

改变5件事让你多活几年



心血管病是导致全球死亡的主因。一项涉及39个国家、近208万人的研究发现,中年起只要消除5个危险因素,至少能延寿10年。

《生命时报》邀请专家解读为什么慢病要从中年起防,并教你几件事为晚年攒健康。



中年起防慢病 至少多活10年

近日,全球心血管风险联盟在《新英格兰医学杂志》发表研究提示,心血管疾病是导致全球死亡的主要原因,其中50%可归因于5大可改变的危险因素,包括高血压、高脂血症、体重异常、糖尿病和吸烟。

如果50岁时不存在这5项危险因素,预期寿命将延长超过10年。因此要想晚年健康,必须从中年时期就打好底子。

新研究纳入全球39个国家近208万名参与者的数据,根据他们50岁时是否存在高血压、高脂血症、体

重过轻或超重肥胖、糖尿病及吸烟,估算到90岁时的心血管疾病终身发病风险及全因死亡风险,同时评估了有无这些危险因素对预期寿命的影响。

结果发现,新研究覆盖范围广、样本多,通过具体数值让人们更直观地认识到控制危险因素对保护心血管、延长寿命的重要性,有助各国制定更具有针对性的公共卫生策略。

新研究还有一大亮点,提示如果能在55-60岁对危险因素进行干预,可显著提高心血管健康水平和寿命,

为中年人健康管理提供了关键时间节点。

年轻人由于底子好,存在危险因素也可能不会立即在身体上有所显现,但人到中年,如果长期存在危险因素,就会形成累积效应,引发心肌梗死等重大疾病。

常言道“五十知天命”,从临床观察来看,35-55岁心源性猝死相对高发,而以心血管疾病首发表现来就诊的患者也多处于这一年龄段。因此,中年时期若不及时干预,将影响晚年生活质量。

改变5个危险因素 各有延寿年限

新研究发现,与50岁时存在所有5个危险因素的女性相比,不存在这些危险因素的女性,患心血管疾病的年龄要晚13.3岁,延寿(死亡时间推迟)14.5年;男性患心血管疾病的年龄要晚10.6岁,延寿11.8年。

不仅如此,改变任何一个危险因素都能延寿。

血糖及格 延寿6.4年

新研究发现,无糖尿病的女性和男性分别可延寿6.4年和5.8年。空腹血糖的正常范围为3.9-6.1毫摩尔/升,如果在6.1-7毫摩尔/升之间就属于糖尿病前期。

进入中年后,代谢功能逐渐衰退,血糖调控变得更加困难。如果血糖长期不及格,会严重损害全身血管和神经,引发心血管疾病、糖尿病、肾病等,这些并发症会严重影响晚年生活质量。

高血糖危险,低血糖同样不容忽视,一次严重的低血糖就会造成器官损害,因此必须将血糖控制在及格线内。

马上戒烟 延寿5.6年

新研究将吸烟定义为每天至少一次或偶尔吸烟,不吸烟的女性和男性分别可延寿5.6年和5.1年。

烟草燃烧后产生4000多种化学物质,会对血管造成损害,加剧动脉粥样硬化。戒烟什么时候都不晚。

中年开始戒烟,身体也会发生积极变化,比如血管内皮细胞逐渐修复,血压和血液黏稠度慢慢恢复到正常水平,心血管疾病风险随之降低。

血压平稳 延寿2.9年

研究显示,未患高血压的女性和男性均可延寿2.9年。血压超过140/90毫米汞柱即可诊断为高血压。中年人上有老、下有小,不仅让他们压力倍增,血压也容易失控。

血压过高会损伤血管,加速动脉粥样硬化进展,还可能导致血管破裂,引发脑出血、主动脉夹层等。因此,必须平稳地将血压控制在安全线内。

体重不超标 延寿2.8年

研究发现,体重正常的女性和男

性分别可延寿2.8年和2.4年。新研究将体重过轻定义为体重指数(BMI=体重(千克)/身高(米)的平方)小于20,超重/肥胖定义为BMI超过25。

如果人过于瘦弱,当遇到感染性疾病、心血管疾病时,将没有足够的储备粮与之抵抗。

肥胖是多种疾病的危险因素,容易引发高血压、高血脂、糖尿病等慢病,增加心脏负担,导致心肌肥厚、心衰等。肥胖还会加重关节负担,引发关节炎,限制活动能力,降低晚年生活质量。

血脂不越界 延寿0.8年

研究发现,无高脂血症的女性和男性均可延寿0.8年。新研究将高脂血症定义为非高密度脂蛋白胆固醇高于3.36毫摩尔/升。

不少中年人三餐不定点,经常在外应酬,席间大鱼大肉、推杯换盏,运动时间少之又少,这些习惯特别容易引发血脂异常,给动脉粥样硬化、血管堵塞埋下隐患。

做好5点能为晚年攒健康

人体就像一辆汽车,伴随经年累月的驾驶和风吹日晒,或多或少都会出现一些问题,只有及时养护,才能让车开得更久。中年人只要主动做点小改变,就能为晚年健康积累本钱。

选择护心饮食

尽管健康饮食有不少模式可参考,但它们多源于国外人群研究,与中国人的食物选择、烹饪方式不够契合。

天津医科大学研究人员总结出一套可降低心血管代谢风险的本土饮食模式,每天摄入350-550克蔬菜,200-350克水果,200-300克谷物,90-150克肉类,300-500克乳制品,10-20克坚果,食用油控制在15-25克,盐少于5克。

与烟草绝缘

吸烟者应尽早戒烟,不吸烟者避免接触二手烟。吸烟者如果反复戒烟失败,可寻求戒烟门诊医生的帮助,通过专业手段戒除烟瘾。

同时,家人应为戒烟者提供心理和环境支持,为其准备水果、坚果、口香糖等,犯烟瘾时可转移注意力。

有氧力量结合

每周至少进行150分钟中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,可提高心肺功能,控制体重,增强代谢能力。

同时,每周安排两次轻中度力量训练,如俯卧撑、深蹲等,有助增加肌肉量,控制体重。

睡足觉心情好

不要为了一个工作方案、一部电视剧、一个游戏关卡,将睡眠时间一推再推,每晚保证至少7小时睡眠,规律作息有助维持血压稳定和代谢节律。

工作不顺心、家庭琐事扰乱心情时,学会冷处理,找个没人的地方让自己安静一会儿,避免通过暴饮暴食、发脾气等方式宣泄情绪。

每年体检不能漏

不要因为忙而漏掉体检,每年体检有助及早揪出疾病隐患,不让大病钻空子。

(来源:生命时报 微信公众号《涉208万人研究,改变5件事,能让你多活几年》作者:叶雪辰)

洗头后这个惯性动作 会加重脱发

很多人习惯用毛巾用力擦拭头发,认为这样能帮头发尽快干透。然而,就是这样一个习惯性动作,会加重脱发。

5月28日是全国爱发日,《生命时报》教你一套正确洗发、干发流程。

洗头后最怕用毛巾搓

陆军军医大学第一附属医院皮肤科教授杨希川表示,洗头后用毛巾大力揉搓头发,可能会造成发质损伤,让发质越来越差。湿发时头发表面的摩擦力增大,会增加对头发纤维的机械损伤。此时来回梳理揉搓头发,容易引起毛小皮鳞片的翘起和折断。正确的做法是,用毛巾轻轻地按压头发,吸收掉头发上的水分即可。

那么,洗完头如何正确干发?杨希川表示,通常有以下几种选择:

自然干。如果是短发男生,那么让头发自然风干很方便。但对于女生,尤其是长发女生,等头发自然干是很浪费时间的一件事。此外,头发长时间处于潮湿的环境中,容易滋生微生物。

吹干。用吹风机吹虽然会对头发造成一定损伤,但却是更加省时省力的操作。使用吹风机时,注意以下三点:温度尽量调低一些,尤其是干枯受损发质,最好减少使用高温电吹风;跟头皮保持距离(15厘米以上),吹时要时不时抖动一下吹风机,避免直吹使头皮产生灼烧感;不要吹太久,吹得特别干,头发摸着还有一丝湿润的感觉即可。

按干。按干头发是比较温和可取的方法,顺着头发毛鳞片,从上至下用毛巾轻柔按压出头发里的水分。

湿着头发入睡更伤身

有的人因为洗头时间晚,又懒得再用吹风机吹干,经常湿着头发入睡,这种习惯会给身体带来损伤。

诱发头晕头痛。南京市中医院脑病科主任王敬卿表示,头是诸阳之会,对人体脏腑、经络、气血的平衡和调节都起着主导作用。湿,是六气的一种,不正常的六气入体,就变成了六淫,湿邪即是六淫之一。湿邪入体后,会侵袭头面部的肌表经脉,诱发偏头痛。

加重皮肤病。首都医科大学附属北京中医医院皮肤科副主任医师朱慧婷表示,长期湿发入睡会加重皮肤病。若本身有脂溢性皮炎、湿疹、头癣等,存在头皮发炎、局部皮肤屏障破坏的情况,湿发睡觉可能导致病菌繁殖,由破损的皮肤入侵,易诱发感染。

盘点洗、吹发的错误习惯

除了洗完头后的干发方式,中华医学会皮肤病学分会委员尤艳表示,发质越来越差,头发油腻、脱发、干枯开叉等问题,很多都是由于错误的洗发护发方法导致的。

头发没湿就用洗发水。头发刚一浸湿就抹洗发水,这样会造成清洗不彻底或打结,让污垢、头皮屑等残留在头上。建议涂洗发水前先冲洗1分钟左右。

护发素涂在头皮上。护发素是专门针对头发的清洁用品,若将其涂抹在头皮上,其中的化学物质容易堵塞毛囊,引起脱发等问题。建议涂抹护发素至少离头皮1-2厘米远,沿耳朵附近往发尖方向涂抹至发梢。

护发素停留时间过长。这容易令其残留在头发中,不容易清洗。建议涂抹护发素后,可将热水浸泡过的毛巾拧干,冷却几秒,再将头发包裹起来,5分钟后冲洗干净即可。这样能让护发素更好地被发丝吸收,修复受损发质。

用过热的水冲洗。很多头皮屑较多、头皮发痒的人喜欢用温度较高的水洗头发,觉得这样去屑止痒的效果更好。其实,水温过高容易带走过多头皮中的油脂,不仅会损伤发质,还会令头皮出油,产生头皮屑。建议洗头的水温以40℃为宜。

(来源:生命时报 微信公众号《洗头后这个惯性动作,会加重脱发》)