

# 莫让心血管疾病盯上中青年

近年,中青年突发心梗离世的消息频见报端。相关数据显示,我国心血管疾病现患病人数达3.3亿,心血管疾病居城乡居民总死亡原因首位。

一个不争的事实是,我国心血管疾病患病率正处于持续上升态势,患者年轻化趋势愈发明显,这也警示大众尤其是中青年尽早重视心血管健康,建立起有利于心血管健康的生活方式。

——编者



## 熊婧 张毅

在不少人的传统观念中,慢性心血管疾病,如高血压、心肌梗死、冠状动脉粥样硬化性心脏病等多见于老年人。但多项临床研究报道,中国心脑血管疾病正呈年轻化趋势。

《中国45岁以下年轻人冠心病临床特点及遗传学特点研究》提示,近六年间,中国早发心肌梗死发生率以每年超过15%的速度递增。不止是中国,在欧美等国家,中青年人群整体心血管疾病住院率同样呈上升趋势,其中,青年的心衰和卒中住院率均呈现不同程度上升。早发心血管疾病不仅给个人,更给家庭、社会带来沉重负担,值得关注。

## 心血管疾病年轻化与多种不良生活习惯密切相关

中青年心血管疾病患者的临床特点鲜明,起病急、预后差,但其病因并不与心血管疾病传统危险因素完全重合,而与其所面临的多种不良生活习惯密切相关,如精神压力大、过度饱餐、酗酒、长期疲劳、吸烟、缺乏运动、肥胖、对盐的敏感性以及血脂异常等。

概括来说,大概有以下六种原因:

- **吃得差**  
中青年工作生活节奏快,饮食不规律且单一、营养不均衡,缺乏多样性和全面性,偏爱高热量、高脂肪、高盐的食物,忽略膳食纤维、维生素和矿物质的摄入。
- **动得少**  
中青年每周运动频率偏低,室内活

动占据主导,户外活动和体育锻炼相对不足。久坐办公、依赖交通工具等生活方式也导致日常活动量减少。我国有一半成年人处于超重或肥胖状态,进而增加了慢性心血管疾病的发生风险。

- **环境糟**  
空气、水源和土壤污染都可能伤害人体健康,长期暴露在这样的环境中,容易引发慢性病。
- **压力大**  
现代社会竞争激烈,很多人长期处于紧张焦虑状态,睡眠质量堪忧,这不仅影响心理健康,还会导致人体内环境失去稳定,血糖、血压波动大,增加高血压、糖尿病等发病概率。

■ **烟酒多**  
不少中青年将烟酒作为缓解压力、社交沟通的媒介,无益身体健康。

■ **遗传易感**  
遗传在慢性病发病中起着重要作用。以近期发表的《中国人群早发冠状动脉疾病基因组学特征研究报告》为例,LDLR基因的罕见突变以及QTRT1基因与中国人群早发冠心病之间存在密切致病关联。有家族遗传史的人群可进行遗传咨询和基因检测,提前预防。

## 积极建立有利于血管健康的生活方式

临床上,对于心血管疾病提倡三级预防措施,其中一级预防尤为重要。易患冠心病的人群,应积极改善易患冠心病

病的危险因素,建立起有利于血管健康的生活方式。

■ **均衡饮食**  
应该减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,增加富含纤维的膳食,如粗粮杂粮等,强调多吃蔬果、全谷物、豆类、坚果和健康脂肪,少吃红肉和加工食品。

■ **适量运动**  
推荐成年人每周进行150分钟以上的中等强度运动,或者每周进行至少75分钟的高强度有氧运动,也可将中等强度和高强度运动结合进行,同时每周进行至少两次力量训练。

■ **生活规律**  
戒烟限酒,避免饱餐和过度劳累,保持每天有7小时至8小时的睡眠时间。同时,要减少寒冷刺激,及时增减衣物,注意身体保暖。

■ **心情愉快**  
良好的心态和情绪是心血管健康的重要一环。要学会减轻压力和焦虑,通过积极的方式调节情绪,如进行冥想、瑜伽等活动。

■ **定期体检**  
通过体检可以及早发现潜在的健康问题,及时采取措施进行治疗和预防,避免疾病的发展和恶化。

做好一级预防对于全身血管健康均有益处。但现实情况是,不少人并不了解也无法直观感受到心血管病危险因素对身体可能造成的伤害,因此无法坚持长期做好一级预防,进而发生心血管疾病,甚至任由疾病进展至心衰、心肌梗等,威胁生命。

## 心血管1.5级预防评估体系,有效科学量化管理

因一级预防“知易行难”,同时基于北上海社区心血管病的一项研究,上海十院心内科团队建立并在高危人群中积极推广“心血管1.5级预防评估体系”,以降低心血管疾病的发病率和死亡率。

心血管1.5级预防评估体系通过科学预防评估,筛查出已出现心血管早期器官损伤,但尚未进展至心血管疾病的人群。通过具体指标数据,让这部分人群明确自身心血管的早期损伤,以达到更好的警示作用。

在此建议有心血管危险因素的人群,如三高人群或长期处于亚健康状态的40岁以上中青年,可尽早进行心血管1.5级预防评估,对全身心血管系统的器官损害进行筛查。

具体检查包括:心脏评估,如心电图、心肌酶等;大动脉评估,如颈动脉超声、动脉弹性、四肢血压等;小动脉评估,如眼底血管照相;肾功能评估和心血管代谢评估等,更全面地了解自身健康情况。

如果评估后发现已出现具体器官损害,及时进行针对性的治疗或者生活方式调整,可以延缓甚至逆转心血管系统器官损害的进展。

(作者为上海市第十人民医院心血管内科医生)

## 求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

## 问 吃不下睡不醒咋回事?

答 丁花花  
奉贤区中心医院内分泌代谢科医生

65岁的李阿姨经常感觉身体乏力,迷迷糊糊睡不醒,胃口也不好,一直被当做胃肠功能紊乱于当地医院治疗。

可十年来,病情总是时好时坏。日前一次电解质化验结果显示,李阿姨存在低钠血症、低钾血症。细问得知,她生育第二个孩子时突发产后大出血,35岁就出现了继发性闭经。考虑到患者垂体激素呈不同程度减低,加上垂体MRI检查结果,医生判断她得了席汉综合征。

了解席汉综合征前,先了解下垂体。垂体是十分重要的内分泌器官,由腺垂体和神经垂体组成,其中腺垂体占80%。腺垂体主要合成和分泌六种激素:促肾上腺皮质激素、促甲状腺激素、生长激素、卵泡刺激素、黄体生成素和泌乳素,对机体生长发育、生殖、能量代谢和应激等多种生命现象起着重要的调节作用。

腺垂体功能减退症是由于各种原因引起腺垂体分泌激素不足的一种内分泌疾病,可由腺垂体坏死、肿瘤、感染、手术、创伤和放射性损害等因素引起。它可见于儿童期和成年期,常见原因有垂体及下丘脑病变、孕妇产后大出血导致腺垂体坏死及萎缩、蝶鞍区手术、创伤或放射性损伤、感染与炎症、糖皮质激素长期治疗等,该病好发于患有颅内肿瘤者、颅内感染者、产后大出血的妇女。

女性妊娠期腺垂体增生肥大,血供丰富,容易遭受缺血性损害,如生产时因各种原因引起大出血、休克或血栓形成,可使垂体大部分缺血坏死和纤维化而致腺垂体功能减退症。

这也是席汉综合征患者电解质紊乱的根源,导致李阿姨出现吃不下睡不醒的表征。因此,如有相同症状,建议及时检查垂体激素水平,早发现早治疗。

## 问 晒太阳会晒出白内障?

答 孙清磊  
上海市东方医院眼科医生



26岁的卢小姐总觉得眼睛隔着一层磨砂玻璃,由于平时不怎么戴眼镜,自认为是近视度数涨了,想到医院验光重新配镜。检查发现,她的屈光状态并没有发生明显变化,可戴上眼镜却还是没有一层莫名其妙的“朦胧感”,问题究竟出在哪儿?

在裂隙灯下,医生竟发现卢小姐的晶状体中央出现了白内障的迹象。年纪轻轻怎么就得了白内障?排除先天性因素、激素等特殊药物使用史、外伤史、手术史、全身慢性疾病史等多方原因,医生依旧一无所获。

临走前,卢小姐担心自己的病情询问有何防护之法。医生提醒,户外活动时可以考虑戴个墨镜防紫外线,在高原地区,或者长期户外作业的工种都容易早发白内障。

一语惊醒梦中人!卢小姐透露,自

已有事没事就会盯着太阳看几分钟,没有任何防护。这一小习惯正是让她患上白内障的原因。当眼睛盯着太阳时,瞳孔缩小,大部分晶状体被虹膜保护,只有中央的部分暴露于紫外线下,久而久之,形成了这种中间混浊,边界清楚的特殊形态。

不过,大家也不必过于担心,即便在户外烈日下活动,只要不直视太阳即可。有时阳光刺眼,可以在树荫下活动。另外,可以在户外活动时戴遮阳帽或墨镜,起到保护眼睛的作用。

也有家长疑惑,给孩子戴墨镜,保护了眼睛,防控近视的效果是否会减弱?研究显示,无论是遮阳帽还是墨镜,无法完全阻隔所有的光线进入眼睛,照度依旧充足,近视防控也依旧有效。当然,户外活动时,对于有近视防控需求的孩子戴遮阳帽优先。

## 问 如何打开宝宝安睡模式?

答 祝丹  
中国福利会国际和平妇幼保健院儿保康复科医生

在婴儿阶段,充足且安稳的睡眠在体格生长、神经发育、补充体能、稳定情绪等方面有重要作用,但婴儿良好的睡眠并非与生俱来,需要在日常生活中逐渐培养。

在出生初期,婴儿的睡眠并无规律可言,短暂的睡眠周期以及旺盛的进食需求造成频繁觉醒,且无昼夜节律,对光线、声音、温度等环境刺激也比较敏感。在这个阶段,父母要理解初生婴儿的睡眠特点,调整自己的作息和心态,尽力满足婴儿入睡需求,直到迎来入睡习惯培养的最佳时机。

出生近2个月,婴儿进食和睡眠逐渐形成规律,可培养自主入睡。父母可根据睡眠规律预估入睡时间,在婴儿入睡前半小时内结束进食;制定一个入睡程序并固定下来,比如给婴儿更换睡衣、做抚触、调节灯光、聊天等;让宝宝在床上入睡,不通过喂奶、抱哄等方式安抚入睡。

对婴儿来说,自主入睡可使睡眠更加连续,即使短暂醒转也能继续睡觉,对规律进食也有帮助,使婴儿清醒时的食欲更加旺盛。此外,还有一些方法可帮助婴儿好眠。

■ **鼓励分床睡觉**:虽然婴儿和父母同床睡觉照顾起来更方便,但分床睡觉仍被认为是一种更有益的睡眠安排。提高婴儿睡眠安全,减少窒息和过热风险的同时,可减少父母日常活动对婴儿的打扰,提升睡眠质量。拥有单独的睡眠空间还可促进婴儿的适应能力和独立性。当然,是否分床睡觉也要考虑家庭环境、个人偏好、婴儿健康状态等,综合考虑才会有最佳选择。

■ **科学使用襁褓**:襁褓的约束可以减少惊跳反应增加安全感,从而延长睡眠持续时间。注意使用襁褓时应允许婴儿臀部和下肢自由活动,以免增加髋关节发育不良风险,以双上肢和上半身为主的包裹方式较为合理。婴儿有翻身欲望时,应不再使用襁褓,防止出现由于双上肢活动受限无法从俯卧位脱困的窒息风险。

■ **采用合适的睡姿**:婴儿1岁以内应采取仰卧睡姿,俯卧和侧卧睡姿会增加婴儿猝死的风险。在睡眠中婴儿自行翻身时,父母要分情况干预:约4月龄婴儿只会单向翻身时,夜间发现后及时恢复至仰卧位;约7月龄婴儿已经具备来回翻身的能力,则可以顺其自然。

■ **清理鼻腔,保持呼吸通畅**:部分婴儿鼻腔分泌物较多,易致鼻呼吸不畅而影响睡眠。针对这一情况,可使用生理盐水滴鼻子以清理。如果感到婴儿鼻塞明显,出现频繁打鼾,张口呼吸甚至呼吸暂停时,需要进行婴儿阻塞性呼吸睡眠障碍鉴别,及时咨询医生或就诊。

■ **正确应对睡前节律性运动**:部分婴儿在3月龄开始出现睡前快速摇头晃头,月龄更大的婴儿还会出现头部撞击、身体晃动或滚动,这属于睡前节律性运动。睡前节律性运动通常被认为无害,发生率也比较高,60%的9月龄婴儿会出现这种情况,父母无需担忧和干预,只有当出现明显睡眠干扰或者自我伤害时才需要介入。随着儿童的成长和发展,这种睡前节律运动会逐渐减少。

■ **面对睡眠倒退应坚持入睡习惯的培养**:当婴儿已建立一定睡眠规律后,还会因某些原因出现睡眠倒退,包括生长发育、抚养人更换、生病等。婴儿倒退通常是暂时的,父母应多鼓励这种重新建立良好睡眠习惯。

# 养骨别大意,护骨要趁早

## 顾广飞

退化老化、骨质增生……这些看似中老年人专属的疾病,如今却有越来越多年轻人面临相同困扰。这也提醒年轻朋友,对骨骼的呵护保养,趁早不赶晚。

## 颈椎病已不是老年人“专利”

颈肩部疼痛、上肢疼痛麻木无力、走路时跌跌撞撞如同踩着棉花、无故摔跤……这些症状可能是颈椎发出的预警信号。

近年来,颈椎病年轻化趋势明显,主要原因与年轻人的生活方式息息相关。长期伏案、长时间低头玩手机,加之不正确的坐姿与睡姿,使颈部长时间处于一个屈曲固定的姿势,久而久之导致颈椎生理曲度变直,甚至还会出现反弓,从而加速颈椎的退化老化。欧洲脊柱外科协会曾发出警告,长期低头玩手机、看电脑,相当于脖子负重25千克。当头前倾呈30度角时,颈椎承重约18千克;前倾呈45度角时,颈椎承重约22千克。不难想象,当颈椎长期处于高负荷状态,颈椎间盘很容易过早出现退化老化,进而发生椎间盘突出、椎间盘突出、骨质增生等现象,导致压迫刺激脊髓和神经根。此外,年轻人由于缺乏运动,颈部肌肉得不到有效锻炼,使得颈椎稳定性下降,这也是颈椎病年轻化的原因之一。

该如何保护颈椎?首先,避免长时间低头。伏案45分钟左右可以做做颈椎操,前后左右伸展活动一下颈椎,但要注意速度不宜过快,幅度不宜过大,防止肌肉韧带过度牵拉。

其次,良好的睡姿及枕头的选择对于颈椎病的预防同样重要。以仰卧位睡姿为主的患者,枕头可以稍微低一点,但要垫实,颈部不要悬空;侧卧位睡姿为主的患者,枕头可以稍微高一点,与肩同高,原则就是尽量维持脊柱正常的生理曲度。



本版图片:视觉中国

此外,坚持科学运动。科学的体育锻炼对脊柱健康有促进作用。游泳、放风筝、打羽毛球等都对改善颈椎曲度,缓解颈部疼痛有积极作用。要注意的是,运动需掌握方法,把握量和度,避免长时间不运动后突然剧烈运动导致损伤。在上班工作间隙,可以做一些简单的颈椎肌肉锻炼,比如双手交叉抵于脑后,做双手向前抱团,头颈向后的抵抗动作,持续5秒钟,放松5秒钟,交替进行,可以起到很好的锻炼效果。

## 多重因素加速腰椎间盘退化老化

许多年轻人常常会有腰痛、腿痛、屁股疼等不适,去医院一查是腰椎间盘突出。腰椎间盘突出症是一种常见的脊柱退变性疾病,多发生于中老年人,如今这种“老年病”在年轻人中屡见不鲜。

日常生活中的外伤、久坐久站、频繁弯腰、搬重物等因素,都会加速腰椎间盘的退化老化,导致椎间盘突出。年轻人过早患上腰突症,会对生活、学习和工作产生影响,女性还

会在孕产期面临额外风险。

腰椎间盘一旦出现退化则不可逆。保护好腰椎,刻不容缓。首先,避免久坐。久坐不动是诱发腰椎疾病的最常见原因之一。有研究表明,坐姿时腰椎负荷较平躺、侧躺或站立时明显增加,当坐姿时身体前倾,腰椎负荷最大。如果坐姿不正确,桌椅高度又不合适,更容易“催老”腰椎。

其次,加强腰背肌训练很关键。比如有意识做一些卷腹、平板支撑等动作,增加脊柱的内在稳定性。但要注意循序渐进,避免不科学运动造成腰椎损伤。生活中也要注意科学用腰。在弯腰取物时,最好采用屈髋、屈膝下蹲方式,减少对腰椎间盘后方的压力且动作要慢。午睡休息时,避免趴睡。

最后,出现腿腿痛症状后,务必第一时间到正规医院就诊评估。不建议随意前往养生馆推拿按摩,或是听信小广告随意服药,这些行为都存在一定风险,反而可能加重病情。

## 不良生活习惯容易引起骨质增生

天气晴朗,越来越多年轻人相约聚

会外出,却被突如其来的关节疼痛搅了局。这样的疼痛很多时候被诊断为关节炎,也就是俗称的长骨刺、骨质增生。

关节炎是一种关节软骨发生退行性改变的疾病,发病率随年龄增长而增高,如今这一疾病也呈现年轻化趋势。

很多患者不理解,“我年纪这么轻,骨头光滑得很,怎么会长刺?”其实,骨关节炎不仅表现为骨的病变,也包括关节软骨周围的滑膜、韧带、肌肉等软组织的病变。这实际上与不少年轻人的不良生活习惯有关,比如,肥胖会对关节造成更大压力,在站立、行走活动时,会增加关节磨损的速度;缺乏运动造成骨脆、关节、肌肉强度不够,使关节得不到保护;盲目跟风长跑、马拉松等运动,跑步时运动姿势不正确,过度使用关节导致关节软骨加速磨损。

另外,还有不少女性爱在秋冬时节穿短裙,在冷风中露膝盖、脚踝,不注意保暖亦是常穿高跟鞋等容易引起骨关节炎。

如何拥有一个健康的关节?首先,合理运动。避免爬楼梯、爬山、深蹲这些对关节压力较大的活动,特别是大体重的朋友可以选散步、慢跑、游泳等中等强度的运动。同时,避免突击体育锻炼。长期不运动的人来一次突然的“大剂量”运动,很容易对关节造成严重伤害。

其次,保持合理的体重。肥胖会对关节带来直接压力,但过瘦、缺乏足够的肌肉同样容易使关节受损。此外,当出现关节不适等症状后,要注意避免生活中的外来负重,比如需要提拎重物时尽量使用手拉车等工具。

最后,强化关节肌肉也很重要。日常可以进行直腿抬高、静蹲训练等动作,通过强化关节周围的肌肉使关节更稳定,减少受伤风险。

为了让关节保持健康,不少年轻人会在社交平台尝试一些偏方,比如泡陈醋、踩脚跟等土办法,这些都不科学。如果遇到关节疼痛不适,建议到正规医院就诊评估,寻求医生的专业建议,采取相应的阶梯化干预和治疗方案。

(作者为上海市第十人民医院骨科脊柱外科医生)