

油腻的中年如何躲过健康危机

俗话说:“不惑之年,多事之秋。”我们必须警惕中年健康危机。在经历了立业成家、结婚生子、事业打拼一系列事情之后,人们开始步入中年。人生不仅进入生理成熟期,心理稳定期和事业上升期,同时身体也进入了问题高发期。

40岁是健康分水岭

40岁可谓健康的分水岭。很大一部分中年人在不知不觉中踏进了亚健康的灰色地带,甚至悄然已病而不知。中年人常见的健康危险因素有肥胖、高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、高同型半胱氨酸,俗称“六高”。究其上游原因主要与长期精神紧张、不合理膳食、缺乏运动、吸烟、饮酒、睡眠障碍、生活不规律等不良生活方式以及疾病易感基因遗传因素有关。

这些“隐形杀手”长期为害、作用交互、效应叠加,偷偷在人体内埋下两颗“炸弹”——心脑血管疾病和恶性肿瘤。如不及时发现并给予清除,它们便会在中年人群中不时引爆,从而上演一幕幕英年早逝的悲剧。

现代医学研究证明,健康-亚健康-疾病前期-疾病发作,这是一个缓慢的过程,一般长达数年甚至十几年。即使是癌症,如果能早诊断、早治疗,绝大多数也会被彻底治愈。能够及时探明并拆除身体健康炸弹的前提必须是早发现和早干预。这就离不开预警健康危险的侦查器、人类健康的守门人——健康体检和健康管理。

体检不等于健康管理

健康体检是指对无症状个体和群体的健康状况进行医学检查与评价的医学服务行为及过程,其重点是对慢性非传染性疾病及其风险因素进行筛查与风险评估。健康管理则是将



体检过程中采集到的信息进行评估,并制定和提供健康指导建议及健康干预方案,进行健康干预,控制健康危险因素,延缓慢性病发展进程,以最小的代价获取最大的健康收益。

中年体检的基础项目:健康问卷,自然信息、健康史、家族病史、健康素养。一般检查:身高、体重、血压、脉搏。专科检查:内、外科、五官科常规查体,以及女性妇科常规查体。化验检查:血常规、尿常规、便常规、肝功能、血脂、空腹血糖、肾功能、乙肝表面抗原。仪器检查:心电图、X线胸片、B超(肝、胆、脾、胰、肾)等。

中年体检重点项目:1.男

性体检项目:定期检查前列腺,包括肛门指检(很必要)及血清前列腺异性抗原测定(PSA)。2.女性体检项目:要求每年做一次常规妇科检查,包括宫颈刮片检查,每年必须进行乳房、卵巢及子宫的检查,以便早期筛查出女性“三癌”。3.心血管病筛查项目:中年人应该进行心脑血管病、糖尿病的早期筛查,比如动态血压、颈动脉超声,超声心动图等仪器检查,以及餐后血糖、血C反应蛋白、血同型半胱氨酸、血液黏稠度等相关化验检查。4.肿瘤项目:有家族病史的人要有针对性地增加相关检查项目,如选择检查肺CT、胃肠镜检查及相关肿瘤标

记物化验检查。

一年体检一次或许不够

中年人体检的频率一年一次为宜,有条件的可以一年两次:一次全面检查,一次针对性检查。最好每次都能由固定的医生主持检查,以便全面、系统地掌握受检者的健康状况和对受检者进行保健指导。

对于一些特殊高危人群,体检频率应相应高些。如乙肝病毒携带者最好每三个月到半年化验一次肝功能、甲胎蛋白或乙肝病毒DNA为好,每半年做一次肝脏B超。常年吸烟者筛

查应坚持每年做一次肺部低剂量螺旋CT。

老而不衰是目标

科学研究显示,健康管理可预防80%的心血管病、糖尿病和40%的癌症。只要养成良好的生活习惯和行为,积极开展健康管理,就能减少影响健康的危险因素,从而实现维护健康的目的。如果说,疾病治疗是抗洪抢险,那预防就是植树造林。与其下游抗洪,不如上游植树。长期坚持健康管理,才能实现完美的健康目标。通过科学规范的健康体检和健康管理,我们可以在以下三个方面获益:

风险得到控制——身也健,心也健,身心指标都达标。坚持健康的生活方式,科学锻炼与训练,降低肥胖、高血压、糖尿病、慢阻肺等慢性疾病发生的风险。其中重要标志是体重、血压、血糖、血脂、血尿酸等健康指标保持在正常范围内,没有“六高”现象。

慢病得到防治——晚得病,少得病,不得大病和急病。通过有效预防和及时规范的治疗,或者最大限度推迟慢病患病时间和发展进程,延长健康年龄,提高生命质量。目标是使罹患重大心脑血管病、各种癌症以及各种危急重症的几率降至零。

寿命得到延长——年龄长,快乐长,健康寿命长又长。虽然“老”不可避免,但我们完全可以做到“老而不衰”。尽可能地延长我们的健康寿命,人生百年不是梦。

年过四十,睡眠发生七种改变

四十岁后的中年人不仅是单位的中坚力量,更是家里的顶梁柱。面对身体状况的改变和生活的压力,他们的睡眠往往也受到影响。上海中医失眠症医疗协作中心副主任施明表示,中年人的睡眠会出现以下改变,有些情况必须及时调整和改善,否则长此以往对身体不利。

1.睡眠时间变短。人在中年时比二三十岁时睡得更少,这是因为年轻时的身体和大脑需消耗大量能量,睡眠能力会随着年龄的增长而下降。事实上,睡眠需求因人而异,但并不会随着年龄的增长而减少。高质量的睡眠并非只靠时间衡量,如果本身睡眠时间较短,比如只有5个小时,但第二天精力充沛,没有不适,就是好的睡眠;但如果以前需要7个小时,最近睡眠时间明显减少,影响第二天的精神状态,就应及时就诊。

2.为睡个好觉,需要做更多运动。适量运动有助于消除紧张情绪,提升睡眠质量。但如果靠“累”才能让自己入睡,就有必要干预了。因为过量的运动对睡眠无益,反而影响睡眠质量。睡前可适量活动,但不要做剧烈运动。做瑜伽或在床上伸伸胳膊、活动一下关节都是不错的选择。

3.咖啡因的作用更明显。研究发现,年轻时爱喝咖啡,中年或老年容易睡眠差。咖啡的耐受量因人而异,健康人每天适量喝些咖啡有助健康,但不要过量,建议每天不要超过500毫升。喝咖啡的时间最好是上午,以免影响睡眠。

4.睡眠变浅,起夜频繁。深睡时间长是高质量睡眠的前提,如果浅睡眠占主导,就有必要进行调整了。研究发现,睡眠减少是大脑细胞早期老化的表现,且深睡时间会随着年龄的增长而缩短。中年后,夜间多次起夜会使人无法进入深睡眠,大脑休息不够,继而导致白天精力差、记忆力下降。施明表示,年龄越大,睡觉时对周围环境的声音越敏感。建议睡前别喝浓茶、咖啡、酒等容易亢奋的饮品,不过度用脑,做些轻松的事,保持卧室昏暗,营造安静的氛围等都有助于提升睡眠质量。

5.打鼾增加,慢性病开始



影响睡眠。打鼾是上气道阻塞的表现,特别是呼噜声时断时续,说明阻塞严重,出现了呼吸暂停。大量研究显示,在打鼾及睡眠呼吸暂停患者中,高血压患病率高达50%以上。同时,睡

眠障碍性疾病还是心血管疾病、糖尿病、认知障碍、癌症、男性性功能障碍等多种疾病的源头。建议平时注意合理饮食、加强锻炼、控制体重、养成侧卧位睡眠的习惯,都有助于预防和

减轻睡眠呼吸障碍。如果症状较重,无法控制,应及时就医,尤其是患有慢性病的患者更不能忽视。

6.午睡可能让你晚上失眠。人在清晨3-5点和午间的睡意最高,当身体发出睡眠信号后,保持清醒的时间越长,进入深睡眠的可能性越高。这是大脑中一种被称为“腺苷”的物质堆积增多造成的,清醒时,它会不断累积。午睡会让大脑清除腺苷,导致晚上失眠。不过,短时间午睡能提升记忆力、提高下午工作效率,控制在30-60分钟最好。

7.对温度更敏感。环境温度对睡眠影响很大,太冷太热都会让人感觉不适。尤其是老人,随着组织器官、大脑体温调节中枢功能减退,新陈代谢水平较年轻人明显下降,加上活动量少,对环境温度变化的调节能力会差一些。睡觉时外界温度控制在25℃-28℃最为适宜。