

七成南京人每天都“缺水”

喝水不够、富贵病、呼吸系统异常,这三大新都市病你中招了吗?

日前发布的《2012中国城市居民健康白皮书》显示,喝水不够、呼吸系统异常以及富贵病,特别是以家庭为单位高发的富贵病,成为新的都市病。现代快报记者采访发现,南京疾控中心近日也完成了一项居民膳食与健康状况调查,有不少健康疾病,其实是从膳食开始的。 现代快报记者 刘峻

缺水 出租车司机最典型

这项调查显示,近2/3的人每天喝水量少于身体所需正常水量,户外作业人员和上班族最“缺水”,其中出租车司机成为“缺水”重灾区。

江苏省省级机关医院营养师蔡晓真说,如果是纯水,那一天需要喝1200毫升,如果算上汤、食物中的水分,那一天中摄入约2000毫升。南京市疾控中心专家说,南京人喝水问题还是挺大的,他们曾对1000多人进行了调查,有75.4%的人每天饮水少于1200毫升,20.6%正常,只有4%的人多于推荐量。

不过,慈铭体检联合中国医师协会、中国医院协会、北京市健康保障协会发布的《2012中国城市居民健康白皮书》调查显示,大量城市居民喝饮料、咖啡过度。调查显示,在25岁~60岁的人群中,过度依赖饮料者占39%，“过度咖啡族”占33%，其中女性咖啡族远超男性。以茶水为主的占15%，40岁以上人群居多；以矿泉水或白开水为主的仅占13%。

富贵病 以家庭为单位高发

据《白皮书》公布的数据,富贵病是典型都市病。全国调查显示,35岁~65岁人群是慢性病大军,且所涉疾病多与不良生活方式相关。如超重和肥胖、血脂异常和脂肪肝、高血压呈明显上升,发病日趋年轻化。

调查还发现,一些不是传统意义上的家族遗传病,正以家庭为单位高发,并逐渐成为城市居民健康杀手。其中,以家庭为单位出现的“三高”(高血压、高血脂、高血糖)、脂肪肝、肥胖、糖尿病、胃炎、大肠癌、肺癌的聚集现象尤为严峻。

南京市疾控中心调查显示,南京居民肥胖患病率已达10%。谷类、蛋类、奶类摄入量较合理,但是油脂和食盐摄入量过多,蔬菜、水果、大豆摄入量偏少。

南京市中医院专家表示,问题主要还是出在饮食上。比如大肠癌,跟粗纤维食物摄入过少有关系,玉米、红薯、黄瓜等,很多家庭现在都不怎么吃。再比如盐的摄入过高,也与高血压甚至肥胖有关系。

呼吸系统异常 六成上班族有咽炎

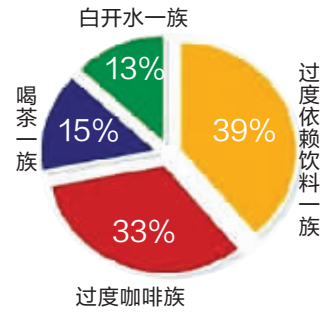
《2012中国城市居民健康白皮书》调查发现,呼吸系统异常检出率占77%。43%的城市居民表示曾出现心悸、疲劳、晕眩、呼吸困难等心血管系统异常症状。相比2009年的调查结果,北京、上海、广州上升趋势明显。

南京市中医院体检中心副主任中医师余波说,咽炎的发病率逐年增高。在体检中约有六成上班族查出患有咽炎。久呆空调房是诱因之一。空气污染、汽车尾气,都是引发咽炎的因素。

南京市胸科医院呼吸二科主任李田说,空气变糟糕,哮喘病人和老慢支病人开始增多。

李田说,发病也有了新的特点,肺炎开始“不典型”了。过去一些不典型肺炎菌,比如衣原体、支原体,引起的肺炎症状并不重,但是现在发生了变化,上次全院会诊一个胸腔积液的重病人,查来查去发现就是衣原体感染。“空气污染加重后,这些细小颗粒可以直达肺部,造成的伤害更为严重。”与过去肺炎相比,现在病程进展特别快。

中国城市居民 25岁~60岁人群喝水调查



链接

喝水,记住4个数字

1200毫升:2000毫升是人体一天所需要的水分总量,食物中可提供很大一部分,成年人每日需饮水至少1200毫升,也就是两瓶矿泉水的量。

21分钟:水进入全身细胞的时间。掌握好后可进行自我调节,如饭前半小时喝水,有助于消化。

25度:25~37℃的水对人体健康最有利,太凉或太烫的水都不适合长期饮用。

5次:人体每天须排掉1400—1500毫升的尿量。膀胱每次的储存量大约是200—300毫升,因此,每天去5—7次洗手间,才表示喝够了身体所需的水分。

紧张劳累压力大 医生更容易患高血压

南京10个医生 就有1个患代谢病

明天是中国医师节,虽然是医生过节,但这一天能休息的医生没有几个。调查显示,由于工作强度和压力的影响,医生比常人更容易患高血压等代谢综合疾病。南京10个医生中就有1个有代谢病。

北京大学人民医院一项调查发现,全国386家医院的4032名医生,超过四分之一存在心血管疾病风险,近一半男性医生患有高血压,是健康人群的2倍,其中心内科男医师平均十年冠心病危险已达4%,女医师则为2%,40岁以上无论男女相对发病风险都远高于普通人群。

高血压、高血脂、脂肪肝以及糖尿病,统称为代谢疾病,南京市第一医院内分泌科,抽样调查了1996名医务人员,医务人员代谢综合征的患病率分别为9.17%,有的指标,如高血压这一项,比普通人群患病率高。专家调查还发现,男性外科医生患代谢综合病的几率最高,这与他们经常从事高强度的外科手术有关系。

鼓楼医院院长丁义涛表示,医生目前的工作强度确实太大了,一年365天,超负荷工作,一线专家全年能完整休息的没有几天,双休日,要忙科研。“就拿我们医院骨科主任邱勇来说,有的时候一天要挂200个号,每年暑假正是全国各地患者来求医的时候,忙得连轴转。”同时,医患关系的紧张,也让医生的压力非常大。

现代快报记者 刘峻

JSCN 江苏有线 雨点媒体
节省的 不只是空间!

云媒体智能电视一体机

功能三合一 实惠一加三

高清电视机
+
高清互动机顶盒
+
云媒体电视

=

云媒体智能电视一体机

买一体机,超值礼包0元购!

- 4M宽带12个月
- 互动基本服务费36个月
- 热门高清专业频道

南京有线营业厅均有销售

实际销售机型、套餐及价格以各营业厅供货情况为准

还有多品牌、多型号电视机,厂价直销,套餐打包价比单买电视更便宜!

买电视机,就来南京有线营业厅!!!

详询: 96296 WWW.JS96296.COM