

偏离行为与健康状况

HEALTH AFFECTED BY UNHEALTHY BEHAVIOUR

殷绍华

(上海水产大学卫生科, 200090)

Yin Shao-hua

(Department of Hygiene, SFU, 200090)

关键词 偏离行为, 健康状况

KEYWORDS unhealthy behaviour, health

医学发展到今天,随着医学模式的转变,人们已经发现由于偏离行为导致多种疾病,影响人类身心健康的现象日益突出。1982—1983年对全国19个市县19000余例死亡病例作回顾性调查的结果:在引起死亡的多因素中,偏离行为占37.3%;环境因素占32.1%;生物学因素占19.7%;保健服务占10.9%。可以看出在我国各种身心疾病的发生和人的死亡都与偏离行为有密切关系。

偏离行为即不良的生活方式和习惯,实质是一种自创性危险因素,这不是生活必需或无法避免,而是由于社会、心理因素影响的结果。对人类身心健康影响较大的有吸烟、酗酒、饮食不当、运动不足等。

1. 吸烟

吸烟有损于健康是众所周知的。吸烟成为时尚最早始于英国,到目前已被世界各国所接受。时至今日,因吸烟引起的死亡逐渐增多,英国每年有10万人因吸烟而患病;美国1985年因吸烟引起各种疾病的死亡人数达40万。在我国吸烟状况有4个特点:①吸烟率高,10岁以上人群平均吸烟率,男性中占63%;女性中占12%。②吸烟量大,2/3以上吸烟者平均每天吸烟超过10支。③吸烟年龄早,在所有吸烟人群中,24岁前开始吸烟者男性占75%,女性占50%。④吸烟年限长,在吸烟族中有60%以上的人烟龄超过30年。据世界研究吸烟与健康权威方面的预测,就中国目前吸烟状况作出推断,到2025年后,每年将有200万人死于吸烟。

联合国卫生组织提出:在吸烟习惯比较广泛的国家里,死者中90%患肺癌、75%患慢性支气管炎、25%患冠心病由吸烟引起的。有人说:我吸烟几十年,身体照常康健,没患病,也没得癌症。不错,有些人一生吸烟也不一定生病、患癌症,可能是因为他有多种有利因素抑制了发病。但也有些人不是不得病,而是不到时候,烟对人体的损害是一个慢性的过程。在临床上不乏见到这样的实例:我校教工金某吸烟30余年因患肺癌而去世;杨某因患有慢性支气管炎伴有肺气肿经常咳嗽、气急被迫停止吸烟;也有人吸烟数十年,因患有膀胱癌才停止吸烟。这样的实例在我校不胜枚举。吸烟对人体健康影响极大,而且使寿命缩短,所以应该引起全社会的高度重视,及时采取各种有力措施,加强对所有社会人群的宣传教育,使他们能够真正认识到吸烟的危害性,从而

1995-02-14收到。

做到不吸烟和自觉戒烟。

2. 酗酒

千百年来,酒与人们的生活结下了不解之缘。对于健康人来说,适量饮酒能促进血液循环,调节精神,驱除疲劳,舒筋健骨。但是如果嗜酒成瘾,暴饮而醉,对健康就有极大的危害。近年来,因酗酒带来的损害健康和社会问题已越来越引起人们的注意,尤其在发达国家中,酒精中毒已达到流行的程度。酗酒对健康的损害主要表现在两个方面:一方面为急性损害,如酒精中毒,据统计,有80%的车祸是因驾驶员酒后开车所致。另如因酒引起打架、自杀、犯罪等。另一方面为慢性损害,如肝硬化、肝癌、脑血管疾病、心血管疾病等。其中对肝脏的损害最为明显。据统计,肝硬化的发病率,饮酒者比不饮酒者高7倍。

3. 饮食不当

我国营养学家在进行大量调查后指出:在我国营养盲是相当普遍的,大多数人只有吃饱吃“好”的概念,而很少知道人体需要什么营养,哪些食物中含有什么营养,应该怎样搭配为平衡膳食。在生活中,很多人都是按个人的喜好和习惯来选择食物,由此可能产生两种结果:一种是营养过剩而导致冠心病、高血压、糖尿病、胆结石、癌症等疾病的日益增多;另一方面是营养不足而导致结核病、贫血、神经衰弱等疾病发生。可见让每个人都懂得根据自己的生理条件和生命活动情况来选择进食,使饮食结构趋于合理化、科学化,这对提高人类健康水平具有重要意义。

4. 运动不足

生命在于运动,进行科学适宜的运动具有促进全身毛细血管发展、增强心脏储备力量、促进冠状动脉侧支循环等功效;在运动中还能使我们保持积极的生活态度,起到调节精神、陶冶情操、愉悦身心、丰富生活的作用。相反,由于运动不足则可导致多种疾病、早衰、甚至早逝。在1955年美国一位心脏病专家曾告诫:由于科学技术和物质文化生活的不断发展,人类已面临着严重的运动不足的危险,这将是造成心血管疾病的重要原因。果然在60—70年代,这种警告得到了应验。美国每年有近100万人死于心脏病,几十万人因心血管疾病而致残,甚至有不少还不到40岁的人已向心脏病靠拢。在我国,从70年代末开始,脑血管疾病和冠心病已属于引起老年死亡的第一、二位因素。要减少这些疾病,唯一有效的方法就是加强适宜的运动锻炼,可以说,到目前为止,还没有任何一种方法能象体育运动那样使人青春长驻。

各种不良的生活习惯对人类身心健康都有很大的影响,只有养成科学的良好的生活习惯和生活方式去战胜一切自创性因素,才能够获得真正的健康。