

本报健康大讲堂走进开元山庄

专家告诉你,藏在体检表中的秘密

本报记者 徐洁 如今,每年一次体检已成为不少城市居民的生活必需品。但拿到一份体检报告,面对密密麻麻的指标,你能从中解读出哪些身体的信息?医院的体检诊断,哪些需要治疗,哪些只需要调养和观察就可以了?12月10日,本报健康大讲堂走进历下区文东街道办事处中创开元山庄社区,邀请山东省千佛山医院健康管理中心医生姜慧,为社区居民解读身体的健康密码。

10日下午两点半,居委会一楼活动室坐满了关注大讲堂的热心读者和社区

居民。74岁的陈老先生专门坐公交车赶来,带着他刚刚拿到的体检报告。前不久,陈老先生专门到北京中国人民解放军总医院做了一次全面的体检,不过,报告上的有些数值意味着什么,他还不是很清楚;医生的诊断如右肾、肝脏囊肿,到底需不需要治疗,这些都是陈老先生想弄清楚的问题。

姜慧医生从体检中老年人常见病的早发现及预防、不同年龄阶段的体检应选哪些项目等角度,用图表和事例为在场的观众做了深入浅出的讲解。精彩处,

不少读者举起手机拍照存下资料。

讲座结束后,大讲堂现场几乎成了“义诊室”。不少观众围住姜慧医生,提问体检及日常生活中遇到的健康问题。68岁的社区居民王女士问,她的体检报告上经常显示甘油三酯偏高,应当吃药治疗还是饮食调理?对健康到底有什么影响?对于居民的疑惑,姜慧医生一一进行了解答。

大讲堂结束后,如新(中国)日用保健品有限公司还为社区居民进行了心脑血管疾病基因检测,免费体脂检测和类胡萝卜素检测。



健康大讲堂活动现场。

千佛山医院专家告诉你——

人体的健康密码该如何解读

如今,每年一次体检已成为不少城市居民的生活必需品。但拿到一份体检报告,面对密密麻麻的指标,你能从中解读出哪些身体的信息?医院的体检诊断,哪些需要治疗,哪些只需要调养和观察就可以了?本期,齐鲁晚报健康大讲堂邀请了山东省千佛山医院健康管理中心医生姜慧,为社区居民解读身体的健康密码。

本报记者 徐洁

在体检门诊中,高血压可谓最为常见。姜慧说,高血压起初并没有症状,许多人是通过体检发现患有高血压的,当然体检过程中,有时爬楼梯、走路等,导致血压测量不准确,应当休息5分钟再测,在安静、清醒、没有抗高血压药状态下,3次以上测量血压值 $\geq 140/90$ mmHg时,就可以诊断为高血压了。

许多人认为虽然有高血压,但没什么症状就不治疗。姜慧说,其实这也是不科学的,高血压对身体的危害是相当大的,随着高血压的发展,可能出现头晕、头痛、眼花、耳鸣、失眠、乏力、注意力不集中等症状,进一步发展可出现心、脑、肾、动脉及眼底等脏器的改变,引起中风、心脏病、血管瘤、肾衰竭等疾病。

姜慧建议,高血压患者首先一定要戒烟,烟草中的尼古丁等有害物质不仅可以伤害呼吸系统,还能引起血管的炎症和痉挛;此外,从饮食着手,控制体重。可以购买家用血压计,时常监测。

●收缩压 $\geq 140/90$ mmHg为高血压

高血压

成人的理想血压平均应在120/80mmHg(男)、女性110/70mmHg左右。当在安静状态下,不同时间,连续两次测量血压值大于和(或)等于140/90mmHg时,就可以称为高血压。

类别	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
理想血压	<120	<80
正常血压	120~129	80~84
正常高值	130~139	85~89
高血压	≥ 140	≥ 90
1级高血压(“轻度”)	140~159	90~99
2级高血压(“中度”)	160~179	100~109
3级高血压(“重度”)	≥ 180	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	<90

- 临床意义:高血压病可以导致脑中风和心肌梗死,此两种疾病是目前我国致死致残的主要原因。
- 高血压常见并发症
 - 心:冠心病,左心室肥厚,心脏扩大和心力衰竭
 - 脑:一过性脑缺血,脑卒中
 - 肾:肾小动脉硬化,肾萎缩和肾功能不全
 - 周围血管:动脉粥样硬化
 - 眼:眼底出血,失明

●空腹血糖 ≥ 7.0 毫摩尔/升 可确诊为糖尿病

高血糖

正常空腹血糖值:3.9-6.1mmol/L,餐后2小时血糖<7.8mmol/L

糖尿病 { 两次空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L
随机血糖 ≥ 11.1 mmol/L

低血糖:空腹血糖浓度<3.9mmol/L

升高 { 生理:餐后1-2小时、高糖饮食、剧烈运动、情绪激动等,各型糖尿病
病理:内分泌疾病、应激因素、药物影响、肝脏和胰腺疾病等
典型症状:三多一少(多尿多饮多食消瘦)

空腹血糖值 { 生理:饥饿、妊娠等
降低 { 病理:胰岛素分泌过多、急性酒精中毒、先天性糖原代谢酶缺乏等
早期症状:面色苍白、出冷汗、头晕等;晚期症状:除早期症状外还有惊厥及昏迷等

糖尿病属于内分泌代谢系统疾病,也是一种常见的老年病。在体检中,一般是通过血糖指标来诊断的。姜慧介绍,非同日两次测量血糖,空腹血糖大于或等于7.0毫摩尔/升,或餐后两小时血糖大于或等于11.1毫摩尔/升即可确诊糖尿病了。

据介绍,糖尿病的典型症状为“三多一少”,即多尿、多饮、多食和消瘦;不典型症状包括:一些II型糖尿病患者症状不典型,仅有头昏、乏力等,甚至无症状。有的发病早期或糖尿病发病前阶段,可出现午餐或晚餐前低血糖症状。

姜慧说,糖尿病如今非常常见,且发病年龄低龄化,这是一种非常麻烦且可怕疾病,可引起多种慢性并发症,如糖尿病性心脏病、糖尿病性肢端坏疽、糖尿病性视网膜病变及神经病变等。许多糖尿病患者靠服用降糖药和注射胰岛素控制血糖,姜慧提醒,使用这两种药物一定要遵医嘱,不要过量,如引起低血糖将更加麻烦。

●冠心病不治疗会引发心肌梗塞

冠心病是中老年人最常见的一种心血管病。姜慧说,冠心病是冠状动脉血管的病,病变的根源在于患者平常饮食不合理,体内脂质代谢紊乱,使得血脂胆固醇沉积在血管壁上,日积月累,不断增厚的血管壁将硬化、血栓、堵塞。

她打了一个形象的比喻,如同沉积了水垢的自来水管,血液流动的通路越来越窄,最终将导致“梗住”的危险,这就是心肌梗塞,而心肌大面积坏死会危及生命。

冠心病的临床表现有心肌缺血、缺氧而导致的心绞痛、心律失常,因此有以上症状的应及时治疗。

高血压

成人的理想血压平均应在120/80mmHg(男)、女性110/70mmHg左右。当在安静状态下,不同时间,连续两次测量血压值大于和(或)等于140/90mmHg时,就可以称为高血压。

类别	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
理想血压	<120	<80
正常血压	120~129	80~84
正常高值	130~139	85~89
高血压	≥ 140	≥ 90
1级高血压(“轻度”)	140~159	90~99
2级高血压(“中度”)	160~179	100~109
3级高血压(“重度”)	≥ 180	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	<90

- 临床意义:高血压病可以导致脑中风和心肌梗死,此两种疾病是目前我国致死致残的主要原因。
- 高血压常见并发症
 - 心:冠心病,左心室肥厚,心脏扩大和心力衰竭
 - 脑:一过性脑缺血,脑卒中
 - 肾:肾小动脉硬化,肾萎缩和肾功能不全
 - 周围血管:动脉粥样硬化
 - 眼:眼底出血,失明

●前列腺增生 早期无症状

许多疾病在发病之初并没有明显症状,导致许多疾病被忽略,而这也强调了定期体检的重要。前列腺增生就是老年男性一种常见但症状不明显的疾病。姜慧说,大多数患者常无明显症状,随着病情发展,可出现尿频、尿急、进行性排尿困难,尿失禁、急性尿潴留、食欲不振、恶心、呕吐及贫血等症状。

不过,需要知道的是前列腺增生是一种良性病变,不必惊慌,发病原因与人体内雄激素与雌激素的平衡失调有关,但长期病变被忽视,可引起肾积水和肾功能损害,还可并发结石、感染、肿瘤等。

相关链接

几种常见病的保健方法

人体是一部24小时运转的机器,当机器老化,加上生活的种种不注意,各种疾病将找上门来。除了科学地治疗,日常生活的调养往往能事半功倍。姜慧医生列举了几种常见病的保健注意事项。

高血压:

1. 严格限制钠盐摄入,每人每日食盐摄入量宜控制在6克以下
2. 戒烟酒或严格限制烟酒
3. 注意合理膳食,控制体重,减少脂肪摄入,多吃蔬菜和水果
4. 根据年龄及身体状况选择慢跑、快步走、太极拳、气功等不同运动方式
5. 及时就诊,遵从医嘱,及时服用降压药物

糖尿病

1. 老年人应合理饮食,适当地吃,科学地吃,严格控制糖分和脂肪摄入量,少吃油炸食品,减少摄取的总热量;在饮食中增加膳食纤维的量,多吃一些蔬菜、麦麸、豆及整谷,并注意补充维生素和无机盐
2. 经常保持一定的运动量,促进新陈代谢,控制体重;
3. 系统治疗:正规医院,科学治疗。应用降糖药、胰岛素等。
4. 注意监测

冠心病

1. 老年人脾胃功能衰退,应慎食或节食油腻、炙燥、辛辣、生冷食物,控制总热量的摄入,控制胆固醇、高脂肪食物和含糖摄入,多吃能降脂的蔬菜,如芹菜、萝卜、西红柿、黄瓜、苦瓜等
2. 不吸烟,不酗酒
3. 保持适当的体育锻炼
4. 生活要有规律,保持足够的睡眠
5. 积极防治与冠心病关系密切的老年慢性疾病:如高血压、高血脂、糖尿病等。

前列腺增生

1. 前列腺病人应禁饮烈酒,少食辛辣肥甘之品,应多食新鲜水果、蔬菜、粗粮等;
2. 不可憋尿、久坐及过度劳累;白天应多饮水,夜间适当减少饮水;
3. 一旦出现症状,及时就诊,遵医嘱进行药物治疗,不可自行停药或减药,并要定期进行复查,根据病情及时调整治疗方案。(徐洁)