

# 过早死亡风险能减半吗?

“把中国成人过早死亡的风险降低一半,是完全可能的。”日前,英国牛津大学临床试验与流行病学研究中心中国项目组主任陈铮鸣在中科院上海生命科学研究院举行的“2017精准健康和精准营养国际研讨会”间隙接受了记者采访。美国布朗大学公共卫生学院终身教授刘思敏同样认同80%—90%的心血管疾病可以通过生活方式和膳食干预来预防。

## 控烟控血压血脂血糖很重要

陈铮鸣参与设计并主持了中国医学科学院与牛津大学联合开展的“中国慢性病前瞻性研究项目”。这一项目针对中国不同地区的51万中国成年人,建立了基于血液的基础健康数据库,从遗传、环境和生活方式等多个环节研究危害中国人群健康的各类重

大慢性病的致病因素、发病机理及流行规律和趋势。

如果要降低中老年人死亡率,他首先提到控烟,并强调吸烟是最大的危险。目前,我国每年有100万人死于烟草。如果不加以控制,到2030年,每年死亡数字将上升到200万。中国男性占全世界八分之一的人口,却消耗全世界40%的烟草,烟民还在以每年新增600万的速度递增。据介绍,英国心血管疾病死亡率近几十年下降很快,这和英国政府提倡控烟和戒烟是分不开的,英国男性吸烟率从最初的约70%下降到现在的20%—25%左右。而中国目前处于肿瘤与心脑血管疾病上升阶段,这与吸烟人数增长关系密切。

其次,控制血压。这对于糖尿病

人来说尤其重要,除了要勤测血压,还要注意保暖。研究发现,我国1/3的成人患有高血压,其中有2/3的人并不知情。由于多数患者缺乏有效治疗,这直接导致心血管疾病高发和死亡风险。陈铮鸣提倡饮食要少盐,多吃新鲜蔬菜水果,控制体重,适当锻炼,保证睡眠。

第三,控制血脂。他提倡饮食少油,少吃红肉。“血脂要尽量控制在低位,越低越好。”

第四,控制血糖。与无糖尿病患者相比,中国成人糖尿病患者的平均寿命将缩短9年。“在中国农村糖尿病患者的死亡病例中,高达16%的人直接死于血糖管理不到位导致的急性并发症,这个数字是中国城市的四倍,而中国城市又是欧美日等发达国家的四倍。”

## 仅0.2%的中国人心血管健康

刘思敏说,研究表明80%—90%的心血管疾病可通过生活方式和膳食干预来预防,但慢性病患者仍消耗全球医疗资源的80%以上。2010年,中国超过85%的人具有至少一种或以上与心血管疾病有关的危险因素,其中男性显著高于女性。美国心脏协会于2010年提出“2020计划”,采用吸烟、体重指数、体力活动、健康饮食评分、总胆固醇、血压和空腹血糖对心血管健康进行评价。据此标准,中国仅0.2%的人群达到心血管健康的理想状况。

如此高的发病率,知晓率和控制率却低得惊人。2012年,我国18岁以上居民高血压的知晓率为46.5%,治疗率为41.4%,控制率仅13.8%。到2030年,不良生活方式和营养失衡等

危险因素将使中国的慢性病负担增长50%,人口老龄化可能使中国慢性病负担增加40%。

刘思敏特别提到“隐形杀手”糖尿病,“上世纪80年代,我们还在国内做医学生时,如果来了一位糖尿病患者,大家都会去看,一是这个病当时不多见,二是这个病会影响许多器官和组织。后来我在哈佛大学工作时,我的一位同事因为糖尿病继发感染心包炎和心肌病去世。”目前我国成人II型糖尿病患者超过1亿,已居全球之首。II型糖尿病及其并发症已成为我国最为主要的公共卫生危机之一。

尽管刘思敏的研究组已发现人类一些基因位点比较容易导致糖尿病,未来也许可以对健康人群进行营养干预,但他强调“健康的生活方式和膳食干预才是最重要的。”

## 人老腿先老 防病“迈开腿”

俗语说“人老腿先老”

专家介绍:

进入老年后,人体器官衰老,膝关节是人类最大的关节,长期劳损就会首先受到破坏

因此,很多人会渐渐出现下肢沉重、膝盖僵硬、上下楼困难甚至不能行走等现象

预防衰老要从“腿”上下工夫

新华社记者 孟丽静 编制

专家提倡温和健步走

- 能增强心脏功能,使心脏慢而有力
- 增强血管弹性,减少血管破裂的可能性
- 增强肌肉力量,强健腿足、筋骨,并能使关节灵活,促进人体血液循环和新陈代谢
- 增强消化腺的分泌功能,促进胃肠有规律地蠕动,增加食欲,对防治高血压、糖尿病、肥胖症、习惯性便秘等症都有作用
- 可减少甘油三酯和胆固醇在动脉壁上的聚积,减少血糖转化成甘油三酯的机会
- 能减少血凝块的形成,减少心肌梗塞的可能性
- 减少人体腹部脂肪的积聚,保持人体的形体美
- 减少激素的产生,过多的肾上腺素的产生,会引起动脉血管疾病

## 六类肺癌高危人群: 应每半年做一次胸部CT检查

据新华社 11月17日是“国际肺癌日”。早筛查、早诊断是诊治早期肺癌的有效手段。专家建议,吸烟、职业暴露、有恶性肿瘤既往史等六类高危人群,最好每半年做一次胸部CT。

日前,重庆江北区的周女士因不明原因咳嗽到医院就诊,做了CT检查后,被查出是肺癌晚期。这样的结果让周女士难以接受,因为她年年都在查X光片,却没查出肺癌。

重庆大学附属肿瘤医院胸部肿瘤中心副主任王志强介绍,虽然X光在临床医学上应用广泛,但因其分辨率低,用其筛查肺癌漏诊率相当高。即使查出肺癌,可能也已属中晚期。

“X光片检查不易检出肺脏隐蔽部位的病灶和微小病灶,只能照出比较大的肿瘤阴影,而且如果肿瘤的阴影和心脏影重叠,就连肿瘤也看不到。”王志强说,权威肺癌治疗、诊断指南提出,X光片不适于肺癌筛查,而低剂量CT能使早期肺癌检出率提

高8%—15%。因此,筛查肺癌推荐使用低剂量胸部CT。

王志强建议,以下六类高危人群建议最好半年做一次胸部CT,以便有效筛查早期肺癌。

一是吸烟人群:吸烟是公认的诱发肺癌的主因。

二是受到烟草烟雾、室内用生活燃料、煤烟、烹调油烟污染等。

三是职业暴露人群:如长期接触砷、铬、石棉、汽油废气及煤焦油等,或大量吸入或接触放射性物质,如铀和镭等。

四是恶性肿瘤既往史人群:曾经得过淋巴瘤、头颈部肿瘤、做胸部放射治疗的,会增加患肺癌的风险。

五是肺癌家族史人群:一级亲属(父母、兄弟姐妹)中有肺癌史,自身患肺癌风险会较普通人群增长约1.8倍。

六是患有慢性肺部疾病:如慢性阻塞性肺疾病、肺纤维化和肺结核等。 ■李松

## 儿童患者需规范使用抗生素

据新华社 冬季来临,感冒、发烧、腹泻的儿童增多,重庆一些医院最近迎来小患者就诊高峰。“孩子发高烧必须用抗生素吗?不想给孩子注射抗生素,口服行不行?”在医院门诊,不少家长都在向医生咨询相关问题。

每年11月的第三周,是世界卫生组织确定的“世界提高抗生素认识周”。今年的主题是,服用抗生素前要咨询合格医务人员。

重庆医科大学附属儿童医院门诊部主任熊苑教授说,近年来,一些医疗机构、患者不规范使用抗生素,导致细菌耐药性增强,引起公众高度

关注。对儿童患者家长来说,了解一些常见病抗生素使用原则,有助于走出认识和行为误区。

“在临床上,针对不同原因引起的感冒、发烧、腹泻等儿童常见病,抗生素都有较明确的使用规范。”熊苑提醒说,例如,对于患重感冒的儿童,医生会结合血常规检查来初步判断病因,如果检查结果提示是细菌感染引起,医生会根据临床经验,选择使用抗生素药物。同样,对于腹泻次数较多的孩子,医生常要求化验大便常规,如果检查结果显示是细菌性肠炎所致,也需要使用抗生素治疗。

“一般而言,对于细菌性感染的疾病,要视感染程度决定是口服还是静脉输液。”熊苑介绍,临床上较普遍的做法是,如果疾病症状不严重,可口服3天抗生素,然后到医院复查,观察患者症状是否缓解,主要复查血常规或大便常规各项指标是否正常,然后再判断是否需要继续使用抗生素。

“有些患肺炎的孩子需要使用5—7天抗生素再进行复查,而患支原体肺炎的患儿使用抗生素的时间会更长些。”熊苑建议,一些患者在使用抗生素期间时断时续、不按时按量使用等,都是错误的。 ■李松

## 膏药虽好 不宜“通用”

据新华社 膏药是家庭常备药,因使用方便,很多人习惯于跌打扭伤后自行用药。药监部门提示,每种膏药都有其独特的药理作用,不可随便通用。

太原市药监局提示,追风膏药能散寒祛风、舒筋活血,但只适用于受风引起的慢性腰痛。橡皮类膏药可消炎止痛,对风湿痛、腰痛、肌肉痛、扭伤、挫伤等有一定疗效。救心膏对心绞痛有一定缓解和预防效果。热毒引起的硬结不消、红肿疼痛可用拔毒膏。

膏药的禁忌症包括:运动或劳

动时不慎造成肌肉挫伤或关节、韧带拉伤时,不要立即在受伤部位用伤湿止痛膏、麝香追风膏。局部有破损者,不可将膏药直接贴在破损处,以免化脓感染。含有麝香、乳香、红花、没药、桃仁等活血化痰成分的膏药,孕妇禁用。

贴膏药前,可用热毛巾将患处皮肤擦净、拭干,并避开毛发较多的地方。冬季膏药贴好后用热水袋热敷片刻,可使粘帖牢靠,增加治疗效果。如果局部皮肤出现丘疹等过敏反应,应立即停止贴敷。 ■刘翔霄

上海名牌

上海名牌

上海名牌

# 荣庆堂

中药·中医·参茸·膏方

包头路603号 65066096

杨树浦路423号 65416473

## 秋冬季高血压多发 中老年患者鼻出血需警惕

据新华社 随着天气逐渐转凉变冷,高血压患病率呈上升趋势。专家提醒若中老年患者鼻出血应加强血压监测,避免因干预不及时增加中风几率。

广西医科大学第一附属医院高血压病区主任黄荣杰介绍,我国高血压的发病率越来越高,18岁以上居民高血压患病率为33.5%,25岁至34岁年轻男性的高血压患病率高达20.4%,高血压呈现高发期和年轻化趋势。

黄荣杰表示,秋冬季是中老年人鼻出血的多发季节,其中高血压引起的鼻出血约占鼻出血患者的40%。治疗高血压性鼻出血,在处理完鼻部出血后,主要是积极控制血压。如果血压太高,可以先控制血压,然后再进行鼻部止血,这样有助于防止脑出血的发生。

据介绍,高血压性鼻出血可防可控。有高血压病史的中老年人平时应注意控制好血压,不要食用过多温燥

滋补品,慎用有升压作用的药物,以防血压升高导致鼻腔血管破裂出血。

黄荣杰介绍,压力大、高盐饮食、缺乏锻炼是诱发高血压的主要原因。此外,超重、肥胖也与高血压密切相关,体重指数每上升一个单位,高血压的相对危险性增加10%。

成年人正常的血压范围是收缩压小于120mmHg,舒张压小于80mmHg。当收缩压在130—139mmHg之间,或舒张压在85—89mmHg之间时为高

血压前期。当收缩压大于140mmHg或舒张压大于90mmHg即为高血压。

黄荣杰提醒,高血压的发病原因很复杂,在科学饮食的同时,通过吃药可以把血压降到正常水平或者有所降低接近正常水平。但高血压发病机理是长期存在的,所以患者要终身吃药,患者可以根据天气变化对用药做调整,不能因为没有明显症状而停止治疗,以防延误病情。 ■曹伟铭