

人到中年体检须查餐后血糖 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/295/2021_2022__E4_BA_BA_E5_88_B0_E4_B8_AD_E5_c67_295568.htm 中年以后，人的多种生理机能渐趋衰退。《内经》中早已形象地指出：女子五七，面始焦，发始堕；六七，面皆焦，发始白；七七，形坏。男子五八，发堕齿槁；六八，面焦，发鬓斑白；七八，筋不能动，形体皆极；八八，则齿发去。这里的五七是指35岁，六七是42岁。也就是说，古人已经认识到，过了35岁，人的健康开始走下坡路，衰老无法逆转，只能通过保健和调养来延缓。中年，人生的金秋，本该是收获的季节。但是，经历了半生的劳碌，很多中年人的健康会在这个阶段出现危机——腿脚开始不听使唤；晚上躺在床上总是辗转反侧难以入眠；单位体检，各项指标都偏离正常……面对一系列来自身体健康的警报，我们该如何应对？中风是造成中年死亡的罪魁祸首“ 中年人的‘三高’问题越来越突出。”广州市第一人民医院盘松楼体检中心副主任医师傅明捷介绍，人到中年，体形上最大的改变就是“发福”，男性开始长啤酒肚，女性也不复窈窕。有些人觉得胖点没什么，殊不知，肥胖是健康的大敌。研究发现，苹果体形的人比正常人更易患高血压、高血脂、高血糖等心血管疾病，这些危险因素也极易诱发心肌梗塞。值得警惕的是，近年来“三高”人群日趋年轻化，35岁至50岁人群发病率增长速度较快。专家指出，“三高”对中年人来说，最大的危害是中风。中风是造成中年死亡的罪魁祸首，对中年人来说危害性远超过癌症。因此，建议中年人如发现胸闷、心前区有压迫感或早搏都要引起重视，

及时做心电图检查，以明确诊断。中年不养肺久之易患慢性肺病人到30岁以后，每过10年心脏排血的能力就下降6%-8%，血压上升5%-6%，肌肉组织则减少3%-4%。现代人的工作往往静而不动，加上中年以后膈肌、肋间肌与腹肌有所萎缩，肌张力降低，加上呼吸器官的衰老，纤毛运动减弱等，心肺功能下降，更容易导致肺部感染，到老年容易发展成慢阻肺、老慢支等等。很多疾病如冠心病、胃肠道问题、心肺部疾病等常常是在步入老年后才发病，但究其根源，却是中年时抽烟、酗酒、虐待肠胃等不健康的生活方式埋下的祸根。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com