

这些慢性病都在年轻化

本报记者 刘泓雨 通讯员 于虹 统筹 赵丽

这些慢性病，高危人群要重点筛查

糖尿病年轻化不是孤立现象——它是整个代谢系统慢病年轻化的一个缩影。

医学界早已将35岁视为血糖管理的重要警戒线，并将其作为人体代谢健康的分水岭。如今，越来越多的证据表明，这场代谢危机的警戒线正在不断提前。

结合徐医附院内分泌科主任奚珏的临床观察，我们将视野从糖尿病扩展至更广范围，谈谈那些曾经的“中老年专属病”是如何一步步盯上年轻人的，以及面对这场健康风险前移的危机，我们到底该怎么做。

35岁代谢警戒线：不是终点，是预警

为什么医学界要把35岁定为代谢健康的警戒线？

奚珏解释：“从生理规律看，人在35岁之后，基础代谢率会逐年下降，肌肉量开始慢慢流失，身体的各项机能都从巅峰开始回落。如果年轻时不注意保养，到了35岁，代谢下降加上常年积累的不良习惯，各种慢病容易集中出现。”

但如今的问题是，不少年轻人提前透支身体——熬夜、久坐、高糖高油饮食、压力大，导致代谢系统提前“衰老”，不少人不到30岁就出现了代谢问题。

35岁警戒线，并不是说“到了35岁才开始养生”，而是警示所有年轻人：不要以为年轻就可以肆意挥霍健康，代谢损伤是日积月累的，等到35岁再补救，往往要付出几倍的代价。

三级预防：把健康防线往前移

在慢病管理中，现代医学的核心思路是“三级预防”理念。

一级预防（高危/胰岛素抵抗/糖前期）：

在健康人群中开展筛查，早发现、早干预，以饮食和运动（有氧+抗阻）、减重、规律作息为主，防止疾病发生；

二级预防（糖前期、早期2型糖尿病）：

防止病情进一步加重和并发症出现，临床上一般强化代谢干预，减少内脏脂肪，争取糖尿病缓解；

三级预防（已确诊糖尿病）：

需要综合管理血糖、血压、血脂和体重，延缓急慢性并发症，防止病情恶化，提高生活质量。

“我们希望把预防前置，让干预窗口提前。”奚珏说，“先治未病，也就是先筛查出有没有问题。一级预防是最划算的——糖尿病前期通过调整生活方式有机会逆转，花费也较少；但如果发展成糖尿病，往往需要长期用药；如果出现并发症，治疗成本甚至可能成为天文数字。”

结合徐州本地临床情况，奚珏梳理了这些正在快速年轻化的慢性病，高危人群体检一定要重点筛查——很多问题早期没有明显症状，靠感觉很难发现。

1.三高问题

这些问题与糖尿病同属代谢综合征，互为危险因素，如今在年轻人中的发病率持续走高。

高血压：年轻人发现血压升高，一定要排查继发性原因。最常见的像原发性醛固酮增多症、肾上腺占位、睡眠呼吸暂停（打呼噜缺氧）等。徐州市民口味偏重，爱吃咸、爱吃酱、爱吃腌制品，高血压的年轻化趋势更明显。长期高血压会损伤血管、心脏和肾脏；若与糖尿病叠加，风险会进一步升高。

高血脂：常年吃外卖、油炸食品、动物内脏等，容易导致血脂升高。高血脂通常没有明显症状，但会加速动脉粥样硬化，是心梗、脑梗的重要危险因素。临床发现，不少二三十岁年轻人的血管状态已类似四五十岁人群。

高尿酸：徐州人爱吃海鲜、烧烤，常喝啤酒，高尿酸人群比例偏高。不少年轻人体检发现尿酸五六百，觉得不痛不痒就不管。高尿酸不仅会导致痛风，还可能损伤肾脏、加重胰岛素抵抗，与糖尿病相互影响。

筛查建议：每年体检应查血压、血脂四项、尿酸；有家族史、肥胖、经常饮酒吃海鲜的人，建议半年查一次。年轻人如果发现血压升高，一定要到内分泌科排查继发性原因。

2.非酒精性脂肪肝

经常吃外卖、熬夜、久坐等不良生活习惯，会让肝脏悄悄囤积脂肪。很多人觉得“脂肪肝不算病”，其实这是误解。

非酒精性脂肪肝与胰岛素抵抗直接相关，是代谢紊乱的重要信号。有脂肪肝的人，未来患糖尿病、高血脂、心血管疾病的风险比普通人高2—3倍。轻度脂肪肝通常可逆，但如果放任不管，可能发展成脂肪性肝炎、肝硬化，甚至肝癌。

筛查建议：每年体检做腹部B超，可查出脂肪肝。查出脂肪肝不要不当回事，应及时调整饮食和运动，多数人半年到一年可逆转。

3.甲状腺疾病

甲状腺是人体最大的内分泌腺，调节代谢节奏。如今人们压力大、熬夜多，甲状腺疾病的发病率越来越高，甲亢、甲减、甲状腺结节都很常见。

甲亢会使代谢加快，出现心慌、消瘦；甲减会使代谢变慢，出现乏力、发胖。二者都会扰乱全身代谢，影响血糖稳定。

筛查建议：经常熬夜、压力大、情绪不稳定的人群，每年体检应加查甲状腺功能，和甲状腺B超。

4.性别专项问题

女性：应重点关注妇科内分泌代谢问题，比如多囊卵巢综合征。该病在年轻女性中发病率较高，与胰岛素抵抗密切相关，不仅影响月经和生育，还会明显增加未来患糖尿病的风险。多囊卵巢综合征是不孕不育常见病因之一，肥胖型患者通过减重可明显改善，部分可逆转。

男性：应重点筛查肝功能、前列腺基础指标。部分男性饮酒、熬夜较多，脂肪肝、肝功能异常的比例更高；久坐、憋尿也容易导致前列腺问题，随着年龄增长风险会越来越高。

筛查建议：女性每年做妇科B超和性激素检查，男性加查肝功能和前列腺B超。

年轻不是资本，健康才是

最后，奚珏想给年轻朋友一些提醒：35岁不是养生的起点，而是健康的预警线。不要觉得“我还年轻，熬几次夜、喝几杯奶茶没关系”，多数慢病都不是突然发生的，而是长期不良习惯一点点累积出来的。

人们总说“明天再养生”“等退休了再保养”，但身体不会等你。代谢系统损伤在早期往往悄无声息，等感觉

到不舒服时，往往已经造成难以逆转的伤害。

与其等生病后再花钱治病，不如从现在开始，从改掉一个坏习惯做起，好好守护自己的健康。

少喝一杯奶茶，多走几步路，少熬一次夜，每年认真做一次体检——这些看似微小的改变，积累起来就是守护健康的强大力量。

