

慢性病为何频频“盯”上年轻人

高油高糖的饮食习惯和不健康的生活作息等,使得年轻人慢性病的患病率不断上升

在传统认知里,糖尿病、高血压等慢性病一直是老年群体的“专属”,如今,越来越多年轻人被这些慢性病所困。

最近,在社交平台上,“糖尿病开始拖垮年轻人”的话题冲上热搜,引起不少网友的共鸣。随着生活节奏的加快,社会压力增大,以及人们饮食结构的改变,致使因营养过剩、糖油摄入过量导致的肥胖、糖尿病等慢性疾病呈现显著的年轻化趋势,不仅严重影响人群健康水平,也带来沉重的社会经济负担。

年纪轻轻却被慢性病缠身

“这么年轻怎么就得了糖尿病?”走进不少医院的糖尿病门诊和肥胖超重门诊,常能听到一些主治医师对年轻就诊者健康问题的担忧。前不久被确诊患有糖尿病的张彻对此亦不能理解。空腹血糖值超17,时常出现眩晕、手抖等症状,“但从没想到过自己的糖尿病已经如此严重了。”

北京大学第一医院内分泌科主任郭晓蕙在接受媒体采访时表示,20年前,她接诊的糖尿病患者几乎没有30岁以下的。但现在,她的患者中约1/5都不到30岁。复旦大学附属华山医院肥胖症外科主任姚琪远也发现,近些年来,糖尿病患者中开始出现初中年龄段甚至小学年龄段的孩子,这些孩子通常伴有肥胖、胰岛素抵抗,部分还有高血压。“难以想象一个12岁的孩子,血糖高达20mmol/L,血压也有200mmHg。”姚琪远说。

医学界普遍认为,肥胖是诱发如糖尿病、心脑血管疾病等慢性病的主因之一,且肥胖的儿童、青少年中有约四至八成会发展为成人肥胖。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国6岁以下的儿童超重和肥胖率达到10%,6岁至17岁的儿童、青少年接近20%。《中国预防医学杂志》也刊文称,预计至2030年,我国7岁至17岁青少年的超重、肥胖合并率将达到31.8%,6岁以下儿童将达15.6%。

据《中国2型糖尿病防治指南(2020年版)》,过去40年,我国糖尿病患病率持续上升,18岁及以上人群糖尿病患病率达到11.2%。而青少年患病率增长更为迅速,姚琪远告诉记者:“有数据统计,近年来我国10岁至19岁的青少年二型糖尿病发病率每年增高26.6%。”

在同济大学附属同济医院内分泌代谢科副主任医师谢壮丽看来,年轻人若患上糖尿病、心脑血管疾病、高血压、高血脂等慢性病,从而引发相关并发症的概率也明显高于患有同样慢性病的老年人群。

“以糖尿病为例,患者从明确诊断到出现并发症一般在5至10年。年轻人预期寿命较老年人更长,随着病程的延长,年轻患者可能会更早出现并发症。”谢壮丽说,“这些并发症的出现可能引发各个器官功能,包括大血管病变、微血管病变,患者可能出现脑血管病变、心血管病变,还可能引起糖尿病肾病、糖尿病视网膜神经病变,青光眼、白内障甚至失明,外周血管病变严重的可能造成患者截肢,这些恐会严重影响患者的日常生活与工作,给患者及家庭乃至社会带来沉重的负担。”

从宏观层面看,糖尿病等慢性非传染性疾病不仅对个人和家庭造成巨大的影响,也对社会和国家造成重大的社会经济损失。数据显示,2022年我国慢性非传染性疾病造成的直接医疗费用为2.7万亿元,占当年GDP的2.6%;而间接损失(包括死亡、残疾、缺勤等)则高达5.6万亿元,占当年GDP的5.4%。



多重社会因素带来“甜蜜负担”

早上奶茶、中午火锅、晚上宵夜……当下,“奶茶经济”“外卖变正餐”频频登上消费热词榜。《2024餐饮外卖营养健康化发展趋势》显示,截至2023年12月,中国网上外卖用户规模达5.45亿,较2022年12月增长2338万人,占网民整体的49.9%。在线餐饮外卖日益成为年轻人群的日常主流生活方式。

多位医学和营养学界受访者认为,我国年轻人之所以糖尿病、高血压等慢性病的患病率不断上升,主要原因还是高油高糖的饮食习惯和不健康的生活作息等社会环境因素导致。

首先,高糖高油等不健康饮食行为比率居高。研究发现,过量糖摄入将增加超重肥胖、2型糖尿病、心血管疾病等代谢相关疾病的发病率。然而,受奶茶营销和跟风心态的影响,越来越多的消费者热衷“拔草”各类知名饮料品牌,一些地方品牌甚至成为旅游“打卡地”。“现在的年轻人已经不会好好喝水了!”采访中一位受访专家如是说。

据上海市疾病预防控制中心营养健康科主任臧嘉捷介绍,根据近几年上海市居民膳食与健康状况监测结果显示,成年居民饮用含糖饮料率为67%,中小学生含糖饮料饮用率更是高达90%,饮用频率≥1次/天的占比21%。且畅销饮料的单体含糖量也很高:一瓶445毫升的维C饮品有

42克糖;一瓶500毫升的雪梨汁有60克糖,超过《健康中国行动(2019-2030)》提出的人均每日添加糖摄入量≤25克的限额。

而年轻人对于慢性病的认知普遍不足。“人们总认为糖尿病等慢性疾病是老年人才会得的病,其实不然。”谢壮丽说,“在工作生活学业压力日益加剧的当下,很多年轻人常年保持高油、高糖饮食,久坐不动,熬夜等不良生活习惯,这些行为都会造成相关慢性疾病的早发。”多位专家认为,当前家庭、学校和社会对青少年健康教育的引导不足,包括在限制不健康食品广告、提供健康食品选择等方面的政策不足,也是导致这一趋势加剧的原因之一。

此外,慢性病的早期隐匿性也降低了年轻患者的警惕性。虽然我国年轻人的糖尿病等慢性疾病患病率逐年升高,但大部分患者在出现较为严重的并发症前,对它毫无察觉。谢壮丽等专家观察到,不少年轻的糖尿病患者,都是出现了急性并发症,才到医院看病。“这些急性并发症包括酮症酸中毒、高血糖高渗状态、低血糖、甚至昏迷等,而到了这个时候,往往已经错过了糖尿病干预的最佳时期。”根据《中华糖尿病杂志》发布的中国2型糖尿病防治指南(2020版),在2015年至2017年全国第8次糖尿病流行病学调查中,有54%的糖尿病患者未确诊,也就是说确诊率不到一半。

加强健康管理是关键

现在,张彻根据主治医生的安排,已经开始规律服药,并自觉控制日常饮食和作息。“一日三餐尽量自己做,以前爱喝的饮料也都断了,改喝白开水。”张彻说,“最明显的感受是身体变轻松了。”

不少专家认为,糖、油、盐超标虽然不是食品安全问题,但不能因此就忽视这一社会现状,尤其糖超标问题在日常消费中愈发明显。2024年3月,上海市卫生健康委启动“首批营养健康指导试点项目”,对参与试点的饮料中的糖、脂肪等含量进行“营养选择”ABCD四级分级标识,供消费者在购买产品时参考。“新加坡等国家已将此举作为强制监管政策。”臧嘉捷表示,希望从国家层面加快推动相关政策,减少高盐、高脂、高糖食品的摄入,鼓励食品企业开发更多健康、营养的食品。

姚琪远建议,可以通过发挥地方基层单位的作用,如鼓励权威医学体重管理中心与基层医疗卫生机构进行专业合作,将体重管理纳入家庭医生签约服务,或尝试覆盖更多青少年群体,向签约居民提供合理膳食、科学运动等健康生活方式指导。“包括增加对青少年健康教育的投入,在学校中开设健康教育课程,加强对青少年儿童饮食和运动

(综合经济参考报、长江日报、健康中国等)

整理/佛山市新闻传媒中心记者 刘浩华

支招

如何预防慢性病?

1、合理膳食

建议少油、少盐、低糖、低脂饮食,限制红肉、酒精饮料的摄入,多吃新鲜的蔬菜和水果。一日三餐中尽可能多地选择不同的食物种类,避免长期摄取单一或者较少的几种食物,最好每天吃12种以上的食物,每周吃25种以上的食物。

2、充足的身体活动

身体活动是实现能量平衡和体重控制的基础。《中国居民膳食指南(2022)》建议,各年龄段人群每天都应进行充足的身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上,每天进行主动身体活动6000步,减少久坐时间。

3、戒烟限酒

预防慢性病,戒烟限酒势在必行。应有意意识地远离吸烟人群,充分认识到吸烟的危害。无节制饮酒对健康也并无益处,如必须饮酒应当限量,成年人一天饮用的酒精量不超过15克,约折合啤酒450毫升,白酒30毫升。

4、心理健康

保持积极向上的心态,切忌情绪过于激动。进行自我心理调适,处理好负面情绪,可向亲朋好友倾诉,合理地宣泄情绪。

5、充足睡眠

建议成年人每天有7~8小时的睡眠时间。

糖尿病患者饮食和运动要注意什么?

1、遵从以下饮食法则

主食/碳水化合物:一个拳头/顿

成年人每顿主食需要量约为100克,即每餐一个拳头大小的量,一天不超过3个拳头大小的量。

蔬菜:一捧

一捧的蔬菜量相当于500克。每天进食500克蔬菜可满足日常所需。

瘦肉/蛋白质:两指并拢量

切一块与食指厚度相同,与两指(食指和中指并拢)的长度、宽度相同的瘦肉,其相当于50克的量。50~100克即可满足全天蛋白质的营养摄入需要。

水果:一个拳头

100~200克即可。

2、每周有氧运动至少150分钟

建议糖尿病患者每周至少保持150分钟中等强度有氧运动,如健步走、太极拳、骑车等。但有糖尿病酮症酸中毒等急性并发症、严重心脑血管疾病等情况的患者禁止运动,待病情稳定、专科医师评估无禁忌后,才可逐步恢复运动。

制图/张韦奇

分类信息

刊登热线: 86224851 13726677228

▲曾毅华遗失身份证,身份证号码:4406821977****1320,特此声明。
▲佛山醒学教育科技有限公司(法定代表人:董必剑)遗失财务专用章(印章编码:4406043296633)、法定名称章(印章编码:4406043296634)、董必剑私章(印章编码:4406043296635)及发票专用章(印章编码:4406043296636)各一枚,现声明作废。