

工作累、应酬多、压力大,中年“父亲”健康问题多

医生建议中年男性一年一体检

本报记者 杨林

又是一年父亲节,作为一家人的顶梁柱,家人最关心的还是爸爸们、老公们的身体健康问题。记者从青岛市市立医院健康体检中心了解到,因为饮食不当、精神压力大、生活不规律等原因,40多岁的男性体检中各项指标都合格率人数在所有人群中最少,骨质疏松、脂肪肝、高尿酸、前列腺疾病成为40岁以上男性最易犯的疾病。

家庭顶梁柱 身体问题多

“对于中老年男性的健康,前列腺问题是不得不说的。”青岛市市立医院体检科主任王爱民介绍说,前列腺问题在50岁以上的男性中最常见,表现为尿频、尿急、夜尿增多等,并能导致泌尿系统感染、膀胱结石和血尿等并发症,对老年男性的生活质量产生严重影响,因此需要积极治疗,部分患者甚至需要手术治疗。前列腺疾病主要是因为久坐不动导致。对前列腺增生患者,一定防止受寒,并杜绝辛辣食物,要适量饮水。

“除了前列腺问题,40岁以上嗜烟、嗜酒且运动量少的男性,还容易出现骨质疏松。”王爱民说,从体检的中老年男性骨密度测定结果来看,40岁以上嗜烟酒且运动量少的人和60岁以上者骨



青岛市市立医院体检中心举办糖尿病饮食大赛。(资料片)

密度均有降低趋势。对嗜烟嗜酒者,因为烟酒摄入会降低钙的吸收能力,所以即使和普通摄入相同量的钙,也会出现骨密度降低的现象,如果不及时补救会导致骨质疏松的发生。此外,适量运动可以促进钙的消化吸收,所以大部分骨密度降低者一般很少运动。

按照目前社会发展的现实情况,40岁以上男性在外就餐及食用高脂肪、高热量食物的机会增加,这直接导致脂肪肝、酒精肝

及心脑血管疾病的高发。体检过程中已经有不少中老年男性颈动脉血管中有血栓早期症状,任其发展会导致脑血管疾病的发生,但如果从发现起就注意饮食、锻炼和预防保健,经过一定时间后血栓会化解,降低脑血管疾病发病率。

健康与否不能凭自己感觉

“健康是个多为概念,而不仅仅是身体不虚弱和没有病。”王爱民说,真正达到健康定义的

人群只占5%到15%。除了约15%的病人外,70%以上的人都处于亚健康状态。亚健康状态是一种处于健康和疾病两者之间的状态。亚健康状态的人,体内已出现某种功能紊乱,但尚未影响到行使社会功能。主观上有不适感觉,这是人从健康到疾病的中间阶段。亚健康的人群在普通体检中常常被检查出脂肪代谢失调,血糖偏低,肾功能减退等等。某些疾病早期虽然没有症状,但通过体检就可以发现,并及时进行干

预、终止疾病的发生和发展,收到事半功倍的效果。健康与否,不能完全凭自己的感觉。当今医学已经有许多先进手段和精密检测仪器,能够早期得知被检者可能患有哪些疾病。市民一定要周期性的选择专业的健康体检机构获得自身包括体质、心理、营养状况等方面的客观评估,及时针对健康隐患采取合理的改进措施。

一年应至少做一次体检

“定期体检能达到早发现、早诊断、早治疗的目的。将疾病苗头及时遏制住,比起等患了疾病再去几经周折地治疗,不仅可以降低成本,还可以减少很多痛苦,而这一点对于中老年朋友来说,尤其重要。”王爱民说,30至45岁年龄段的男性上要赡养老人,下要养育孩子,而且因工作奔波,身心疲惫,熬夜、多食等,这些因素都不利于健康,如果不注意,高血压、高血脂、高血糖以及脂肪肝、糖尿病等都会找上门来。46—60岁的男性由于雄性激素水平的降低,50岁左右就容易初现前列腺增生,60岁出现尿频、尿急、尿滴沥等临床症状。

王爱民特别提醒说,规范的检查、化验是进行合理诊断和合理治疗的前提,如果检查方法不科学,检查中不注重鉴别,就难以进行规范的诊断。中老年男性一年至少应该做一次体检,可以选择的项目有:前列腺常规、尿检、敏感神经检测、衣原体检测、精液常规、直肠指诊、血细胞分析、支原体培养、男性功能检测等。



青岛市市立医院体检中心举行健康咨询。(资料片)

终身健康体检表

- 1. 牙齿检查**
从一岁起,每年至少做一次牙齿检查。
- 2. 视力检查**
从三岁起,第一次检查视力。以后视情况每3至5年检查一次。
- 3. 血压检查**
10岁的时候,应该做第一次血压检查,以后至少每两年做一次。
- 4. 宫颈涂片检查**
如果你是女性,在你18岁的时候(或者开始有性行为以后)应该做第一次宫颈涂片检查,以后1至3年检查一次。在获得连续三次阴性结果后,检查间隔可以延长。
- 5. 胆固醇检查**
在你20岁的时候,应该做第一次胆固醇检查,以后每五年做一次。
- 6. 乳房检查**
如果你是女性,应该在40岁的时候,做第一次由医生指导的乳房检查。
- 7. 前列腺检查**
如果你是男性,应该在你50岁的时候,做第一次前列腺检查。
- 8. 乳房造影检查**
如果你是女性,应该在你50岁的时候,做第一次乳房造影检查。
- 9. 直肠镜检查**
在你50岁的时候,你应该开始做第一次直肠镜检查,以后3至5年做一次。

中老年人健康体检不可疏漏的项目

一、血压测量

这是必须检查的项目。血压值较高者常与原发高血压、脑中风、动脉硬化有关系。

二、血糖、血脂检测

其目的是检查是否患有高血糖、高血脂症。血糖、血脂过高对动脉粥样硬化的发生、发展起着很大的作用。

三、防癌检查

如果一个人人在青少年时受致癌环境的影响较大,步入中年后即有形成癌症的可能。另外,中年人免疫系统功能衰退,防御能力降低,这就为细胞癌变创造了条件。

四、眼底检查

不少疾病可能通过眼底检查而得以及时发现。如观察视网膜动脉是否硬化,可知全身动脉硬化及脑血管硬化的程度。中年人每年检查眼底一次。

五、甲胎蛋白检测

检查甲胎蛋白对诊断原发性肝癌的准确率达80%至90%。原发性肝癌多见于中年人。故40岁以后,应每年检测甲胎蛋白一次。现患乙型肝炎或曾患乙型肝炎者,则应半年检测一次。

六、前列腺检查

人到中年,由于前列腺开始衰退,会出现不同程度退化,甚至产生恶性病变,中年人尤其要注意这个器官。

相关链接

世界卫生组织制定的衡量健康的10项标准

1. 有充沛的精力,能从容不迫的担负日常生活和繁重的工作,而且不感到过分紧张和劳累。
2. 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
3. 善于休息,睡眠好。
4. 应变能力强,能适应外界环境各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当,身体匀称;站立时,头、肩、臀的位置协调。
7. 眼睛明亮,反映敏捷,眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉丰满,有弹性。

青岛利宝龙投资咨询
小额信誉贷款
无抵押无担保
1-20万快速借贷
上门服务 为客户保密
电话:13165062222
地址:辽宁路电子信息城228号

小额信誉一小时放款咨询
上门服务
电话:13210882222
吉鸿盛地址:
辽宁路228号电子信息城

个人无抵押无担保
贷款1-5万
上门服务,当天放款,
青岛利人投资咨询
电话:13026518222
0532-88712921

吉鸿盛投资有限公司咨询
小额信誉
快速借贷
电话:13256898222
上门服务
(为客户保密)

盛世银典
投资咨询
小额信誉
快速借贷
电话:13210258888
上门服务 当天放款

小额无抵押
半小时放款咨询
上门服务
咨询:15615421666

小额信誉咨询
一小时放款
咨询:0532-865432222
上门服务
(为客户保密)

免费办理无担保
无抵押信用贷款咨询
1-50万,月息1.88
-2.88%,三天放款,
最长期限2年。
咨询电话:13280811237

无抵押小额贷款咨询
上门服务
半小时放款
咨询电话
13026518222
0532-88712921

10元投入 几十万人关注
中缝广告订版热线
86968288
13589395551
QQ:2430296757

友情提示
请交易前双方验明有效手续
及证件,所刊登的广告不作为
承担相关责任的依据!