

看懂体检报告 前两页最关键

中医讲预防有三种情形:未病先防、既病防变、瘥后防复。现代医学在预防疾病方面也提倡定期体检,早发现、早诊断、早治疗,还有注射疫苗等。二者理念一致,都是在强调预防疾病要趁早,定期体检、有序就医。

健康管理第一步 定期体检防疾病

生老病死,谁都不能避免,但对于“病”这件事情,也不是完全束手无策。

疾病的预防重于治疗,采取科学有效的预防措施可以使人不得病、少得病、晚得病。

体检,是一个了解自己身体状况的机会,也是做好健康管理的第一步。

一般来说,大部分人一年做一次全面体检即可。通过定期体检,可以获得身体的健康信息,能够发现一些疾病的早期信号,及早对健康危险因素进行干预,控制病情发展,尽量避免大病。

因为疫情防控的原因,很多人在今年尽量减少了非必须的就医次数,连常规体检都暂缓了。其实,早在今年4月份,北京新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组医疗保障组就已经要求各医疗机构在2020年4月底前依规恢复了体检服务。

而且疫情期间,医院或体检中心都实行预约就诊和预约体检制度,并做了相应的预防措施,只要遵守相关管理规定,有就医或体检需求的市民一般不用担心,预约后正常前往即可。



体检无需面面俱到 不同年龄不同重点

全面体检即身体所有器官都进行检查,可以及时了解身体各个器官的健康状态,但并不是每次检查都需要如此面面俱到。

大众比较认可的方法是在常规项目基础上,结合体检者的年龄、性别、职业特点、家族史等增加个性化的项目。比如女士增加妇科常规及子宫、附件、乳腺超声,男士增加前列腺超声检查等。

除此之外,40岁至60岁的体检者还可以增加慢性病预防和早期癌症筛查方面的检查,如餐后血糖、颈动脉血管超声、肢体动脉硬化度检测、碳13尿素呼气试验、常

见肿瘤标志物测定,男士可以增加尿液基薄层细胞学检查与诊断,女士可以增加妇科液基薄层细胞学检查与诊断、人乳头瘤病毒基因分型检测、乳腺钼靶检查等。

60岁以上还可以再增加心脑血管疾病和癌症筛查方面的力度,肿瘤标志物的检测内容也可以扩充。

此外,特殊人群还可以根据职业特点,选择微量元素、毒性元素测定等;有家族病史的人可以有针对性地增加相关检查项目,并在必要时做相关肿瘤和基因检测。

体检报告怎么看 异常指标是重点

经常有人问,体检报告一大沓,到底应该怎么看?最简单的方法就是认真看第一二页的内容。这里一般是体检检查出来的异常指标以及医生的建议。

检查正常的指标,可以跟以前的体检数据做对比,掌握身体变化情况。

如果检查出了异常,也不要过于担心。有些“问题指标”可能是因为体检时的身体状态不佳,但有些则可能是疾病前兆,需要定期复查。

一般来说,肝功能、肾功能、血脂、血糖这一类的指标变化会比较快,如有异常,建议之后1至2个月复查一次。肿瘤标志物有升高,但影像学检查不是特别明确的肿块,一般建议3至6个月复查一次。如果医生建议尽快对某病灶做进一步检查,那说明可能是恶性肿瘤,要重视起来。如果是很明确的良性指标,一般半年到一年复查一次,遵医嘱治疗就可以了。

小病社区医院解决 按需就医高效就诊

体检发现了问题,一定得去大医院检查吗?不必。小病在社区医院解决,社区医院解决不了的问题再去大型综合医疗机构就诊,合理就医,可以更高效地解决就诊问题。

大医院的“大”,主要体现在规模大、检查检验设备齐全、分科很细、专科医生诊断治疗水平高方面。社区医院的医疗服务水平虽然比较好,但并不意味着连日常疾病都处理不好。如果不是危、急、重症,只是一般的常见病、开点常规的药、做一些简单的化验项目、理疗项目,在社区医院完全可以解决。

尤其是中医治疗方面,因为中医有一套独立的认识疾病的方法和理论,往往无需依赖各种检查和检验结果就能开展,所以去社区医院一样可以解决问题,既能节约时间,还能省不少钱。(本报综合)



市卫健委驻厢所村工作队 为农户派发“养殖红包”

本报讯 通讯员王汕报道:“没想到能领到500元的养殖奖励,养得越多奖励越多,接下来我要多喂几头猪”。近日,崇阳县路口镇厢所村8组的建档立卡贫困户丁旺明在领到市卫健委驻村工作队发放的“养殖红包”后,开心得合不拢嘴。当日,不少农户看到养殖奖补能真正落到实处,养殖积极性愈发高涨,部分农户甚至现场打电话预定猪仔,期望年终的时候也能领到工作队发放的“养殖红包”。

为激发建档立卡贫困户的内生动力,强化自身造血功能,确保脱贫质量的稳定性,真正实现脱贫致富,今年年初以来,市卫健委驻厢所村工作队大力宣传养殖奖补政策,鼓励农户发展养殖业以增加收入。

为激发农户自身发展养殖产业的积极性,市卫健委自2019年起便一改传统的发钱发物帮扶,发放奖补资金4.11万元,对养殖猪、牛、羊、鸡、鸭达一定规模的农户给予奖励扶持,受益农户达69户。鉴于今年猪价价格较高,养殖成本较往年显著增加,2020年工作队进一步降低奖补门槛,加大养殖奖补力度,减少农户养殖压力。

据悉,2020年市卫健委驻村工作队拟在年中中和年末分两批进行奖补,今年7月已完成第一批奖补,发放奖补资金4.85万元,受益农户达117户,其中获得奖励的建档立卡贫困户占32.5%,较2019年提高约12个百分点。



自闭症有哪些症状?

本报讯 记者朱亚平报道:3岁多的蓉蓉快要上幼儿园了还不会说话,经过医生评估:蓉蓉可能患上了自闭症。

据市中心医院儿保科相关负责人介绍,自闭症在医学上称为孤独症谱系障碍,它是一组终生性的神经发育障碍症候群,以社交障碍和社会交流缺陷等为特征。

如何提前发现自闭症?该负责人表示,语言发育情况。婴儿期比较少有“啊”“呜”“哦”等对人的应答反应,少有咿咿呀呀或喃喃自语的发声;孩子一岁后对自己的名字毫无反应,问“妈妈在哪里”也不会去找寻;两岁后仍少有主动言语,还只会说一些旁人听不懂的言语等。

社交交往方面。自闭症儿童都存在社交能力差的问题。这类孩子对他人的指令经常毫无反应,对其他人的谈话经常没有兴趣,沉浸在自己的世界里。另外他们常与他人无或仅有短暂的眼神对视,不看他人的脸,缺少手势、表情等。另外还会出现怪异、重复、刻板行为,如转圈、用脚尖走路、重复开关门等。

目前,自闭症在治疗上是个国际性难题,大多采用系统综合性的干预方法,如结构化的教育、语言训练、针灸、磁疗等,及早识别、及早干预、及早治疗可明显改善其症状。

荤素搭配科学饮食

本报讯 记者陈希子报道:家住咸安车站路社区的王奶奶,近日突然腹部疼痛不已,经医生诊断,王奶奶是高血脂引起的急性胰腺炎。

车站路社区医务室相关负责人表示,现代生活中,人们饮食多是大鱼大肉,应该在均衡膳食的前提下,日常多吃清淡素食,少吃油腻厚味的荤食。

居民日常的食物主要包括肉类、粮食和蔬果三大类。食用过多肉类食品,会带来副作用,影响身体健康。人体处理胆固醇的能力有限,摄入过多的胆固醇会使胆汁中胆固醇的浓度呈饱和状态,最终导致胆固醇在胆囊中沉积,时间一长,则会在胆囊或胆管壁上形成胆结石。

低碳水化合物、高蛋白膳食会给肾脏带来明显的酸代谢负担,降低钙平衡水平,并且增加骨质流失的风险。此外,多吃肉容易引起排泄不良。肉食纤维含量少,是浓缩性蛋白质食物,在消化道中移动地很慢,所以会引起便秘。而蔬菜、谷物、水果等都含有粗纤维,有助于肠道消化和身体健康。

因此,从预防的角度来看,饮食原则应做到三低:低热量、低脂肪、低胆固醇。所以要荤素结合,一起食用,不要偏食。尤其是老年人,消化吸收功能逐渐减弱,更应注意多吃素食。

睡觉打鼾就是睡得香吗?

本报讯 记者王恬报道:睡觉打鼾睡得香吗?市疾控中心医生表示,睡觉打呼噜,其实并不是睡得香,相反严重的打呼噜是一种病。

严重的打呼噜会引起心脑血管、呼吸系统、内分泌系统等方面的疾病,甚至还可能让人猝死。有打鼾症状需及时就诊,进行睡眠监测检查。

医生说,打鼾是因为呼吸不畅,当我们呼吸时,气流会从口、鼻进入,通过口腔、鼻腔、咽、喉等部位进入气管。在这个过程中,任何一个地方不通畅,气流带动软组织振动,都可能让呼吸发出声响。

什么样的打鼾算严重呢?医生说,只要呼噜声节奏均匀,音调平稳,就不算太严重。但是,如果打鼾时出现了呼吸暂停,就要警惕了——可能是患上了阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。长期出现睡眠呼吸暂停综合征,会使得高血压、冠心病、糖尿病、脑血管疾病和神经损害的发病风险大大增加。最致命的危害是,患有严重睡眠呼吸暂停的人有在睡梦中猝死的风险,他们的总死亡率是未患此病者的3倍。

什么症状可能患有这种病?很多患有睡眠呼吸暂停综合征的病人,自己很难发现症状,但是如果感觉到头晕、头疼、记忆力不好、注意力不集中、嗜睡,就要去正规医院就医了。睡眠监测是确诊的“金标准”。睡眠呼吸暂停综合征发病率高,隐患大,应及时到耳鼻喉科就医,早期明确诊断、制定规范的治疗方案。

夏季开空调

室内外温差别超过10℃

夏天热浪滚滚而来,各地急诊接诊“热射病”患者的新闻也接踵而至。室外温度高,一开窗就仿佛有热浪扑面而来,即使在夜间也是热风习习,你是不是会尽量避免外出?而且为了保持室内清凉,还会整天紧闭门窗大开空调?如果是这样,那你就惨了,因为空调病正等着你呢。长期处在空调环境中,会出现嗜睡、易疲劳、头痛、关节疼痛或麻木、流鼻涕、腹泻、食欲不振等症状,说明你可能患上了空调病。那么如何使用空调才能安然避暑,清凉一夏呢?



Tips 1 合理设置温度

研究发现,空气温度在25℃左右时,人们的工作效率最高。夏天温度在23℃至28℃时,感到舒适的人占95%以上,室内温度过低,不但对健康不利,而且造成能源的浪费。因此空调设定为25℃至27℃,且注意室内外温差一般不超过8至10℃为宜。

Tips 2 适宜的室内湿度

关于空调开制冷还是开除湿,也是众说纷纭。我们先来思考一个问题:同样是37℃高温,为什么南方感觉比北方热?因为南方湿度比北方大。环境湿度过大会使人感到闷热,且致病菌容易滋生。但空气过于干燥,皮肤和鼻黏膜干燥不适,会降低人体抵抗力,也会给病毒和细菌可乘之机。研究表明,人体在湿度40%至60%的环境中最为舒适,家庭可以备温湿度计,以调整空调的使用模式。

Tips 3 出门前半个小时关空调

从室外进入室内,不宜对着空调猛吹,应打开空调10分钟后,一方面可以使空调里的污染物和室内空气得到释放,另一方面可以使人体逐渐适应空调的温度,逐渐降温,避免诱发感冒和心血管疾病等。

开空调后应2至3小时开窗通风一次,每次15分钟,以保持室内空气清新,避免细菌滋生。

出门前半个小时应关闭空调,避免温差过大,骤冷骤热,从而预防感冒。

Tips 4 科学调节空调风向

由于冷空气下沉,空调制冷时最好使风向向上吹;热空气上浮,所以空调制热时风应向下吹,使室内空气温度均一。同时,应避免空调长时间直吹人体,尤其是腰背部,否则会让人感到不适。

如果无论如何调节风向风速,还是感到空调风力过大时,或是直吹身体感觉不适时,则建议使用空调挡风板。网上都很容易购买到,价格从十几元到几十元不等,真是经济又实用。

长时间坐着办公的朋友,还应注意不时站起来活动活动,以促进身体血液循环。

Tips 5 不宜整夜开空调

入睡后人体体温下降,通宵开空调容易引起头痛、感冒等。睡前最好关闭空调,或设置定时关闭,也可将空调调至睡眠模式,这样既凉爽又节能。

开空调是凉快了,但一看银行卡的余额,心也跟着凉了。那么开空调到底会花掉多少电费呢?以北京为例,居民用电0.48元/度,一台1.5P的空调每小时耗电1.3度,一天24小时共耗电1.3×24=31.2度,合计14.98元。北京的桑拿天一般持续一周,7天全天开空调的话大约100元。(本报综合)

低风险地区夏季新冠肺炎防护指南

居家

- 1.做好体温计、口罩和消毒剂等防疫物资储备。
- 2.做好家庭成员的健康监测。
- 3.室内温度适宜时,尽量采用自然通风。空调使用前应进行清洗;开启前,先行打开门窗通风20-30分钟。如可以,建议空调运行时门窗不要完全闭合。
- 4.家庭环境以清洁为主,预防性消毒为辅。及时清理室内垃圾。
- 5.家庭成员不共用毛巾,勤晒衣被。
- 6.注意个人卫生,及时进行手卫生,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻,打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。
- 7.呼吸道疾病患者生病期间,尽量减

少外出;如需外出,应正确佩戴口罩,做好手卫生。

8.外出时,随身备用一次性使用医用口罩或医用外科口罩。在人员密集或通风不良的公共场所、乘坐公共交通工具或与其他人近距离接触时佩戴。

9.要注意检查下水管道、卫生间地漏等的U型管水封,缺水时及时补水。

写字楼、办公场所

- 1.做好口罩、洗手液、消毒剂等防疫物资储备,制定应急工作预案,落实单位主体责任,加强人员健康培训。
- 2.建立工作人员健康监测制度,每日对工作人员健康状况进行登记,如出现可疑症状应及时就医。

3.对进入的办公人员和服务人员无需体温检测。

4.确保有效通风换气。温度适宜时,尽量采用自然通风加强室内空气流通。如使用集中空调,开启前检查设备是否正常,新风口和排风口是否保持一定距离;运行过程中以最大新风量运行,加强对冷却水、冷凝水等卫生管理,定期对送风口等设备和部件进行清洗、消毒或更换。

- 5.做好电梯、公共卫生间等公用设备设施和门把手等高频接触物体表面的清洁消毒。
- 6.保持公共区域和办公区域环境整洁,及时清理垃圾。
- 7.公用卫生间要配备足够的洗手液,保证水龙头等供水设施正常工作;有条件

时可在大堂、电梯口、前台等处配备速干手消毒剂或感应式手消毒设备。

8.注意个人卫生,及时进行手卫生,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻,打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。

9.服务人员工作期间,佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩;办公人员在无人聚集、通风良好、与他人保持1米以上距离情况下,无需戴口罩。

- 10.通过海报、电子屏和宣传栏等加强新冠肺炎防控知识宣传。
- 11.出现新冠肺炎病例时,应在当地疾病预防控制机构的指导下对场所进行终末消毒,同时对空调通风系统进行清洗和消毒处理,经卫生学评价合格后方可重新启用。