

40做到這六點就能長壽



世界衛生組織調查顯示,慢性病的發病原因60%取決於個人的生活方式。北京大學科研人員近日發表在《中華流行病學雜誌》上的一篇綜述指出,如果能在六方面有所改善,即不吸煙、不喝酒、健康飲食、積極鍛煉、保持健康體重、維持健康體脂,就可以減少國人大約39%的總死亡。其中,由出血性卒中、惡性腫瘤和呼吸系統疾病導致的死亡分別可減少41%、27%和46%。

北京大學研究人員通過對中國慢性病前瞻性研究項目數據進行分析得出上述結論。在梳理了涉及全國5個城市和5個農村地區50餘萬名30~79歲成年人平均隨訪13年的數據後,他們發現,與西方相比,中國人的行為生活方式和疾病譜均有較大不同。出血性卒中,食管癌、胃癌、肝癌等消化系統腫瘤,慢性阻塞性肺病等的發病率比西方更高,這與我國居民的煙酒習慣、不良飲食偏好和體力活動不足相關。

煙酒茶不分家危害大

與西方國家相比,中國吸煙和飲酒者主要為男性,且多有煙、酒、茶不分家的習慣。

《世界衛生統計報告2020》顯示,全球吸煙率呈現穩步下降趨勢,2018年15歲以上人群吸煙率為23.6%。但在研究調查的我國10個地區中,吸煙率最低的海口也有近一半男性吸煙,且吸煙量每日超過1包。這很可能是我國心血管疾病、肺癌、慢性阻塞性肺病高發的主要原因之一。例如,與從不吸煙者相比,城市人群吸煙者死于肺癌的風險增加了近2倍,農村人群增加了1.3倍。此外,我國男性中近1/3經常飲酒,在日常有適量飲酒習慣的人群中,超七成男性和超四成女性有不規律大量飲酒的經歷,男性一年平均狂飲5.6次,女性2.4次。而每周攝入酒精量每增加280克,出血性卒中風險就會增加近六成。

中國科學技術大學附屬第一醫院(安徽省立醫院)健康管理中心主任洪海鷗說,煙酒協同是引發我國居民,特別是男性居民慢病高發的主要罪魁。其中,腦卒中已成為我國居民第一位致殘和致死原因,疾病負擔遠超歐美國家。

除嗜煙嗜酒外,我國有喝茶習慣的人占比也很高,超半數男性和1/5女性過去1年中每周喝茶。理論上看,茶葉中的茶多酚(尤其是類黃酮)有助抗炎、抗動脈硬化、抗癌等,經常喝茶可以降低新發缺血性心臟病、急性冠心事件和卒中的風險,但國人煙酒茶不分家的習慣,使喝茶益處打了折扣。喝茶者很多習慣燙飲,且吸煙率、吸煙量、每日飲酒率和飲酒量都相對更高,而吸煙、過量飲酒、燙飲都是明確的致癌因素,具有協同作用。研究發現,相比沒有這三種習慣的成年人,煙、酒、茶俱全的成年人食管癌風險增加了4倍多。北京協和醫院老年醫學科副主任醫師朱鳴雷補充說,這一點在河南、廣東等地表現得更為明顯,習慣喝燙飲已成為這些地區食管癌發病率遠高于其他地區的重要因素之一。

水果雞蛋吃得少問題突出

世界衛生組織曾提出,水果和蔬菜攝入量過少是全球十大死亡高危因素之一。美國營養學會2019年年會上發布的一項研究也表明,吃蔬果太少可能導致每年近300萬人死于心臟病和腦卒中。

然而,相比蔬菜攝入,我國居民攝入水果少的問題更加突出。

美國營養學會發布的研究同時顯示,在人口最多的20個國家中,中國吃水果少的問題最為突出,導致的絕對心血管病死亡人數最多,每年約為54萬人。上述結果與《新英格蘭醫學雜誌》之前發布的一項研究類似:對數十萬中國健康人進行跟踪調查後發現,每年有56萬人因不吃水果而死于心血管病,其中20萬人在70歲前死亡。

本次北京大學的研究同樣發現,與西方相比,中國人蔬菜吃得相對較多,約95%的參與者每天食用新鮮蔬菜;但水果吃得不足,祇有18%的參與者每天食用新鮮水果。此外,國人雞蛋攝入也不足,僅13%的參與者達到每天吃一個雞蛋的膳食營養要求,近50%的人每周有1~3天吃雞蛋。這成為國人優質蛋白攝入不足的一個重要原因。

吃辣多是國人區別於西方多數國家的特有行為之一,近1/3的人幾乎每天吃辣。辣椒中的辣椒素等物質可能有益健康,研究發現,常吃辣者患惡性腫瘤、缺血性心臟病和呼吸系統疾病的風險相對更低,但洪海鷗表示,吃辣雖有一定保護性,也不能忽視它與其他不良習慣的相互作用。吃辣多的人,常有高油、高鹽飲食偏好,飲酒吸煙的比例也較高,這都會增加心腦血管疾病和一些癌症的發病風險。

鍛煉太少導致中心性肥胖

相比西方人群,中國人總體力活動水平不低,但休閑時間體育鍛煉的占比比較低,活動主要以工作和家務為主,其中約2/3的體力活動與職業相關。例如,浙江近九成男性的體力活動與工作相關,河南女性超過一半是家務體力活動。此外,中國人久坐問題更突出,83.3%的參與者平均



白髮多或与心脏病有关

一項研究表明,白髮多或許是心血管疾病的迹象。白髮和冠心病存在一些衰老相關的共通機制,尤其是在男性中,白髮可能與增加的心臟病風險有關。

研究人員發現,年齡、白髮等級、高血壓和

血脂異常均能獨立預測動脈粥樣硬化性冠狀動脈疾病,與健康對照組相比,冠心病患者白髮程度更高,冠狀動脈鈣化水平升高。研究者表示,白髮代表了生物學年齡,可能是心血管風險增加的警示。

吃得對,前列腺癌風險低



健康的飲食對預防或延緩腫瘤進展起到了重要的作用。近期,有三項研究成果都提示,吃得對有助於預防男性前列腺癌。

地中海飲食。這是泛指希臘、西班牙、法國和意大利南部等處于地中海沿岸的南歐各國的飲食風格,以蔬菜水果、魚類、五谷雜糧、豆類和橄欖油為主。最近美國MD安德森癌症中心的泌尿學家發現,患有局限性前列腺癌的男性,如果飲食模式更接近地中海飲食,那麼他們疾病會進展得更慢。

研究人員選取了410名平均年齡為64歲的早期前列腺癌患者,每6個月進行臨床檢查和血清抗原PSA檢測;參與者還完成了一份包括170個項目的食物攝取頻率調查問卷,由此計算出他們地中海飲食評分,分為低、中和高三組。分析結果顯示,飲食評分越高,患者癌癥分級進展就越低。地中海飲食評分每增加1分,前列腺癌進展風險降低大于10%。發表在《癌症》上的這項研究成果認為,地中海飲食這種無創、

對整體健康有益的方案,對延緩早期前列腺癌患者的病情進展起到積極作用。

咖啡因。最近中國醫科大學的專家發現,喝大量咖啡能降低患前列腺癌的風險。科研人員分析了世界各地16項研究的數據,總共涉及100多萬名男性,其中約有5.8萬人患上了前列腺癌。與咖啡飲用量最低(不到2杯)的男性相比,喝咖啡最多(每天2~9杯或更多)的人,患前列腺癌的風險降低了9%。此外,每天每多喝一杯咖啡,患上前列腺癌的風險就降低1%。進一步的分析表明,與飲用量最低的人相比,多喝咖啡的男性,患局限性前列腺癌的風險降低了7%,患晚期和致命前列腺癌的風險分別降低了12%和16%。

發表在《英國醫學雜誌公開版》上的這項研究成果認為,咖啡能改善血糖代謝功能,具有抗炎和抗氧化的特性,並影響性激素水平,所有這些因素都會影響前列腺癌的發生和進展。

西紅柿。另一項研究來自英國布里斯托大學和劍橋大學,研究人員發現,每周吃10份(5~7個)以上西紅柿的男性,患前列腺癌的風險降低了18%。

為評估飲食和生活方式對患前列腺癌風險的影響,研究人員考察了1806名年齡在50~69歲的前列腺癌患者,調查其飲食和生活方式,並與1.2萬名無癌男性進行了比較。分析結果顯示,飲食中富含硒、鈣和番茄紅素的食物,與患前列腺癌的風險降低有關。對這三種飲食成分攝入量最佳的男性,患前列腺癌的風險較低。

發表在《癌症流行病學、生物標志物及預防》上的這項研究成果認為,番茄紅素這種抗氧化劑能對抗導致DNA和細胞損傷的毒素,從而起到預防癌症的作用。

每天休閑靜坐超過2小時,即使在總體力活動水平最高的人群中,也有一半人每天休閑靜坐時間超過2小時。

由此導致的結果是,國人中心性肥胖者較西方人群更多,約四成居民屬於中心性肥胖前期(男性腰圍85.0~89.9厘米,女性80.0~84.9厘米)或中心性肥胖(男性腰圍大于等于90厘米、女性大于等于85厘米);體重正常者中,仍有超過1/10的人是中心性肥胖前期或中心性肥胖。朱鳴雷表示,腹部大、胳膊腿細,說明軀體肌肉質量明顯偏低,脂肪在腹部、內臟中堆積,這是心腦血管疾病、糖尿病等代謝相關疾病的重要危險因素。

補齊健康生活方式的短板

調查顯示,受生活方式影響,我國居民因心腦血管疾病、癌症、慢性呼吸系統疾病和糖尿病導致的早亡占總死亡的近九成,這與西方發達國家以癌症為主要早亡原因形成鮮明對比。

中國慢性病前瞻性研究項目將6項健康生活方式定義為:從不吸煙或主動成功戒煙;非每日飲酒和每日酒精攝入至少低于男性25克、女性15克;飲食至少滿足其中四項,即每日攝入蔬菜、每日攝入水果、經常攝入豆類、每周攝入魚類、限制紅肉攝入;積極的體力活動;健康體重指數,即BMI(體重/身高的平方)為18.5~23.9;健康體脂,即男性腰圍小于85厘米,女性小于80厘米。目前調查發現,81%的研究對象保持上述2~4種健康生活方式,僅0.7%的研究對象達到所有6項要求。因此,補齊健康生活方式短板是降低我國居民慢病發病率的當務之急。

主動戒煙限酒,少喝燙茶。為提高戒煙成功率,建議吸煙者當眾宣布戒煙,在家人朋友的支持下,逐步克服復吸,祇有戒煙堅持5年以上死亡風險才能接近從不吸煙者。在限酒方面,也應廣而告知,尋求周圍人的監督支持。

平衡蔬菜、水果和蛋白質的攝入。朱鳴雷表示,我國飲食習俗多樣,且各地區差異大,可在遵循當地習慣的基礎上取長補短;老年人除多吃蔬果外,更應注意攝入足夠的蛋白質;在沒有不耐受的情況下,建議成年人用以下標準衡量每天的食物攝入量:綠葉蔬菜吃够雙手捧起的量;水果1個拳頭大小;雞蛋每天1個;魚肉、豆制品等蛋白質1祇手掌大小;禽肉及牛、羊、瘦豬肉等,體積與食指和中指并攏的長度、寬度相當,與食指厚度相同。

找到喜歡的運動長期堅持。世界衛生組織要求,成人每周至少保證150分鐘中等強度的體力活動。洪海鷗建議,先選一個喜歡的項目,保證每天有氧運動30~40分鐘,每周抗阻運動2~3次,如提踵、深蹲、俯臥撐、平板支撐等,可使用彈力帶、啞鈴等輔助。此外,易筋經、太極等也是好選擇。



拄拐走路兩套步法

“您會正確使用手杖嗎?”“使用手杖還有正確、不正確?能拄着走就行啊!”

臨床工作中,我們經常會遇到超級自信的老年人,對我們這一詢問充滿懷疑。手杖是老年人的“第三條腿”,能讓老人行走更安全,預防跌倒的發生。但祇有正確使用,才能發揮它的功能。

選擇四腳型。手杖的種類較多,應選擇適合自己的。但老式手杖祇有一個支點,不夠穩固。建議選擇四腳型手杖,它底端有四個支點,且每個支點下應有橡膠防滑墊。選擇手杖時還要注意高度,穿平底鞋站立,兩手自然下垂,從手腕部到地面的距離,就是手杖的理想高度。

使用方法有講究。使用手杖時,應用健側手。脚步分為三點步行法和兩點步行法,且不同環境要點不同。平地行走、下樓時,三點步行法為:手杖放在健側下肢足前約一步距離,然後邁出患側下肢,之後健側下肢跟上;兩點步行法:手杖與患側下肢同步邁出,之後健側下肢跟上。上樓時,三點步行法:先出手杖,邁出健側下肢,患側下肢跟上;兩點步行法:手杖與健側下肢同步邁出,之後患側下肢跟上。

另外,手杖使用前要先檢查,看看各個部位是否固定良好、無鬆動;使用手杖上下樓時,另一祇手可扶着欄杆,或由陪護人員攙扶;使用後應放在伸手可及的位置。