

专家提示



经常争吵增加疾病风险

焦作煤业集团中央医院主任医师 是明启

现代医学研究证明,情绪与人的健康息息相关,情绪不稳定带来各种疾病,包括躯体疾病和身心疾病。最新的研究还发现,经常与人争吵导致死亡尤其是早死的风险增加。丹麦哥本哈根大学研究人员自2000年开始,调查了9875名36岁~52岁丹麦人的社会关系状况和早死风险,调查内容涉及他们与家人和朋友等发生争吵的频率,以及在社会关系中感受到的压力程度等。11年后,接受调查者中共有196名女性和226名男性死亡,死因主要是癌症、心脏病、肝病及自杀等。

研究结果表明,在社会关系中经常感受到压力,或者配偶、子女经常提出各类要求,会使死亡风险增加50%至1倍;经常与他人发生争吵则会将此风险增加2至3倍,男性、无业者受影响更为明显。

另外,还有一项新研究发现,丈夫随和的性格和健康的体格,在防止夫妻吵架以及保持婚姻长久上发挥关键作用。这项研究是在美国一项针对953对异性夫妻或同居异性伴侣调查的基础上做出的。调查参与者的年龄为63岁~90岁,夫妻关系平均长达39年。研究人员对受调查的丈夫们的性格特征和健康状况进行了记录,并由妻子评价了他们的婚姻关系,例如吵架次数、性生活、亲密程度等。研究发现,如果丈夫健康状况差,夫妻之间争吵更多。研究还发现,如果丈夫描述自己是神经质,那么他们的妻子很可能就会抱怨婚姻质量不高。

可见,无论是家庭还是社会,良好的人际关系是身心健康的基础。

全生命周期 自始至终防慢病

中国疾病预防控制中心副主任 梁晓峰 慢病社区处副处长 吴静

生命周期有不同的阶段

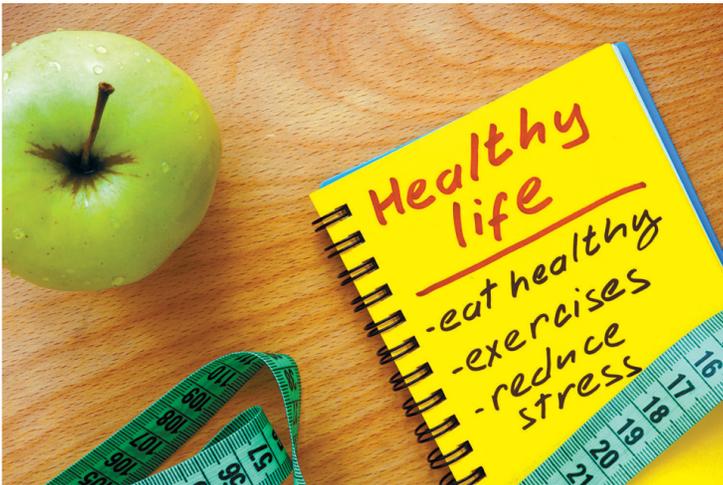
2016年8月19日,习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调,要把人民健康放在优先发展的战略地位,努力全方位全周期保障人民健康。这是我国第一次把全生命周期健康提升到国家战略高度。

全生命周期是指人的生命从生殖细胞的结合开始一直到生命的最后终止,其中包括孕育期、成长期、成熟期、衰老期直至死亡整个过程。

通俗地讲,全生命周期就是一个人从出生到死亡、从受精卵开始到生命结束的完整过程。全生命周期可以按照不同的目的和方法划分为不同的阶段,一般认为可以分为妊娠期—新生儿期—婴幼儿期—学龄前期—学龄期—青少年期—青春期中期—更年期—老年期—临终期。虽然可以人为地把生命周期分为不同的阶段,不同的时期和阶段也各有特点,但其实每个阶段都是生命周期的组成部分,都有内在的联系,不能完全割裂。比如英国的一项研究发现,低出生体重婴儿成年后死于缺血性心脏病的概率更高,并由此提出了“胎儿起源假说”。可见生命早期的健康状况对于后期有重要影响,疾病防控必须关口前移,预防为主。

不同阶段疾病防控各有重点

由于生命周期不同阶段健康状况的特点不同,各阶段疾病防控和健康管理重点自然也有不同。比如,妊娠期和新生儿期,特别是生命早期一千天是决定整个人生的关键时期,重点是保证健康的生长发育,卫生保健服务的重点应当放在营养保障、避免意外伤害等方面;在学龄前期和学龄期,是人体生长发育的旺盛时期,也是养成健康生活方式的关键时期,应当以托幼机构和学校为重点,加强对儿童常见病和伤害的预防以及健康生活方式的培养上;到了青春期和青少年期,则更关注青春期特殊的心理健康问题;中年期已进入慢性病高发年龄段,对慢性病的防控成为重点;而老年期因为生理退化性和免疫力降低,更应注意对各种慢性病,以及老年



痴呆、抑郁、意外伤害的防控。

慢性非传染性疾病已成最主要死因

把全生命周期健康提到国家战略地位正是反映出我国决策者高瞻远瞩,尊重和顺应生命科学和医学的内在规律,体现出顶层设计和策略制定的全局性、整体性和连续性。而全生命周期健康战略的实施必然要求对我国的主要健康问题及其发展趋势有清晰的研判。现在,我国人口的疾病谱已经发生了很大变化,以心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、慢性呼吸系统疾病为主的慢性病已经成为影响国民健康的最主要疾病,慢性非传染性疾病已成为我国居民的最主要死因,从1973年~1975年的53%上升到2012年的86.6%。《2015年中国居民营养与慢性病状况报告》显示,我国2012年18岁及以上成人高血压患病率为25.2%,糖尿病患病率为9.7%,与2002年相比,患病率呈上升趋势。40岁及以上人群慢性阻塞性肺病患病率为9.9%。

根据2013年全国肿瘤登记结果分析,我国癌症发病率为235/10万,肺癌和乳腺癌分别位居男、女性发病首位,十年来我国癌症发病率呈上升趋势。

生命周期不同阶段是生长发育积累的过程,同时也是疾病发生相关危险因素累积的过程。研究表明,慢性病的发生发展正是相关危险因素在生命过程中日积月累的结果。慢性病易感性在整个生命周期变化并不大,但其他因素的累积作用显著。如胎儿时期的母亲营养状况、婴儿出生体重等因素,婴幼儿以及儿童期的营养状况、饮食习惯、身体活动、感染等因素,青少年时期的肥胖、吸烟、身体活动不足等因素,这些相关因素随着生命期逐渐积累,促成慢性病的病因链推移和发展,最终导致成年期慢性病的发生。

预防是最具成本效益的防控手段

虽然已经成为严重的公共卫生问题,但慢性病是可防可控的。世界卫生组织研究提

出,预防是最具有成本效益的慢性病防控手段。控烟、减盐、改善膳食和增加身体活动、减少有害饮酒、推广基本药物和技术被国际上推荐为五项优先干预措施。我们的研究发现,对老年人等慢性病高危人群接种适宜肺炎疫苗,可以取得非常好的效果,投入产出比可达到1:13~22。

慢性病又被称为生活方式疾病。在影响健康的四大类因素遗传、环境、生活方式和卫生服务中,生活方式的贡献率可高达60%左右。国内外研究和实践已经证实,烟草使用、不合理饮食、身体活动不足、有害饮酒是许多慢性病共有的可防可控危险因素,而这些通过自我健康生活方式就可防可控的危险因素目前在我国仍未得到有效防控。

全生命周期健康战略的提出在新的历史起点上为慢性病防控工作提供了关键契机,而加强慢性病防控也是落实全生命周期健康战略的重要途径。

建议把握几个重点:一是寓健康于万策,建立覆盖全生命周期的健康战略体系,制定针对不同生命周期阶段特点的慢性病防控专项行动。二是坚定不移地贯彻预防为主方针,坚持防治结合,采取措施重点防控那些可防可控的慢性危险因素,着力解决健康服务可及性的问题,而个人应加强对自己和家庭健康负责的意识并积极采取行动。四是统筹建立覆盖全生命周期的慢性病与营养监测系统和标准化健康档案,借助信息化手段,连续观察全生命周期的慢性危险因素,探索慢性病综合病因的累积效应规律并有效应对。五是倡导健康生活方式的养成。按照全民健康生活方式行动2016年~2025年方案要求,未来十年积极推进“三减三健”,实现“减盐、减油、减糖”和“健康体重、健康口腔、健康骨骼”的目标。六是继承发扬祖国医学和民族医学瑰宝,进一步发挥中医在治未病、重大疾病治疗、疾病康复中的重要作用,发挥中医药简便验廉和群众基础好的优势,努力为群众提供全生命周期的卫生与健康服务。

健康顾问

生命科学的十万个为什么

肝脏为什么总是“沉默不语”

天津中医药大学第一附属医院肝胆科 刘向津

破解关于整形那些谣言

第四军医大学唐都医院烧伤整形科 教授 陈辉

很多求美者想去尝试整形,但对整形方面的知识又不太了解,在听信了下面这些传言后,出现了很大的心理压力。

谣言一:做双眼皮都会留疤

专家辟谣:双眼皮手术分为切开双眼皮、埋线双眼皮和三点定位双眼皮三种。埋线法和三点定位都是通过眼皮下埋线、定位的方式,缝合制作上睑褶皱而形成双眼皮,创口仅有细微的1毫米~5毫米,术后根本就不存在明显留疤的情况。

而切开重睑虽然需要在眼上切口,但随着一段时间的恢复和有效护理,可达到无痕效果。

谣言二:打瘦脸针都会造成脸部僵硬

专家辟谣:注射肉毒素后,脸部咬肌肌力减弱,为了达到更好的瘦脸效果,建议求美者在一周内不易表情过多,更要注意不吃坚硬的食物,在第二周以后表情会逐渐恢复。这并不是打完肉毒素造成的脸部僵硬。

如果选择不正规的机构注射,瘦脸针的位置打偏、注射位置太浅、注射量过多、两次注射间隔时间过短、打完肉毒素后按摩注射部位等都可能引起面部表情僵硬。因此只要选择正规医疗机构,大可不必过虑表情僵硬这个问题。

谣言三:膨体隆鼻都会感染,感染后不能取出

专家辟谣:膨体与人体组织相容性非常好,易于固定,不会出现后期变硬的情况。膨体和人体组织的关系好像是壁纸和墙的关系,而不是钢筋和水泥的关系,所以膨体和人体组织之间仍然有潜在的间隙。正常情况下,经验丰富的医生进行单纯的膨体取出的时间不会超过15分钟,不会对周围组织造成损伤。

谣言四:面部吸脂都会导致凹凸不平

专家辟谣:过度吸脂且深浅不当会导致面部凹凸不平,所以一定要选择正规的医院、正规的产品和临床经验丰富的专家医生。只要对面颊各个地方吸脂量把控较好,很少会出现术后面部凹凸不平的现象。(从墨涵整理)



肝脏是人体最大的消化器官,被誉为人体内的“化工厂”,肩负着分泌胆汁、储存糖原、合成人体所需蛋白质和凝血因子等重要任务。它能使毒物成为低毒的或者溶解度大

的物质,随胆汁或尿液排出体外。此外,肝脏的枯否细胞还具有强大的防御机能。

人体一天都离不开这个“化工厂”的正常运作,然而如此重要的肝脏,我们却很少能感受到它的存在,它不像心脏、肺脏、胃肠等器官,一言不合就让你“心惶惶”、“咳不停”、“上吐下泻”。肝脏总是默默工作、承担,再辛苦也不吭一声,可谓五脏之中的“劳模”。肝脏为何如此沉默?

首先肝脏内没有痛觉神经。一般的炎症或者疾病的早期,肝脏是没有任何信号的,但肝脏外边的包膜却有丰富的神经分布,一旦感觉到肝区疼痛,则是肝脏肿大,或者肝脏的肿瘤牵动了肝包膜。

其次,肝脏有强大的代偿能力,只要有30%的肝组织起作用,就可以维持正常生活。

最后,肝脏还有强大的再生能力,肝脏部分切除后,肝细胞即开始分裂,不断出现新生

肝细胞,直到被切除的肝脏长到像原来一样大。这正应了那句老话:“留得青山在,不怕没柴烧”。

由此可见,肝脏对于一般的损伤可以以其强大的代偿和再生能力默默承受,不给主人添麻烦,但是,这又造成主人对自身的病情毫无察觉,一旦肝细胞的破坏程度超过肝脏自身代偿和再生能力,肝脏功能衰退,并出现各种症状,此时,病情已不是早期。临床常见许多慢肝患者,早期无明显临床症状,发现时已是肝硬化甚至肝癌。

沉默的肝脏更需要我们的呵护,不但要规避一些容易损伤肝脏的因素,如饮酒、肥胖、熬夜、大怒、抑郁、服用伤肝药品等,还要足够重视肝脏查体,一旦发现肝功能异常或者慢性肝病,要明确病因,定期监测,对我们的“心肝宝贝”一定要做到:“你虽沉默不语,我却了然于心”。

新闻 1+1

应对开学综合征 “收心”有方

第三军医大学新桥医院 曾理

暑假已近尾声,新学期即将开启。由轻松的休假状态转入相对紧张的学习状态,很多学生内心不免有些许不适甚至有种“恐惧”的心理。高二学生小陈最近来到第三军医大学新桥医院理咨询门诊就诊。他告诉专家,进入暑假以来,他常常是玩网游到深夜一两点才睡觉,中午十一点左右起床。这两天为了赶暑假作业,他加班加点,每天作息时间就更混乱了,以至于莫名其妙地感到精神萎靡,全身上下不舒服,吃饭也没有胃口。出现小陈这种情况的学生并不少见,其表现也多种多样。如何应对此类“开学综合征”问题?专家给出了一些建议。

调节生物钟进入最佳状态

神经内科心理咨询门诊教授戴光明:

家长应在临近开学的时候有意识地帮助孩子调整生物钟,从分散活动渐渐调整到有规律的作息,早睡早起,定点规律吃饭。每天早晨起床后,最好安排一些学习活动。在预习新学期学习内容时,应把握重文轻理的原则。因为对于英语单词、古文、古诗词等需要花时间记忆的内容,在开学前大脑清醒时提前熟读,正式上课后更便于理解记忆。

因此,开学前每天上午可简单预习语文、英语、历史、政治等侧重于记忆类的内容。学生可适当给自己一些压力,反思一下上学期的不足,进行查漏补缺,看看哪里需要改进;同时制订新学期的计划,付诸行动。要超越自己,参与竞争,锻炼自己的耐力,使紧张的心情得以放松和适应。

合理膳食为心理减压

营养师王建:在开学前后几天的时间里,合理饮食也有助于学生“收心”。假期进餐不规律、零食无节制、饮料随意喝,极易导致身体免疫功能下降。开学后高强度、快节奏的校园生活会使肠胃出现问题,产生不适。很多食物中与免疫有关的营养素,能改善精神状况、减轻压力。钙是天然神经稳定剂,能够抚慰情绪、松弛神经,以牛奶、金针菇、豆腐、小鱼干、杏仁含量较多。镁可以让肌肉放松、规律心跳,在香蕉、豆子、洋葱、菠菜、葡萄干中含量高。锌能够平衡血糖,使荷尔蒙运作正常,无花果、草莓、小麦胚芽、牛奶、蛋、海鲜是其主要来源。B族维生素是克服压力的有益营养素,胚芽米、糙米、杂粮饭、

体育锻炼帮助“收心”

王建:开学前要“收心”,但“收心”并不等于要把自己关在家里,不出去玩耍,这样做只会让学生更加厌烦开学生活。而开学前每天进行一到两小时的户外运动对于“收心”能起到很好的辅助作用。运动不仅能够消耗体力、锻炼身体,而且有助于改善学生头昏脑胀、昏昏欲睡的混沌状态,提高精气神,对调整身体和精神状态起到很好的作用。

戴光明:对于刚刚步入高中或大学的一年级新生来讲,压力还会更大。新生要摆正位置,客观评估自己的实力,及时进行心理调节,以积极的心态适应新环境。在学习上要改变过去一些不恰当的方法,制定一个科学的计划。如果遇到挫折,可以找老师、朋友寻求帮助。新生应具备自我调节能力,不时反省自己有无心理问题,保持健康的心理状态。