

职场疲劳带来健康风险

上班族如何为心血管“解压”？

“猝死并不总是发生在有明确心血管疾病的人群中。实际上有数据显示,约80%的猝死发生在没有心血管病史的人群身上。”农工党党员、中国医学科学院阜外医院呼吸内科主任医师周晓明近日接受《中国新闻》报专访时指出,“职场人群,或者说更健全、没有显著基础疾病的人群,往往缺乏对疾病的心理准备和生理代偿能力,因此应提高对心血管健康的重视程度。”

压力、熬夜、久坐,带来健康风险

随着各行各业工作节奏加快,职场人士面临着来自心血管疾病的威胁,职场猝死案例偶有发生,引发“打工人”关注和担忧。

对此,周晓明介绍,一些年轻人基于自我快速成长而形成的过度压力及长时间加班,是心血管疾病的重要危险因素。长期的工作压力和疲劳下,无论体力或心理负荷过重,都可能影响心脏健康。长时间久坐者,血液瘀滞会导致血栓形成的机会增加或者缺少运动导致病理性肥胖等,这些因素都会带来心血管疾病隐患;此外,危险因素还包括有心脏疾病家族史,高血压、高血脂、高血糖、肥胖等慢性疾病,不健康的生活习惯,包括吸烟、熬夜等行为,此时心脏疾病的发病风险也会增加,特别是在职场常见的久坐或加班等环境下。

周晓明指出,心脏骤停可能没有明显的征兆;但对于有基础疾病的人来说,胸痛、心悸或胸闷可能是预警信号。目前许多职场和公共环境中,配备有自动体外除颤器(AED)等急救设备。但熟练掌握使用方法的人目前还不占多数,故而可能延误心脏骤停患者的院外更积极的救治。



图片来自网络

周晓明认为,“这正是今后要努力改进的方向。如果能抓住救援的‘黄金4分钟’,进行快速及有效的急救,会比等待120急救具有更大的救治成功机会。所以通过媒体科普提高全人群对简单院外心肺复苏技能(CPR)和AED的有效学习、掌握及使用,特别有意义。”

试试“番茄工作法”,为心血管“解压”

心脏健康不仅关乎个人健康,也是重要的公共卫生问题。据国家心血管中心统计,心血管病是我国居民健康的最大威胁之一。目前我国心血管病患者人数约3.3亿,每年约有54.4万人心源性猝死。

“心血管疾病是我国有庞大患者群体基数的四大慢病之一。但心脏健康可以通过预防,改变生活方式等得到有效改善。”周晓明表示。

很多上班族因工作繁忙,忽视了系统性体检和对疾病征兆的重

视。为此,她建议,“职场人士预防心血管疾病,应在体检中关注血压、心率和心电图等评估心血管健康的关键指标,血脂和血糖水平也应重点关注。尤其是有家族病史的人群,要正确面对基因的易感性和遗传性。对疾病的早期预防和干预至关重要,可以避免‘隐形的杀手’出现。”

周晓明同时呼吁,职场人士应重视生活方式调整和个人健康管理,包括合理作息时间、避免熬夜、定期运动、均衡饮食,放松心情,减少精神内耗等。“尽管职场压力很大,我们还是提倡有合理的休息时间。比如番茄工作法,建议每工作25分钟休息5分钟。哪怕拿出几分钟休息和调整,也是对心血管的一种放松,交感神经紧张和激素水平也会有释放。职场人士积极参与到对自己的健康管理中来,疾病才会远离。”

来源:中国新闻

留心,这些信号可能是你的骨骼在“报警”

新华社沈阳10月20日电 每年的10月20日是世界骨质疏松日。由于早期没有明显症状,骨质疏松症往往呈现患病率高、知晓率低的特点。身体出现何种异常是骨骼在“报警”?哪些人群更易患上骨质疏松?如何更好预防?记者近日采访了多位专家,对这些问题进行了解答。

骨质疏松症是骨强度下降、骨折风险增加的代谢性骨骼疾病,其引发的骨质疏松性骨折等多重并发症,严重威胁人们健康。

“骨质疏松症疾病信号不明显,人们往往骨折后到医院就诊,才发现自己患上了骨质疏松症。”但这一疾病并非完全无迹可寻,沈阳市骨科医院软组织科副主任、主任医师韩涛提示,当身体出现以下异常时,要考虑是骨质疏松症释放的信号。

“我们可以试着压一压腰背部,感受一下有没有酸胀疼痛。”韩涛说,对提重物、咳嗽后突出现的局限于腰背部的疼痛,或长期出现的慢性腰背痛,要警惕是否患上了骨质疏松症。

专家提示,还可测一测自己的身高是否大幅变矮。“如果身高比年轻时下降4厘米以上,建议到医院进行骨质疏松筛查。”韩涛还表示,若腰背、手腕等部位轻轻一碰就骨折的,也要考虑是不是骨质疏松症。

哪些人群是骨质疏松症的高发人群?沈阳市妇婴医院妇科门诊副主任兰翀提示,骨质疏松更容易找上更年期女性。“更年期女性卵巢功能下降,雌激素缺乏引起骨量丢失,患骨质疏松症的可能性大大增加”。

此外,70岁以上的老年人,有不爱运动、常熬夜、爱喝碳酸饮料、经常抽烟喝酒等不良生活习惯的年轻人也容易患上骨质疏松症。

专家建议,骨质疏松症患者除适当锻炼和药物治疗外,饮食的合理搭配也非常重要。

“骨质疏松症患者应多吃高钙、富含维生素D和蛋白质的食物,注意低盐少糖,还应保持良好的生活习惯,日常接受充足的阳光照射,避免过度摄入咖啡和碳酸饮料等对骨骼健康不利的饮品。”韩涛提示,高龄老人、更年期女性等特殊人群应定期进行骨密度检测。

《肥胖症诊疗指南(2024年版)》发布

新华社北京10月20日电 明确肥胖症的定义、诊断标准、分型、分期及相关疾病;规范我国肥胖症临床诊疗路径,提高医疗机构肥胖症诊疗同质化水平……近日,国家卫生健康委发布《肥胖症诊疗指南(2024年版)》,指导进一步提高我国肥胖症诊疗规范化水平。

近年来,我国超重和肥胖人群的患病率呈持续上升趋势。作为慢性疾病中的独立病种及多种慢性疾病的重要致病因素,肥胖症的诊疗引发公众广泛关注。

“作为首部由国家卫生健康委发布的肥胖症诊疗权威指南,指南强调循证医学与多学科合作,为肥胖症临床诊疗提供科学、规范、同

质化的指导路径。”指南编写委员会主任委员、北京友谊医院副院长张忠涛介绍,指南对肥胖症临床营养、药物治疗、手术治疗、行为心理干预、运动干预等领域予以详细指导和规范,保障医疗质量安全,维护患者健康权益。

如何诊断肥胖症,哪种程度需要医疗干预?指南对此明确,肥胖症的诊断标准包括基于体质指数、体型特征、体脂比和儿童青少年肥胖症诊断标准四类。其中,在我国成年人中,BMI(体质指数)达到或超过28kg/m²(体重除以身高的平方)为肥胖症。

指南编写委员会主任委员、北京大学人民医院内分泌科主任纪立

农介绍,为指导临床诊疗,指南对肥胖症的程度进一步精细化分级,包括轻度、中度、重度、极重度,并结合是否有肥胖症相关疾病,有针对性地治疗,临床实践能够在指南中找到对应的、符合循证医学的治疗方案。

专家强调,多数超重肥胖是不良生活方式所导致的,根本的解决方法是要坚持健康的生活方式,包括通过合理饮食、适当运动来使体重控制在健康范围内。肥胖症的临床治疗,无论采取何种办法,治疗基础都是患者行为改变,只有自己的行为改变了,发挥自身主观能动性,防治效果才会最大化。