



年轻人身体不如老一辈

这些“小”事在加速衰老

□本报记者 刘伟芳

不知从何时起“生龙活虎、朝气蓬勃”已退出年轻人的词典。“脆皮年轻人”、“养生一族”、“夜晚推拿局”才是现在年轻人的状态。

当代年轻人的身体状态逐渐老龄化,身份证上的出生年月貌似只是个数字,身体素质才是反映真实年龄的象征。

近日,一份最新研究显示,年轻人身体不如老一辈,这可不是网友们的主观感觉,而是事实。

年轻人正加速衰老

近日,美国华盛顿大学医学院的研究人员在“2024年美国癌症研究协会(AACR)年会”上发布了一项最新研究。

该研究显示,年轻人或正在加速衰老,并且加速衰老与癌症风险增加有关。与1950—1954年出生的人相比,1965年或以后出生的人出现加速衰老的风险高17%。

与衰老最慢的人相比,衰老速度最快的人患早发性肺癌的风险高2倍,患胃肠道癌的风险高60%以上,患子宫癌的风险高80%以上。

这项研究调查了14余万名参与者的医疗记录,年龄在37岁~54岁之间,通过9种血液标记物来计算生理年龄,生理年龄高于实际年龄的个体被定义为加速衰老。

“与实际年龄不同,生理年龄可能会受到饮食、身体活动、心理健康和环境压力等因素的影响。”研究人员表示,“越来越多的证据表明,年轻一代的衰老速度可能比预期的要快,这可能是由于早期暴露于各种风险因素和环境污染。”

浙江大学医学院第二附属医院、哈佛大学的研究也发现,癌症逐渐年轻化,近30年,全球50岁以下的癌症新发病例增加了79%,癌症死亡人数增加了27.7%。其中乳腺癌发病率最高,肺癌和前列腺癌的发病率增长最快;乳腺癌、肺癌、胃癌和结直肠癌的死亡率最高。

除了癌症外,心血管疾病、内分泌疾病、骨科疾病等都有年轻化趋势。

这些小事都是加速衰老的元凶

福建省肿瘤医院陈奕贵主任提醒,衰老加速不是一天两天的事情,与现在人的生活习惯息息相关。这些不起眼的小事,都是加速衰老的元凶。

1. 熬夜 睡眠不规律

有了电子产品,特别是手机后,熬夜迟睡已经变成当代人的“标配”,熬得不是夜,而是“自由”。

但熬夜的危害非常大。经常熬夜容易使内分泌失调,免疫力下降,精神差,皮肤也变得粗糙,会经常患感冒、胃肠感染、过敏等疾病。此外,研究显示,成年人睡眠不足6个小时,存在患病因子的人群患心脏病或中风的概率是普通人的2倍。

疾病折磨使人衰老。

除了熬夜晚睡、睡眠不规律,平时熬夜,周末补眠也是现在年轻人的常态。但2023年发表在《睡眠健康》杂志的一项研究显示,保持稳定的睡眠习惯,有助于减缓生物衰老过程。与睡眠习惯稳定的人相比,入睡时间偏差较大、工作日和周末睡眠差异大的人生物年龄提前衰老9个月。

解决方案保持规律作息;不熬夜营造黑暗、安静、舒适的睡眠环境;保证白天适量的运动和光照,促进褪黑素分泌;睡前适度做一些不激烈的放松或拉伸活动。最重要的是,关掉手机。

2. 不运动 久坐不动

久坐,是指坐着或斜躺这种极低强度、时间超过30分钟的活动。

世界卫生组织(WHO)曾发

布,每年有200多万人因长时间坐着不动而死亡。2020年,全球可能有70%的疾病是由于坐得太久、缺乏运动引起的,久坐行为与全因死亡率具有明显相关性。

久坐会让颈部和下背部的疼痛风险显著;会让糖尿病的发病风险增加112%,肥胖概率大增。

解决方案适当动起来,让心肺功能不减退,吸入充分的氧气,送到全身,这就是脏器不衰老的秘籍。伏案工作学习时,不妨拨个闹钟或者多喝水,提醒自己多起来动一动。

3. 压力大 难放松

2023年发表在《细胞·代谢》上的一项研究表明,重大压力之下,人真会变老。但好消息是,一旦个体从严重的压力中走出来,压力导致的衰老还是可以逆转的。

解决方案做做手指操、深呼吸、适度运动、学会倾诉、减少咖啡因摄入。

4. 不控制 放纵饮食

高盐、高油、高脂的食物往往口感好,让人欲罢不能,但这些重口味食物摄入过多,同时也是加速衰老的重要原因。

同时,烟、酒也是一级致癌物,严重影响健康。

解决方案遵循饮食、食物种类多样化。调味料选择多一点,建议每天盐摄入量少于5克,可用新鲜的大蒜和洋葱,或者尝试不同类型的胡椒、醋,各种香草和香料如肉桂、丁香、肉豆蔻等来提味。饮食多以蒸、煮、炖、烩、焖等方式。同时戒烟限酒。



健康大使邀你一起关注“福建卫生报”

本期嘉宾

陈奕贵 教授 主任医师

福建省肿瘤医院胃肠肿瘤内科行政副主任
胃肠肿瘤内科亚专科主任

复合型老龄青年越来越多

“今年19岁,医生却说我的颈椎像四五十岁的人。”

“刚过30岁,失眠就找上门了。每天2点睡,时睡时醒,白天浑浑噩噩,动不动犯困,睡眠质量和周期和我80岁的奶奶差不多。”

“出门旅游,竟然跟不上老爸老妈的脚步,他们一天能逛三四个景点,走个三四万步,玩个5天不舍得归。我20多岁的小年轻才2天就只能独自瘫在酒店里了。”

……

在网上,像上述这样自嘲的年轻人不占少数。

网友们甚至发明了个新词——复合型老龄青年。即20多岁的年纪,有着60多岁想退休的心、70岁的颈椎颈椎、80岁的视力听力,兜里存款跟十几岁小孩的零花钱差不多。

一场“90后”健康养生调查报告显示,78%的“90后”有长期熬夜习惯,54%的“90后”已经被脱发问题困扰……连续九年发布的《北京健康白皮书》显示,疾病年轻化已经成为一种趋势。

(上接5版)

很多时候,医院或医生是因为不熟悉医保相关规则,才会犯一些错误。“我们也欣喜地看到,越来越多的医院主动作为,自觉守好基金安全的第一道防线。”

在福建中医药大学附属人民医院,记者看到,病人在门诊、住院就医,医生一旦未“对症开药”,系统立即弹窗提示,有效实现了事前提醒。

在福建医科大学孟超肝胆医院,除了事前提醒,还有事中审核的应用探索,医院要求每天凌晨2点前“当天数据当天清”,对疑点数据及时核对修正,将问题扼杀在萌芽阶段。

“我们医院实施干净医保机制,规范诊疗行为,守护人民救命钱,既保护医生,促进医院良性发展,也让患者放心和满意。毕竟,没有患者会放心把自己交给一家违法违规的医院治疗。”福建医科

大学孟超肝胆医院总会计师冯丹说。

“对于患者来说,实际上是‘数据多跑路,群众少跑腿’的结果。比如,我们提前把数据疑点清理了,患者办理出院时,就不会因为系统跳出疑点数据无法医保结算而等待太久。”

福建医保系统还与公安、卫健、药监、民政等部门推进数据共享,加强多部门联合执法,共建共治,凝聚合力,织密医保监管天网。

福建省医保局党组成员、副局长梁步腾表示:一直以来福建省医保局都把维护基金安全作为医保工作首要任务,持续深化大数据赋能监管,探索非现场监管和现场监管有机结合的监管新模式。

下一步将构建一批可复制推广的反欺诈数据模型和应用场景,推进医保基金监管能力提升,牢牢守护人民“救命钱”,让人民群众享受到更加规范合理的医疗服务。