

“脆皮综合症”是什么新病种

“前一天还在熬夜奋斗,第二天身体突然就碎了”,如今,不少年轻人自嘲这种状态叫“脆皮状态”:腰椎、颈椎、心血管都不太好,小毛病不断。

“脆皮综合症”确有其事,还是年轻人为了合群而“集体造梗”的假象?“脆皮综合症”,到底是一种什么新病种?

■ 费爱华



外伤、腹痛、胸闷、过度换气、急性酒精中毒、胆囊炎……日前,某医院急诊科在一个月内收治了多名18岁至25岁年轻人的消息引发社会对“脆皮年轻人”的关注。

不少年轻人在网上分享自己的“脆皮”经历:小跑去拿外卖,结果腿抽了;伸一个懒腰,结果脖子给扭了;打一个哈欠,下巴脱臼了;地铁上抢不到座,就情绪崩溃了……有人说,这是年轻人利用“脆皮”造梗,不知不觉陷入虚拟狂欢中。从医学一线案例看,“脆皮”的背后,何尝不是这届年轻人用一种特别的方式提醒自己要重视健康的生活态度。

“脆皮”是梗,还是真相

不知从什么时候开始,熬夜成为不少年轻人的常态。刷手机、玩游戏等,无一不让年轻人在早睡的道路上渐行渐远。长期熬夜透支身体,会干扰身体的生物钟,影响新陈代谢和免疫系统,增加患病的风险。从这个角度看,“脆皮”不仅仅是一个梗。

与此同时,不少年轻人偏好不健康的快餐和零食,长期摄入过多的冷食和油腻、辛辣、刺激的食物,又缺少杂粮、水果、豆类奶类、鱼类禽类等摄入,膳食结构不合理,给免疫系统带来了不良影响,使得年轻人的身体免疫力大幅下降。

而且,他们平时工作忙碌,导致身体摄入水量不足,影响皮肤弹性和血液循环,加速皮肤老化。

还有部分年轻人则因课业繁重、户外运动少、身体底子不好等原因养成“能躺绝不坐着,能坐绝不站着”的习惯,长期久坐导致血液循环受阻、新陈代谢减慢、心肺功能退化、体内钙质流失、免疫功能下降等,这也是加速年轻人衰老的原因之一。

如今,不少刚涉足职场的年轻人还同时面临高强度的工作、照顾幼子女的压力,部分年轻人因此出现一些心理问题,导致失眠、记忆减退、抑郁,有的会出现一些躯体化症状,比如心悸、胸闷、胸痛等,个别严重的会出现精神崩溃、抑郁等。

可见,作息不规律、饮食不合理、生活方式不健康、工作压力、家庭压力,是年轻人变得更“脆皮”的主要原因。

年轻人到底“脆”在哪

“脆”在心脑血管:在2023年国家卫健委召开的新闻发布会上,国家心血管病中心主任、中国工程院院士胡盛寿曾谈到:“抛开一些猝死的个案不谈,我们在急性心肌梗死、卒中发病患者的调查中,发现他们首次发病年龄有下降的趋势。”其实,临床上已经看到了心脑血管疾病的年轻化趋势。

“脆”在颈椎:年轻人主要在电脑上办公,白天工作时一直坐在电脑前,晚上回家后还玩电脑游戏、看手机,久而久之,不少人会出现头痛、颈部酸痛、头晕、失眠等症状,在劳累或焦虑时会诱发或加重这些症状。经

检查发现,不少年轻人颈椎僵直,活动度变差,甚至有颈椎间盘突出出现的现象。

“脆”在心理:一些半夜来急诊室的年轻人往往有胸闷、心慌、出汗等症状,看起来很像是心脏方面的疾病,却检查不出病因。在医院的全科门诊,也遇到不少因心理健康问题引起不同临床症状的患者。除了胸闷、心慌、出汗等症状,还有和胃肠道疾病相关的恶心、呕吐等临床症状,经检查发现,他们的各项指标并没有明显的异常。

经排查,全科专家们发现,这些患者往往有心理方面的疾病,身体的不舒服是心理疾病的躯体化表现。

遇到“脆皮”警报及时就医

面对“脆皮”,也要善于鉴别,出现这些警报,务必到医院找医生。

年轻人血压、血糖、血脂、尿酸、体重等管理不佳可能导致严重的并发症,建议早期求助全科医生,制定个性化治疗方案,严格管理慢性病,延缓并发症发生。

年轻人持续出现疲劳和虚弱感可能是营养不良、贫血或潜在疾病的迹象,需要求助全科医生进行评估,针对性地发现问题,解决问题。

有恶性肿瘤家族史的年轻人患癌症风险较其他年轻人增加,当出现消瘦、大便习惯改变等情况,需要求助全科医生,进行全面体检,详细评估,排除肿瘤。

年轻人的“脆皮”绝不是无病呻吟或矫情,这正说明大家对健康的关注度提高了,何况长期处于亚健康状态,可能引发血脂异常、骨质疏松、高血压、高血糖、肿瘤等一系列问题。不能任由年轻人这么“脆”下去,年轻人都行动起来,避免“脆皮”病继续蔓延。

小贴士

改善“脆皮”处方

- 规律作息:保持良好的睡眠习惯,每晚保持7至9小时的睡眠时间,有助于降低焦虑、恢复身体功能和促进健康。
- 均衡饮食:养成一日定时三餐的习惯,多食新鲜水果、蔬菜、全谷物和蛋白质,减少加工食品和高糖饮料摄入。
- 定期运动:制定锻炼计划,确定固定的锻炼时间,并坚持执行,保持适度的运动有助于维持身体健康和心理。
- 心态积极:保持积极心态,学会寻找积极因素,关注个人目标,勇于接受挑战和时刻保持乐观。通过努力和实践,逐渐培养出良好的思维方式和生活方式。
- 定期体检:定期进行健康体检,及时发现和处理潜在的健康问题,有助于预防疾病的发生和发展。

(作者为上海交通大学医学院附属新华医院全科医学科医生)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whh.cn

问 胸腺肽适合所有人吗?

答 刘继勇

复旦大学附属肿瘤医院药剂科主任、主任药师

“打胸腺肽可以提高免疫力吗?”临床上,前来咨询胸腺肽类药物的患者越来越多。这与增强免疫力到底有什么关联?

胸腺是人体重要的免疫器官,负责T淋巴细胞的分化和成熟,人体免疫系统的建立、完善和功能的发挥都离不开它。胸腺位于胸部前部、纵膈前部、胸骨后方和心脏前方。

胸腺肽类即为胸腺激素,能够调节免疫系统,对机体的免疫反应具有激活作用,可以增加机体的免疫应答,最终达到增加机体抗病和抗感染能力,又称免疫刺激剂。

目前比较常用的胸腺肽类药物包括胸腺五肽、胸腺肽以及胸腺法新三种。虽然同是胸腺肽类药物,名字有点像,但其实不一样,疗效差异也比较大。

胸腺肽、胸腺五肽及胸腺法新有何区别

简单来说,胸腺肽的来源是健康小牛等动物的胸腺组织提取物,胸腺五肽及胸腺法新均为人工合成。从有效成分看,胸腺肽的有效成分尚未明确,胸腺五肽的有效成分就是胸腺五肽,胸腺法新的有效成分就是胸腺肽α1。也因此,胸腺肽需要皮试,而胸腺五肽和胸腺法新都不需要。临床上,胸腺法新安全性、有

效性均更为良好。

到底哪些人可以使用胸腺类药物

肿瘤使机体免疫功能减退,如恶性肿瘤化疗后常发生骨髓抑制,白细胞减少,造成机体抵抗力下降,发生各种感染的机会增加。已有研究发现,胸腺类药物在肿瘤化疗中具有较好的辅助作用,可以提高肿瘤患者的免疫力,但仍需遵医嘱用药。

对于有增强免疫力需求的健康人群,目前尚没有临床数据证明胸腺类药物可以提高健康人群的免疫力,在使用过程中也有出现不良反应的风险,且该类药大多为注射剂,为有创治疗方法。因此不建议健康人群使用胸腺类药物。

其他增强免疫力的方法:

- 补充维生素C。每日摄入适量维生素C可有效提高机体免疫力。
- 不熬夜。熬夜会促进皮质类固醇的分泌。皮质类固醇可以使机体保持兴奋,予以应对熬夜需求,但是会大大降低机体的免疫力。
- 适度锻炼。过度运动会使机体疲劳,免疫力下降。每天合理锻炼可促进新陈代谢,保持积极活力和免疫力。
- 合理膳食,营养均衡。



问 尿酸高了,要吃药吗?

答 苏静

复旦大学附属华山医院老年医学科医生

不少人在体检时发现自己血尿酸高了。高尿酸血症是痛风的主要危险因素,尿酸浓度升高,会促进尿酸钠结晶,这些结晶沉积会对组织和器官造成损害。

为什么要控制血尿酸水平

尽管许多患者在经历长期高尿酸血症后也没有出现痛风,但血尿酸浓度和痛风的发生风险间存在明显正向关系,随着时间推移,血尿酸浓度与日后痛风急性发作的风险密切相关。因此,降尿酸是治疗痛风的关键。

另一方面,高尿酸血症是慢性肾病、高血压、心脑血管疾病及糖尿病等疾病的独立危险因素,是过早死亡的独立预测因子。因此,即使不曾有过痛风发作,也应对高尿酸血症足够重视。

你的尿酸真控制到位了吗

血尿酸的正常上限值为420umol/L,那么,是不是血尿酸高于420umol/L就要开始药物治疗,低于420umol/L就万事大吉?

临床上将高尿酸血症分三大类:无症状高尿酸血症、无症状痛风、痛风。其中,无症状高尿酸血症是指影像学检查发现尿酸钠晶体沉积/痛风性骨侵蚀的无症状高尿酸血症。

不同患者在合并不同基础疾病的情况下,启动降尿酸治疗的时间点不同,治疗的目标尿酸值也不同。所谓合并的基础疾病主要指高血压、冠心病、肾功能不全、糖尿病、肥胖、代谢异常、脑卒中、

尿酸性肾结石、肾功能不全等。

比如,合并基础疾病的无症状高尿酸血症患者要更早启动降尿酸治疗,并且降尿酸治疗的要求也更高。简言之,临床症状越重、合并基础疾病越多,降尿酸治疗的要求就越严格。

血尿酸达标了能停药吗

大部分患者还关心一个问题:开始治疗后,何时可以停药?回答这个问题,首先要搞清楚为什么血尿酸水平会高。尿酸是嘌呤的代谢产物,人体嘌呤来源有两种:内源性,即依靠自身合成或分解,约占体内嘌呤总量的80%;外源性,即饮食摄入,约占总量的20%。

遗传学研究提示,大多数患者的痛风是尿酸转运失衡所致。说到这里就能明白,我们很难单纯通过饮食控制将尿酸控制到目标值,因为嘌呤的来源不仅仅是外源性的食物,更多的是内源性的自身合成或分解,调节生活方式很难干扰嘌呤的内循环。

高尿酸血症/痛风是一种慢性的尿酸转运失衡性疾病,药物治疗只是帮助我们控制尿酸到理想水平,并不是去病因病,一旦停药,大部分患者血尿酸水平会反弹。因此,患者需要终生关注血尿酸水平。

当然,如果低剂量药物能维持长期尿酸达标且没有痛风石的证据,是可尝试停用降尿酸药物的,但依旧不可掉以轻心,要定期监测血尿酸水平,必要时重新启动治疗。

问 脂肪吃得越少越好吗?

答 蔡敏慧 闵丹 许佳燕

上海交通大学医学院附属仁济医院老年科医生

如今,大家普遍认为高血压、高血脂、高血糖等健康问题与体内脂肪相关,认为脂肪摄入越少越好,其实不然。

脂肪是能量的重要来源,脂肪还参与构成细胞膜,维护神经系统正常运作。例如,大脑中有60%是脂肪,其中大部分是不饱和脂肪。如果长期缺乏脂肪,不仅会影响脑功能,还可能降低免疫力下降。因此,脂肪摄入并不是越少越好!

脂肪的主要食物来源包括动物性来源(动物体内贮存的脂肪,如猪肉、牛油、羊油、鱼肝油、骨髓、鸡蛋黄等)、植物性来源(植物中的果实内提取,如芝麻、花生、大豆等)。

哪些是高脂肪含量食物?

坚果类:花生、芝麻、开心果、核桃等。坚果类多含不饱和脂肪,有降低心脑血管风险、增强体质和预防疾病等作用,但摄入过多会引起消化不良及肥胖。

油炸食品:烤肉、烧烤等油炸食品都含有大量脂肪食物,这虽然可以增加食欲,给身体提供热量、抵御寒冷,但不能多吃,摄入过多可能引发消化不良、便秘等情况。

油类:花生油、葵花籽油等植物油和动物油都含有高脂肪。这些油类能提供大量能量,有促进消化、润滑等作用。炒菜要控制好油量,别过量。

点心里类:蛋糕、面包等制作过程会添加大量油脂和糖分,摄入过多会增加心血管病、糖尿病、肥胖症的风险。

在日常饮食中,肉类制品已经含有较多的饱和脂肪,通常能满足人体对饱和脂肪的需求,因此食用油的选择多以不饱和脂肪和单不饱和脂肪为主。但大多数食用油的脂肪酸组成不平衡,建议选择食用油时要轮换着吃,别只盯着一种油。

肿瘤早筛三原则别忽视

■ 郑莹 周昌明

肿瘤已成为人类健康的主要威胁之一,是全球关注的重大公共卫生问题。随着医学研究的不断深入和科学技术的快速发展,人们已经认识到,相对治疗,预防更为重要,而在预防策略中,肿瘤的早期筛查尤为关键。

癌症死亡风险降,早期筛查发挥重要作用

大量科学研究表明,肿瘤的早筛可以提升早期肿瘤比例,提升患者生存率,最终实现肿瘤死亡率的下降。

从2000年到2018年期间,我国恶性肿瘤的年龄标化发病率是在以每年1.4%的速度增长,但是死亡率实际上是以大约每年1.3%的速度在下降。也就是说,抛开老龄化的因素以外,尽管癌症越来越多,但是死亡的风险是在下降的。

这其中,最主要的原因要归功于治疗的进步以及早期筛查。

新的治疗方法如靶向治疗、免疫治疗极大改善了患者的治疗效果,让原本生存期很短的患者可以长期生存,并提升了生活质量。而筛查更是让许多患者得以早期发现、早期治疗,取得了良好的治疗效果,如乳腺癌、结直肠癌、肺癌等,和30年前相比,开展了筛查地区的早期患者比例有了明显提高,预后得到极大提升。早筛对提升生存率的正向作用在许多国家得到印证。美国的癌症死亡率在过去30多年间下降了三分之一,生存率在过去半个世纪内提升了40%。

早筛讲究个性化,根据自身风险设计专属计划

常有人说,“我没有不舒服,为什么要去医院做检查?”要知道,对筛查而言,就是要在没有症状的时候去开展相应检查。因为癌症早期往往无明显症状,一旦出现症状,可能已经发展到中晚期了!肿瘤早筛可以在无症状时发现癌症或者癌前病变,提前治疗,从而大大提高治愈的可能。

早期发现的癌症甚至是癌前病变,治疗方案相对简单,而且可以减少高额的医疗费用和社会资源消耗,降低病人的经济负担。例如在肠镜下发现腺瘤性息肉(肠癌的最主要癌前病变),甚至不用开刀,直接在内镜下切除即可治愈,恢复一切正常生活。许多早期的乳腺癌发现后,不仅可

以开展保乳手术,许多患者更是可以免于化疗之苦。而如果癌症在全身转移后再发现,除了较短的生存期和极差的生活质量以外,高额的治疗费用也将给患者带来沉重的经济负担。

关于肿瘤早筛,尤其要注意三条原则:

- 第一,了解自身风险。每个人对于不同肿瘤的风险是不同的,知道自己的肿瘤风险,并开展相应检查尤为重要。家族史、不良生活习惯、特殊感染情况(如乙肝HBV感染、人乳头瘤病毒HPV感染)或是某些特定疾病史,都会增加某些恶性肿瘤的发病风险。有些人的家中存在多个家属罹患同类恶性肿瘤患者(如多位家属为乳腺癌或卵巢癌),或家族发病年龄特别年轻,可能提示家族中存在先天携带特定基因(胚系基因)突变的情况,还需要进一步开展遗传咨询以及基因检测,并根据结果定制筛查计划。
- 第二,做好筛查体检规划。肿瘤的筛查不是做过一次就万事大吉了。做肿瘤筛查,要制定长期的“筛查计划”。例如对一名40岁出头、已婚、没有肿瘤家族史、不吸烟但日常爱吃高脂高蛋白美食的普通女性而言,需要每一至两年进行一次乳腺X线(钼靶)联合B超、宫颈筛查,每年一次HPV检测联合细胞学检查;45岁以后,可以增加一次胃肠镜检查,并根据检查结果确定下一次检查的时间。到了65岁以后,如果宫颈细胞学检查仍是阴性,则可以暂停宫颈筛查,但是乳腺和消化道肿瘤的筛查仍需继续。
- 第三,科学理性对待筛查结果。在肿瘤筛查的过程中,要理性区分哪些是筛查性的检查,哪些是诊断性的检查。筛查的目的主要是为了用简便、便宜的手段来浓缩高危的人群,进而进一步开展诊断性检查。部分早筛的结果并非百分之百准确,存在假阳性和假阴性的可能,也可能需要一段时间观察随访后再下结论。对筛查结果,应保持科学和理性的态度,假阳性不必过度恐慌,假阴性也不能完全放松警惕。例如在大肠癌筛查过程中如果发现了便隐血阳性,并不代表一定是肠道肿瘤,要进行肠镜检查。有些人在胸部CT首次发现磨玻璃结节后,也并不代表肺部一定有肿瘤,可能是炎症,要观察一段时间后再下结论。当然在筛查过程中,有时尽管筛查指标并未提示阳性,如有不适,还是应及时就医。

(作者分别为复旦大学附属肿瘤医院肿瘤预防部主任、主任医师,公共卫生主管医师)



本版图片:视觉中国

■ 刘洪霞

东部马脑炎到底是什么病

近期,东部马脑炎的相关新闻报道引发关注。这其实是一种蚊媒传染病,顾名思义,就是以蚊子为传播媒介的疾病。简言之,东部马脑炎一般是由蚊虫叮咬引起的病毒性疾病,会累及大脑、脊髓和脑膜。感染后,病人可能只出现轻微感冒病症(包括头痛、疲倦、发热、呕吐和颈硬),严重的可能会有脑炎病症、昏迷及死亡。

东部马脑炎的病死率较高,主要在中美洲、南美洲、加勒比群岛呈散在分布。而我国国内常见的蚊传疾病是登革热、流行性乙型脑炎、基孔肯雅热等。

目前,上海每年都有输入性的登革热病例。预防登革热传播的关键就是灭蚊、清除蚊虫孳生地、防止蚊子叮咬。因此,居民日常生活中要做到以下几点:

- 清除或倒置室外各种闲置的可积水容器,如放在户外、阳台、天台闲置废弃的花盆、缸罐、轮胎、可积水容器等。因为蚊子的幼虫可能在此繁殖。
 - 室内种养的水生植物(如富贵竹、万年青等)应每隔5至7天换水,清洗根须。登革热流行期间应避免种养水生植物,如必须种养则改为用泥、沙种养。
 - 保持室内外花盆托盘无积水,如有积水应随时清理干净。
 - 家中安装纱门、纱窗等防蚊设施,午睡或晚上休息应使用蚊帐。
 - 外出到公园、街边等露天场所活动应注意采取防蚊措施,最好穿浅色长袖长裤,身体裸露部位要涂上蚊虫驱避剂、花露水等防蚊产品,防止蚊虫叮咬。
 - 一旦有上述发热、疼痛等不适症状应及时就医,早发现、早隔离、早治疗,以免传染给家人。
- (作者为上海市疾病预防控制中心病媒科主任、主任技师)