能是由于长期不规律作息以及熬夜导致。由于工作关系，她经常需要到半夜才能休息，第二天上午很早就起床继续工作。

●久坐少动 缺乏锻炼

对于大部分上班族来说，通勤可以坐地铁或者坐车，上班就是坐着办公，偶尔还需要加个班，不仅没有时间锻炼，连起身走动的时间都很少。

王耀国指出，久坐少动者，人体血液循环减缓，血液黏稠度增高，容易引起血栓形成、心脑血管供血不足、动脉粥样硬化等问题，还可能诱发肥胖，久而久之的糖尿病、心脑血管疾病等“老年病”就会接踵而至。如果人在狭窄的空间久坐不动，容易在下

肢深静脉中形成血凝块，若血凝块脱落，顺着血流到达肺部，并在肺部形成栓塞即肺栓塞，可能引起猝死。

生命在于运动。如果长期缺乏运动，会导致身体组织器官的机能下降，血液循环不畅，血管弹性减弱，心脏收缩力不足，容易引起心血管疾病，比如高血压、心肌供血不足、心绞痛等。缺乏运动最直接体现可能就是肥胖，增加患“老年病”的风险。除此之外，缺乏运动可能会使骨骼中的钙质流失，从而引起骨质疏松症。

●忽视体检 延误治疗

不少年轻人存在对疾病知晓率低，身体出现问题后，没有第一时间到医院做检查，有些人即便检查出问题也不加以重视，最终小病拖成大病。多数年轻人忽视定期体检的重要性，很少主动到医院体检。

很多“老年病”在初期不会有特别明显的不适。比如早期糖尿病很难被察觉，可能除了抽血检查血糖值较高以外，没有其他任何症状，但此时身体的糖调节功能可能已经受损，需要通过合理膳食、适度运动等方式来调节。

而早期高血压患者，可能偶尔几次血压飙到很高，除了会出现头晕等症外，身体往往没有其他异样。只有通过测量血压及进行相关检查，方能找到真正的病因。而高血脂则更加隐蔽，除非抽血检查，否则很难判断血液中胆固醇和(或)甘油三酯数值升高。

而这些问题如果能及时发现，对症进行调节治疗，能在很大程度上控制病情的进展。若未及时发现，则可能诱发心梗、脑梗、脑出血等危重急症。



定期体检



瑜伽舒展筋骨

提升疾病认知 养成良好习惯

年轻人要如何避免“老年病”困扰？黄奕森建议，从养成良好生活习惯开始。

合理膳食。生活中三餐都定时定量，饮食尽量丰富多样，营养均衡，口味清淡，减盐、减油、减糖，健康成年人每天食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)摄入量不超过5克；每人每天烹调用油摄入量不超过25克；添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。

适度运动。要改掉久坐少动的坏习惯，若是工作关系需要久坐，应注意保持端正坐姿，避免跷二郎腿，适当活动双下肢，促进下肢血液循环。尽量每隔半小时，站起来活

动下筋骨，做转头、摩擦颈部、叩腰、踮脚等动作，促进全身血液循环，舒缓肌肉疲劳等；不管工作多忙，都要挤出时间进行适度运动，运动前要充分热身，运动过程中要循序渐进、量力而行，运动后要及时补充水分等。

戒烟控酒。充分认识抽烟酗酒的危害性，培养坚定的意志力，以循序渐进为原则，采取转移注意力、替代疗法等方法，达到戒烟控酒的目的。

规律作息。改掉熬夜的坏习惯，尽量在每天晚上11点前上床睡觉。失眠或睡眠质量较差的人，可通过睡前泡脚，食用香蕉、牛奶等食物帮助入睡。卧室环境要素雅洁净，不要开灯睡觉，睡前尽量不要看手机，避免情绪过于激动，影响入睡。除此之外，有条件的话，每天可睡半小时午觉提神醒脑，但别睡太久以免影响晚上睡眠。

定期体检。加大健康科普的力度，让年轻人对“老年病”预防有正确的认知。任何一种疾病都是早发现、早治疗、早受益，定期体检是及早发现疾病最有效的方法。年轻人至少每两年要进行一次全身体检，条件允许的情况下，可以每年到正规医院体检一次。如果身体某些部位出现不适或某些指标出现异常，更要有针对性进行体检，及时咨询医生，积极配合治疗。

本期医学指导

王耀国 福建医科大学附属第二医院心血管内科二区主任、主任医师，省医学会心血管病学分会常务委员、省医师协会心血管内科分会常务委员、海医会台湾医学学会心血管学组副主任委员、中国医药教育协会胸痛专业委员会常务委员、重症医学专业委员会常务委员等，擅长心脏介入诊疗和冠心病、高血压病、心律失常、心力衰竭等的临床诊治。

黄奕森 泉州市第一医院临床营养部主任、消化内科副主任、东院院区消化内科主任，省医学会消化病学分会常委、临床营养学组组长，省医师协会消化内科医师分会常委，省基层卫生协会基层消化专委会副主委，中华消化心身联盟泉州分联盟主委，擅长急性胰腺炎、幽门螺杆菌感染的治疗及消化不良等功能性胃肠病的诊治。

为何“老年病”的年轻化趋势日益凸显？泉州市第一医院临床营养部主任、消化内科副主任黄奕森认为，除了易感基因的遗传之外，很多年轻患者确诊“老年病”，都是由一些后天不良习惯导致的，例如抽烟、过度饮酒、熬夜、不合理饮食、缺少体育锻炼等不健康生活方式。此外，不少年轻人健康意识薄弱，对这些“老年病”没有足够了解，总认为自己年轻就一定身体健康，很少会主动到医院去做体检，即便查出问题也不以为意等，远远低估了疾病可能产生并发症的严重后果。

●不吃早餐 口味过重

“饮食是健康的保障。”黄奕森表示，生活中，不少年轻人有不吃早餐的习惯，这样不仅会有损肠胃健康，诱发低血糖等问题，还会增加人体对高糖、高脂肪、高热量食物的渴求，易在午餐或晚餐时出现暴饮暴食的情况，无形中摄入更多热量，引起身体肥胖，增加高血脂、高血压、糖尿病的风险。

如今各类美食丰富多样，但年轻人时常仗着年轻，吃起东西来百无禁忌，尤其喜爱吃酸菜鱼、麻辣火锅、糖醋里脊等过酸、过甜、过辣的重口味食物，一些上班族长期吃外卖、夜宵等，这些食物吃起来让人舒服愉快，但却是高盐、高糖、高油脂的“重灾区”，长此以往易诱发“三高”问题。

除此之外，许多儿童青少年喜欢吃炸鸡、炸薯条、汉堡等高热量食物，也喜欢喝可乐、果汁等含糖量极高饮料，极易诱发肥胖问题。肥胖是儿童高血压最重要的危险因素，肥胖儿童也是需要重点防控的高危人群。1995年—2014年全国学生体质与健康调研针对943128名7—17岁儿童青少年的调查数据分析显示，超重和肥胖对高血压患病风险的独立贡献(人群归因危险度百分比，PAR%)从6.3%上升至19.2%。

●长期吸烟 过量饮酒

吸烟，特别是长期吸烟也是40岁以下年轻人患冠心病的重要因素。吸烟危害最严重的影响，就是损害血管的保护屏障。这个屏障一旦破坏了，血管容易痉挛，胆固醇更容易渗透到血管壁里，然后逐渐形成斑块。长期大量吸烟可以导致斑块破裂，诱发急性心肌梗死等危急重症。

对于大多数年轻人来说，由于拥有年龄优势，对酒精摄入量往往都不会加以控制。尤其是当朋友聚会和工作应酬的时候，可能经常会出现过量饮酒或醉酒的行为，长期如此会导致人体的肝脏受到损害，使脂蛋白脂肪酶无法正常的运转，还会影响到低密度脂蛋白的合成速度，血液里面的低密度脂蛋白不能及时地被排出，血脂也会因此增加，不仅会增加肝病的发生率，还会引起高血脂症、高血压，使人出现动脉粥样硬化的风险增加，冠心病、心肌梗死的风险也会加大。

很多人认为喝酒会降低血压，其实这是不准确的。王耀国解释，一般来讲，少量饮酒可扩张外周血管，因而具有轻微的降压作用。但大量饮酒会增加交感神经系统兴奋性，



年轻人要适当运动



定期测血糖



久坐伤身



不要熬夜



合理膳食