

《2019国民健康洞察报告》揭示养生众生相

边熬夜边养生,说的是不是你?

一边是人均寿命的延长,一边是慢性病的侵袭;一边是对健康无比的渴望,一边是迈不开的双腿;一边是勤勤恳恳地护肤,一边是孜孜不倦地熬夜……近日,健康报移动健康研究院与丁香医生联合发布《2019国民健康洞察报告》,对5万余人的数据分析显示,在健康的态度和行为方面,公众有诸多有趣甚至相互矛盾的现象。



健康自评分偏低 寿命长健康水平却未同步提升

随着经济水平的发展、医疗水平的提升及健康保障体系的完善,人均期望寿命不断延长。但与此同时,由于受到慢性病等因素的影响,健康状况却并没有跟上寿命增长的脚步。

《2019国民健康洞察报告》(以下简称《报告》)引述世卫组织的研究称,在过去近30年的时间内,全球人均期望寿命增加了9.4年;而人均健康期望寿命则仅增加8.0年。这就意味着,有更多的

人会在不健康的情况下生活更长的时间。

这种两重性在此次调研中也得到印证:人们在对健康愈加重视的同时对自身健康状况给出了低分。

调研显示,93%的公众认为身体健康是最重要的事,公众对于健康的重视程度,远远超过“拥有财富”和“满意的工作”。但当对自身实际健康情况进行评分时,只有10%的公众认为自身健康状况可以达到9—10分。公众

健康状况的自评平均分仅6.8,刚及格。

70前、70后、80后、90后四个年龄段的公众,对于健康的自评呈现阶梯式下降的趋势。“养生”不再是中老年人的专用词汇,反而成为80后、90后人群的流行词。不过,年轻人的养生也有自己的名字:朋克养生!其特征是“一边勤勤恳恳地护肤,一边孜孜不倦地熬夜”;“一边暴饮暴食,一边关注‘养胃’”……

健康困扰各异

90后要颜值,80后要心情,70后要睡眠

《报告》表明,96%的公众表示自己存在健康相关的困扰。其中排名前三位的分别是:皮肤状态不好(90后最为关注)、焦虑抑郁(80后的重点问题)、睡眠不佳(70后的首选)。

“90后要颜值,80后要心情,70后要睡眠。”通过对《报告》的分析可以看出,不同年龄的人有不同的健康困扰。在焦虑、抑郁等心理方面的问题上,年轻人的困扰明显高于中老年人,他们对于胃肠问题的担忧也高于中老年人;而中老年人对于骨关节、血压血糖血脂问题的担忧高于年轻人。

对此,专家指出,由于工作和生活压力的影响,肥胖、焦虑、肠胃不好、睡眠困扰等问题非常普遍。而且,一个更严峻的现象是,这些问题越来越低龄化,需要引起重视。

睡眠方面,公众对于自身睡眠满意度只有6.7分。其中,年轻人满意度低于老年人。84%的90后存在睡眠困扰;而70前公众中,这个数字是76%。公众平均睡眠时间7.2小时,而70前的睡眠时长最短,为6.8小时。年轻人的睡眠困扰集中在睡不好、难入睡等方面;而老年人的睡眠困扰,则更集中在晚上易醒来。

北京协和医院神经内科主任医师王含说,睡眠是人类进化至今最有效的自我疗愈手段。当身边的人出现身体疲劳或是患病,我们都会习惯说“好好休息”。但是,当我们自己遇到问题,常常未首先想到调整睡眠。

她还指出,认知行为治疗是治疗成人慢性失眠的首选方案之一,其中纠正不良的睡眠习惯是首要措施,包括睡前4—6小时不要饮用兴奋性物质和暴饮暴食;不用酒精助眠;适度锻炼、规律作息等。

运动知易行难 越年轻运动参与度越低

调查中,饮食营养知识、运动健身、家庭用药安全在目前“公众最关注的健康知识”类别中排名前三。

然而,知易行难,在运动这一点上,公众的重视程度和现状落差最大。公众普遍认可运动对于健康的重要性,评分达9.2分,半数以上甚至认为运动的重要性为满分10分。但公众对于自身运动状态的满意度,却只有5.5分,仅有不到三分之一的公众认为个人的运动现状及格。

《报告》显示,公众普遍缺乏运动,女性更甚。锻炼频率少于每周1次的公众占比高达47%,可以做到经常参加体育锻炼(每周大于3次)的公众仅占30%,其中女性不参与体育锻炼(少于每月1次)的比例明显高于男性。散步和跑步因简单方便、适用性强成为公众最喜爱的运动方式。

首都医科大学附属北京友谊医院骨科主治医师齐峥嵘表示,健康的重要性已广受认可,但公众参加运动的比例并不高,参与运动的公众年龄和性别结构仍不平衡。具体表现为:越年轻的公众运动参与度越低,女性较男性的运动参与度更低。一方面,“工作忙”限制了年轻人的运动时间;另一方面,“我还年轻,疾病还远”的错觉也成为不运动的借口。事实上,上班族由于久坐、低头、不爱运动等不良工作习惯,已经成为颈腰痛、肥胖等问题的高发人群。另外,女性如果没有在年轻时通过加强运动储备足够的峰值骨量,未来会更容易罹患骨质疏松症。因此,呼吁更多年轻人,尤其是女性朋友,能够抽出时间真正地投入到运动中来。

心理情绪问题多 心理咨询公众接受度低

调查显示,多数人存在心理情绪问题。接近60%的公众表示,在调查前一周内有过或轻或重的心理或情绪问题。

心理咨询并不是人们的首选。15%的公众不会对情绪低落做任何处理。而对于会采取处理的公众而言,排名前3位的处理方式分别是:向朋友倾诉、睡觉、向家人倾诉。仅3%的人会寻求心理医生的帮助。即便在那些“绝大部分时间都处于抑郁状态”的人中,求助心理医生的比例也仅为8%。

找不到靠谱渠道是主要问题。大部分公众认为自己的心理问题,并没有达到需要寻求心理医生帮助的地步。然而,当真的需要找心理医生时,如何找到靠谱的心理医生也是公众的疑惑点。

北京大学心理与认知科学学院副教授张昕说,从美国的数据来看,每1000名美国人中就有一个心理咨询师,而反观中国,心理咨询的模式没有被广泛接受。更严重的是,心理咨询师素质也是良莠不齐,部分从业者缺乏系统培训,入门门槛低,培训时间短。不合格咨询更容易造成误诊漏诊。随着《精神卫生法》的颁布,我国正在解决心理咨询行业中的种种问题。其中,“临床与咨询心理学专业机构和专业技术人员注册系统”的出现,标志着我国心理咨询行业正逐步走向规范。(本报综合)



通山县卫计局

情系贫困计生家庭

本报讯 通讯员熊丹报道:近日,通山县卫计局、县计生协联合县红十字会以及太平人寿分公司的志愿者到通羊镇宋家桥小学开展以“人道·博爱·奉献”为主题的“冬日暖阳”活动。

活动现场,卫计局工作人员就流动人口管理、特殊家庭关爱帮扶活动、健康扶贫、重大传染病和慢性病防治工作等相关的政策向群众进行了耐心细致的讲解。县红十字会和太平人寿的志愿者们为孩子们嘘寒问暖,了解他们的学习情况并与他们一起互动做游戏。

据统计,本次活动发放宣传折页1000余份,为37名贫困计生家庭的留守儿童发放文具盒、书包以及大米和油,累计物资2万余元。

湖北门脉高压高峰论坛在赤壁举行 搭建学术交流平台

本报讯 通讯员陈影报道:元月18日至19日,2019湖北武汉门脉高压高峰论坛在赤壁隆重召开。

活动由武汉市医学会消化内镜分会静脉曲张学组 and 武汉大学人民医院消化内科、赤壁市人民医院消化内科联合举办,上海复旦大学附属中山医院陈世耀、北京301医院刘迎建、南京鼓楼医院诸葛宇征、山东省立医院张春清、武汉协和医院刘俊、湖北省人民医院于红刚等国内门脉高压领域顶尖专家出席本次论坛。

据了解,门脉高压食管胃静脉曲张是常见危急重症,发病机制复杂,涉及多个系统,治疗方法涵盖药物、介入、消化内科和外科等多学科,是医疗临床棘手问题,对门脉高压的诊治采用MDT(肝硬化门脉高压多学科综合诊治)能使更多患者获益。

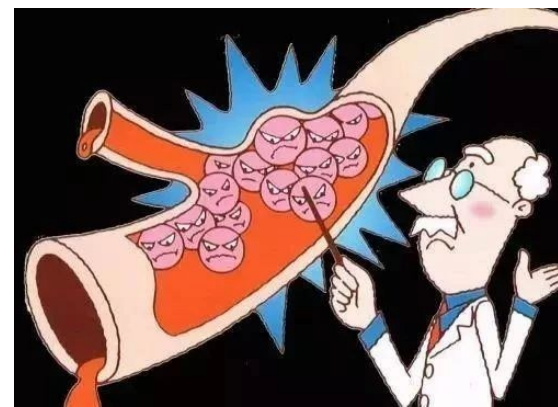
本次论坛针对门脉高压MDT诊治进行热烈讨论,同时,顶尖专家对当前门脉高压诊治的热点及焦点问题作专题报告,并与全国各地医院参会代表进行面对面讨论,分享临床经验和操作体会。

通过论坛搭建学术交流平台、提高操作技术、规范临床实践,尤其是提升华中地区基层医院医师食管胃静脉曲张内镜治疗的操作水平和门脉高压相关疾病的诊疗水平,以使用更好地技术、更优的治疗方案为门脉高压相关疾病患者服务。



呵护血管 安稳过冬

冬季是心脑血管疾病的高发期,这个季节,更要关注和呵护你的血管健康。



加倍呵护血管

控制好血压 高血压与脑卒中的发生有着直接的关系。夏季气温高,人体为了散热,全身外周血管都处于舒张状态,血压也随之自然下降。进入冬季以后,气温逐渐下降,早晚温差逐渐增大,人体为了保温,外周血管处于收缩状态,血压也逐渐升高。如果不及时调整药物,血压就会偏高,心脑血管疾病就容易发生。因此,季节交替时节,要常测量血压,而且尤其要注意晨间血压管理。生活中注意作息规律,不熬夜,避免情绪过分激动。

调整作息时间 流行病学统计显示:脑卒中、心肌梗死和心源性猝死,多发生在清晨。

秋冬季早晚温差很低,心脑血管疾病患者、有脑血管疾病高危因素者,以及年老体弱者,冬季起床不宜太早,起床前宜先闭目休息片刻,然后缓慢坐起,在床边休息片刻后,再下床。应在太阳升起后再出门,晚上要尽可能早休息,避免过度疲劳和熬夜。

莫名腿疼要当心 寒冬时节,有些人会出现莫名的手脚发凉、小腿酸痛,走路多了就腿疼难忍。这些人经过补钙或者添加衣物、每天泡脚等,都无法缓解症状。出现这样的情况要去医院检查是否患有血管疾病。

为血管“减龄”

改善生活方式 合理膳食、限盐限油、控制体重、放松身心、远离吸烟和酗酒、规律作息。在管住嘴的同时,也要迈开腿,有些血脂指标更需要运动的帮助才能解决。

规律体检 健康人群每年一次的体检中,应该包括血压、血糖、血脂的检测,并在指标出现异常时及时调整生活方式,必要时由专业医生给予药物治疗。

综合评估 对于血管系统疾病的治疗,“头痛医头,脚痛医脚”理念并不适用,而应将全身重要脏器如心脏、脑和外周血管作为一个整体,综合评估其健康状况,采取包括生活方式改善、药物、外科手术或介入等及早干预策略,早期检测、预防乃至逆转不良血管事件的发生。

此外,冬季寒冷之时,高危人群要做好预防,室内保持适宜的温度,有晨练习惯的人建议推迟时间、注意保暖,避免过度寒热刺激导致的血压明显波动。(本报综合)

谨防流感并发症

每年冬季,流感都会流行。流感在本质上不算什么大病,但它之所以被重视,一个重要原因就是它会引起许多并发症,进而导致死亡病例的出现。

流感会带来哪些并发症

流感并发症分为“肺内并发症”“肺外并发症”和流感期间的基础病并发症。

“肺内并发症”指的就是肺炎,肺炎是流感最常见的并发症。我国2009年甲型H1N1流感大流行时的一项多中心调查发现,因流感住院的儿童中,有72.3%的患儿合并肺炎。

流感的“肺外并发症”包括继发性中耳炎、病毒性心肌炎、无菌性脑炎、雷耶综合征、中毒性休克综合征等。不过,流感的“肺外并发症”与人种有关。亚洲人对于流感的耐受性较高,“肺外并发症”较为少见。

尤其要注意防控流感。若不幸患上流感,患病期间可能会加重原有慢性基础疾病,或发生相关并发症。

例如,患有慢性肾炎的患者得了流感后,常可因并发细菌感染或因治疗流感的药物导致原有肾病加重,发生肾衰竭、尿毒症;有心脏病患者得了流感后,可能加重心脏负担,诱发心衰。这些并发症虽然与流感没有直接关系,但常常是患者因流感死亡的重要原因。

婴幼儿、孕妇、肥胖者、65岁以上老年人和患有慢性基础疾病的患者免疫功能较差,一旦得了流感,容易并发肺炎或出现其他并发症。老年流感患者一旦出现并发症,病死率比其他人群明显增高。2003年至2008年我国部分城市流感相关死亡调查发现,86%的流感相关死亡发生在65岁及以上人群中。

老年人除了流感疫苗之外,还可以接种肺炎疫苗。老年人接种流感疫苗后可减少25%至53%的肺炎及流感相关住院;与单独接种流感疫苗的老年人相比,接种了流感疫苗和肺炎疫苗的老年人肺炎相关住院率和病死率均减少了11%。

总之,得了流感及早治疗,流感早期可服用奥司他韦等抗流感病毒药物,以减少流感相关并发症的发生。

正确洗手防流感

大多数人都知道流感是一种呼吸道疾病,是通过流感病人咳嗽或打喷嚏时所产生的飞沫进行传播的,但是在临床上也会遇到少数流感病人,说没有同流感病人面对面接触过,照样发生了流感,为什么呢?

仔细问了病史才知道,他们附近有流感病人,虽然没有同流感病人面对面接触过,但他们接触过流感病人的物品。流

老年患者出现并发症病死率高

对于患有慢性基础疾病的患者来说,

流感疫苗+肺炎疫苗是“双保险”

对于流感,最有效的预防方法是接种

节日饮食有哪些禁忌?

本报讯 记者陈希子报道:春节来临,不少“吃货”已奔波在买年货的路上。近日,家住咸安浮山办事处青龙社区的豆豆想咨询,春节饮食有哪些注意事项?

青龙社区卫生服务中心相关工作人员提醒,春节长假很多人为了睡懒觉,不吃早餐,中饭马虎对付,而晚餐大吃一顿,半夜再来宵夜,这种不规律饮食会打乱胃肠道正常的生理节奏,造成消化功能紊乱。

春节聚餐,丰盛的菜肴和节日氛围往往使人食欲旺盛,易暴饮暴食。如果突然吃得太多,或喝得太多,就需要更多的消化液来进行消化,但人体消化液的分泌量有一定限度,加上胃胀得很大,肠胃蠕动

困难,影响了正常的消化机能,情况严重的话,可能导致急性胰腺炎、肠胃炎,或溃疡等。

春节期间居民应做到自我节制,适量饮食。节日期间餐桌上往往以荤菜为主,肉类和油炸食品过多,蛋白质和脂肪自然摄入较多,加上春节期间活动量减少,春节期间应尽量多吃一些平时更清淡的食物,以减少脂肪的堆积。

春节期间,居民常常会准备很多花生瓜子、点心糖果等,招待客人或者看电视聊天时食用。需要注意的是,这些零食的油脂量和热量都不低,建议适量食用,避免摄取过多热量。

冬天嘴唇干裂怎么办?

本报讯 记者朱亚平报道:近日,家住温泉城区幸福路的周女士有件烦心事,她嘴唇干裂后连喝水都疼。她问:“冬季嘴唇干裂如何解决?”

市疾控中心相关负责人介绍,嘴唇干是很普遍的现象,尤其是冬天天气干燥,嘴唇缺乏水分,身体缺乏维生素,容易干裂,除此以外也不排除慢性唇炎的可能。唇炎往往年轻人高发,多由不良的日常习惯所致,比如唇部受伤、唇干去舔等。

冬天嘴唇干裂怎么办? 每次洗完脸,要做好唇部护理,可以在唇部涂抹膏状油脂物,保护唇部肌肤;日常看到唇

部有死皮,可以用湿毛巾擦拭,也可以用牙刷刷牙;在干燥的季节,使用天然原料制成的唇膏,滋润唇部肌肤,比如用含有芦荟、薄荷、维生素E的唇膏;每次涂抹完唇膏,可用保鲜膜将唇部密封起来,这样皮肤会快速吸收;蜂蜜有保湿嫩肤功效,可以在嘴唇上涂抹少许,等待十几分钟再擦去,效果很好。

嘴唇干如何护理?平时骑车外出的人戴口罩,由于冬天风大,嘴唇容易干,戴上口罩就不会太干了;经常按摩嘴唇,促进唇部肌肤血液循环;睡前涂抹橄榄油和糊状奶粉。另外,如果长期嘴唇干裂需及时看医生,在医生的指导下,科学有效的护理好嘴唇。

