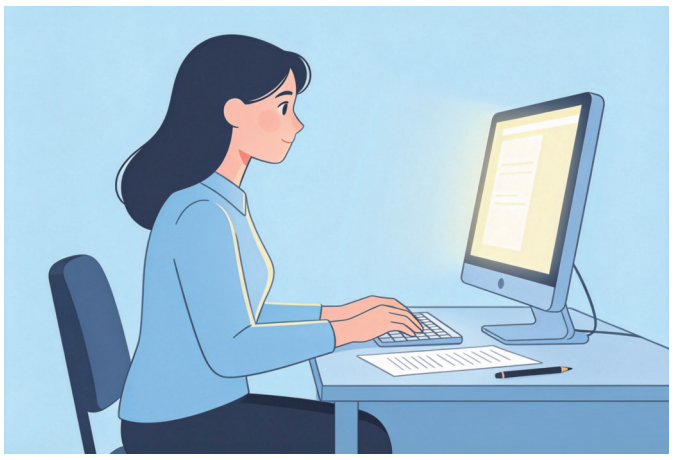
最新研究:单次不间断静坐30分钟就算久坐

每天多坐1小时,癌症死亡风险增加9%

很多人对久坐的理解普遍存在误区,在大家固有印象里,连续坐上两三个小时才算久坐。加班赶方案,一整个下午守在电脑前;闲暇放松窝在沙发刷短视频,不知不觉深夜已至……

可最新科研成果刷新认知,久坐判定标准远比大众想象中更加严苛。单次不间断静坐30分钟,就已经属于久坐范畴,每天额外多坐1小时,癌症死亡风险便会上涨9%。

据人民日报



图片由AI生成

30分钟,就是久坐的临界线

长久以来,不少人判断久坐只看一天坐下的总时长,却忽略了静坐过程有没有中途停顿。近期《公共科学图书馆·医学》刊发了一项重磅研究,英国格拉斯哥大学科研团队分析91292名受试者的数据,历经12年长期跟踪,把久坐划分为持续性久坐和间断性久坐两类。

所谓持续性久坐,就是单次静坐超过30分钟,并且90%以上的时间始终保持不动,办公期间全程埋头敲字、休闲时躺着长时间刷手机,都是典型表现。

如果每隔半小时起身走动、拉伸放松,单次坐下时长不足30分钟,就属于间断性久坐,对身体伤害会大幅下降。

研究得出令人心惊的数据:排除抽烟、饮食、作息、体重等干扰因素,每天增加1小时不间断久坐,癌症死亡风险上升9%。其中食管癌、肝癌、结直肠癌、乳腺癌、卵巢癌等肥胖相关癌症,患病概率受久坐影响最为突出。

这也意味着,我们日常上班、居家休息时,只要埋头久坐超过半小时,身体就已经承受健康隐患,并非等到坐上数小时之后才会伤身。

久坐带来的伤害不止于此

持续性久坐带来的负面影响,覆盖全身各个器官,癌症只是其中后果最为严重的一项。

长时间保持坐姿,血液循环速度放缓,下肢血液淤积,容易诱发下肢水肿、静脉曲张,严重时还会形成深静脉血栓。

对于上班族而言,久坐状态下颈椎、腰椎长期受压,上半身前倾含胸,腰肌和肩颈肌肉长期紧绷,腰肌劳损、颈椎疼痛早已成为当代人的通病。

肠胃蠕动速度随之变慢,消化不良、便秘、脂肪肝问题接踵而至,胰岛素敏感性下降,患上2型糖尿病的概率明显升高。

很多人觉得白天上班久坐,晚上抽时间跑跑步就能抵消伤害,但研究证实,晚间集中锻炼,并不能完全弥补白天长时间闷坐给身体带来的损耗。就算每天晚上坚持运动,白天不间断久坐产生的负面影响依旧存在。

久坐的危害,不在于一天总共坐多久,关键在于有没有频繁打破静坐状态。一天之内不间断久坐片段越多,身体受损程度越严重。

除此之外,久坐还会让人精神持续紧绷,大脑供氧不足,白天犯困疲惫,晚上睡眠质量变差,陷入亚健康的恶性循环。

碎片化活动,抵消久坐伤害

不用刻意留出大块时间健身,抓住短暂间隙动一动,就能够降低久坐带来的健康隐患,这也是本次研究给出的好消息。

实验数据显示,用不同方式替换久坐,降低患病风险的效果各不相同:1小时久坐换成散步、做家务这类轻度活动,癌症死亡风险下降12%;30分钟快走、慢跑等中等强度运动,风险降低8%;仅仅5分钟跳绳、高强度间歇运动,患病风险就能下降22%。

还有这些简单可行的办法

首先给自己设置闹钟,坚持每坐30分钟起身2—3分钟。接饮用水、去洗手间的时候踮踮脚尖;接听工作电话时离开座位来回踱步;午休间隙靠墙站立几分钟;楼层不高时放弃电梯选择爬楼梯,把起身活动融入日常琐事当中。

如果工作繁忙没办法离开座位,坐着也能做简单放松活动,双脚反复勾脚、踩脚,拉伸小腿肌肉;双手向后扩胸,放松僵硬肩背;空闲时刻做几组简单深蹲,促进全身血液循环。条件允许可以准备升降办公桌,采用站坐交替的模式办公。

下班后合理安排运动,白天碎片化拉伸,搭配晚间快走、打球、瑜伽,做到动静结合。即便工作节奏紧张,也要拒绝一整天“钉”在椅子上。

别等胰岛“累坏”才后悔

这份控糖行动指南请收好

很多人都有一个误区,觉得糖尿病是老年人专属病,只要平时少吃甜食,血糖就能稳住。最新官方指南明确更新,糖尿病高危人群筛查年龄提前至35岁,一过35岁,人体代谢开始走下坡路,再加上平时久坐不动,双重负担持续损伤胰岛。不少人体检查出血糖异常时损伤早已难以逆转。

为什么35岁是控糖分水岭?

1.肌肉逐年流失,天然“降糖工具”减少

30岁之后人体肌肉每年减少1%。肌肉是消耗血糖的核心组织,也是人体天然降糖器官。肌肉量下降,糖分代谢能力随之降低,胰岛负担持续加重。

2.胰岛代偿能力下降,高血糖存在“代谢记忆”

35岁后身体代谢代偿能力明显下滑,胰岛β细胞负荷剧增。长期轻度高血糖会形成代谢记忆效应,即便后续血糖恢复正常,早年高血糖对血管、脏器造成的损伤也会持续存在。

3.久坐生活方式,加重胰岛素抵抗

35岁左右的上班族、中青年人群,大多日均久坐8小时以上,静态生活极易诱发胰岛素不敏感,是血糖超标的核心诱因。

不到35岁,满足任意一条也需定期查血糖:

身材肥胖超重:男士腰围超90厘米,女士腰围超85厘米;

直系亲人有糖尿病,怀宝宝时血糖高、生过4公斤以上孩子;

天天久坐、很少出门锻炼,常喝甜饮料、吃糕点甜品;

有高血压、血脂偏高、血管硬化;

女性多囊卵巢、脖子腋窝发黑(黑棘皮征),长期吃激素类药物。

35岁提前控糖,长远好处看得见

减轻胰腺负荷、保护胰岛功能,部分早期血糖异常人群可通过生活方式干预稳住血糖,无需长期服药。

大幅降低心肌梗死、脑卒中、糖尿病眼底病变、糖尿病肾病等并发症风险。

规避后期慢性病并发症带来的高额治疗成本。

控糖行动指南

一、1条年龄底线

35岁起,高危人群必查血糖。(肥胖、家族史、久坐、代谢异常者需格外警惕)

二、1个升糖元凶

久坐引发的胰岛素抵抗,是中青年血糖悄悄超标的头号隐形元凶。

三、3个止损办法

定时起身:每坐30分钟,活动2分钟。

拒绝懒惰:四层以内走楼梯,水电费出门交。

坐站交替:接电话站着,回消息坐着,减轻腰椎压力。

来源:CCTV生活圈

吃了鸡柳又吃螃蟹 12岁男孩突发急性胰腺炎

炎炎夏日,不少孩子的假期零食清单里,外酥里嫩的油炸鸡柳、鲜美的螃蟹都是备受他们喜爱的热门选择。但湖北襄阳一名12岁男孩,却因为一顿“油+鲜”的组合,直接被送进了医院。

据极目新闻

近日,一名12岁男孩在外吃完油炸鸡柳,回家后又接连吃了好几只清蒸螃蟹。几小时后,他开始出现阵发性腹痛,还连着恶心呕吐,家长一开始以为只是普通积食,让孩子躺着休息观察。可没过多久,孩子腹痛越来越剧烈,蜷缩在床上根本站不起来,家长这才慌了神,紧急把他送到襄阳市中心医院胆胰外科就诊。

经过抽血、影像等一系列检查,医生确诊孩子是饮食不当诱发的急性胰腺炎,所幸送医足够及时,还没有发展成致命的重症出血坏死性胰腺炎。科室医护团队立刻为孩子开展对症治疗,密切监测各项生命体征,目前患儿病情已经得到有效控制。

事后家长十分不解:鸡柳和螃蟹都是很常见的食物,大人吃了没事,孩子就偶尔吃一次,怎么就吃出胰腺炎了?

胆胰外科主任李晓刚解释,这两种食物的搭配,刚好精准踩中了急性胰腺炎的三大诱发雷区:

一、油炸鸡柳的超高油脂会直接透支胰腺功能:胰腺是人体负责消化脂肪和蛋白质的核心器官,油炸鸡柳的大量油脂,会迫使胰腺超负荷分泌胰酶来分解代谢,短时间内就会让胰腺处于高压工作状态。

二、螃蟹的高胆固醇+高蛋白,双重加重代谢负担:螃蟹本身属于高蛋白、高胆固醇食物,短时间大量食用很容易让孩子血脂骤升,黏稠的血脂会堵塞胰腺的微小血管,直接造成胰液排出受阻。

三、油脂+高蛋白的双重叠加,触发胰腺“自我消化”:正常情况下,胰酶在胰腺内是无活性的,只有进入肠道后才会被激活来消化食物。当两种高危食物一起大量摄入,胰腺持续高压运转、胰管压力骤增,胰酶就会在胰腺内部提前异常激活,反过来消化胰腺自身的组织,引发严重的炎症和水肿,也就是急性胰腺炎。

很多家长都以为胰腺炎是成年酗酒人群的“专属病”,但近年来临床上儿童、青少年急性胰腺炎的病例越来越多,大多和假期放纵饮食、暴饮暴食有关。

医生提醒

襄阳市中心医院胆胰外科主任李晓刚提醒广大家长:爱孩子从来不是任由他多吃,而是帮他建立科学节制的饮食习惯。假期聚餐、吃零食时,一定要杜绝短时间大量摄入高脂、高蛋白食物,避开高危饮食混搭,守住孩子的餐桌安全,就是守住孩子的健康底线。

27岁女子以为健身练出“腹肌” 竟是14厘米巨大肌瘤

现代快报讯(通讯员 陈静 记者 严君臣)27岁姑娘小舟(化名)常年健身,腹部硬块误以为是腹肌,直至腹部隆起就医,才发现竟是多发巨大子宫肌瘤,最大瘤体近14厘米。南通大学附属医院妇科主任、主任医师杨晓清带领团队耗时4小时完成高难度单孔腹腔镜手术,仅肚脐一处有隐蔽切口。近日,患者返院复查恢复良好。

小舟日常坚持健身塑形,很长一段时间她摸到腹部发硬,一直以为是锻炼形成的腹肌。随着“腹肌”持续增大,腹部肉眼可见凸起,她才心生警惕前往医院检查。

核磁共振影像令人惊心:子宫多发肌瘤,一枚约10厘米,另一枚接近14厘米,瘤体体积堪比大号椰子,硬生生挤占大半腹腔空间,周围还散落多处小型肌瘤。巨大瘤体一路向上生长直达肝脏,紧贴腹腔大血管分叉处,正常子宫组织被病灶严重挤压变形,原有解剖结构几乎无法分辨。

“按照传统治疗方案,这类巨型实性盆腔肿物需开腹手术,要做15厘米以上绕脐纵切口,才能完整取出肿瘤。长长的切口不仅破坏腹部美观,创伤大、出血多,术后恢复周期更长。小舟年纪轻、尚未结婚生育,十分在意腹部外观,全家人都希望最大限度降低手术损伤。”杨晓清回忆道。

结合患者生育、美观需求,再加上肌瘤体积庞大、紧邻大血管的高危情况,杨晓清团队反复研判,决定实施高难度单孔腹腔镜手术。术中,所有器械仅通过脐部单一小孔进入腹腔,先分离上腹部巨型肌瘤腾出操作空间,再逐层切除剩余病灶,巨大肌瘤通过脐孔小切口被精细削切后分次取出,仅取出瘤体就花费了一个半小时。术后患者恢复平稳,仅住院3天便康复出院。

杨晓清特别提醒广大女性朋友,子宫肌瘤不分婚育状态,年轻女性也会高发,肿块初期无疼痛感,极易被误认为赘肉、腹肌,等到腹部隆起时病灶往往体积巨大。建议所有女性,无论有无性生活、是否生育,每年定期做妇科超声筛查,早发现、早微创处理,降低手术难度与身体创伤。

扫码看视频