



规划健康 咱这样做

新的一年,当我们开始计划运筹帷幄、大展宏图的时候,是否知道身体健康才是所有计划的基础?小记在这借用人民日报官博曾经刊发的文章,帮助大家做好20+至60+岁的健康规划。郑报融媒记者 蒋晓蕾 整理

20+岁,开始学会关注健康

20岁起,我们就可以开始关注某些危险信号,以便早期发现肿瘤和其他严重疾病,其中生殖系统疾病、黑色素瘤等值得关注。这一阶段,你应该注意以下风险:

男性

黑色素瘤 发病率每年递增
睾丸癌 这是男性20~39岁最常见的肿瘤
高胆固醇 心脏病主要风险因素
建议检查:每年一次睾丸检查、皮肤检查、胆固醇检查、肝功能检查。此外,对于20及以上的成年人,由于工作紧张、压力大,患传染病的概率相对较大,因此要特别注意肝功能、血常规五项及胸部X光检查

女性

黑色素瘤 25~29岁最常见肿瘤
人乳头瘤病毒(HPV) 宫颈癌最常见原因
高胆固醇 可以从20多岁就开始
乳腺癌 有家庭史的年轻女性风险增加
建议检查:每年一次盆腔和宫颈检查,25岁后每年一次宫颈涂片检查、皮肤检查、胆固醇检查、测量血压、肝功能检查

30+岁,血糖走进我们的视线

从30岁起,开始密切关注血压,一旦超过140/90毫米汞柱,就有导致心脏病和中风的可能,血糖检测也很重要,它可以早期发现2型糖尿病。这一阶段,你要注意以下风险:

男性

2型糖尿病 30岁以下患病率20%
睾丸癌 占30~40岁男性肿瘤的15%
黑色素瘤 占30岁以上肿瘤的11%
结直肠癌 占30~40岁肿瘤的10%
心脏病 35岁以上男性应关注
建议检查:每年一次睾丸检查、皮肤检查,每3年一次血糖检查、胆固醇检查

女性

宫颈癌 30岁~40岁女性最常见肿瘤
乳腺癌 有家族史的40岁以下女性风险增加
2型糖尿病 30岁以上女性患病率很高
建议检查:经常检查血压,每年一次盆腔、宫颈、乳腺检查,每3年一次血糖检查

40+岁,关注你的心脏

从40岁开始,衰老表现明显增加,很多癌症风险也增加了。心血管疾病值得我们关注,如果你有心血管疾病的家族史,则更应该经常检查。这一阶段,你应注意以下风险:

男性

心脏病 40岁以上男性患病风险比女性高3倍
结直肠癌 占40岁以上男性肿瘤的60%
生殖系统肿瘤 有家族史者,45岁以后前列腺癌风险增加,睾丸癌风险继续增加
建议检查:每3年一次血糖检查,每5年一次心血管检查,每年一次结肠癌检查、前列腺检查、皮肤检查

女性

心脏病 40~50岁女性头号杀手
乳腺癌 40~50岁最常见肿瘤
2型糖尿病 40岁以后高发
建议检查:(每年)乳腺检查、(40岁以上建议)钼靶检查、卵巢检查(绝经,有家族史者每3年一次)、(每年)血糖胆固醇、(每年)心脏检查

50+岁,关注肠道和骨密度

从50岁开始,结肠和骨密度检查成了我们扩展关注的对象,此外,这一阶段可以每年进行一次心血管风险评估,包括测血压和测血脂。这一阶段,你应该注意以下风险:

男性

心脏病 60岁以上男性第一死因
前列腺癌 50岁以上高发,发生率达1/38
结肠癌 13%发生于45~54岁,20%发生于54~60岁
脑卒中 55岁后卒中风险,每10年增加一倍
建议检查:前列腺检查(每3年一次)、结肠癌筛查(每3年一次)、胆固醇检查(每年一次)、睾丸检查(每3年一次)

女性

骨质疏松 50岁以后,女性有一半会发生骨质疏松
结肠癌 女性第二大致死癌症
卵巢癌 50岁后高发
心脏病 50岁以上女性第一死因
脑卒中 25%的脑卒中发生在65岁以前
建议检查:每3年一次骨密度检查、卵巢检查,每5年一次结肠癌筛查,每年一次心脏检查、皮肤检查、盆腔检查、宫颈检查、乳腺检查、血糖检查

60+岁,全面关注身体健康

从60岁开始,除了平时关注的那些项目,身体不适的地方将引起我们更多关注。这一阶段,你应注意以下风险:

男性

前列腺癌 发生率1/15
结肠癌 13%发生于45岁~54岁,20%发生于54岁~60岁
卒中 75%发生在65岁以后
建议检查:每年一次胆固醇检查、心脏检查、前列腺检查,每3年一次结肠癌筛查

女性

骨质疏松 60岁以后,有一半骨质疏松会发生骨折
结直肠癌 大多发生在60岁后
卒中 75%发生在65岁以后
心脏病 60岁以上女性第一死因
建议检查:每3年一次骨密度检查、结肠癌筛查、宫颈检查,(每年一次)心脏、盆腔、乳腺



持续低烧,用不用就诊?



今年52岁的患者长期受低烧困扰,在很多医院做过多次全身检查,花费上万元,未查出原因,最后在朋友的介绍下,近期来到位于河医立交桥东100米路北的张仲景国医馆河医馆找周一至周六全天坐诊的副主任医师、张仲景国医馆名中医刘现军主任问诊。患者说长期受发热困扰,以低烧为主,平时烧37.6摄氏度左右,最高烧39.1摄氏度,平时爱饮水,气短声低,怕冷恶风,偶尔伴有腹泻、心慌,怕惊吓,饮食不佳。刘现军经过辨证论治后,辨为此属痰湿郁热伴阳气不足症,针剂加汤剂,开理气化痰清热、兼顾阳气的中药,即柴胡、黄芩、法半夏、桂枝、白芍、生晒参片、蜜甘草、大枣、柏子仁(炒),共3付,配合针灸3天。

3日后,患者前来复诊,自述体温基本稳定在37.4摄氏度左右,无高烧现象,但还是持续低烧,伴怕冷较重,大便稍干。刘现军随调方为桂枝、白芍、天花粉、黑顺片、生晒参片、蜜甘草、粉葛、火麻仁(炒)、当归、大枣,七付,配合针灸治疗。三诊时,患者面色红润,偶有低烧。之后刘现军根据患者情况,进行了调方。半月后,患者来电致谢刘现军,说其体温等各方面均恢复正常。

刘现军称,持续低烧的病因病机较为复杂,即便检查身体后未发现不妥之处,也不可掉以轻心,因为持续发热对身体各项机能危害较大,如发现不明原因的低烧不退,应尽快就医,以免引发更大危害。宗景

“黄金1000天”公益课堂再到郑州

科学育儿暖心续航

3月19日,备受妈妈们关注和期待的福格森黄金1000天育苗公益课堂再次走进郑州,河南省妇幼保健院孕妇产科特邀该院产科主管护师李艳霞和大家分享黄金1000天营养均衡的重要性和科学喂养的相关知识,为准妈妈们答疑解惑。

据悉,胎儿和婴幼儿时期是人生发育最迅速的阶段,在生命最初1000天里营养均衡与否,不仅决定了婴幼儿的营养状况、生长发育、潜能表

达及认知等综合能力,还与成年后的健康状况、慢性疾病发生和生活质量密切相关。福格森总经理沙俊奇称,一直以来,福格森非常重视和倡导生命最初1000天理论,并设立专项研究团队设计科学配方,研制出了有针对性的优质孕妇营养素和婴儿营养包,为孕早期提供全方位的营养支持。此次活动除在郑州及开封开展外,还将在昆明及其他区域陆续开展,为婴幼儿的健康成长保驾护航。晓蕾