

慢性病致命！预防还需好习惯

■ 本报记者 康宁 摄影 魏志广

日前，沧州市疾控中心对2022年我市48567位居民的死因进行了调查分析。结果显示，慢性非传染性疾病成威胁我市居民健康的主要疾病，造成的死亡人数占比达93.77%，心脏病、脑血管病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、损伤及中毒(伤害)分列死因前5位，占全部死因的89.54%。

随着生活习惯和饮食结构的改变，患上慢性病人逐渐增多，且呈现年轻化趋势。看似平常的慢性病，可能有致命风险。



心脏病成“头号杀手”且呈年轻化趋势

28岁的刘文鹏(化名)刚刚死里逃生，他是一名销售人员，因为工作忙、压力大，常常熬夜、暴饮暴食。半个月前，他到外地出差时突发心梗，幸亏送医院抢救及时，才脱离危险。

生活中，像这样的例子不胜枚举。

此次调查结果显示，男性和女性死因前5位相同，心脏病占死亡率的39.94%，成危害健康的“头号杀手”。

“人们常常认为心肌梗死是老年病，如今，患者越来越年轻化。在我接诊过的心梗患者中，最年轻的只有25岁。”沧州中西医结合医院心内一科主任王庆凯说，年轻人通常发病急，多是初次发病，且没有先兆，易出现致死性心律失常、休克等危重症。也就是说，年轻人一旦发生心梗，猝死率比较高。

和老年人相比，年轻人患心梗会更危险，也更应引起注意。

“天气渐热，又到了心脏病的高发时节。”王庆凯说，很多年轻人身体处于亚健康状态，应酬多、压力大、熬夜，身体时常处于疲劳状态，这些都易引发心肌梗死。

“有高血压、高血脂、高血糖的人群，以及肥胖人群需要注意突发心梗。”王庆凯提醒，如果出现胸

前区压榨痛或闷胀感、牙痛、上腹痛、左胸痛等，持续时间半小时以上，甚至出现濒死感，或者大汗淋漓、呕吐、气促、晕厥、心悸等症

状，要尽快就医。另外，部分病人在心梗发病前一段时间，常常反复出现短暂时胸痛等症，要引起足够重视。

小毛病引发大麻烦 中年遭遇健康危机

相对于年轻人，中年人工作上的责任和压力更大，长期的负面情绪易引起内分泌失调，身体长期处于亚健康状态，易引发各种疾病。

“过了45岁，人的分泌腺开始

退化，甲状腺、肾上腺、胸腺以及女性卵巢功能等器官都开始退化，抵抗力变差，威胁健康的因素越来越多。”沧州中西医结合医院内分泌糖尿病一科主任于文霞说。

有关数据显示，45岁至55岁糖尿病患者的发病率是11.5%，为40岁之前发病率的近4倍。恶性肿瘤的发病率随年龄的增加而上升，从40岁以后开始快速升高。50岁以上的男性、45岁以上

的女性是骨质疏松的高发群体。特别是绝经后女性的骨质流失更快。记者在调查中发现，不少中年人对健康管理不以为然，自认为年富力强，等到疾病查出来，为时已晚。

当逐渐走下坡路的身体撞上日积月累的“小痛点”时，可能会引爆一系列健康危机。“如果不养成良好的生活习惯，这些小毛病很容易发展成大病，甚至威胁生命。”于文霞说。

不让慢性病威胁生命 从养成好习惯开始

此次调查结果显示，慢性非传染性疾病为我市居民首要的死亡原因，累计占人群总死亡率的

93.77%。随着生活方式和饮食结构的改变，心脑血管疾病、恶性肿瘤等慢性非传染性疾病发病率上升较快，严重威胁人们的生命健康。

“慢性病的急性发作绝非偶然。生活不规律、缺乏运动、精

神压力大是导致慢性病主要原因。”王庆凯说，大多数慢性病早期症状并不明显，当它被发现时，可能早已经历多年的“壮大”。

由于慢性病病程长、迁延不愈，很容易给患者造成身心伤害。影响劳动能力和生活质量，

进而产生悲观、抑郁等情绪，严重时还会反过来影响疾病的治疗。

与其庆幸劫后余生，不如珍惜当下。“治疗慢性病是一场‘持久战’，要先从养成好习惯开始。”王庆凯建议，调整生活方式是一个长期渐进的过程，人

们应重视慢性病的预防和控制，提高自我保护意识，倡导健康的生活方式，做到戒烟限酒、合理膳食，同时，适当加强体育锻炼，调整好心态，有效控制疾病发展。

此外，要定期体检，做到早发现早治疗。

小小乒乓 让他如此痴迷

■ 本报记者 康宁 摄影报道

斗智斗勇、互有攻防，尺寸之间，也是战场。乒乓球赛场上，每一次挥汗如雨，都会让王子剑发现更好的自己。35岁的年龄，打乒乓球已16载，多年坚持，让他对乒乓球这项运动的热爱愈发浓烈。

王子剑是一名律师，受父亲影响，自小酷爱打乒乓球。那时，常常是父亲场上对战，王子剑场下加油助威。长时间耳濡目染，小家伙也学着大人的样子，拿着球拍比画。父亲有时与他较量，故意输一两个球给他，能让小家伙高兴几天。

小小乒乓球满载着童年的快乐。后来，由于学习、工作忙碌，打乒乓球的爱好一度被搁浅。偶然的机

接到任务后，王子剑将许久没用的乒乓球拍拿出来，跑到市粮食局活动室练球。一进活动室，他看到两个小伙子在打乒乓球，便想切磋一二。可没想到，几轮打下来，就气喘吁吁败下阵来。

他脾气犟，不服输。那段时间，他每天一下班就到活动室练球，风雨无阻，被同伴笑称为“活动室最熟悉的面孔”。功夫不负有心人，一个月后，王子剑球技大有长进。他又找到那俩小伙子比试。起初王子剑并不占优势，待适应节奏后，他越打越灵活，时而轻轻吊个“近小球”，时而来个“端线长球”，时而猛扣一板，对手被他弄得手忙脚乱。两场小热身赛，王子剑以大比分获胜。

繁重的工作之余，到乒乓球场上出一通汗，浑身舒畅，立刻满血复活，又能精神抖擞地投入到工作中。

长年坚持运动，王子剑体魄强健，很少生病。

王子剑有个习惯，出差旅行会随身带上球拍。每到一地，先要寻访当地的乒乓球馆。有次到外地出差，晚上无事，王子剑来到宾馆附近的俱乐部打球。几个人轮番对战，王子剑均取胜。几个人惺惺相惜，竟成了朋友。取得好成绩时，破解一个难技法、换了新装备……大家经常在微信里分享。

作家汪曾祺曾说，人一定要爱着点什么，恰似草木对光阴的钟情。与所爱的一切在一起，王子剑快乐而充实。他多次获得省市比赛奖项，一项项荣誉让他倍感自豪，也十分欣慰。

将自己的爱好发展成事业，让更多人爱上乒乓球，王子剑找到了新的目标。他和朋友一起开办了道攀乒乓球俱乐部，不少乒乓球爱好者来此切磋比试。这些人中有古稀老人，也有垂髫小儿，他们在打乒乓球的你来我往中，不断超越自我。

而这些美好的变化，皆是从运动开始的。有人曾问他，一个业余爱好者对乒乓为何如此痴迷？

王子剑说，打球像一次爬山之旅，不同技术水平领略不同的风景，他希望通过努力，看到最美的景色！

职业病防治进企业



日前，沧州市卫生健康综合监督中心工作人员深入多家企业，开展职业病防治宣传活动。活动现场，工作人员为劳动者提供职业健康咨询、发放职业病防治宣传材料，向劳动者普及常见职业病的种类、危害以及如何做好防护等知识，鼓励劳动者要进行定期职业健康检查，早预防、早发现、早治疗。

李国娟 摄

“小胖墩”也会营养不良

本报讯(记者张智超 通讯员孙长城)随着生活水平的提高，我国儿童肥胖症呈现低龄化快速增长趋势。在很多人的认知里，肥胖往往和营养过剩有着密不可分的联系，但其实“小胖墩”也可能营养不良。

市民刘辰钰的女儿今年5岁，是个“小胖墩”。几天前，刘辰钰给女儿做了一次体检，检查结果显示，女儿竟然营养不良，且好几个指标都不达标。

对此，市人民医院儿科主任魏红艳给出了答案。“严格意义上，营养不足和营养过剩都属于营养不良的广义范畴，营养不良是指摄入能量和(或)营养物质的不足、过度或失衡，只是人们习惯于把营养不良等同于营养不足或营养不良。”魏红艳介绍，“肥胖的原因是摄入了过多热量，并非过多营养。不少肥胖儿童没有养成良好的饮食习惯，在摄入过多高热高脂食物的同时，又排斥蔬菜水果等有益身体的食物，再加上体育锻炼不足，就会缺乏一些人体必需的维生素和矿物质，从而造成营养不良。”

儿童如何正确减肥？魏红艳建议，首先是限制饮食，但一定要在保证儿童正常生长发育的前提下进行，不可操之过急，只要控制住体重增长，并使体重下降至平均标准体重的110%即可，不需要严格控制饮食；其次是增加体育运动，从小运动量活动开始，然后逐步增加运动量与活动时间，并养成习惯。早期应避免剧烈活动，以免增加食欲，每日餐后1小时可慢跑30分钟或爬楼梯、跳绳、打球、跑步、游泳，做到身体能耐受即可，不提倡做无氧运动。

此外，魏红艳还特别提示：“儿童正处于生长发育期，制订减肥计划必须因人而异、循序渐进，不能指望短时间内就达到目的，以免对身体造成不必要的损害。”

健康新知

这些食材 堪称夏季“良药”

现在天气炎热，人们出汗多、消耗大，常会出现睡眠欠佳、倦怠乏力等不适，出现这些症状时，可借助日常饮食来调节。

苦瓜泻火

从营养学角度看，苦瓜含有苦瓜甙、苦味素，能增进食欲、健脾开胃，缓解夏日食欲减退。苦味素还具有降糖作用，尤其适合糖尿病患者夏季食用。烹调方法并无太大局限，快炒、凉拌、煮汤都不错。不过，苦瓜性寒，易伤脾胃，特别是孕妇、儿童及体质较差或怕冷、脾胃虚寒者，不宜过量食用。

绿豆解毒

从营养学角度讲，绿豆皮富含多酚类物质，盖上盖煮沸，尽量避免接触到氧气，溶出的多酚类物质尚未氧化，此时清热解毒作用最强，特别适合烦渴、咽喉肿痛、小便发黄的人饮用。绿豆的食用方法更是多种多样，绿豆粥、绿豆糕等都是极佳的。

陈醋开胃

醋可以开胃，促进唾液和胃液分泌。炒菜或拌凉菜时点几滴陈醋或米醋，不仅能改善菜品口感，也有助消化吸收，增进食欲。平时还可以吃些老醋木耳、老醋花生、老醋蛰头等凉拌菜。夏天各种微生物容易生长繁殖，而醋酸还具有抑菌作用，能对食物起到很好的保护作用。

海带降脂

夏季出汗多，血液黏稠度高，高脂血症患者不妨吃点降脂食物，海带是不错的选择，其中含有的褐藻酸钠、海带淀粉等成分有降脂、降压功效。夏天还是吃夜宵的时节，摄入大量油腻食物也会升高血脂，此时将海带煮熟后切丝，加入陈醋或米醋，与白菜丝一起拌着吃，不仅美味，还能消食解腻。

鸭肉滋补

夏季消耗较大，清热解暑的同时也应该适当进补。鸭属水禽，不仅富含人在夏天所需的蛋白质等营养成分，而且鸭肉不温不热，可补虚生津、利尿消肿，适合容易上火的夏季吃。但由于鸭皮中的脂肪含量较高，食用时最好将鸭皮剔去。

生姜驱寒

大家都知道“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。夏天很多人贪凉吹空调、吃冷饮，易受风寒；冷热交替可能导致受凉感冒、腰酸背痛。生姜可解表散寒，温肺止咳。生姜中的姜辣素能刺激胃液分泌，促进消化，有助增进食欲。清晨胃中之气有待升发，此时吃点姜能健脾胃。可以喝生姜大枣汤或晨起含姜片。

据《生命时报》

