

## 体检式点餐

# 为您量体裁“医”

拥有生命仅可谓生存,健康的生命才所谓生活。身体是本钱,了解它、呵护它,健康生活才有基础。因此,体检显得格外必要。当下,体检已成为不少单位送给员工的福利、孩子送给父母的礼物。哪怕您自掏腰包也不要紧,我们将帮助您了解体检项目的意义,了解哪些是必须做的,量身定做“合身”的体检项目。

本报记者 李钢 徐洁



## 身高体重血压 是重要体检指标

“40岁以上的中老年人必须每年体检一次。”山东大学第二医院健康管理中心主任刘斌说,随着年龄的增长,血压、血糖、血脂等身体指标会发生变化,通过体检还可及早发现潜在的疾病;慢性病患者尤其应重视体检,如患有糖尿病、心血管病、甲状腺疾病的人群;还有,在办公室一族中,脂肪肝等较为常见,也应早发现、早纠正。

那么,哪些项目是必选的呢?

山东中医药大学第二附属医院健康体检中心主任王立琴

介绍,医院各类体检套餐中都包含初检、内科、外科等几类,有些初检项目比如身高、体重、血压等看起来好像作用不大,自己在家也可以随时测,但在医生综合判断体检结果时是很重要的指标。

“比如,有的检出有糖尿病,医生会根据他的体重、年龄寻找糖尿病的原因。”山东省千佛山医院健康管理中心副主任吴红彦说,所以这些项目必须测。记者了解到,在不少医院,初检项目是免费的。

王立琴说,现在高血压、高血脂、糖尿病等成了常见

病、多发病,因此,血糖、血脂、高低密度脂蛋白胆固醇、心电图等都应该是必检项目,肝功、肾功、腹部(肝胆胰脾肾)B超等检测项目通常可发现身体病变,建议做一做,而像血常规、尿常规、心电图、胸透等是一般的必检项目,而且单项价格也不高。

近年来,各种原因引发的甲状腺疾病发病率在不断提高。王立琴说,最好做一个甲状腺彩超,可以及早发现甲状腺问题。此外,对于女性来说,妇科疾病发病率较高,妇科检查、妇科B超、乳腺检查等也是必检项目。

## 消化道钡餐 不一定年年做

“除了上面提到的必检项目,还应该根据个人情况选择需要的体检项目,确定个性化的体检套餐。”王立琴说,个性化套餐的参考标准有性别、年龄、个体身体情况等。事实上,多数医院已搭配好的体检套餐也是按照这些标准来配的,在套餐项目制定时往往经过专家论证,较为科学,但患者也可以自由加减。

“有些项目对年轻人来说的确是浪费,比如主动脉硬化的检查项目,年轻人没有必要做。”吴红彦说。山东省千佛山医院将体检套餐按男女性别,每10年一个年龄段分类;山大二院还专门分出

了糖尿病、心血管病、甲状腺病、消化道肿瘤、乳腺癌等专项检查项目。

随着饮食习惯等变化,血管硬化发病率增多,且有年轻化趋势。王立琴建议,45岁以上人群最好选择颈动脉彩超、动脉硬化检测等项目,尤其颈动脉彩超,可以很直观地检查颈动脉内膜的病变,以此推断全身血管的情况,早干预、早治疗,而45岁以上的男性前列腺出现问题的几率会增加,因此这类人群体检时可以增选膀胱和前列腺彩超。

对于套餐中常见的消化道钡餐、电子胃肠镜等检查项目,王立琴说,消化道钡餐不一定

## 一份体检报告 要走50道程序

近年来,癌症的发病人数不断增加。除了常规体检项目外,针对肿瘤的影像和血液检查登上了各大医院的体检套餐表。

目前,医学上针对胃肠道等空腔脏器的检查手段其实比较少,胃镜检查费用相对较高,且属于有创检查,检查过程也会带来不适。因此,如果肠胃不舒服,可以先选择针对胃肠道肿瘤标志物的检测,初筛结果如果显示阳性,再进一步检查。

王立琴说,肿瘤标志物系列检测如甲胎蛋白、癌胚抗原、CA19-9、CA125、CA72-4等,这些血液检测项目有助于早期

到病因,但有些症状需要各科大夫反复会诊找病因,因此,体检结果必须重视,“有些癌症病人得病貌似很突然,但其实以前脏器就有包块,只不过没有重视,最后发展成了癌症。”

据了解,40岁以上潜伏疾病的比例如陡然攀高,55岁前后有明显疾病症状的越来越多。中年人应建立体检档案,对于体检中发现的囊肿、结石、息肉等不需要药物治疗或药物治疗无效的疾病,应按照医嘱定期复查,动态观察病情变化;对于心脑血管疾病、糖尿病等慢性疾病,应系统治疗,随诊观察。

体检完成了,如果没有大病,体检报告是不是可以束之高阁了?吴红彦介绍,一份体检报告要走50道程序才能到患者手中,有的不正常指标容易找



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今,一直从事卫生保健新闻工作,发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题,曾获得中国广播电视台协会生活服务类节目一等奖、中国广播电视台协会十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。

## 双腿养胃新方法

随着生活节奏的加快,我们狼吞虎咽之后的工作全部交由胃去完成,这就很容易引发各种各样的胃病。而胃的保养又是一个慢工夫的活儿,平日里我们该怎样好好对待我们的胃呢?

经实践证明,腿疗对功能性消化不良有很好的治疗效果。功能性消化不良是因为胃疲劳了而出现的胃动力不足,比如说像上腹部的胀、疼,食欲不振,嗳气,吞酸等等。从中医角度来讲,胃部功能性消化不良的发生归咎于三方面的原因,一个是虚,脾胃虚;一个是淤,主要肝气淤;再一个就是食,就是吃多了,食滞。

### 腿疗与胃病

#### ◆腿疗补脾虚

腿疗补脾虚采取的办法是先用黄精、白术、党参、茯苓来泡腿,然后再按揉几个补气虚和健脾的穴位。黄精是主药,它既补脾气,又补胃阴。

#### ◆腿疗治肝淤

疏肝理气,我们用的是枳实、当归等诸味药。当归用到这个地方起柔肝的作用。肝淤不是一天两天造成的,所以我们养胃也是一个长久的过程。肝是主血的,血不足了以后肝就容易上火。而当归能养血,它到达肝这个地方以后,养得血就起到一个柔肝的作用。这个时候再配合一些陈皮、枳实等顺气的药,就不会再出现腹胀、腹痛的现象了。

#### ◆腿疗治食滞

当我们吃多了,发生食滞时,我们需要做的就是增加胃动力。一个大家很熟悉的穴位,足三里。这个穴位的功用非常大,可以降血压、降血糖、再生红细胞、养胃。在养胃方面,它主要是增加胃肠的蠕动。我们按揉足三里以后,过一会儿就能听到肚子咕噜咕噜作响,说明胃蠕动开始增加了。

还有一个穴位是大家不熟悉的,是我们自己发现的,叫冲阳穴。它是胃经的一个穴位,按揉它之后,会有很多力量通过冲阳脉到达胃部,从而使胃部的蠕动增加。

按揉足三里穴治疗胃胀时,揉的劲要大一点。先使劲按住这个穴位半分钟,然后用力揉,大约需要三到五分钟。这是一个应急的办法,按了之后就能起作用。如果是预防的话,轻轻地揉就可以,一天一次或者两天揉一次。

## 胃病的预防

对于生活不规律的人来说,预防胃病的发生是一个未雨绸缪的做法。我们推荐给大家的是由白术、白芍、生山楂组成的一个方子。白术能健脾,白芍和当归一样,是柔肝的,甘草能调和脾胃,生山楂是开胃的,能增加胃动力。这几味药各取30克,煮20到30分钟之后,每天来泡泡腿。

泡完腿以后呢,需要再揉一下太白穴。它是脾经的一个穴位,经常揉太白是可以补脾胃的。长期按揉太白穴可以补脾气、开胃气,能够利湿、消食。

假如你对自己胃病的类型不好判断的话,是食滞,是肝郁,还是脾虚?以上介绍的几个穴位可以尝试一下,因为这不会有任何的副作用。