

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,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,每十年一个年龄段分类;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,消化道钡餐不一定年年做,因做钡餐需要一直照射,X线较多。如果自己感觉消化道存在不适,例如胃疼、经常腹泻等,可以选做钡

餐、电子胃肠镜等。

“老年人,尤其是更年期的女性,可以选做一个骨密度测定。”王立琴说,由此可发现体检者是否存在骨质流失、骨质疏松等,以便补钙,提高骨密度。

不少人心中或许还有这样的疑问:有些项目距离上次检查时间不长,还用重复做吗?吴红彦说,如果上次B超正常,三个月内可以不再做,肝功、肾功一个月内可以不重复检查。

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,针对肿瘤的身影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,胃肠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消化道癌、胰腺癌、卵巢癌等的诊断。

如今的体检早已不局限于查某种疾病,在各大医院,一个时髦的名词叫“健康管理”。

所谓“健康管理”是对人的健康状况进行评估,并对健康危险因素进行管理,为日后的生活提供指导。全身计算机

健康扫描仪、中医体检成为针对亚健康人群的“健康管理”新手段。

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,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岁以上潜疾病状态的比例陡然攀高,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。



养生堂 堂主:周霞

周霞,医学博士,山东中医药大学第二附属医院副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。周霞毕业于上海中医药大学,得国医大师颜德馨教授私授,为“海派膏方”传承人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。

正本清源话“眩晕”之九 请别剥夺 孩子的爬行权

还记得我给大家讲的那个7岁男孩眩晕的故事吗?在这个孩子养育过程中,我有一个细节没有透露给大家,我把它留到了今天。其实就是今天的主题:请别剥夺了孩子爬行的权利。

从受精卵到幼儿成长的过程,其实就是一部生物进化史。爬行,既是生物进化中必经的一环,又是人类成长发育必不可少的阶段。它有着无可替代的作用:帮助幼儿内耳前庭和平衡能力的成长。

然而,现在很多孩子,已经没有爬的机会了。当他(她)成为小太阳,六个大人(爷爷奶奶、外公外婆、爸爸妈妈)不再舍得他(她)像小狗一样爬来爬去,直接让他站起来行走。然而这省掉的一环,往往需要孩子花费更多的时间,甚至是一辈子来偿还。

当然,儿童良性阵发性眩晕,有很多发病因素,包括偏头痛家族史,晕车家族史,等等。而前庭功能、平衡功能低下,是他们的共同薄弱环节。

确诊后,除了中重度眩晕要采取止晕止吐等对症措施外,我们医生能做的,就是补上这一课:前庭功能、平衡功能锻炼,医学术语叫“前庭习服训练”。

因此,儿童良性阵发性眩晕的治疗原则不外两条:一为去除诱因,如失眠、压力大、烈日下活动等等,少吃或不喝咖啡、巧克力、可乐。另一条就是“前庭习服训练”:如转身、旋转、太极拳、转椅、荡船、秋千、虎伏等徒手或器械运动。锻炼应注意:①应选择缓解期内开始作前庭习服和锻炼,眩晕发作期应卧床及用药物治疗,不宜勉强作锻炼;②建立习服和锻炼均需从轻到简开始,逐渐增加运动量,一定要根据具体情况循序渐进,不能急于求成,过犹不及。

当然,导致儿童眩晕的疾病还有很多,比如前庭神经炎、中耳炎、耳毒性药物损伤甚至颞叶癫痫、颅内感染。但研究统计表明:外周性眩晕占70%左右,其中最主要就是儿童良性阵发性眩晕,占外周性眩晕的一半左右。

大多数儿童良性阵发性眩晕患儿在十多岁以前会自愈。但是有一部分患儿尽管眩晕得到缓解,却出现偏头痛的症状。一些患儿给予抗偏头痛治疗后病情能好转,因此有的学者把它看成是偏头痛的异型。