

# 21 世纪关注的热点 : 走出亚健康

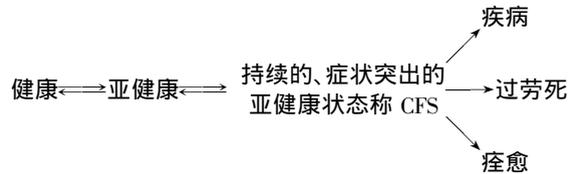
王志瑾

亚健康是国际医学界 20 世纪后期的医学新思维。

医学家把健康称为人体“第一状态”,疾病称为“第二状态”,把介于健康与疾病之间的生理状态称之为“第三状态”,即亚健康。随着人们工作、生活紧张压力的增加,营养不均衡,缺乏运动加上各种因素引起的心理不平衡,促成亚健康的比例陡增。亚健康已成为社会关注的话题。

亚健康的基本特征是身体无明显疾病,但体力降低,反应能力下降,适应能力减退,精神状态欠佳和人体免疫功能低下,容易罹患疾病。亚健康可以间断或持续的出现,是内脏各种疾病的重要起源和基础。因此,预防、消除亚健康是世界卫生组织(WHO)的一项全球性健康策略。

广东省教育工会报告的一项调查显示:广东省高校教师中有 7 成处于亚健康状态<sup>[1]</sup>。最近在我国一些大城市对中年妇女的一次调查发现,60%的人处于亚健康状态。在上海、无锡、深圳等地对 1 197 名中年人调查发现,66%的人有失眠、多梦、不易入睡或白天打瞌睡的现象,经常腰酸背痛者为 62%,干活极易疲劳的人占 58%,爬楼时感到吃力或记忆力明显减退者为 57%,皮肤干燥、面色灰暗、情绪极为不稳定等为 48%,而心电图、脑电图检查又均显示正常。此类人群中还常存在“六高一低”的倾向,即存在着接近疾病水平的高负荷(体力和心理)、高血压、高血脂、高血糖、高血粘度、高体重以及免疫功能偏低<sup>[2]</sup>。因此亚健康状态是指人们还未患病,但已有不同程度的各种患病的危险因素,具有发生某种疾病的高危倾向。目前美国疾病预防控制中心(CDC)已把持续和症状突出的亚健康状态(严重疲劳、肌肉疼痛、失眠等)作为一种疾病来对待,称为慢性疲劳综合征(chronic fatigue syndroms, CFS)<sup>[3,4]</sup>。健康、亚健康和 CFS 的关系可用以下形式表示:



CFS 中的严重者,有可能出现猝然死亡,被称为“过劳死”。其原因是长期劳累过度,不能及时缓解,精神与内分泌系统紊乱,出现积劳成疾,过劳猝死。

健康-亚健康-疾病三者之间是可以互相转化的,我们要遏制亚健康向疾病的转化,而努力使亚健康转化为健康状态<sup>[5]</sup>。

归纳亚健康状态的起因,既有社会学、心理学因素,也有环境、生活方式和遗传学因素的不良影响,它是多种因素作用的结果<sup>[6]</sup>,因此要走出亚健康也必须是综合治理。

按照动物学家的研究,人的寿命应该等于其生长发育期的 5~7 倍。如果人到 25 岁完成发育,寿命应为 125~150 岁。但现代人为什么活不到这个年纪呢?根据 WHO 的调查,影响人的健康和寿命长短的因素有 5 个:自我保健因素占 60%,遗传因素占 15%,社会因素占 10%,医疗因素占 8%,气象因素占 7%<sup>[7]</sup>。因此只有通过健康教育人人行动起来,注重自我保健,建立健康生活方式,实现 WHO 提出“21 世纪人人享有卫生保健”的具体目标。

健康教育是一种廉价的保健对策,美国 CDC 提倡“不吸烟,少饮酒,合理膳食,经常锻炼”四项有益健康的习惯可使人们普遍增寿 10 年,足见健康教育对促进全民健康起着不可估量的作用<sup>[8]</sup>。重要的问题是把健康知识教给群众<sup>[9]</sup>。意味着让群众自己把握健康和生命。知识健身少生病不生病<sup>[10]</sup>。

自我保健包括:①生活节奏规律有序;②均衡饮食,适量饮水<sup>[11]</sup>;③坚持锻炼,控制体重<sup>[12]</sup>;④戒烟少酒,注意用药<sup>[13]</sup>;⑤排遣压力,提高自信;⑥心理健康,延年益寿。总之,注重自我保健的原则,定会走出亚健康,提高健康水平和生命质量,也就促进了社会、经济可持续发展,从而完成历史所赋予我们的神圣使命。

作者单位 510080 广州,中山大学公共卫生学院流行病学教研室

## 参 考 文 献

- 1 范存欣,王声 朱丽,等.广东省高校教工亚健康现状及危险因素分析.中华流行病学杂志,2003,24:774-777.
- 2 杨菊贤.亚健康的发生与预防.上海预防医学杂志,2001,13:9-10.
- 3 Colin MS, Henry JM. Chronic fatigue: listen and measure. J Psychosomatic Research 2002, 52:427-436.
- 4 Lewis G, Wessely S. The epidemiology of fatigue: more questions than answers. J Epidemiol Community Health, 1992, 46:92-97.
- 5 周浩礼,王迪浚,张晓碧.应重视老年人的亚健康状态.医学与社会,2002,15(3):4-7.
- 6 赵瑞芹,宋振峰.亚健康问题的研究进展.国外医学社会医学分册,2002,19:10-13.
- 7 陈百先.在社区《健康与养生》科普讲座上的讲话.上海预防医学杂志,2001,13:383.
- 8 王志瑾.健康教育之我见.中国健康教育杂志,1999,15(10):1-2.
- 9 陈秉中.健康教育在预防与控制生活方式病中的作用.中国慢性病预防与控制,1993,1:147-149.
- 10 顾学箕,傅善来.论知识就是健康.上海预防医学杂志,2001,13:354.
- 11 王志瑾.介绍美国的“新起点”生活方式.中国健康教育杂志,2000,16:69-70.
- 12 傅善来,姚正鸣.论健康生活方式.上海预防医学杂志,2001,13:156-157.
- 13 王志瑾.慢性疲劳综合症的表现与干预.中国健康教育杂志,2002,18(3B):7-8.

(收稿日期 2003-02-23)

(本文编辑:张林东)

## · 疾病控制 ·

## 浙江省高速公路交通事故伤流行病学特点分析

赵小纲 马岳峰 江观玉 干建新 黄欣建

到 2001 年浙江省高速公路总开通里程为 598.66 km, 3 年内共发生交通事故 7 963 起, 死亡 435 人, 受伤 1 605 人, 伤亡人员的总死亡率为 21.32%。

1. 浙江省高速公路交通事故伤三间分布: ①地区间分布特点: 根据发生地段的分布, 发现嘉兴、绍兴段高速公路属事故高发地区, 分别占 29.35% 与 31.90%, 特重大事故、重大事故所占比例高, 死亡人数分别占 24.14% 与 25.98%。温州、湖州段高速公路发生的交通事故伤所占的比例较小。②时间分布特点: 按发生时间统计, 一天中 12~18 时是事故发生最多的时段 (33.02%), 18~24 时是事故发生最少的时段 (18.13%), 0~6 时是造成人员死亡最多的时段 (50.35%), 白天事故发生率高于夜间 (60.02% 比 39.98%), 但是夜间事故造成人员死亡明显高于白天 (78.17% 比 21.83%)。③人群间分布特点: 死亡 2 040 人中, 男 1 571 人, 女 469 人, 男女之比为 3.35:1, 20~50 岁年龄段死亡比重最高, 占 82.07%。死亡 435 人中, 男 371 人, 女 64 人, 男女之比为 5.80:1, 70 岁以上人群死亡率最高, 为 40.74%, 10 岁以下人群死亡率为 30.19%。

2. 高速公路交通事故致伤原因分析: ①人为的因素在 7 963 起交通事故中占 84.94% (其中机动车驾驶员占 79.16%) 主要包括驾驶员措施不当 (20.37%)、转向失效 (17.65%)、纵向间距不够 (15.92%)、超速行驶 (12.46%)、疲劳驾驶 (6.40%)、违章装载 (5.85%) 与疏忽大意 (6.29%) 等几个方面。机械故障及其他因素占 15.06%。②气候因素分别为, 晴天发生事故 4 085 起 (51.30%), 雨天事故 2 947 起

(37.01%), 阴天事故 780 起 (9.80%), 雾天事故 103 起 (1.29%), 雪天事故 48 起 (0.60%)。

3. 讨论: 高速公路交通事故伤的快速增加, 且死亡率高, 是道路交通事故伤流行病学上的新特点。本次调查表明, 高速公路交通事故原因中人是主要因素, 肇事原因中占据首位的是措施不当, 道路条件也不可忽视。调查发现, 高速公路交通事故伤的分布具有一定的地段差异, 这与这些区段的道路条件及日均高车流量有关。由此所导致的“人-车-路”系统间的失衡, 是其主要原因。加强机动车驾驶员的安全驾驶教育, 平时注意保养车辆, 高速公路定期养护, 加强交通管理, 调节好“人-车-路”系统间的平衡, 将会明显减少交通事故与交通事故伤的发生。从人群分布特点看, 青壮年是主要的伤亡人群, 这与司乘及从事社会经济活动主要为青壮年人员, 其发生交通事故的概率明显高于其他人群有关。但死亡率更高的却是儿童与 70 岁以上的老年人, 与该类人群在交通事故发生瞬间的个人防护适应性、对创伤性休克的耐受程度等较差有关。

已有报道高速公路交通事故伤基本流行病学特点时注意到事故发生具有较明显的时间段差异。本组资料发现 12~18 时是事故最好发时段, 0~6 时是造成人员死亡最多的时段, 这说明 1 天 24 小时内的分布同样存在不均衡的特性, 这种不均衡性可能与该路段车流量不同的高峰分布时段有关, 尚需进一步研究。恶劣的气候条件一般被认为是交通事故发生的重要因素之一, 但在高速公路上发生交通事故伤最多的还是晴天, 占 51.30%, 雨天为其次, 雾天与雪天反而较少发生。

(收稿日期 2002-10-28)

(本文编辑:段江娟)

作者单位: 310009 杭州 浙江大学医学院附属第二医院急诊科(赵小纲、马岳峰、江观玉、干建新) 浙江省高速公路交警支队(黄欣建)