

年底,别忘了去做健康体检

吃完冬至的饺子,听完圣诞节的铃儿响叮当,这一年又进入了倒计时阶段。许多人开始在此时忙着写工作总结,制定来年的工作计划。“其实,除了工作以外,我们的身体零部件也高速运转了近一年,需要做一次‘全面检修’。”有关人士认为,只有关爱“革命的本钱”——身体,对自身状况有个客观了解,才能防患于未然并更好的工作,而健康体检,是把握健康的第一步。 董亚飞



制定适合自己的体检套餐

“事实上,不同职业和年龄段的人群对体检有着不同要求,针对不同群体,细致的、有针对性的检查变得十分重要,更能让人透彻了解自己的身体状况。”专家解释说,比如,针对应酬繁多、工作压力大的企业老总、单位骨干,除了检查空腹血糖外,还可以进一步测定餐后两小时血糖值,弥补常规体检中对血糖指标的忽视,预防糖尿病。针对工作压力大、负担重的都市白领人群,除了一般的心电图外,还应该加强心脏检查,尽早发现隐性冠心病、心肌梗塞等早期心血管病例。

如今,医院的体检项目越来越丰富,许多医院还推出了人性化服务,针对不同患者的个体需求,为病人加查身体所需要的各类项目。

应酬多+肝功能检测

俗话说:无酒不成席,所以对于应酬族来说,喝酒是常事。专家建议,对于这些人体检时最好做个“肝功全套检查”。因为目前很多套餐中都没有肝功检查,或仅有“肝功一项”,有些人认为检查了肝炎抗体就可以高枕无忧了,其实检测肝功能的变化更重要。

老烟枪+肺功能检测

有些男人为了给自己吸烟、喝酒找个理由,就说,“不喝酒、不吸烟,就不叫男人”。因此,不管在哪里我们都会看到吸烟的男士,但也有一些“老烟枪”经常会感觉胸闷。专家提醒说,对于这部分人群一定要有意识地加做“肺功能检测”。目前国内以慢阻肺为代表的

呼吸系统疾病发病率已非常高,因此长期吸烟、有呼吸系统症状的人,如呼吸无力或少气憋闷,一定要有意识地加做“肺功能检测”,它可以明确呼吸功能障碍的类型和严重程度,协助判断病变性质。

老胃病+幽门螺旋杆菌检测

目前由于工作压力较大,加班是常事,饮食无规律,导致不少人出现胃肠不适。因此,专家建议,有口气、胃部不适的人最好查一查幽门螺旋杆菌。对胃部不适者来说,幽门螺旋杆菌是个独立的相关性非常高的危险因素。很多研究都显示,幽门螺旋杆菌同消化道炎症、肿瘤都有直接关系。所以推荐有长期胃部不适的人群加做幽门螺旋杆菌检测。

久坐大军+电子结肠镜检查

一把椅子,一台电脑,白领人士的工作状态往往是一坐一整天。“久坐大军”队伍正逐渐庞大,而因为久坐引发的危险却不被人重视。当摄入的热量大于消耗的热量时,体内的脂肪容易堆积,体重便会上升,肥胖,是久坐引起的第一宗罪。久坐还会使肠蠕动减弱,影响肠功能消化吸收,肠道代谢物在肠内长时间滞留,可诱发肠癌。而肥胖也是引发肠癌的危险因素。此外,不良的饮食习惯也常常让肠道受苦,肠子内不断积累毒素潜伏危险。专家建议,电子结肠镜检查适合“久坐大军”、有反复腹痛、便秘、腹泻情况的人群,另外对于40岁以上直系亲属中有肠癌患者的人最好也进行该检查。

心慌多汗易怒+甲状腺功能检查

近几年来,甲状腺类疾病发病率呈增长趋势。专家认为,如易出现心慌、多汗、易怒等症状,可检测一下甲状腺功能。甲状腺功能检测能对甲亢、甲减等提供诊断参考。近年来“甲减”发病率也非常高,多为中青年女性,呈现出身体乏力、怕冷、精神抑郁等症状,有这些症状的中青年女性需要注意防范。

“三高人群”+眼底检测

对于“三高人群”来说,增加“眼底”检测很重要。专家认为,眼底检查可以监控小血管的病变,早期发现血管硬化症状,可以预防心脑血管事件。对于血脂、血糖都非常正常的年轻人来说,可以增加“裂隙灯”检查,这一检查可以检查黄斑、视神经、角膜、虹膜等眼部结构的健康状况,预防眼部严重病情。

重点人群可考虑肿瘤标志物检测

目前癌症已成为很多人最为忌讳的“恶魔”,但目前癌症的发病率又非常高。对此,专家认为,对肿瘤标志物检测需要有客观地认识:首先,肿瘤标志物检查主要是作为一种参考结果,并非是诊断的“金标准”,即使是肿瘤标志物出现异常,也并不表示就已患上肿瘤;其次,肿瘤标志物检测的选择应有重点人群,比如在肿瘤方面有家族史的人群应重点筛查;一些有慢性疾病的人也应重视对于肿瘤标志物的检查,比如慢性乙肝患者,应注意“甲胎蛋白”的检查。而有多年前前列腺慢性疾病者可以选择前列腺特异抗原(PSA),防患前列腺癌。

手脚冰凉 冬季调治有妙方



天气越来越冷,体质虚弱、肺功能弱、免疫差的女性常会感到手脚冰凉,反复感冒,这是因为,女人乃气血之人,容易导致气血虚亏,全身器官气血不足而失养,从而造成内分泌、雌激素以及各种代谢功能紊乱。这时就会出现中医所讲的各种虚症,一般表现为:气虚(气短心悸、倦怠乏力、动则气促)、血虚(头昏眼花、失眠多梦、面黄色斑、易脱发、月经不调)。脾虚(贫血、身材走型、手脚冰凉、肠胃不好、便秘或便溏)。肺虚(易反复感冒、虚喘咳嗽、反复呼吸系统感染)。

民间有个单方,简单有效,用游党参熬制45天成膏滋状,每次两钱(10g)。早上配一枚核桃,晚上配两颗红枣,根据不同的年龄阶段和虚症轻重。用一个来月,各种虚症即可以得到根本治疗。这个方子是民间中医梅鹤龄老先生提供的,效果很独特,半个来月,面色、精神、睡眠、肠胃功能、皮肤质量就会有明显改善。而且由于其健脾益肺,恢复了人体本身的气血生成机能,能明显提高免疫力,增强肺功能,停药后不会反弹。对于孕妇、男士、小孩也同样有效,10岁以下小孩用量减半。

据了解,我市紫荆山百货二楼医药部三区、商业大厦医药部专柜、金博大负一楼药品专柜、市五院对面同濟堂大药房、群众艺术馆东门泰隆大药房、东风路丰乐路世纪联华一楼医药部都能买到现成的游党参膏滋,很是方便。详情可咨询0371-65669115,65669117。

河南电力医院 (电) 烧伤科 提醒广大市民 注意冬季防火 注意安全用电

省内免费接诊疑难电烧伤病人, 烧伤病人住院优惠治疗费用5%。
地址:郑州市嵩山路、汝河路交叉口西200米
咨询电话:0371-68691033



走出冬季起居养生的误区

上周二,当我们吃完冬至的饺子,就正式进入数九寒冬。此时由于气温的降低和气压的升高,冠心病、高血压等疾病的发病率逐渐升高。尤其是老年人,稍不注意就会导致很多旧病复发。“冬季,还有不少有碍健康的生活习惯,却常被一些人误认为是正确的。”为此,有关专家就“冬季起居养生”中存在的一些误区给予指正,帮助大家度过一个祥和的冬天。

误区一:戴口罩防冷。鼻黏膜里有丰富的血管和海绵状血管网,血液循环十分旺

盛,当冷空气经鼻腔吸入肺部时,一般已接近体温。人体的耐寒能力应通过锻炼来增强,若依赖戴口罩防冷反而使人体变得娇气,更容易患感冒。

误区二:蒙头睡觉。把头蒙在被窝里,感觉上暖和一些,但被窝里的氧气会越来越,二氧化碳和不洁气体却越积越多,故蒙头大睡的人醒后会感到昏昏沉沉、疲乏无力。

误区三:热水洗脸。冬天人的面部在冷空气刺激下,汗腺、毛细血管呈收缩状态。当遇

热水时则迅速扩张,但热量散发后,又恢复低温时的状态。毛细血管这样一张一缩,容易使人的面部产生皱纹。

误区四:饮酒御寒。饮酒后有浑身发热的感觉,这是酒精促使人体散发原有热能的结果。酒劲过后,因大批热量散出体外,反而使人浑身起鸡皮疙瘩,导致酒后寒。

误区五:手冷用火烤。冬天手长期暴露在外,血管收缩,血流量减少。此时,如果马上用火烘烤会使血管麻痹、失去收缩力,出现

动脉淤血、毛细血管扩张、渗透性增强,局部性淤血。轻的形成冻疮,重的造成组织坏死。所以,冷冻的手只能轻轻揉擦,使其慢慢恢复正常温度。

误区六:皮肤发痒用手抓。冬天因干燥感到浑身发痒时,切不可用手抓挠,否则易抓破皮肤引起继发感染。防治方法是多喝水、多吃些新鲜蔬菜、水果,少吃酸辣等刺激性强的食物,少饮烈性酒。勤洗澡,勤换内衣。严重瘙痒者,可到医院就诊。 亚飞