

数据显示,我国心脑血管疾病年轻化趋势明显,20~29岁患病及高风险人群占15.3%——

“老年病”为何找上年轻人?

阅读提示

糖尿病、高血压、心脑血管疾病等“老年病”年轻化趋势明显。专业人士表示,年轻人患上“老年病”一般与个人不良生活习惯有关,避免过早患上这些病,年轻人应该增强健康意识,养成良好生活习惯,面对工作和生活压力,找到正确的排遣方式,及时干预不良情绪。

本报记者 郭亚章

“糖尿病人吃什么能促伤口愈合?”“血糖高的人吃什么能增加营养提高免疫力?”近日在某社交平台,一个近2000人的“糖尿病高血压交流群”里,一位刚查出糖尿病的年轻患者进群后便迫切地询问。记者注意到,该患者交流群里的成员,既有50岁以上的中老年人患者,同时也不乏“90后”甚至“00后”年轻患者。

为何年纪轻轻就得了糖尿病?通过咨询医生,记者了解到,近些年,糖尿病、高血压、心脑血管疾病等在年轻人中愈发普遍,原本患者多为中老年群体的疾病逐渐呈年轻化趋势。

年轻人如何预防“老年病”?北京大学第三医院老年内科副主任医师刘慧琳在接受《工人日报》记者采访时表示,年轻人避免患上“老年病”,关键是要有正确的健康观念,把高风险因素控制住,定期体检,源头把控,让这些疾病的诱因远离自身。

被糖尿病缠身的“00后”

江西的黄亮是一位“00后”糖尿病患者。他告诉记者,查出患有糖尿病时他只有14岁,当时还在上初中。

黄亮至今记得,2020年6月的一天,正在教室上课的他突然感到一阵不舒服,本以为缓缓就好了,但一整天都没缓过来,坚持到放学回家后,更是呕吐不止。家人紧急带他到医院检查,才发现血糖值高达30毫摩尔/升,医生诊断为糖尿病。

广东的李先生也是一位年轻的糖尿病患者。27岁的他之前一直觉得自己身体很健康,平时喜欢喝含糖饮料、吃辣条,几乎不吃

早餐,还经常熬夜打游戏。直到今年上半年,被诊断为糖尿病后,李先生才意识到要开始为以前的放纵“买单”了。

“当时医生说我得这个病跟个人生活习惯有很大关系。”李先生告诉记者,患病给其生活造成很大影响,以后可能一直要与打胰岛素、测血糖为伴,饮食也要格外注意。

黄亮向记者展示了他两年前的出院记录,出院诊断明确为糖尿病酮症酸中毒。出院医嘱要求坚持胰岛素治疗,动态监测血糖。

“我现在每天要注射四针胰岛素,并且要每天监测血糖。”黄亮无奈地告诉记者,今年秋季,他从初中升入高中后,本应在学校住宿,但因为每天要注射胰岛素只能申请走读。“学校和家之间,我每天要跑3个来回。”

年轻人患“老年病”与不良生活习惯有关

除了糖尿病,高血压、心脑血管疾病等也日益“盯上”年轻人。刘慧琳表示,“通俗来讲,‘老年病’一般可以分为两种类型,一种是骨质疏松、阿尔茨海默病、动脉硬化等人体自然衰老造成的疾病;另一种则是老年人、中青年人都患得的病,例如糖尿病、心脑血管疾病等。”

“年轻人患上‘老年病’一般与个人不良生活习惯有很大关系。”刘慧琳说,在其接诊中,曾有年轻患者由于长期生活不规律、饮食不健康,到医院就诊时被诊断为脑梗。由于该患者出院后没有遵医嘱用药,半年后又出现不稳定心绞痛,年纪轻轻已经装了4个支架。

记者在采访中了解到,除了家族遗传的因素外,多名患有糖尿病的年轻人身体长期处于亚健康状态。工作压力大,久坐不动;三餐不规律,营养不均衡,暴饮暴食;长期吸烟酗酒,运动偏少等不良生活习惯普遍存在。

不久前,“小伙每天4杯奶茶被查出多种老年病”的话题引发关注。据报道,这位广西柳州24岁的小伙每天习惯喝至少4杯奶茶,出现腹痛、恶心等症状后,被诊断出糖尿病酮症酸中毒、急性肾损伤、急性胰腺炎等多种疾病。

国家老年疾病临床医学研究中心等2019年联合发布的《中国中青年心脑血管健康白皮书》显示,我国心脑血管疾病年轻化趋势明显,20~29岁的人患病及高风险人群占比已达到15.3%,且患病及高风险的中青年治疗状况

并不理想,64.4%的人并未接受过医学治疗。

超20岁至少每5年测1次空腹血脂

“20岁的身体60岁的毛病”“肩不能扛,手不能提”“隔三差五喘不上气,感觉自己命悬一线”……调侃背后是越来越多年轻人对自身健康状况的担忧。

“对年轻人来讲,首先要养成良好的生活习惯,健康饮食、规律睡眠、适当运动。同时,面对工作和生活压力,要有正确的排遣方式,针对不良情绪要及时干预。”刘慧琳说。

国家卫生健康委发布的《中国脑卒中防治指导规范(2021年版)》(以下简称《规范》)建议,35岁以上者每年至少测1次血压;无糖尿病危险因素者,40岁以后应进行糖尿病筛查,首次血糖筛查结果正常者,建议每3年至

少筛查1次;20岁以上的成年人至少每5年测1次空腹血脂;建议40岁以上人群应进行脑卒中危险因素筛查。

《规范》还明确,健康成年人每周可做3~4次有氧运动;久坐人群每静坐1小时需站起来活动几分钟;饮食种类应多样化,使能量和营养的摄入趋于合理,采用包括全谷、杂豆、薯类、水果、蔬菜和奶制品以及总脂肪和饱和脂肪含量较低的均衡食谱。

刘慧琳认为,年轻人健康意识亟待增强,需要提高人们对疾病的知晓率和检查率。此外,还应加大健康科普的力度,让年轻人对“老年病”预防有正确的认知。对于10多岁的青少年而言,家长应担负起健康教育责任,督促、引导孩子健康饮食,避免因我行我素引发健康问题。

(为保护未成年人,文中黄亮为化名)



预防耳聋 关爱健康

9月22日,浙江省湖州市德清县乾元镇东郊社区幸福邻里中心,听力师向居民介绍耳朵的结构和作用。当日,浙江省湖州市德清县乾元镇知联会联手东郊社区幸福邻里中心开展“预防耳聋 关爱健康”活动,邀请听力师免费给居民检查耳道、检测听力、传授耳保健操等,提高居民健康保健意识。

本报通讯员 倪立芳 刘晓涵 摄

号令四面 组织八方

科研攻关,在统筹疫情防控和经济社会发展第一线,广大党员挺身而出,发挥先锋模范作用,把基层党组织建设成为坚强战斗堡垒。

“每个中国人都为中国今天的成就作出了贡献,但要实现这一切,必须得有卓越的政治领导。”正如英国学者马丁·雅克所言,“中国共产党就是这样一支领导力量。”

疫情防控和恢复都走在世界前列:社会主义制度充分发挥集中力量办大事的独特优势

习近平总书记指出,衡量一个国家的制度是否成功、是否优越,一个重要方面就是看其在重大风险挑战面前,能不能号令四面、组织八方共同应对。

奋战22天,累计收治2700余人。2022年8月31日,湖北省支援海南医疗救治队495人顺利完成任务,踏上返程。

疫情延宕反复,三亚一度“告急”,全国19个省份1.9万余名医疗卫生人员紧急支援海南。进入9月,海南新增报告感染者数持续下降,疫情进入扫尾阶段。

不同的时空,相同的逆行,交汇成全国一盘棋的生动写照。

这是强大的组织动员能力,让中国在困难挑战面前一次次将“不可能”变成“一定能”——

2020年初的湖北,346支国家医疗队、4万多名医务人员奔赴前线;2021年的云南瑞丽,大量人员调至这个边境小城,全面提升医疗救治、核酸检测、流调溯源和集中隔离能力;2022年3月,吉林省疫情防控处于关键时期,10多个省份组建医疗队驰援……千军万马拧成一股绳,才能紧紧抓住战“疫”主动权。

各地测核酸、建方舱,落实早发现、早报告、早隔离、早治疗的防控要求;加大药品和疫苗研发力度,科研人员设立专班,多条技术路线“并联”推进;确保交通物流畅通,确保重点产业链供应链、抗疫保供企业、关键基础设施正常运转……各级党委和政府、各部门各单位各方面闻令而动,步调一致向前进。

这是系统的统筹协调能力,在统筹疫情防控和经济社会发展中凸显效能优势——

2020年1月,北京小汤山医院的设计方接到武汉市城乡建设局急建医院的求助电话。1小时后,修订完善的图纸送达,不到24小时,两地设计院联手形成完整图纸。10天,火神山医院落成;12天,雷神山医院竣工。

2022年8月25日深夜,6套核酸采样工作站日夜兼程由山东运抵新疆喀什,经过调

试,即刻投放在重点区域使用。新疆本轮疫情发生以来,对口援疆的多个省市紧急调拨抗疫物资驰援。极具制度特色的对口支援机制,持续为边疆地区安全发展注入强劲动力。

实施新的组合式税费支持政策,2022年预计退税减税约2.64万亿元;加快建设全国统一大市场,畅通国内大循环、促进国内国际双循环;引江补汉工程开工,“东数西算”工程全面启动,一批标志性的重大工程为高质量发展积蓄势能……两年多来,坚持全国一盘棋,中国全力防疫情、稳经济,化危机、开新局。

这是高效的贯彻执行能力,基层治理深入“毛细血管”释放出巨大能量——

太原市小店区并西二社区的网格员陈秀峰,是山西省6.2万名专兼职网格员中的一员。今年4月,疫情波及太原,陈秀峰经常天不亮就赶往岗位,忙到半夜才回家。

疫情发生以来,全国400多万名社区工作者坚守在65万个城乡社区,数以百万计的普通人投入志愿服务,从“蓝马甲”到“红袖箍”,社区值守、清洁消杀、买药送菜……广泛发动和依靠群众,中国抗疫构筑起群防群治的严密防线。

从武汉保卫战到迎战德尔塔、奥密克戎,中国经受住一场场严峻的疫情防控考验,经济显现强劲韧性。中国制度的效率令世界瞩目。

8月17日,上海,2022年度长三角地区主要领导干部座谈会和第四届长三角一体化发展高层论坛在这里落幕。会议传递出明确信号:紧扣“一体化”和“高质量”,约占全国经济总量四分之一的长三角地区,下半年要为全国稳住经济大盘作出积极贡献。

这从一个侧面再次印证——我国社会主义制度具有非凡的组织动员能力、统筹协调能力和贯彻执行能力,能够充分发挥集中力量办大事、办难事、办急事的独特优势。

不断实现好、维护好、发展好最广大人民的根本利益:人民至上理念凝聚起团结伟力

2022年4月30日,在吉林大学第一医院二部抗疫救治医疗队的全力救治和精细照护下,106岁的新冠肺炎患者李奶奶顺利出院。这是本轮疫情中吉林省救治的最高龄新冠肺炎患者。

从新生儿到百岁老人,人民生命安全和身体健康得到最大限度保护——这就是世纪疫情面前的中国选择。

千方百计建院增床,建设方舱医院;新冠肺炎患者治疗费用全部由国家承担,全民免费接种疫苗,新冠治疗药物纳入医保;“米袋

子”“菜篮子”保供稳价……两年多来,防控策略因时因势调整,人民至上、生命至上的坚定承诺绝不动摇。

2022年中央财政就业补助资金安排617.58亿元,多地扩大机关、事业单位和国有企业等面向高校毕业生的招录规模;对低保对象、特困人员,在发放生活补助的基础上增发生活补贴;为1600多万困难人员代缴城乡居民养老保险费……聚焦百姓“急难愁盼”,始终把人民安危冷暖放在心上,扎扎实实做好保障和改善民生各项工作。

生意红火时,浙江省嘉兴市秀洲区“小地方酒家”的老板娘在后厨和收银台之间忙得脚不着地。今年受疫情冲击,店里资金周转一度出现困难。当地市场监督管理局的工作人员主动联系:月销售额15万元以下个体户免征增值税,个人所得税缓缴6个月……

1.6亿多市场主体是经济发展动力源、就业顶梁柱。从中央到地方,一项项助企纾困政策,为市场主体送来“及时雨”。

人均预期寿命达到78.2岁,基本医疗保险参保人数超过13.6亿;人均粮食占有量达483公斤,有底气把饭碗牢牢端在自己手里;重污染天数大幅减少,被誉为全球治理大气污染速度最快的国家……统筹疫情防控和经济社会发展,中国坚持看长远,增强人民群众的获得感、幸福感、安全感。

顶住疫情压力,中国如期完成新时代脱贫攻坚目标任务,实现了第一个百年奋斗目标,在中华大地上全面建成小康社会。

2022年上半年国内生产总值同比增长2.5%,二季度经济实现正增长,6月份开始主要经济指标全面回升……中国经济勇开顶风船,贯彻新发展理念,构建新发展格局,推动高质量发展。

统筹疫情防控和经济社会发展的实践再次证明,中国特色社会主义制度所具有的显著优势,是抵御风险挑战、提高国家治理效能的根本保证。始终坚持一切为了人民、一切依靠人民,也必将得到最广大人民衷心拥护和坚定支持。

14亿多中国人民充分激发起顽强不屈的意志和坚忍不拔的毅力,用行动证明:有党中央的正确领导,充分发挥社会主义制度优越性,不断实现好、维护好、发展好最广大人民的根本利益,一切艰难险阻都挡不住中国人民前进的步伐。

在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,我们将全力以赴答好统筹疫情防控和经济社会发展这道“必答题”,坚定信心答好中华民族伟大复兴这道“必答题”,发扬历史主动精神,不断把我国制度优势更好转化为国家治理效能,以实际行动迎接党的二十大胜利召开,以必胜的信念奋进新征程、建功新时代。

(记者董瑞丰 彭韵佳 屈凌燕 刘红霞) (新华社北京9月23日电)

阿尔茨海默病知晓率达九成

主动就诊率仅一成

本报讯(记者姬薇)记不得刚说过的话,想不起刚做过的事,认不出身边人……有着“脑海中橡皮擦”之称的阿尔茨海默病是最难治愈的疾病之一。9月21日是世界阿尔茨海默病日。国家卫生健康委老龄健康司司长王海东在9月20日举行的新闻发布会上介绍说,我国60岁及以上老年人中约有1500万痴呆患者,其中1000万是阿尔茨海默病患者。

阿尔茨海默病是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病,临床上以记忆障碍、失语、失用、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征。目前该病无法治愈,只能通过正确的措施,改善和延缓病情。

数据显示,65岁以上人群阿尔茨海默病发病率是5%,每增加10岁,发病率就增加5%,80岁以上人群患病率达到30%。但很多人并不了解,由阿尔茨海默病引发的老年痴呆,其实并不是一种正常的衰老现象。在我国,阿尔茨海默病有“三低”:认知程度低、就诊率低、接受治疗的比例更低。近日发布的中国阿尔茨海默病知晓与需求现状调查报告显示,我国阿尔茨海默病的人群总知晓率达九成,但主动就诊率仅有一成多。

专家建议,应从患者家庭、社会和国家的需求出发,坚持以预防为导向,全面构建阿尔茨海默病三级预防体系。国家卫健委印发的《探索老年痴呆防治特色服务工作方案》强调,明确要求试点地区基层医疗卫生机构在实施国家基本公共卫生服务老年人健康管理服务项目时,结合老年人健康体检等工作,开展辖区老年人认知功能评估。65岁以上老年人认知功能筛查率达80%。

王海东介绍,“健康中国”行动老年健康促进行动已将“65岁及以上人群老年痴呆患病率增速下降”设为结果性指标之一。近年来,我国加强知识宣传,组织15个省份开展老年人失能(失智)预防与干预试点工作,在全国1672个城乡社区启动实施老年人心理关爱项目。

一患者工伤16年后肾移植成功

本报讯(记者刘友琦)记者从深圳市第三人民医院获悉,近期该院肾移植科成功救治了39岁的肾衰竭患者海先生。海先生16年前被2吨重的机床砸伤,导致骨盆对折、右腿损伤。经过救治,海先生虽然保住了性命,但泌尿系统结构已经紊乱,继而造成肾脏反复感染和肾衰竭,需进行肾移植。

2006年,海先生在工厂里被机床砸伤后,右腿保留了下來,但这次重伤还是给他身体留下不可磨灭的影响。

深圳三院器官移植研究所所长、肾移植科负责人付迎欣表示,这是由于严重外伤导致泌尿系统结构完全紊乱,这种紊乱造成了肾脏的多发结石,结石又导致肾脏反复感染乃至肾衰竭。

“普通肾移植手术只需要移植新肾进去,不必取掉原来的肾,而海先生这台手术需要先取掉反复感染的原肾。”付迎欣说,但由于海先生重度肥胖腹壁很厚,现有的影像手段无法看清其肾脏和泌尿系统的具体情况,而如果开腹探查,刀口至少会有40厘米,伤口的愈合将会成为问题,这给手术增加了难度。

反复考虑后,付迎欣团队启用了达芬奇机器人,通过微创方式探知海先生腹内情况。手术当天早上8点,海先生被推进手术室,一直到次日凌晨2点多。经过漫长的十几个小时,付迎欣带领团队最终成功为海先生“换肾”。

“唐山烧烤店打人案”一审公开宣判

主犯陈继志被判有期徒刑24年

新华社石家庄9月23日电(记者杨帆 齐雷杰)23日,“唐山烧烤店打人案”在河北省廊坊市中级人民法院一审公开宣判,主犯陈继志被判有期徒刑24年。

今年6月10日凌晨,河北省唐山市路北区某烧烤店发生一起寻衅滋事、暴力殴打他人案件,造成恶劣影响,引发社会广泛关注。

9月13日至15日,廊坊市广阳区人民法院一审公开开庭审理广阳区人民检察院提起公诉的被告人陈继志等恶势力组织违法犯罪一案。

庭审中,检察机关出示了相关证据,寻衅滋事罪4名被害人的诉讼代理人、28名被告人及其辩护人进行了质证,控辩双方在法庭的主持下充分发表了意见,被告人进行了最后陈述。经依法通知,各被害人均表示本人不出庭参加诉讼。9月23日,廊坊市广阳区人民法院依法对案件公开宣判。

经审理查明,2022年6月10日2时40分许,被告人陈继志、马云齐、刘斌、陈晓亮、李鑫、沈小俊及李红瑞、刘某、姜某萍在河北省唐山市路北区机场路某烧烤店吃饭时,陈继志到正在店内用餐的被害人王某某、李某、远某、刘某某桌旁,对王某某骚扰遭拒后殴打王某某,王某某与李某进行反抗。陈继志、马云齐、刘斌、陈晓亮、李鑫分别在烧烤店内、店外便道及店旁小胡同内,对王某某、李某、远某、刘某某持椅子、酒瓶击打或拳打脚踢,沈小俊在烧烤店及旁边小胡同内威胁远某不得报警。经鉴定,王某某、刘某某的损伤程度构成轻伤二级;李某、远某的损伤程度构成轻微伤。

另查明,2012年以来,被告人陈继志等人还长期纠集在一起,在唐山市等地以暴力、威胁等手段,实施非法拘禁、聚众斗殴、故意伤害、开设赌场、抢劫、掩饰、隐瞒犯罪所得、帮助信息网络犯罪活动等违法犯罪活动,逐渐形成了以陈继志为纠集者,王晓磊等7名被告人为成员的恶势力组织。该恶势力组织为非作恶,欺压百姓,破坏当地经济、社会生活秩序,造成恶劣的社会影响。

廊坊市广阳区人民法院判决,被告人陈继志寻衅滋事罪、抢劫罪、聚众斗殴罪、开设赌场罪、非法拘禁罪、故意伤害罪、掩饰、隐瞒犯罪所得罪、帮助信息网络犯罪活动罪,数罪并罚,决定执行有期徒刑24年,并处罚金人民币三十二万元;对其余27名被告人依法判处11年至6个月有期徒刑不等的刑罚,另对其中19名被告人并处人民币三万五千元至三千元不等的罚金。陈继志等6名被告人对寻衅滋事罪4名被害人的医药费、护理费、误工费、伙食补助费、营养费、交通费等各项损失承担相应的赔偿责任。

部分人大代表、政协委员,部分被告人的亲属及群众代表参加了旁听。