

环湾生活周刊

20版 茶道/中秋将至茶市火 21版 食疗/白露食“白”益处多 22版 品味/石臼收藏:传承文化留乡愁



19版 温陵志/
金砖国家“新面孔”
泉州千年“老朋友”
23版 泉州“狮”话/
纸狮:舞动在山村的文化名片
24版 温陵志·“泉”因有你/
陈清机:拳拳爱国心 悠悠桑梓情

高血压、糖尿病、冠心病、腰椎间盘突出、骨质疏松……近年来,越来越多人患上这些以往一般常见于老年人的疾病,多因不良生活方式“催化”

“老年病”困扰年轻人

本报讯(记者许文龙)9月是全国健康生活方式宣传月。近年来,由于受不健康的生活方式影响,高血压、糖尿病、冠心病、腰椎间盘突出、骨质疏松等常见于老年人的慢性病,开始越来越多地出现于年轻人身上,“老年病”患者有明显年轻化的趋势。

今年6月,国家心血管病中心发布最新的《中国心血管健康与疾病报告2022》显示,据推算我国心血管病患者人数约3.3亿人,其中脑卒中1300万人,冠心病1139万人,心力衰竭890万人,高血压2.45亿人。令人揪心的是,这些传统意义上的“老年病”有向年轻人蔓延的趋势,其中又以高血压较为突出,18岁至35岁年龄段高血压患者明显增多。

1991年—2015年中国健康与营养调查(CHNS)结果显示,监测地区学龄儿童高血压患病率从8.5%上升至19.2%,单纯舒张期高血压占2/3以上,其患病率从6.2%上升至14.1%。我国医学类期刊《疾病预防控制通报》2022年发布的一项抽样调查显示,深圳市某区17所小学一年级部分班级约2900名儿童中,高血压、高胆固醇血症的检出率分别为23.6%、11.8%。

2021年,天津市对7.2万名幼儿园大班儿童和9.1万名小学二年级学生进行慢性病危险因素筛查发现,幼儿园大班儿童肥胖检出率为11.1%,血压异常检出率14.4%,血脂异常检出率为7.4%,空腹血糖受损检出率为1.5%;小学二年级学生肥胖检出率为21.4%,血压异常检出率15.3%,血脂异常检出率为13.5%,空腹血糖受损检出率为2.4%。

“老年病”缘何开始“盯”上年轻人,甚至是儿童?福建医科大学附属第二医院心血管内科二区主任、主任医师王耀国认为,除了遗传因素外,很多年轻患者确诊“老年病”,是被不良生活方式所“催化”。比如不吃早餐,三餐饮食不规律;暴饮暴食,嗜烟酗酒;长期熬夜,生活作息紊乱;长时间久坐,缺乏合理的运动锻炼;长期精神紧张,情绪焦虑等……这些行为都会严重透支健康,在人们不知不觉中提高患病风险。

除此之外,许多年轻人缺乏疾病常识,对“老年病”知晓率低、检查率低、治疗率低、控制率低,想当然地认为年轻就不容易生病,就算生病也是小病,挺一挺就过去,很少会主动去做体检,或到医院就医诊疗,从而延误了治疗的良机,最终把小病生生拖成了“老年病”,再来追悔莫及,为时已晚。

王耀国指出,冰冻三尺,非一日之寒。看似突然发生的疾病,往往都是日积月累的过程。有些年轻人明明已确诊患上“老年病”,仍不积极接受治疗,最终很可能演变成危重症,直接威胁生命安全。像高血压患者如果长期不控制血压,轻则发展成为冠心病、高血压肾病等,重则出现急性心肌梗死、脑出血等重症,如果送医不及时就会因此送命。

泉州市第一医院临床营养部主任、消化内科副主任黄奕森建议,年轻人如果要避免患上“老年病”,最好的办法就是逐步养成良好的生活习惯。可以从生活小细节做起,比如保持三餐规律,营养搭配均衡;注意劳逸结合,晚上尽量不要熬夜;尽量戒烟限酒,坚持适度的体育锻炼;保持积极乐观心态,及时排解不良情绪;同时提高疾病防控意识,定期进行健康体检;一旦身体出现不适,要及时就医治疗。

(相关报道见第十八版)



“老年病”有向年轻人蔓延的趋势,以高血压较为突出,18岁至35岁年龄段高血压患者明显增多。(CFP)

航标
(中国晚报优秀专栏)

□本期执行:本报记者 曾广大



保罗·刘易斯:世界科学与纪实制作人大会总监,近日来泉参加海丝国际纪录片大会。

国际合拍将创作出属于世界的作品

“苍官影里三洲路,涨海声中万国商”,说的就是泉州作为中国乃至全世界最大的港口,各国商人云集的盛况。千百年来,一艘艘满载茶叶、瓷器、丝绸的船只从这里扬帆起航,书写中国同世界交往的光辉篇章。如今,乘着“一带一路”倡议的东风,一幅崭新的画卷正在新时代波澜壮阔地展开,这些都为纪录片的创作和繁荣提供了丰富的土壤。

我很欣喜地参加在泉州举办的首届海丝国际纪录片大会,这次大会通过作品展

映、项目推介、主题研讨、文化体验等一系列活动,促进海丝沿线国家和地区的纪录片创作、交流和推广,搭建起开放合作的国际纪录片产业合作平台,助力海内外同仁广泛交流、深入切磋、务实合作,共同推动纪录片事业繁荣发展。

我认为国际合拍一直是非常合情合理的明智选择。因为国际合拍可以让人们去发现精彩而新鲜的故事,挖掘行业新人,找到新的合作伙伴,它可以丰富我们的节目,亚洲蕴藏着非常丰富的、激动人心的、可以

向西方世界讲述的故事。如今我经常搭乘飞机,穿越太平洋,与我在中央电视台的同行交流,参加亚洲电影市场活动,结识新的制片人。我们不能用短期的经济目标来评估未来国际合拍的成果。而实际操作国际合拍并非易事,这是非常艰难的,因为我们的合作伙伴们必须克服文化、语言、内容、方向以及观众期望上的差异,这需要更多的耐心、妥协以及极大的诚意。

我们所有人都是新时代的创意大使,如果我们想让观众相互了解,深入理解彼

此并能够求同存异,我们的工作就至关重要了。

我相信国际合拍将会再次流行起来,让我们把眼光放得更远一些,而不仅仅把利润作为最低的标准,让我们为了喜悦和兴趣去制作国际合拍项目,去体验学习的乐趣、探索的乐趣,让我们为促进世界各国相互理解而合作。当我们团结一致,共同努力,创作出真正属于世界更具智慧、更引人入胜的作品时,我们将共同庆祝那份更成功的喜悦。