控好十大因素更長壽

減壽因素依次爲:吸烟、膳食因素、高體質指數、腎功能不全和飲酒

近日，我國《疾病監測》雜志優先發布了中國疾病預防控制中心研究人員孟詩迪、劉韞寧、周脉耕等的一項研究成果，就2009~2019年不同危險因素對中國60歲及以上老年人全因死亡的影響及變化進行了分析。2019年，各類危險因素合計導致11451萬60歲及以上老年人群壽命縮短，其中吸烟居于首位，其次是高收縮壓、膳食因素、空氣污染、高空腹血糖、高體質指數、高低密度脂蛋白膽固醇、腎功能不全、非最適宜温度（過冷或過熱）和飲酒。其中，影響老年男性健康最主要的危險因素是烟草，老年女性是高收縮壓。相比10年前，膳食因素、高體質指數、腎功能不全和飲酒四大危險因素的排名有所提高，而空氣污染、高低密度脂蛋白膽固醇和非最適温度的排名下降。專家表示，從研究結果來看，行爲危險因素對老年人全因死亡的影響最大（占比38.53%），其次是代謝因素（33.38%）和環境/職業因素（22.38%），而這些“減壽因素”中，多數都可以改變或預防。

1.吸烟。調查顯示，我國目前吸烟人數超3億，男性吸烟率高達50.5%，被動吸烟人數達7.4億。每年約有140萬人死于吸烟引發的疾病，平均每6秒就有1人因吸烟而死亡；吸烟的人平均壽命較不吸烟者縮短10年，每吸1支烟會使壽命減少14分鐘。河北省人民醫院老年科主任醫師李剛表

示，我國傳統的“烟文化”使得吸烟率這麼多年來并未明顯下降。長期吸烟的影響可謂“從頭到脚”：會讓發絲變細，皮膚色素減少，禿頭概率增加，智力下降，動脉血管不斷硬化，還可能加速慢阻肺、肺癌等多種疾病的發生發展。

專家支招：每個吸烟者都知道“吸烟有害健康”，但戒烟癮并不容易，憑意志力“幹戒烟”的過程中，67%的戒烟者會出現注意力不集中、煩躁、易怒、失眠等戒斷癥狀，導致戒烟失敗。日常不妨讓自己忙起來，當有吸烟欲望時，做深呼吸或聽音樂可轉移注意力。家庭中要形成良好的戒烟氛圍，家人要多理解和鼓勵，監督吸烟者不要拿起烟。建議到戒烟門診就診，獲取專業醫生的幫助，提高戒烟成功率。

2.收縮壓高。中南大學湘雅醫院老年醫學科主任醫師陳瓊説，老人普遍存在收縮壓（高壓）升高，低壓不高，甚至偏低的現象。這是因爲隨着年齡增長，血管發生硬化，彈性變差，心臟收縮射血時，血管所起到的緩衝作用變小，進而導致收縮壓升高。另外，飲食過咸的老人，會出現體内水鈉潴留，血壓升高，身體還可能有水腫癥狀。

專家支招：老人血壓最好控制在140/90毫米汞柱以下，75歲以上人群普遍有動脉粥樣硬化，可放寬到150/90毫米汞柱。建議老人家中常備血壓儀，每天測量并做好記録；每周至少運動5次，每次30分鐘以上，散步、慢跑、游泳、太極拳等運動都適合老人，同時可配合適當力量訓練以留住肌肉。

3.膳食因素。陳瓊表示，總體來看，我國老年人的營養狀况在不斷改善。但由于老齡化進程加快，老人在營養方面還存在不少問題，比如食物攝入相對單調，尤其是農村、高齡的老人。營養攝入不足會影響體力、情緒，導致抵抗力下降。一些重要營養素缺乏危害更大，如蛋白質缺少會使肌肉減少；鈣攝入不足會增加骨質疏鬆風險，當骨骼、肌肉能力變差時，人很容易進入衰弱狀態，喪失自理能力。

專家支招：全家人都應關注老人的吃飯問題，保證有質有量。平均每天攝入食物種類要在12種以上，每周25種以上。建議每人每天攝入谷類200~300克，其中包含全谷物和雜豆類50~150克，薯類50~100克；餐餐有蔬菜，每人每天攝入新鮮蔬菜不少于300克，深色蔬菜占1/2；天天吃水果，每人每天應攝入200~350克新鮮水果；每天盡量攝入300毫升以上的液態奶；魚、禽、蛋類和瘦肉類，平均每人每天攝入量爲120~200克，每周最好吃兩次魚。

4. 空氣污染。近年來，全球空氣污染治理已得到改善，可即使低濃度的空氣污染，也會對健康産生不良影響。美國芝加哥大學能源政策研究所報告稱，按照世界衛生組織的標準，當前的空氣污染將使全球人口平均預期壽命減少2.2年。中南大學湘雅醫院老年呼吸科副主任醫師謝明萱介紹，空氣中的污染物會慢慢侵入人體，損害各個器官，進而引發腦卒中、心臟病、肺癌和其他呼吸系統疾病，甚至影響智力水平。與烟酒不同，空氣污染的危害“是幾乎無法避免的”。

專家支招：中國環境科學研究院環境健康中心研究員張金良建議，老人應減少在污染環境中暴露：霧霾天少出行，出行時戴口罩；做飯時，提前打開抽油烟機，做完飯待餘烟吸完後再關機；農村家庭要安裝排烟設施，減少使用固體燃料，盡早改爐改竈。

5.高空腹血糖。健康人群的空腹血糖應保持在3.9~6.1毫摩爾/升。近年來，我國成年人空腹血糖升高現象越來越普遍，特別是老年人群。中國人民解放軍總醫院的研究發現，隨着空腹血糖升高，糖尿病和心血管病發病率均升高。當空腹血糖≥5.3毫摩爾/升時，上述風險成倍增長，發生心血管病的風險較空腹血糖＜5.3毫摩爾/升者增加7倍，死亡風險增加47%。

專家支招：李剛説，空腹血糖高主要原因有三：一是高脂飲食，加重身體代謝負擔，導致次日清晨空腹血糖高；二是飲食結構，米飯、饅頭等精制碳水化合物攝入過多，粗糧攝入較少；三是肥胖導致肝臟胰島素抵抗變强，影響了胰島素的降糖作用。老年人要想降低空腹血糖，可從控制前一晚的飲食入手，少吃高糖、高熱量的食物，每餐七分飽，定期監測血糖，發現血糖超標及時就診并遵醫囑用藥。

6.高體質指數，即體重指數（BMI）。美國俄亥俄州立大學從1948年起，對4576人展開了爲期73年的研究發現，年輕時能維持正常體重、年老時體型微胖的人死亡風險更低。但如今不少老人越來越“宅”，喜歡躺在床上看手機，不願外出運動，加之吃得油膩，導致肥胖問題加劇，心腦血管疾病、骨質疏鬆、糖尿病等問題隨之而來。《柳葉刀·糖尿病與内分泌學》上的一項研究發現，嚴重肥胖最多可使人減壽8年，與體重正常者比，肥胖者保持健康的年限可能會減少十餘年。

專家支招：中國成年人中超過50%處于超重或肥胖，即BMI（BMI=體重÷身高的平方）大于24。因此，成年人的BMI要控制在18.5~23.9，太胖或太瘦都不健康；老年人的體重標準可適當放寬，但也要盡量將BMI控制在20~26.9。李剛建議老人日常多外出運動，三餐規律，避免暴飲暴食，少吃高油高鹽高糖的食物。

7.高低密度脂蛋白膽固醇。低密度脂蛋白膽固醇是動脉粥樣硬化和心血管病的公認風險因素，且與死亡風險增加有關，因此被稱爲“壞膽固醇”。陳瓊説，不少人認爲，年輕時膽固醇水平异常没關系，等老了再治也不晚。但澳大利亞塔斯馬尼亞大學、芬蘭圖爾庫大學等高校的聯合研究顯示，“壞膽固醇”水平高的青少年，步入中老年後更易發生冠狀動脉鈣化，增加患心臟病和早亡的風險。

專家支招：《中國成人血脂异常防治指南》建議，大多數人和冠心病中低風險人群，壞膽固醇應控制在3.4毫摩爾/升以下；高風險人群的理想控制標準爲小于2.6毫摩爾/升。如果體檢時發現壞膽固醇已超標，有必要的話，要遵醫囑規律服藥，并定期復查。日常生活中應控制食物攝入總量，少吃或不吃高脂高糖食物，多吃果蔬、豆類和魚肉蛋奶，飲食少油少鹽，戒烟限酒；每周運動3~5天，每次至少做連續半小時的有氧運動，可打太極、快走、騎自行車、跳廣場舞等；睡眠要充足，勞逸結合，保持心情愉悦，學會調適壓力。

8.腎功能不全。2020年，《英國醫學雜志》發表了一項有關中國人腎功能的研究。研究人員在分析了“中國健康與退休縱向研究”中2.1萬多名60歲以上老年人的數據後發現，10.3%的老年人存在腎功能不全。據此推算，我國至少有2000萬老年人的腎功能在減退。陳瓊説，隨着年齡增長，老年人的抵抗力降低，常反復出現泌尿系統感染，再加上基礎慢性病多，就會繼發腎病。由于老年人的感覺較遲鈍，癥狀不易被察覺，往往在初次就診時病情就已處于偏重階段。腎臟損傷還會牽扯出一系列其他疾病，比如高血壓、冠心病、心衰、腦卒中和房顫等。

專家支招：爲將腎病控制在早期，延緩其進展，無論飲食、用藥等都需要用心，老年人尤其

應當注意。建議每天嚴格控制鹽攝入量，最好不超過5克，每天最好喝1500~2000毫升水，但如果腎病或心衰病情較重，可根據醫生建議控制飲水量。另外，老年人要定期體檢，以盡早抓住腎病的蛛絲馬迹。

9.非最適宜温度（過冷或過熱）。人體最適宜的環境温度一般爲21℃~24℃，過冷或過熱都會讓人感覺不適，甚至誘發疾病。中國疾控中心研究顯示，與最適宜氣温相比，遭遇極端寒冷天氣（平均零下1.4℃）和極端炎熱天氣（平均29℃），會增加死亡風險。陳瓊説，老年人體温調節功能減弱，温度過冷或過熱對其身體影響更大，可能誘發感冒、急性心腦血管事件等。

專家支招：外出前，老人要看一下天氣預報，根據温度選擇衣物，冬季戴好帽子、圍巾和手套；夏季高温天氣時，要減少室外活動，室内空調别低于26℃，避免着凉。處于非供暖地區的家庭，冬季可使用空調、加熱設備等，提高室内温度。

10.飲酒。中國人的餐桌上有“無酒不成席”的説法，即便不聚餐，不少人也喜歡偶爾小酌一杯。但英國牛津大學的最新研究發現，飲酒没有安全劑量，衹要喝酒就會對大腦産生影響，飲酒越多，大腦的健康狀况就越差。換言之，任何酒精都是有害的。陳瓊表示，酒精下肚後，乙醇在體内可轉化爲乙醛，而乙醛早就被世衛組織列爲一級致癌物。2017年，美國臨床腫瘤協會一項研究顯示，飲酒與口腔癌、喉癌、食管癌、肝癌等的發病都有關。值得注意的是，很多人喝酒會臉紅，其實是因爲東亞人存在乙醛脱氫酶2基因突變，不易分解乙醛，進而導致酒精代謝不良，令大量乙醛滯留體内，非常容易引起血管舒張，增加心腦血管意外。

專家支招：酒，能不喝就盡量不喝。在酒桌上要學會拒絶，聚會可以選擇茶水等健康飲品，如果不得不喝一點，盡量喝酒精含量低的酒。飲酒前，可以先吃點富含維生素和高蛋白質的食物，如豆類、蛋類、牛奶、新鮮蔬菜等。

家庭健康是“管”出來的

隨着生活水平不斷提高，家庭健康管理理念已經被大衆廣泛接受。實施以家庭爲單位的健康管理，比僅針對個體更能獲得良好的效果。因爲同一個家庭中的成員，雖然存在性别、年齡、身體狀况、社會壓力、生活習慣等差异，却有着近似的生活環境、生活方式和飲食結構，再加上血緣關系的遺傳，罹患同一類疾病的概率就會變得很高。尤其當家庭成員中已經發生某種與生活方式或遺傳有關的疾病時，其他家庭成員更要特别關注與預防。日常生活中，建議大家將家庭健康管理的關口前移，從6方面着手。

1.保持家庭衛生。幹净整潔的居住環境，不僅能讓全家人心情舒暢，還能將不少疾病擋在門外。建議客廳經常用吸塵器吸掉沙發上及角落裏的灰塵;卧室要及時去除螨蟲，床單被褥要勤洗、勤换、勤曬，衣櫃裏最好放些樟腦丸，做好防霉工作;厨房以去油漬、滅蟑螂爲主，要經常清洗竈臺、抽油烟機;衛生間要及時通風、去濕氣;房間每天開窗通風，利用好陽光這個“天然消毒劑”。

2.建立健康檔案。每年全家人都應做一次體檢，并將體檢報告按年份先後順序放好，便于了解全家人的健康動態，及時發現問題，對比跟踪健康狀况。日常家裏還可以準備一個健康記録本，將老人的血壓、血糖、用藥情况，以及孩子的身高、體重、出牙情况等記録在内。

3.全家動起來。美國愛荷華州立大學運動醫學專家羅賓·舒克研究發現，運動是最全能的良醫。針對很多人難以改變久坐不動的情况，羅賓·舒克給出幾點建議：將周末時間用于運動，找一項全家人都能參與進來的運動，一起動起來;晚飯後，全家一起下樓走幾圈，天氣不好時可在室内玩一些互動游戲。

4.少點外賣，回家吃飯。在家做飯，既能控制油鹽用量，保證營養安全，還是全家人溝通交流的好機會。英國國家統計局等機構對超過4萬個家庭進行長期追踪後發現，經濟好轉對幸福感的提高并没有太大幫助，反倒是經常在家做飯、與家人共同進餐的人普遍感到快樂。

5.不良情緒告訴家人。家是心靈的港灣，也是你最能放下包袱，吐露衷腸的地方。長期將負面情緒掩藏在心中，容易誘發抑鬱等不良情况。和家人説説心事，不僅可以放鬆心情，還有助增進彼此的感情，營造温馨和諧的家庭氛圍。

6.學點急救知識。家有一老一小，學點急救知識非常必要。比如，食物中毒趕緊催吐;煤氣泄露先開窗户;中暑後，通風、補水很重要;遇到觸電，先切斷電源;被動物咬傷，先用清水衝，然後趕緊去醫院;發現老人跌倒，先判斷意識是否清晰，切勿隨意扶起;突發中風慎吃藥;哮喘發作先寬衣;孩子被食物或异物阻塞氣道，可采取海姆立克急救法。