

# “富贵病”威胁中青年群体

建议:保持正常生活规律 注意饮食健康 适当加强运动



本报讯(记者 傅辉)“不可能吧,我也有‘三高’?”不到30岁的小李看着体检表,怎么也不相信。

据市中心医院 同济咸宁医院心血管内科主任甘受益介绍,“三高”(高血压、高血

脂、高血糖)的发病人群逐渐在中青年人群中蔓延,中青年群体“三高”现象数量明显增加,甚至提前到20岁以前。高强度、高压力的工作、饮食不规律、缺乏有效持续的锻炼是导致“三高”白领的主因。特别是年轻人

群,认为自己还年轻,身体资本还好,长期无节制地熬夜抽烟酗酒等,不知不觉还未到40岁就出现“三高”。

为此甘受益建议,要控制“三高”,一定要保持正常的生活规律。如注意规律三餐、少喝酒吸烟、早睡早起,再忙也要吃早餐,多食清淡食物。在饮食上做到低盐、低脂、低糖、低热量和高维生素、高纤维素。糖尿病患者要少吃零食、少细多粗、少量多餐、少吃多动、少稀多干。

适当加强运动也是很重要的。甘主任建议,做中低强度耐力性运动时,脂肪组织和肌肉中的脂肪酸会游离出来,从而满足机体的能量需求。做高强度运动时,肌糖原分解,乳酸生成增加,反而抑制身体脂肪的消耗。故血脂异常人群应选择中低强度的耐力性运动,如较长时间的快走、慢跑、骑自行车、爬山、跳绳等全身性有氧运动为主,均可收到较好的改善血脂的作用。

## 嘉鱼县 发放好独生子女保健费

本报讯 嘉鱼县今年对全县2904户领取《独生子女父母光荣证》的家庭全部以现金的形式发放,每户120元。

发放对象为农村或城镇无业居民家庭,夫妇俩只生育了一个小孩,小孩年龄在14周岁以下,且已领取了《独生子女父母光荣证》的家庭。国家行政机关或企事业单位干部职工已由所在单位发放。(丰鹏 章亚楠)

## 出门坐车,回家坐沙发 “失足”带来疾病多

糖尿病、高血压、高血脂、心肌梗塞、颈椎病,原来曾经只是老年人的“专利”,现在这个“专利”不幸被40岁、30岁,甚至还有20多岁的年轻人所抢占。还有许多一些曾经是人到老年时期易患的疾病,也逐渐向中青年群体蔓延。

人们到底怎么啦?如今城市变得越来越,但脚力却逐渐衰退,快节奏的生活,使现代人已不再是“行人”,而是“乘客”,从肉体到精神皆有“失足”感。你看,上下班乘车或者开车,上下楼乘电梯,回家坐沙发,看电视、玩手机或者电脑,总是处于一种相对“文静”的状态。

世界卫生组织推荐,快走是最安全、最佳运动和减肥方式。人每分钟走50步,走完3公里新陈代谢加快50%,每分钟走100步,走3公里,新陈代谢比平时快4倍多。当然,运动应尽量做到“因地制宜、因时制宜、因人而异、因病而异、循序渐进、适可而止。”所以,我们平时既要多运动,也要注意运动要得法,将运动整合到日常工作、生活的节奏当中,这样做既不误事,也不费时。一个能够严格自我管理健康的人,才有能力管理好你的人生。

城市人其实可以不“失足”。从今天开始,迈开你的双腿,向健康出发!(傅辉)

## 年轻高血压患者 请勿拒服第一片降压药

本报讯(记者 傅辉)“我有高血压,也不会吃药。”一年轻高血压患者对市中心医院同济咸宁医院心血管内科主任甘受益坦诚道。“我这么年轻,一旦吃药,需要终生服药,还是不吃为好。”甘受益说:“有这种心理的年轻高血压患者为数不少。拒绝吃第一片降压药,这是很致命的错误想法。”

甘受益介绍,高血压是以体循环动脉血压高于正常范围为主要临床表现的一种独

立疾病。早期症状为头晕、头痛、心悸、失眠、紧张烦躁、疲乏等。青年高血压患者应该积极进行高血压的治疗,该吃药就得吃药。如果不看医生,不听从医生建议,拒绝吃药,长时间可逐渐累及心、脑、肾器官,严重时可并发高血压性心脏病、肾功能衰竭、脑血管意外等病变,等高血压对身体各部位、器官造成伤害后再来吃药,那可就有有点晚,代价也太高。高血压不仅影响工作和生

活,而且是冠心病、脑血管病最重要的危险因素。心肌梗塞病人中50%是高血压患者,脑卒中病人76%的人有高血压病史。因此高血压的危险性在于突然死亡或致残。

甘受益忠告:高血压病人药物治疗十分重要,高血压病人要坚持每天用药,即使病情好转,仍应服维持量。能不能减药或者停药,应该有医师根据病情好转程度来决定,而不是由患者自己随心或者感觉来决定。

## 成年人矫牙成为可能



本报讯(记者夏咸芳)小李是某化妆品专柜的销售员,一个漂亮开朗的小女孩,但在推销过程中,她从不开口大笑,究其原因,是小李长了一对外凸的大板牙,为此,小李曾失去了很多机遇。和小李一样,很多成人因牙齿畸形问题影响到自己的工作学习而非常苦恼,那成人还可以矫牙吗?对此,咸宁市第一人民医院口腔科副主任吴细霞指出,近年来随着口腔正畸科学的快速发展,矫正牙齿不再是青少年的“专利”,成年人的牙齿矫正已成为可能。

### 哪些牙齿需要矫正

牙齿拥挤不齐、前牙间隙、前牙反牙合、上颌牙齿及颌骨前突、下颌颌斜造成的颜面

不对称等都需要正畸治疗。吴细霞指出,对于中、重度的骨性错牙合畸形,单靠移动牙齿不能达到理想的效果,而需要进行整颌手术治疗。这时进行正畸治疗的主要目的是配合外科进行术前、术后矫治和保持。

吴细霞表示,成人的牙齿是否需要矫正,最简单也最有效的方法就是请口腔正畸专科医生进行检查和评估。由于每个人的情况都不一样,采取的治疗方法和需要的治疗时间也就不同。一般口腔正畸专科医生接受过专门的训练,他们会病人的情况进行全面而必要的检查,并会让病人知道颌骨和牙列的发育状况,是否需要做矫正治疗、可供选择的

排、治疗过程中的注意事项等等。

### 正畸不能急于求成

吴细霞分析,很多年轻女性正畸矫正牙齿,主要是希望以此达到美容的目的。很多人在少年时期没能接受正畸治疗,成年后,发现牙齿影响了容貌,给生活及工作带来一些困扰,因此在成年后选择正畸。但由于成年人生长发育已经完成,代谢速度变慢,生物反应性降低,牙槽骨改建比较缓慢,牙齿移动相对慢一些,所需要的治疗时间也较长,且正畸治疗后易于复发,治疗后的保持就显得更加重要。

吴细霞指出,成年人正畸治疗要在良好的口腔卫生条件下进行,在治疗过程中还要注意观察牙齿牙周情况的变化。由于主客观多方面的因素,成年人在进行正畸治疗时,不能急于求成,对治疗的复杂性要有充分的认识和思想准备。这是因为成年人的错牙合畸形常伴随有其他口腔疾患,如龋病、牙周病、缺牙、牙齿磨耗、残冠、残根、口内不良修复体、颞下颌关节疾病等,所以成年人的正畸治疗更为复杂。在开始正畸治疗前,要全面控制牙齿牙周疾病,拆除口内修复体,否则会影响矫治器的戴用和牙齿的移动。

### 隐形矫治器受欢迎

据吴细霞介绍,目前市面上的牙齿矫治器有金属的、有陶瓷(透明)的;托槽有放在牙齿外面的、有放在牙齿内侧面的。

成年人由于职业、心理因素和其它社会活动的影响,对正畸治疗的时间长短、矫治器的美观、治疗效果有较多的要求。固定矫治器体积小、效能高,比较适合于成年人使用。近年来又出现了透明生物陶瓷托槽、舌侧固定矫治器等,在美观上大大满足了患者的要求,特别适合于对美观要求较高的成年朋友。

### 医生简介



### 吴细霞:

咸宁市第一人民医院口腔科副主任、主治医师。从医22年,主要从事各类活动牙修复、各类固定牙修复包括普通烤瓷牙的修复、贵金属烤瓷牙的修复和种植牙、各类牙列不齐的矫治。

### 科室简介:

咸宁市第一人民医院口腔科现有16名医护人员,其中副主任医师2名,主治医师4名,医师5名,技师1名,护士4个。口腔科下设口腔内科、口腔外科、口腔修复科、口腔正畸科四个科室。

**口腔外科:**颌面部肿瘤手术、腮腺囊肿、颌下腺囊肿,舌下腺囊肿及牙床囊肿。颌面外伤(上下颌骨骨折、颌间固定等),各类牙齿拔除、颌面间感染及颞下颌关节疾病等。

**口腔内科:**目前比较先进的是根管治疗、根尖切除、龋病、各类牙体牙髓病、牙周病、口腔粘膜病、光固化、窝沟封闭等。

**修复科:**各类活动牙修复、各类固定牙修复包括普通烤瓷牙的修复、贵金属烤瓷牙修复等。

**正畸科:**各类牙列不齐的矫治、包括反颌等。