

千万别让不良习惯偷走你的健康

熬夜、长时间戴耳机、天天吃外卖等不健康生活方式都可能致病

听力下降、患上糖尿病、肾脏出现问题……这些看似和年轻人毫无关联的事情，现在却正慢慢靠近年轻人，让他们的健康受损。对此，相关专家说，偷走年轻人健康的其实是不良生活习惯。

□文/图 本报首席记者 李惶 记者 赵晓华 实习生 李晨男

案例①

长时间戴耳机偷走年轻人的听力

“前段时间总是觉得耳鸣、听力下降，偶尔耳朵还会疼，便去医院进行了检查。后来医生告诉我，得了中耳炎，如果不注意今后会影响听力。”26岁的张笑(化名)说，真没想到自己年纪轻轻居然快“耳背”了。

其实张笑的耳朵会出问题，与她的一个习惯有关。张笑喜欢听音乐，无论是在公共汽车内、地铁里、大街上、健身房里，她都会戴着耳机听音乐、听广播、看视频、玩游戏。也正是因为这种习惯，让她的耳朵经受了严峻的考验。

“近年来，听力障碍患者出现年轻化趋势，在门诊患者中约有20%的听力障碍患者都是年轻人。仔细询问原因，他们多数都有长期不恰当使用耳机的习惯，并且有着耳机使用时间过长、音量过大等问题。”石家庄市人民医院耳鼻咽喉头颈外科大主任、中国医疗保健国际交流促进会耳内科学分会委员邵永良说，长时间、近距离、高分贝的声音，会造成内耳毛细胞疲劳，出现暂时性的听力损失。长此以往，会对感觉细胞和其它耳部结构造成永久性损伤，引起噪声性耳聋或隐性听力损失，这种损失一旦发生就不可逆转。此外，长期佩戴耳机还会令耳道皮肤敏感的使用者感到耳闷、耳堵等，甚至诱发湿疹或炎症。

邵永良建议，日常生活中佩戴耳机要注意控制耳机的音量，不要超过总音量的60%，还要避免在嘈杂的环境中使用耳机。另外，还要注意减少佩戴耳机的时长，每次佩戴可控制在30至45分钟之间。有些人频繁或长时间“煲电话粥”，这就有引发神经性耳聋的风险。“打电话一次最好不要超过3分钟，如果条件允许，使用免提对耳朵伤害最小。”邵永良说。

此外，记者还注意到，现在不少年轻人养成了采耳的习惯，要知道频繁采耳很容易对耳朵外耳道造成伤害，这也是让年轻人听力受损的原因之一。

“平时大家要留意自己的听力情况，当出现耳鸣、耳发闷、头晕、注意力不集中等现象时，可能是听力受损的早期信号，特别是出现耳鸣时，应引起警惕，及时到医院做听力检查。”邵永良说，由噪音引起的听力损伤，如在一周内就诊，大多数可治愈，听力损伤超过3个月就是永久性的，很难治愈。尤其是长期戴耳机者，每年至少检查听力一次，最好半年检测一次。

邵永良还提醒，平时一定要养成良好的生活习惯，避免劳累过度，保证充足睡眠。要多吃富含微量元素的食物，如粗粮、花生、海产品等。可以多按摩耳垂前后的穴位，促进耳部的血液循环，有效地保护听力。

案例②

不良习惯会增加患糖尿病的风险

随着人民生活水平的提高，糖尿病的发病率逐年上升，而且近年来调查发现，糖尿病患者逐渐趋于年轻化。

石头(化名)去年确诊患有2型糖尿病，初听这个结果时，石头一下就愣住了。确诊这天距离他30岁生日还有10天，石头实在不知道自己年纪轻轻为何会患上糖尿病。在和医生沟通后，石头知道了对于年轻患者来说，要想拨慢糖尿病发展的时钟，最重要的方法是延缓不良生活方式摧毁身体的速度。



■医生给小患者检查听力。

石家庄市第二医院(石家庄市糖尿病医院)糖尿病五科主任康文媛介绍，久坐不动、饮食不规律、熬夜、肥胖等会增加糖尿病的患病风险。糖尿病人群中，不仅有年轻人甚至不乏未成年患者。“糖尿病的成因有很多，可能会受遗传、年龄、性别、生活习惯等因素影响。”康文媛说，饮食控制是预防或控制糖尿病至关重要的一环，但这并不意味着就不吃了。需要控制的是“总热量”，无论是吃主食、副食、水果等都需要考量它所含的热量，做到合理搭配，营养均衡。

那么年轻人应该怎样预防或控制糖尿病呢？为此，康文媛给出了几条建议：

主食定量，建议粗细主食搭配食用，餐餐都要有新鲜蔬菜，常吃鱼禽、畜肉适量，减少肥肉摄入。少吃烟熏、烘烤等加工肉类制品。特别需要注意的是，即使是无糖糕点也不能随性吃。因为无糖糕点虽不含人工添加的蔗糖，但仍可能含有淀粉、葡萄糖浆、麦芽糖浆等配料，它们升高血糖的能力也很高。两餐之间适量选择低升糖指数水果。建议调整进餐顺序，在一餐的最后吃主食，做到细嚼慢咽。

坚持运动，强身健体。每周3—5天，每天半小时以上的中等强度运动。以走步、游泳、太极拳等有氧运动为主。

养成良好的生活习惯，对预防和改善糖尿病也有重要作用。放下手中的饮料、奶茶、甜品等，控制体重，避免肥胖；戒烟戒酒；形成良好的作息，保证充足的睡眠，不要给自己过大的精神压力，这样可以降低患糖尿病的风险。

案例③

不健康生活方式导致慢性肾病

31岁的小刘，3年前被诊断患上了痛风。按说应该多注意身体健康的他，不但没有遵医嘱，没有控制饮食，还喜欢喝酒。每当痛风发作，小刘就吃药将病痛压下去。就这样，1年前，高血压、高血脂等问题也开始找上他。

半年前，小刘再次出现夜间排尿增多，尿中有少量泡沫的症状，但他依然没放在心上。直到一周前，小刘突感肾绞痛，还伴有尿血的情况，这才赶紧来到医院就诊。经检查，医生发现小刘不仅有高血压、高血脂、高尿酸等代谢问题，此次尿血是因为肾结石，并且肾功能已出现问题，被诊断为痛风性肾病。目前，小刘正在接受针对性治疗，医生告诉他降尿酸等综合治疗是当务之

急。而且今后一定要管住嘴，否则就有可能发展成为“尿毒症”。

对此，石家庄市第三医院肾内科主任王天智说，慢性肾脏病是绝大多数肾脏疾病的临床统称，引起慢性肾脏病的原因有很多，包括慢性肾炎、紫癜性肾炎、狼疮肾炎、痛风性肾病，糖尿病肾病等。

“慢性肾脏病起病十分隐秘，早期症状较少，甚至完全没有症状，不容易被患者发现。随着肾脏功能逐渐减退，疾病进展至尿毒症期，就错过治疗时机。”王天智说，因此慢性肾脏病又被称为“沉默的杀手”，通常发现时已到晚期。慢性肾脏病后期并发症多、预后差。而现在患上此病的年轻人越来越多，这或许与他们的生活习惯、对自身健康的过于自信等都有关系。因此，年轻人应提高对慢性肾脏病的认识，早期发现、早期诊断、早期治疗，很重要。

那么慢性肾脏病早前会给人体提供哪些异常信号呢？对此，王天智给出了答案：

1.没劲儿。肾脏不好时，很多废物难以从尿中排泄出去，会出现精神不振、疲劳、乏力等没劲儿的感觉。

2.水肿。清晨起床时常见眼睑浮肿或颜面水肿，劳累后加重，休息后减轻。有时水肿会出现在身体低垂部位，如脚踝、下肢等，常伴有体重的增加。

3.食欲减退、恶心、呕吐。肾脏有问题时，毒素水平升高会导致肠胃出现问题，所以很多人会出现胃口不佳的状况，这种肠胃问题往往表现为饱腹、不思饮食等。

4.小便有泡沫、尿色异常、夜尿次数增多。如果蛋白质从肾脏漏到尿中，尿会起许多泡沫，久置不散。

5.骨病。慢性肾脏病患者会出现钙磷代谢紊乱，引起骨痛、骨质疏松等肾性骨病表现。

6.贫血，高血压以及痛风、高尿酸血症，糖尿病的患者也要定期检查肾脏。

那么如果有了不舒服的感觉，需要做什么样的检查可以提早发现问题呢？王天智说，尿常规是健康体检中的必查项目，通过尿常规检查可以了解是否存在血尿、蛋白尿以及尿中其他成分的改变，90%以上的肾脏损害都可以通过此项检查发现，是早期肾脏病筛查性价比最高的项目。此外，还可以做血生化检查。这项检查中的肌酐(Scr)是最常用的肾功能指标。

“当然要预防肾脏疾病，还要注重健康的生活方式。”王天智提醒年轻人不要日夜颠倒，天天吃外卖，长期不健康的生活方式可是导致发病的原因之一。