



“你敷着最贵的面膜,却熬着最长的夜;你总说没空健身,你不知道医院排队要花更多时间;你听闻某个年轻朋友得了癌症的消息,难过之余,还是心怀侥幸的过着……”最近一段时间,一段名为《健康本该如此》的视频走红朋友圈。里面列举的一些不良生活方式,个个戳中城市年轻人的痛点,被称为“年度最扎心的视频”。

透支健康,不保重身体,会带来怎样的严重后果?放下手机,一起来看看那些接到健康预警的年轻人的感悟和几位医学专家的忠告。

年度最扎心的视频 《健康本该如此》走红 听听那些接到健康预警的年轻人 都在说些什么



4分钟视频每一幕都扎心 历数都市人群各种不良生活方式

“如果生命到此为止,你是不是没有任何遗憾……”最近一段时间,一段名为《健康本该如此》的4分钟视频走红朋友圈。视频开头就是一个心电图监护仪的特写镜头,只见一位年轻人的心跳频率正在逐渐走弱。提示大家,不要等健康亮起红灯,才来反思自己的不良生活方式。

“你在凌晨三点转发遥远城市有人猝死的新闻,然后给自己定下五个起床闹钟;你总自嘲连体检的钱都没有,你不知道ICU病房可以迅速榨干整个家庭的积蓄;你还要这样过下去吗……”视频里的每一幕,都是十分熟悉的都市人日常,每天都在上演:经常吃快餐、很少运动、刷手机到深夜等等。这些看似老生常谈的话题,通过情景化的展现,再配合一些慢性疾病以及猝死的统计数据字幕,看了以后让人无比扎心。

“走心!这个不就是在说我吗,要戒好多东西!”“健康才是最重要的!”“明天开始游泳健身,不耽误了!”不少微信用户在朋友圈里转发这个视频,奉劝他人关注健康的同时,还纷纷表达了自己的感悟。

二次乳腺癌患者忠告: 这些事,女性千万不要做

如果不是感受到健康亮起的红灯,今年41岁的莓莓(化名)不会觉得自己之前的生活方式有什么不妥。

走在路上,没有人相信莓莓已经年过四十,更没有人想到她是二次乳腺癌患者,还因此失去了一侧乳房。她很美丽,也很开朗,她认为,如果不是仗着年轻肆意透支身体,这样的“浩劫”或许可以避免。她总结出以下几条教训。

熬夜。曾做过两年夜班,从下午5点半到次日早上8点半,都要盯着屏幕。之后虽然离职了,但熬夜的恶习却保留了下来:“我会看电视到半夜一点多,经常电视开着人睡着了,到了三四点醒来,又看会儿再睡,不仅睡得晚,睡眠质量也很差。”

重口味。莓莓是衢州人,平时做菜重油重辣,隔三差五一顿小烧烤。此外还爱吃垃圾食品,薯片、话梅、肉干,一晚上能消灭好几包。

跟风吃各种网红保健品。一天三次,一次一把,寄望于这些形态、颜色各异的丸剂、片剂能让青春流失慢一点再慢一点。“医生跟我说,这些美容养颜的保健品大多添加了雌激素,服用后是能让人年轻漂亮,但女性长期过量摄入雌激素就会增加乳腺癌等疾病的风险。”

常去美容院做胸部保养。在发现乳腺结节后,不去正规医院随访,而是找美容技师做精油推拿。

脾气火爆,是传说中的“癌症性格”。

如今的莓莓,生活方式非常健康。晚上9点上床睡觉,次日5点起床去运动,饮食变得清淡,药品和保健品均经医生把关,上美容院只做脸,性情也比先前温和许多。

虽然恢复很好,但癌症的阴影从未真正远离。莓莓有个相恋多年的男友,陪着她熬过了这几年,待她一如往昔。但她却再也无法像从前那样坦然面对他,也拒绝了他的求婚,更别提要孩子的事了。“医生说我还要接受5到10年的内分泌治疗,我可能这辈子都没机会做妈妈了。”

健康的生活方式 可以帮助你远离疾病

市疾控中心公布的2017年宁波市肿瘤流行现状显示,我市居民恶性肿瘤死亡人数约占全市死亡人数的1/3。癌症,已经成为宁波市民健康的头号杀手。全市居民恶性肿瘤发病第一位的是肺癌,其次是甲状腺癌、结直肠癌、胃癌、乳腺癌。报告发病率有随年龄上升而上升的趋势,以肺癌为例,从20岁起开始有新发病例,30~40岁发病率进入快速上升期,70岁左右达到峰值。

为什么会得癌症?市疾控中心专家表示,癌症发生包括先天和后天因素。先天因素主要包括遗传、基因因素,这在目前医学上还没法改变。但是后天因素,例如不健康的生活方式(熬夜、不运动等)、吸烟、不合理的饮食、环境污染、精神压力过大等成为肿瘤发生的诱因。

刚刚过去的全国肿瘤防治宣传周,宁波市肿瘤防治临床指导中心邀请多位临床专家,给出了健康生活方式以预防恶性肿瘤的建议。

宁波市第二医院乳腺外科副主任医师史生鸿说,乳腺癌如今是女性的头号大敌,预计每年全球有50万女性死于乳腺癌。

乳腺癌的危险因素分两类。一类是你无法改变的,如性别、年龄、遗传等。

另一类因素是可以改变的,如生育年龄(没有生育的女性和第一胎晚于30岁的女性乳腺癌发病率稍微升高);口服避孕药(轻微升高,但停用10年后风险回复常人);绝经后接受雌激素治疗(如用于绝经期症状,或骨质疏松症);喂奶(哺乳过的女性风险要低于从未哺乳的,尤其哺乳长于一年半的进一步降低);喝酒(每天喝2~5杯的风险升高1.5倍)、肥胖、缺乏运动等。

预防乳腺癌要规律锻炼,每天运动20~30分钟就够了;保持体重在正常范围内;避免或尽量少饮酒;尽可能母乳喂养孩子。如果前三条做到了,不光是降低乳腺癌风险,其他的癌症和一些慢性病的风险都降低了。

恶性肿瘤中消化道肿瘤占50%左右。宁波市第二医院肛肠外科副主任医师徐一栋介绍,发病率较高的胃癌、肝癌、大肠癌等,都和不良饮食习惯有关。

比如“无肉不欢”爱吃肉(尤其是红肉)是肠癌发生的重要危险因素。“口味重”偏爱麻、辣、酸、咸、煎、炸、熏、烤等重口味,习惯宵夜,如同让胃肠道长期在休息时间“加班”,加重了胃肠道的负担,增加肠癌风险。“长期吃快餐”,饮食过于单一,这都增加了结肠癌的发病危险。“久坐不动”导致肠道蠕动减弱减慢,粪便中的有害成分在结肠内滞留并刺激肠黏膜。建议大家要改变不良的饮食习惯,如不吃生冷、粗糙食物,不吃太硬、太烫、太辣食物。进食速度不易太快,要细嚼慢咽。进食要定时定量,避免饥一顿饱一顿。

记者 孙美星 童程红 通讯员 郑轲