



# 國信週刊



A3

Sunday, Oct 8, 2023

2023年10月8日(星期日)

地址: GEDUNG GUOJIRIBAO, Jl. Gunung Sahari XI Jakarta 10720, E-Mail: koranguoji@yahoo.com 電話: (62-21)626 5566(Hunting) 傳真(廣告部): 626 1866 (編輯部): 626 1366 (發行部): 626 1766

## 控好十大因素更長壽

### 減壽因素依次為: 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》雜誌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、周脈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、非最適宜溫度(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宜溫度的排名下降。專家表示,從研究結果來看,行為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



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“從頭到腳”:會讓發絲變細,皮膚色素減少,禿頭概率增加,智力下降,動脈血管不斷硬化,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”,但戒烟難并不容易,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說,老人普遍存在收縮壓(高壓)升高,低壓不高,甚至偏低的現象。這是因為隨着年齡增長,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,會出現體內水鈉滯留,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歲以上老人普遍有動脈粥樣硬化,可放寬到150/90毫米汞柱。建議老人家中常備血壓儀,每天測量并做好記錄;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況在不斷改善。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,如蛋白質缺乏會使肌肉減少;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於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為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,也會對健康產生不良影響。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,提前打開抽油煙機,做完飯待餘烟吸完後再關機;農村家庭要安裝排煙設施,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。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 $\geq 5.3$ 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:李剛說,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強,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人展開了為期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,心血管病、骨質疏鬆、糖尿病等問題隨之而來。《柳葉刀·糖尿病與內分泌學》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脈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,因此被稱為“壞膽固醇”。陳瓊說,不少人認為,年輕時膽固醇水平異常沒關係,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脈鈣化,增加患心臟病和早亡的風險。

專家支招:《中國成人血脂異常防治指南》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為小于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,並定期復查。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,保持心情愉悅,學會調適壓力。

8.腎功能不全。2020年,《英國醫學雜誌》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。陳瓊說,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:為將腎病控制在早期,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.非最適宜溫度(過冷或過熱)。人體最適宜的環境溫度一般為21°C~24°C,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,與最適宜氣溫相比,遭遇極端寒冷天氣(平均零下1.4°C)和極端炎熱天氣(平均29°C),會增加死亡風險。陳瓊說,老年人體溫調節功能減弱,溫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,根據溫度選擇衣物,冬季戴好帽子、圍巾和手套;夏季高溫天氣時,要減少室外活動,室內空調別低于26°C,避免着涼。處于非供暖地區的家庭,冬季可使用空調、加熱設備等,提高室內溫度。

10.飲酒。中國人的餐桌上有“無酒不成席”的說法,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,飲酒沒有安全劑量,祇要喝酒就會對大腦產生影響,飲酒越多,大腦的健康狀況就越差。換言之,任何酒精都是有害的。陳瓊表示,酒精下肚後,乙醇在體內可轉化為乙醛,而乙醛早就被世衛組織列為一級致癌物。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,其實是因為東亞人存在乙醛脫氫酶2基因突變,不易分解乙醛,進而導致酒精代謝不良,令大量乙醛滯留體內,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。在酒桌上要學會拒絕,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眾廣泛接受。實施以家庭為單位的健康管理,比僅針對個體更能獲得良好的效果。因為同一個家庭中的成員,雖然存在性別、年齡、身體狀況、社會壓力、生活習慣等差異,却有着近似的生活環境、生活方式和飲食結構,再加上血緣關係的遺傳,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別關注與預防。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。幹淨整潔的居住環境,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;臥室要及時去除蟎蟲,床單被褥要勤洗、勤換、勤曬,衣櫃裏最好放些樟腦丸,做好防霉工作;廚房以去油漬、滅蟑螂為主,要經常清洗電臺、抽油煙機;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,並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,對比跟蹤健康狀況。日常家裏還可以準備一個健康記錄本,將老人的血壓、血糖、用藥情況,以及孩子的身高、體重、出牙情況等記錄在內。

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況,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,天氣不好時可在室內玩一些互動遊戲。

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蹤後發現,經濟好轉對幸福感的提高並沒有太大幫助,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況。和家人說說心事,不僅可以放鬆心情,還有助增進彼此的感情,營造溫馨和諧的家庭氛圍。

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;煤氣泄露先開窗戶;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;孩子被食物或異物阻塞氣道,可采取海姆立克急救法。

