

# 各年齡段防病新重點

人活一生，孰能無病？要保持健康，生活中需要防很多風險。最近，醫學期刊《柳葉刀》發表了最新“2019全球疾病負擔報告”，研究者評估近30年來全球面臨的87種健康風險因素後，總結出10種威脅人類健康壽命的主要風險因素。同時，研究給出了各年齡段需重點預防的風險，方便大家做到有的放矢，才能少得病，不得病。

## 千家機構聯合研究殘疾、代謝是兩大健康負擔

上述研究由美國西雅圖華盛頓大學健康指標與評估研究所與全球1100個大學、研究中心及政府機構中5647名合作者聯合完成。文章稱，這是最全面的全球性研究之一，對1990~2019年間286個死亡原因、369種疾病與傷害，及204個國家和地區的87種健康風險因素進行了分析。結果顯示，一系列與社會密切相關的風險在下降，例如，居家環境污染，不清潔飲用水，衛生設施不足，鐵、鋅、維生素A不足等問題明顯改善。但是，一些與主觀行為相關的風險因素在上升。例如，雖然烟草風險、不合理膳食風險總體在下降，但降速緩慢。近10年來，飲酒、牛奶攝入不足、甜飲料攝入、紅肉攝入過量、運動嚴重不足等風險都持續增長。此外，兒童期性虐待和欺凌風險持續走高。雖然近30年來全球平均健康預期壽命(預計身體健康的時間)在增加，總增長超過6.5年，但在受評估的204個國家中，198個國家健康預期壽命增長低於總預期壽命的增長。這意味着，人們更長時間處於身體不健康的狀態。

此次研究有兩大突出性結論：第一，殘疾，而非早逝，在全球疾病負擔中占比越來越大。包括新加坡、冰島、挪威、愛爾蘭、澳大利亞和卡塔爾在內的11個國家，總健康損失(因殘疾、疾病，及早逝而失去的年數)中，超過一半是由于非傳染性疾病和受傷導致。第二，代謝性風險顯著上升。在2019年，代謝風險因素(包括高身體質量指數、高血糖、高血壓和高膽固醇等)占世界總健康損失的20%，是1990年(10.4%)的一倍。其中，高血壓造成近1100萬人死亡、高血糖造成6500萬人死亡，高膽固醇造成4400萬人死亡。最近30年，代謝風險每年增加1.37%，最近10年則以每年1.46%的風險增加。

對比30年發現，由非傳染性疾病引起的疾病負擔從1990年占總疾病負擔的1/3增加到2019年的接近2/3。中國疾病預防控制中心慢性病首席專家王臨虹表示，隨着各國基礎公共衛生條件提高，出生缺陷、營養不良、意外傷害等早期生命健康的威脅在改善。目前最主要的威脅來自非傳染性疾病的致死致殘。今年新冠疫情引起超過128萬人死亡(截至11月12日)，但這對慢性病來說相對還是個小數目，每年有4100萬人死于癌症、糖尿病、肺病和心臟病，占全球死亡總人數的71%。以糖尿病為例，從1990年到2019年，糖尿病導致的健康損失增加了148%。到最後階段會導致中腦血管疾病、腎功能損傷、失明、下肢壞死等，進一步增加了醫療、護理和經濟負擔。

## 男性總體死亡風險高，不同年齡段風險各異

研究指出，以2019年數據為例，0~80歲各年齡段，尤其是40歲後，男性的死亡風險都高于女性。導致女性死亡的風險因素中，高血壓位列第



一，男性烟草相關死亡風險更高。王臨虹表示，諸多研究證實，男性在多方面的健康風險比女性高，這與男性更多暴露在高壓環境、從事高危職業、更易沾染吸烟酗酒等不良習慣等有關，也與女性有雌激素保護的性別優勢有關。

除性別差異外，不同年齡段人群健康損失的主要因素也不盡相同。具體來看：

**0~9歲：**相比30年前，小兒營養不良、兒童期體重不足、發育遲緩、非母乳餵養四大風險均大幅下降，低出生體重、早產是目前威脅兒童健康的主要因素。王臨虹解釋，胎兒宮內時期和嬰兒期的健康狀態是奠定一生的健康基礎。隨着醫學水平提高，總體來看全球新生兒和5歲以上兒童的死亡率都在下降，生活質量提高保證了兒童的營養條件和體重狀態。

**10~24歲：**30年間，職業損傷、不清潔飲用水、不衛生環境、手衛生差等問題大幅下降，鐵不足、酗酒、不安全性行為排在該年齡段人群健康損失的前三名。尤其不安全性行為導致的健康損失增加了108.3%。王臨虹說，不安全性行為可能會帶來艾滋病病毒和性傳播疾病感染，以及一些精神疾病、吸烟酗酒等不良後果，還會導致過早妊娠、不安全分娩等問題。

**25~49歲：**此階段僅職業傷害和居家環境污染風險大幅下降，飲酒一直是主要威脅，高身體質量指數(BMI)、高血糖、藥物濫用等風險隨年齡上升而更加明顯。王臨虹說，中青年是上班族主力，不良生活方式問題尤為嚴重，如久坐不動、吸烟喝酒等，這也是導致“三高”等慢性病的罪魁。

在50~74歲和75歲以上兩個年齡組中，高血壓均為最主要風險因素，且高血糖、高BMI、腎功能不全等健康風險都在上升。其中，對75歲以上的老人來說，30年來低溫和固體顆粒物污染的環境威脅更加嚴重。復旦大學公共衛生學院環境衛生學系副教授趙金鐳解釋說，過去老人經常在農村等較為簡陋的居家環境下生活，生火做飯、積種燃燒等問題不可避免，隨着生活質量提高，這種現象逐漸減少，很多老人跟隨兒女到城鎮生活，城市環境下的能源使用、工業和發電釋放的PM2.5，以及城市整體污染等，對他們的健康造成了新威脅。

慢病管理面臨巨大挑戰，防範健康風險人人要有。《柳葉刀》主編理查德·霍頓評論說，在新冠死亡人數方面，非傳染性疾病扮演了重要角色。研究顯示，包括肥胖、糖尿病及心血管疾病在內的風險因素均與新冠重症和死亡風險相關。在當前新冠疫情仍肆虐全球的背景下，各國慢病管

理面臨巨大挑戰。

王臨虹表示，目前，我國人均預期壽命為77歲，但人均健康預期壽命僅為68.7歲，這說明有很多人在生命晚期有近10年在疾病中度過。國家層面要採取有針對性的措施來防慢病風險，尤其是幹預生活方式因素，重點強調控烟限酒，繼續推進室內公共場所全面禁烟，還應對烟草企業加徵烟草稅。此外，要强化慢性病篩查和早期發現，加強基層醫療機構的預防和管理能力，提高慢性病患者自我管理意識和技能，開展癌症的定期篩查和機會性篩查；新生兒和孕產婦保健要進一步提高，提高女性受教育水平，保障貧困地區孕產婦健康和嬰幼兒營養水平，以青少年、育齡婦女及流動人群為重點，開展性安全教育和幹預。

趙金鐳表示，環境與健康的關係需更加重視。我國應全面實施城市空氣質量達標管理，推動企業開展自行監測和信息公開，加快淘汰高污染、高環境風險的工藝、設備與產品；控制尾氣排放，重點污染城市限額限流；加速向更清潔的烹飪燃料轉變；把健康融入城鄉規劃、建設、治理全過程，加強健身步道、騎行道、全民健身中心、體育公園、社區多功能運動場等場地設施建設，實行工間健身制度，支持新建工作場所建設健身活動場地。

兩位專家提示，每個人人生階段都要樹立健康風險意識，約束自己的行為。

**兒童期防意外。**父母要注重孩子的營養狀況，減少垃圾食品、甜飲料攝入，避免肥胖超重。加強兒童傷害預防和幹預，減少交通傷害、溺水和意外跌落，注意選擇安全的兒童玩具和用品。

**青少年防染惡習。**青少年要注意充足睡眠和營養均衡，有利于生長發育；培育體育愛好，每天身體活動時間不少於1小時；關注心理健康，避免沾染吸烟、飲酒等不良習慣，學習科學性知識，避免過早性行為、過早妊娠發生。

**中青年要防三高。**這一時期要重點關注血壓、血糖和血脂變化，定期做胃腸鏡檢查，積極預防生殖系統疾病。已婚或有性接觸的女性，最好每1~2年進行一次宮頸、盆腔和乳腺檢查；男性35歲以後每1~2年要進行PSA前列腺檢查。

**老年要防心血管病、腫瘤。**50歲開始，人體機能衰退，尤其是女性骨質疏鬆高發。老年人要注意適當運動，增加肌肉強度，預防跌倒；外出時注意保暖，霧霾天氣和人群密集環境下，要佩戴口罩；每年做一次頸動脈超聲或心臟彩超、心電圖等檢查，關注中腦血管疾病的篩查，警惕動脈粥樣硬化。

# 西班牙成爲最健康國家

## 這5個原因很重要

2019年，美國彭博新聞社發布了全球最健康國家指數榜單，在衆多國家中，西班牙以92.75分力壓日本、瑞士、澳大利亞、新加坡等傳統健康國家，被認爲是世界上最健康的國家。據美國衛生統計評估研究所估計，到2040年，西班牙將實現最長平均預期壽命——接近86歲。西班牙之所以會獲此殊榮，要歸因于該國的健康文化。

**鐘愛地中海飲食。**西班牙地理面積不大，但三面環海，能種植橄欖、堅果，捕獲大量深海魚，西班牙人將它們加進了自己的日常飲食中。記者觀察發現，大部分西班牙家庭每周至少吃兩次魚或其他海鮮，愛吃乳製品，尤其是酸奶和傳統奶酪等發酵乳，以及雞蛋和禽肉，常用飲品以水和紅酒爲主。橄欖是西班牙人餐桌上不可或缺的食物，橄欖油出現頻率頗高，很多餐廳還會在餐前贈送腌制橄欖，人們最常用的拌菜汁也是用橄欖油、果醋和黑胡椒混合而成的，還有的人喜歡直接用餐前面包蘸着橄欖油吃。

**醫療保障全球領先。**西班牙被公認爲全球醫療體系最好的國家之一，且實施全民醫保，西班牙勞動者和合法居住在西班牙的外國勞動者，祇要繳納社保，申領醫療卡，在公立醫院檢查、治療、住院，甚至病號飯都是免費的。出院後，醫生會開具處方，患者可自行選擇一家藥店買藥，從根本上杜絕了醫生亂開藥。

**環境好，人友善。**西班牙全年至少有300天陽光普照，還擁有7880公裏蜿蜒的海岸線。藍旗是高質量海灘及海岸線的標志，而西班牙是世界上擁有藍旗海灘最多的國家。城市中空氣清新，幾乎沒有霧霾，被稱爲世界上最宜居的國度。此外，比起歐洲其他國家，西班牙人更樂於助人、爽朗且健談。無論是在電梯、地鐵還是餐廳裏，相遇的陌生人都會互相打招呼問好，這種氛圍讓西班牙人生活更輕鬆。

**假期多，會享受。**西班牙生活節奏慢，工作壓力小，人們更願意把工作之餘的時間花在享受高品質的生活上。西班牙每年約有200個節假日，



幾乎是逢節必休。每年七八月是西班牙節假日最集中的時期，大部分生活在城市的人都會去海邊度假。這兩個月裏，無論是政府機構還是街邊報亭都會放慢工作節奏。

**場地多，愛運動。**足球、籃球、排球水平可以體現一個國家的體育綜合實力，而西班牙在三大球上均成績不俗。這與該國運動便利和人們的積極性高密不可分。記者在馬德里居住時發現，西班牙人酷愛游泳，而馬德里處於內陸，所以大多小區都會有公共泳池，夏天幾乎每天都有大人孩子在這裏游泳、曬太陽。市內多處建有足球、籃球、排球等運動場地，球場少有空場，且每逢節假日都會舉辦運動賽事。不僅如此，記者觀察發現，大部分西班牙家庭都保持着良好的運動習慣，家長會從小培養孩子的運動興趣，鼓勵他們選擇自己喜歡的運動，並堅持帶孩子鍛煉。無論在哪个城市，天氣如何，都能看見繞城跑步、騎行的居民。社區空地總能見到踢球的孩子，各大廣場都有展示球技的青年。西班牙人凱文告訴記者，很多小孩從幼兒園時期就開始上運動培訓班，比如足球、游泳、滑雪等，在家長們看來，掌握一門運動技能，獲得強健的體魄，比成績優異更重要。



## 接種流感疫苗七個提醒

新冠肺炎疫情還未完全過去，又到了流感高發季。與往年相比，今年預約接種流感疫苗的人數大幅攀升。不少人來電諮詢，流感疫苗到底還能不能打？有什麼注意事項？今天請專家在這裏給讀者一一解答。

首先，對於流感疫苗，重點人群都該接種。每年10月到次年3月爲北方的流感高發季節，接種疫苗是預防流感的有效措施，尤其是有基礎疾病的老年人和抵抗力相對較弱的兒童，是接種疫苗的重點人群。此外，需要經常出差，或者需要長時間在人群密集場所工作的人，也建議接種。接種後，建議大家注意做好以下幾點：

1. 接種後，現場觀察30分鐘再離開。這是爲了防止出現嚴重的過敏反應，尤其是對雞蛋、牛奶等過敏的人群更要注意。
2. 接種部位會有針眼，接種後應避免摩擦和抓撓，防止破潰感染。
3. 接種24小時內別淋雨、不要洗澡。
4. 飲食方面，按正常飲食即可，以易消化、清淡飲食爲主，蔥姜蒜是可以食用的。
5. 接種疫苗後，至少需15天的時間才能產生有效的保護性抗體，此間仍可感染流感或一般性感冒，如果出現感冒癥狀，要及時治療。
6. 接種疫苗後，局部可能會發生紅腫痛癢，建議用毛巾對注射部位進行熱敷，但要避開針眼處，每天敷4~5次，每次15分鐘，可有效緩解紅腫痛癢癥狀。
7. 有些不良反應屬正常。流感疫苗是減毒的活疫苗，接種後可能有短暫的發熱、頭痛、乏力等不適癥狀，這些都屬于正常現象，一般在24小時之內消失。如果出現持續的發熱等現象，可就近就醫。