

五四青年节,青年一族的身体健康状况备受关注。在这物价、房价飞涨的今天,出现了很多房奴、车奴、卡奴、油奴、医奴……对于这群年轻人,现在正是他们成家立业的阶段,各种因素让他们压力重重。一些看似只和“老年人”沾边的疾病,也正在占领着年轻人的“市场”。健康专家提醒年轻人:别让自己在30岁的时候有60岁的身体,学会预防,对年轻化的疾病说No。

关注“青年病”



本报记者 马媛媛

76%白领处于亚健康状态

最近的《中国城市白领健康白皮书》显示,中国内地城市白领中有76%处于亚健康状态,接近六成处于过劳状态,35岁至50岁的高收入人群中,生物年龄平均比实际年龄衰老10年,健康状况明显降低。而北京、上海等一线城市,白领“过劳”更是接近六成。

这一调查报告称,该人群中八成饮食睡眠不规律,每天感觉比较疲倦;23.7%不能保证吃早餐;超过五分之一经常吃快餐,无法保证蔬菜水果的正常摄入;超过54.4%

感觉睡觉不足,另外32.4%睡眠质量不高;只有46%的人偶尔运动。此外还有超过半数人群感到烦躁,二成人心理孤独,七成以上缺乏快乐和满足感。

另据一项调查显示(2348人参加),90.1%的公众发现,身边存在“装忙族”。86.1%的人承认自己会在工作中“装忙”,其中15.9%的人“经常‘装忙’”。同时,该调查还列出了“如何装忙”、“装忙原因”、“谁最容易装忙”等数据,剖析“装忙一族”。

年轻化疾病越来越多

一提到心脑血管病、肠胃病、结石病,许多人就会把它们和中老年人联系在一起。殊不知,这些疾病在年轻人中也屡见不鲜。临床研究发现,如今,这些老年病也有“年轻化”、“儿童化”的趋势。来自潍坊各大医院的数据统计,此三类威胁中老年人的主要疾病,呈现出逐年上升和年轻化的趋势,除了这三种疾病,呼吸道疾病、“三高”疾病、心理疾病等也逐渐向年轻化的趋势发展。

据山东省脑血管病防治协会会长、潍坊医学院附属医院副院长曾

现伟博士介绍,以前50岁以上的人才会患心脑血管病,现在患病年龄至少提前了10年。甚至有一些30多岁的年轻人就发病,年轻人患脑血管病比较重要的诱因如高脂饮食、吸烟、嗜酒等。另据了解,他曾经接诊过一名35岁的年轻老板,因为长期应酬过度造成肥胖引发高血压。

此外,不吃早饭、过度劳累、起居无常、嗜烟嗜酒、暴饮暴食、喜饮浓茶浓咖啡等,也严重影响年轻人的身体健康。这也是导致肠胃疾病和胆结石患者年轻化的重要原因。