

生活方式不合理, 饮食结构不健康

五大慢性病威胁居民健康

自2004年开始,郑州市疾病预防控制中心慢性科就选择了郑州城市辖区六区、12个社区创建居民档案,大样覆盖近20000人。郑州市疾病预防控制中心慢性科刘建勋表示,根据当时建档的情况显示,在郑州城区居民所患慢性病中,高血压占据榜首,其次是心血管疾病、脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病。

时间过去两年,最新统计的2006年城市检测点的城市居民死因中,脑血管疾病已赫然排在首位,占110.34/10万,恶性肿瘤93.49/10万、心脏病78.66/10万,呼吸系统疾病50.45/10万则紧随其后,这也印证了慢性病已呈现高发的态势。专家们表示,慢性病的高发多与人们的生活方式不合理、饮食结构不健康有关。

晚报记者 聂广利

健康危害二 恶性肿瘤 男性死亡人数多于女性

市疾控中心慢性科刘建勋表示,慢性科曾对市二七区2006年来恶性肿瘤死亡情况进行了分析,恶性肿瘤的死亡率已占到52.62/10万,居恶性肿瘤死亡率前五位的依次为肺癌、肝癌、胃癌、食管癌和肠癌。另外,数均也显示男性因癌症死亡的人数多于女性。拿肺癌为例,2006年二七区居民男性因肺癌死亡40人,而女性则仅有24人。由此可以看出,男性吸烟、酗酒等不良生活习惯造成男性死亡高于女性。

提醒:吸烟、酗酒让男性受伤不轻。专家同时指出,一些人喜欢吃腌制、烟熏、火烤、油煎食物;一些市民喜欢吃腊肉、熏肉、咸菜等含亚硝酸钠类食物。常吃这些食物易致癌。很多癌症患者都会出现大小便习惯改变,伤口长期不愈合等症状。专家提醒市民,有些患者乳房或身体其他部位无痛性的、较硬的肿块,消化不良或吞咽困难,明显的变化的疣或痣。重要的是,如果您有任何这些症状,不要等到感觉疼痛再去问医生,早期癌症通常是不痛的。

健康危害三 心血管疾病 每12秒有1人死于心血管病

近年来,高秀敏、马季、侯耀文等众多演艺界人士处于事业黄金时期因猝死离世令人叹息,卫生部首席健康专家、心血管病权威胡大一教授曾表示,每12秒有1人死于心血管疾病。“多数心血管疾病死亡发生在创造力最高、对社会和家庭贡献值最大的年龄组。”刘建勋说,根据市疾病预防控制中心2006年城市居民死因统计调查显示,单是25~45岁年龄组的心血管疾病年龄别死亡率已经上升到了41.38/10万。

提醒:心慌、气短、左胸疼痛莫大意。胡大一教授指出,心血管疾病与饮食、缺乏运动、肥胖、高血压、高血脂等都有关系,情绪紧张、嗜烟成性也可引起心血管疾病。很多心血管病患者前期会出现劳累或紧张时突然出现胸骨后或胸左部疼痛等症状,伴有出汗或疼痛放射到肩、手臂或颈部。体力劳动时,有心慌、气短、疲劳和呼吸困难现象。另外,饱餐、寒冷时出现心悸、胸痛等也要留心。

健康危害四 高血压 50岁居民近25%患有高血压

年龄越大越易血压高,在二七区居民档案中,51.3%的慢性病患者患有高血压,在小于45岁的人群中有2.20%的市民患有高血压,到45~49岁年龄组这一数字已上升至6.22%,50岁以上有近25%的市民患有高血压。“虽然高血压不直接令人死亡,但心血管疾病和脑血管疾病的发生都与高血压有关,都应该算到高血压头上”,中华医学会心血管病专业委员会常务委员、郑大一附院内科主任黄振文教授在接受记者采访时曾指出,高血压对人体最直接的影响就是增加心脏负担,使心脏的每一次搏动更为“费力”,还会激活体内多种生物因子,日久则会引起心肌肥厚、心脏扩大,即并发高血压性心脏病,最终可导致心力衰竭。

提醒:头痛、眩晕要小心。高血压不仅和人们的饮食结构、体重增加、遗传等因素有关,也与现代人生活节奏加快、竞争压力加大等有关。黄振文教授认为,人们不健康的生活方式如经常熬夜、抽烟、喝酒也导致了血压的上升。另外,北方人易患高血压,其原因之一与饮食过咸有关。

高血压的症状因人而异。专家指出,早期可能无症状或症状不明显。但随着病程延长,血压明显的持续升高,逐渐会出现各种症状,如头晕和头痛是高血压最常见的脑部症状。

健康危害五 糖尿病 “甜蜜杀手”最怕并发症

“糖尿病不可怕,可怕的是糖尿病的并发症。”郑大一附院内分泌科主任医师秦贵军表示,并发症包括泌尿道感染、呼吸道感染、皮肤感染等;还有糖尿病性肾病、糖尿病性视网膜病变(白内障)、心脏病变方面包括心绞痛、心肌梗塞,其中糖尿病大血管病变和微血管病变最为常见。单是2006年城市居民死因的数据中,与糖尿病相关的内分泌、营养和代谢疾病死亡率也占到15.75/10万居第六位。

提醒:警惕多尿、多饮、多食、消瘦。秦贵军认为,肥胖人群患糖尿病的比例远高于正常人群。另外,现代人压力大,容易产生兴奋反应,使血糖激素升高。

很多患者早期有多尿、多饮、多食、消瘦等表现,病人还易发生皮肤疖肿以及其他感染。同时由于血糖不能进入细胞,细胞缺乏能量,有些糖尿病患者有无力、乏力的症状。也有患者会感觉神经障碍引起四肢末梢部位皮肤感觉异常。

健康危害一 脑血管疾病 年轻化趋势明显

脑血管病作为一种高发率、高死亡率和高致残率的常见病,人们并不陌生。但以前的概念都以为这些病只有老年人需要关注,孰不知,脑血管病的年轻化趋势已到了令人悚然的地步。2006年城市居民0~15岁年龄组的脑血管疾病年龄别死亡率还不到0.89/10万,而20~40岁年龄组的年龄别死亡率已经攀升到了31.24/10万。另外,数据也同时显示,随着年龄的增长,患脑血管疾病的概率成倍增加,在45~55岁年龄别的死亡率是154.52/10万,而到了55~65岁年龄别的死亡率是414.60/10万,因此,年龄越大越应关注脑血管病。

提醒:突然口眼歪斜、说话不清要当心。

刘建勋认为脑血管病的年轻化,主要还是与吸烟、酗酒、熬夜等不良生活习惯有关。另外,许多人吃得好,运动少,身体日益肥胖。膳食搭配不合理,高脂肪食物偏多,维生素、粗纤维的食物偏少等也是原因之一。他表示,脑血管病虽然起病急骤,但很多病人,在发病前1~2天或前几小时,都有一些早期信号,如突然出现口眼歪斜,口角流涎,说话不清,吐字困难,吞咽困难等症状,另外有些患者会出现突然剧烈的头痛,头晕,甚至恶心呕吐。



<p>鸿郑 精品专线,无锡 运州,保证信誉,昆山 物常苏江宜常泰太 流州州阴兴熟蓬仓 电话:60962299 68661188 68661221</p>	<p>拆装家具,移修空调,长短途货运 吉利 66666010 乘 66666212 中原 66666216 66661622 66661522 乘 (六) 三人专业搬钢琴</p>	<p>搬钢琴大件厂,院校搬迁 利民 总部 68888888 中原区 67111111 管城区 66666661 金水区 63929333 66836587</p>	<p>吉利 总公司 66665511 专业搬钢琴,拆装家具,拆装空调,长短途货运24小时服务 康利 67666555 交通 61355555 华中 66661601 康利 68877669 66661602 康利 66666199 66667771 天顺 63929669</p>
<p>吉利 68178888 中国服务业协会常务级单位 星宇 67422222 63333331 67538080 63600086 63361111 65953118 114 导航连线星宇搬家</p>	<p>千禧 68855333 666378222 65736333 大 65651818 66666565 61322222 66722222 66668877 66669977 61655555</p>	<p>军工 各区 10线 65999999 军 作风优良 63732111 东风 技术过硬 63607777 加长车 专业搬运钢琴</p>	<p>金永 60101199 平安 67668981 中原 66238066 平安 66833811 管城 69110952 各区总机 69110953</p>
<p>长短途货运 惠民 66222358 66234358 65222999 63732241 车长: 4.2米. 5.2米. 6.2米</p>	<p>顺达 总公司 66666646 61099999 如意 66666660 专业搬家搬钢琴 68888887 移修 空调</p>	<p>全国家庭服务业先进单位 大众搬家 60999999 管城 66353118 中原 63943188 城 66316118 中原 60978696 区 66250116 区 67533118 金水 63836633 二 68885959 区 65752118 七 67625577 63818118 区 68281111 66835700 百度查寻大众搬家 专业拆装 免费客服电话: 8008836566 空调家具</p>	<p>专业搬运钢琴 63826779 顺利 63760177 666314999 65952035 63939450 63948000 63867222 63757799 聘司机工人 自备201以下货车,厢货,吊车(25T),长短途货运 吉祥 67999999 63688888 65788888 65558888 67273888 63815555 66200777 66665666 63831383 63811118 网址: www.jxbj.com</p>