

# 健康体检的目的和意义

□刘永生

健康体检主要是为健康人群提供体检服务,是针对每个人在还没有出现临床症状和身体不适时,对身体所进行的全面检查,能够提前知道自身的健康状况,还可以及早发现身体内部所隐藏的一些疾病,然后把疾病扼杀在萌芽状态,达到早发现、早诊断、早治疗、早预防的目的。

健康体检是一个初步筛查的过程,能发现身体中存在或潜在的疾病。健康体检可以检测身体的各个指标,判断区分目标人群,帮助亚健康人群恢复健康。

## 不同人群的体检项目

### 3岁以下 至少1次

1. **体格检查:**测量身高、体重和头围,判断孩子体格发育及营养状况,明确体格是否在沿着正常的生长曲线生长。

2. **脏器功能检查:**检查孩子的囟门、头颅、出牙情况,以及孩子的心脏、肺脏、呼吸状况;是否存在腹胀;是否存在肝脾肿大;是否存在腹部包块。

3. **运动功能检查:**检查肢体、四肢、骨骼、肌张力及孩子的运动功能。

### 3岁~12岁 每年1次

1. **微量元素六项:**检测铜、镉、钙、镁、铁、锌在体内的水平,观察近期营养情况。

2. **眼科检查:**检查视力是否正常,有无屈光不正、色盲等。

3. **耳鼻喉科:**检查听力是否正常,鼻、咽、喉、扁桃体有无异常病变。

4. **口腔检查:**检查有无龋齿及其他牙齿疾病,口腔黏膜及口腔腔体有无异常。

5. **免疫球蛋白检查:**检测免疫五项。

6. **淋巴细胞亚群检测:**可了解体内功能状态,有助于骨髓、器官移植,以及淋巴瘤的诊断。

7. **贫血四项:**主要用于检测缺铁性贫血、铁供应不足、溶血性贫血、再生障碍性贫血等疾病。

8. **甲型肝炎病毒抗体检测:**用于检测甲型肝炎。

9. **结核分枝杆菌抗体检测:**用于检测是否有结核分枝杆菌感染。

### 13岁~18岁 每年1次

青少年属于生长发育较快的人群,为了解其生长发育情况,需要检查的项目有以下内容。

1. **体格检查:**主要是对基本的身体情况进行大致了解,包括身高、体重、胸围、体温、心率、血压、肺活量、生殖器官外观、四肢是否畸形、淋巴结是否肿大,以及心、肺、腹的听诊、叩诊等。

2. **抽血检查:**通过血液化验,明确青少年各项指标是否正常,是否缺乏某些微量元素等,主要包括血常规、肝

功能、肾功能、乙肝五项指标、微量元素等。

3. **分泌物检查:**如大小便等,通过化验,进一步辅助判断其身体是否健康。

4. **影像学检查:**包括胸部透视等,通过影像学能直观看到器官的情况。

5. **视力检查:**青少年用眼较多,通过视力检查能及早发现屈光不正、色觉异常等。

### 男性体检

成年男性随着年龄的增长,易出现一些疾病隐患,可每年定时体检,观察身体健康情况。

1. **体格检查:**身高、体重、血压、内科、外科、耳鼻喉科、口腔科等,可判断有无高血压和低血压,是否过度肥胖,有无咽喉疾病等。

2. **眼科检查:**可进行外眼、内眼、视力等检测有无眼部疾病,检测近视程度。

3. **血液检查:**如血常规、肝功能、肾功能、血脂、血糖、肿瘤标志物、尿酸检测等,可以了解血液、肝脏、肾脏功能的改变,还可以了解血糖、血脂在体内的代谢情况,并预防糖尿病及心脑血管疾病。

4. **尿液检查:**尿常规可判断有无泌尿系统疾病。

5. **超声检查:**肝、胆、脾、肾的超声检查,可了解相应脏器有无病变。

6. **胃功能检查:**主要检测幽门螺杆菌,幽门螺杆菌是感染慢性胃炎、消化性溃疡的主要病因,与胃癌的发生也有一定关系。

### 女性体检

女性体检项目主要包括血常规、尿常规、便常规、肝功能、肾功能、血糖、血脂、胸片、心电图、肝胆脾胰的超声检查,以及肾脏、输尿管、膀胱等器官的超声检查等。另外,女性还可以做一些有针对性的检查,如妇科检查、阴道分泌物检查、HPV(人乳头瘤病毒)检查、乳房检查,以及子宫和附件的超声检查,还可以做女性内分泌雌激素检查。

对于中老年女性,可以做肿瘤标志物检查,以及甲胎蛋白、癌胚抗原检查,可以筛查肝脏和消化道的肿瘤;有脑血管疾病风险的可以做心脏超声检查、颈动脉超声检查,还可以加做肺部CT、骨密度和胃肠镜检查。

对于妊娠期的检查,包括体重、血常规、尿常规、肝功能、肾功能、甲状腺功能、胎心监护、妇科检查等,主要是为了防止在怀孕期胎儿出现异常,影响到胎儿的发育。

## 慢性病患者注意事项

### 高血压病患者

1.要限制食盐的摄入。建议每天

摄盐量不超过6克。

2.平衡膳食,补充钙和钾盐。每天应摄入多种新鲜蔬菜,多吃水果、鱼类、豆类、奶制品等。

3.戒烟。

4.限制饮酒。对于饮酒患者每天的酒精摄入量,男性不超过25克,女性不超过15克。

5.适度减轻体重。建议将BMI(身体质量指数)控制在25以下。

6.要坚持有规律的有氧运动。如慢跑等。

7.保持良好的心理健康,避免情绪波动。

### 糖尿病患者

1.通过对饮食结构的调整达到辅助加强治疗效果。不要吃含糖量高、胆固醇高的食物,少吃辛辣刺激性食物,可多吃五谷杂粮、豆类及豆制品。此外,苦瓜、桑叶、洋葱、香菇、柚子等可辅助降低血糖,是糖尿病患者的理想食物。

2.适当运动可增强体质,提高胰岛素的敏感性,改善血脂代谢,调节体重,防止并发症的产生。运动后应适当进食,避免出现低血糖。依照患者身体情况选择运动种类,如步行、慢跑、骑自行车、打太极拳、踢毽子等。

3.患者应正确掌握用药时间、用药方法及用量,如降糖药饭前、饭后服用的例外类型,用药要准确,在联合用药时更要小心谨慎,不要过量或重复使用。胰岛素在饭前半小时注射,注射后应按时就餐。根据血糖情况,由医生来调整药物的剂量,避免患者乱用偏方或盲目增减用药剂量。

4.糖尿病患者及家属应严格执行饮食及运动方案,了解糖尿病并发症的相关知识。定期去医院进行血糖、尿糖监测,全面了解用药水平和控制水平。也可采用便携式血糖仪进行血糖的自我检测,经常测血压、血脂,积极控制血压、血脂,定期检查眼底、眼压,防止视网膜病变等。鞋袜要合脚、卫生、透气,防止周围神经和血管病变损伤足。症状严重者,要及时送往医院治疗,以免耽误病情。

5.由于糖尿病是慢性病,患者又缺乏医学知识,加之环境因素的影响,可能会产生孤独、焦虑、抑郁、悲观失望、恐惧心理。患病早期应及时进行心理疏导,帮助患者接受患病事实,尽快转变角色,接受治疗,有助于早期控制疾病的发展,同时鼓励家属共同参与,使他们增强战胜疾病的信心。

### 冠心病患者

冠心病全称为

冠状动脉粥样硬化



# 如何快速识别卒中

□陈云霞

卒中是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病,包括缺血性卒中和出血性卒中。缺血性卒中的发病率高于出血性卒中,占卒中总数的60%~70%。

卒中,俗称中风或脑血管意外。从词意上就可以看出,卒中这种疾病的发生非常迅速。突然间,患者就被疾病击倒了。你知道吗?全世界每年有1500多万人罹患卒中,其中,有500万人死亡,还有500万人落下残疾。

美国心脏协会2015年公布的心脏病和卒中的统计数据显示,卒中已成为全球第二大死亡原因,中国占全球卒中死亡率的29.4%。

我国卒中发病率正在以每年8.7%的速度增加,复发率已高居世界首位,达11.2%。全世界每6个人就有1个人罹患卒中,全世界每6秒钟就有1个人因卒中致残,全世界每6秒钟就有1个人死于卒中。虽然大多数卒中发生在65岁以上人群,但是年轻人也有可能发生卒中。

那么,到底什么是卒中呢?大脑就像身体其他部位一样,需要从血液中获得氧气,当大脑的血液供应被切断,脑细胞严重缺氧,损伤就发生了,随之而来出现的各种临床症状,就叫卒中。因为大脑控制整个身体,所以出现的症状遍布全身。具体出现什么症状,取决于脑组织受损的部位,如口角歪斜、胳膊或腿脚无力,说话困难、视觉改变、平衡丧失、意识模糊、记忆缺失等。有时卒中的症状可能难以察觉,但是很多时候卒中症状严重,会落下残疾。如果治疗及时,这些症状是可以逆转的。

神经细胞在血流完全中断缺氧的

情况下,只能存活4分钟~6分钟,这就是为什么一旦发现卒中,迅速就医极为重要的原因。卒中患者约2/3是可以被身边的人,尤其是家人所发现的,因此,了解卒中的早期预警症状和突发症状,有助于挽救生命。

2021年,中国卒中学会正式发布了识别卒中早期症状的“BE FAST”口诀,前5个字母各代表1个早期症状,最后1个字母是提醒一旦发现卒中症状,应立即拨打急救电话,尽快就医。

“B”——Balance是指平衡,平衡或协调能力丧失,突然出行行走困难。

“E”——Eyes是指眼睛,突发的视力变化,视物困难。

“F”——Face是指面部,面部不对称、口角歪斜。

“A”——Arms是指手臂,手臂突然无力感或麻木感,通常出现在身体一侧。

“S”——Speech是指语言,言语含糊不清、不能理解别人的语言。

“T”——Time是指时间,上述症状提示可能出现卒中,请勿等待症状自行消失,立即拨打“120”获得医疗救助。

卒中发生后,每分钟大约有190万个脑细胞死亡,脑组织及其所支配的运动、语言、认知及情感等多个功能也将同步逐渐丧失,但是,如果能利用“BE FAST”口诀进行早期识别,并在发病4.5小时之内被救护车送达有救治卒中患者能力的医院,得到规范的

血管开通治疗,多数可以恢复,甚至完全恢复。因此,及时发现卒中的早期症状极其重要,越早发现,越早诊治,治疗和康复效果也就越好。

缺血性卒中主要是由血管内脂肪淤积所致。脂肪淤积易形成血栓阻塞血管,就像心肌梗死,这就是卒中为什么也被称为脑梗死。血栓可形成于颅内,也可来源于身体的其他部位,通常来自颈部,也可来自心脏。当出现心房颤动时,易产生血栓。缺血性卒中如果在发病最初数小时就能被察觉,医生通常会给予溶栓药物治疗。如果患者不能使用溶栓药物,那么可以使用其他药物(如阿司匹林等)替代。

血管突然破裂导致的卒中称为出血性卒中,血液从破裂的血管流入大脑内或大脑周围,会导致脑组织水肿,病情严重的则需要手术治疗。

有时卒中中的临床症状会在24小时内完全消失,这种症状称为小卒中或短暂性脑缺血发作。有些短暂性脑缺血发作的症状仅持续数分钟,一旦怀疑是短暂性脑缺血发作,也应像完全发作的卒中一样,必须立即送医治疗。因为短暂性脑缺血发作是发生完全性卒中的高风险预警信号,无论是短暂性脑缺血发作还是完全性卒中都应接受药物治疗。每天服药,这样才有助于防止卒中的进一步发作。

卒中会导致残疾,但假以时日,大脑会慢慢地调节适应,最终可部

分或全部恢复所丧失的功能,这就是卒中康复尤为重要原因。卒中康复可能是一个艰难的过程,但医生、护士及治疗师会帮助患者渡过难关。

如果卒中导致吞咽困难,营养师会推荐特殊的饮食或管饲饮食;如果卒中导致交流困难,言语治疗师会为其提供帮助;如果卒中患者出现行走困难或日常生活自理困难,物理治疗师和作业治疗师能帮助其进行身体训练、改装家居环境。

卒中后,以前轻而易举的行为会变得困难,不得不依赖别人,这种无助感可能会导致卒中患者情绪低落,心理咨询师能为其提供帮助。

怎样才能预防卒中中的发生呢?大多数卒中可以预防,关键在于控制危险因素。要降低血压,高血压病是导致卒中的首要病因;要戒烟限酒,降低胆固醇,多运动,健康饮食,减少酒精摄入;如果患有糖尿病,应控制好血糖,防止血脂异常等。

大量临床研究和实践表明,卒中中可防可治。早期积极控制卒中危险因素及规范化开展卒中治疗,可有效降低卒中的发病率、复发率、致残率及死亡率,改善卒中的预后。

卒中的治疗可谓是与时间赛跑,越早送医治疗,预后效果越好。因此,当患者出现相关症状时,应尽快就医。

(作者供职于河南省人民医院神经内科)

健康饮食从看懂食品标签开始。吃进肚子的东西分分钟关乎你的健康安全。

2022年5月15日~21日是第八届“全民营养周”,今年的传播主题为“会烹会选 会看标签”,宣传口号为“健康中国 营养先行”“膳食新指南 健康常相伴”。

认识食物和会挑选食物是健康生活的第一步。了解各种食物的营养特点,学会看懂营养标签,比较和选择食物,学习传统烹调技能,做到按需备餐、营养配餐,维护健康生活。

一、生命的各个阶段都应重视膳食计划,把食物多样、能量平衡放在首位,统筹好食物选购,配制好菜肴,合理分配三餐和零食茶点。

膳食宝塔的结构图及食品标示量满足了能量在1600千卡/天~2400千卡/天的成年人的能量和营养素需要。

## 二、认识食物,选购物美价廉的食物

### 1.了解各类食物的营养特点

不同食物的营养特点也有所不同,了解食物的营养特点,按类选择食物是合理膳食的第一步。蔬菜类提供的主要营养素有维生素(维生素C、胡萝卜素、叶酸等)、矿物质(钙、钾等)、膳食纤维及植物化学物质(多酚类等),乳类含有丰富的蛋白质、钙、B族维生素等。

### 2.了解食物营养素密度

人们对各种营养素的需求应首先考虑从天然食物中获取。

营养素密度通常指食物中某种营养素含量与其能量的比值。营养素密度高的食物指多种维生素、矿物质(钠除外)、膳食纤维,以及植物化学物质或必需脂肪酸含量较高的食物,同时也应含有相对较少的脂肪、糖和能量。

### 3.多选当季、当地的食物资源

不同区域的食物资源和膳食模式具有一定差异。因地制宜,选取当地、当季食物资源。一方面,食物在自然成熟期可以最大限度保留营养,新鲜,口味更好;另一方面,有利于节约动能和保护环境。

## 三、选购食品看食品营养标签

营养标签是预包装食品标签的一部分,标签上标明了食物营养成分、营养声称和功能声称,这对合理的营养及避开对身体无益的营养素是非常有意义的。核心营养素是指食品中存在的与人体健康密切相关,具有重要公共卫生意义的营养素,摄入不足可引起营养不良,影响儿童和青少年的生长发育和健康;摄入过量则可能导致肥胖和慢性病的发生。我国食品营养标签中的核心营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠。

### 1.看配料(表)

配料(表)是了解食品的主要原料、鉴别食品组成的重要途径。按照“用量递减”的原则,配料(表)按配料用量高低列出食品原料、辅料、食品添加剂等。

### 2.看营养成分表

营养成分表说明每100克(或每100毫升)食品提供的能量,以及蛋白质、脂肪、碳水化合物、糖、钠等营养成分的含量值,及其占营养素参考值的百分比。

### 3.利用营养声称选购食品

如高钙、低脂、无糖等;或者与同类食品相比增加了膳食纤维,或减少了盐用量等。

## 四、学习烹饪,享受营养与美味

每个人都是自己健康的第一责任人,做自己健康的第一责任人不仅要有健康意识,还要有相关的知识和技能。这是新版《中国居民膳食指南(2022)》新增并强调的。

### 1.食物原料处理

烹饪前食物原料要进行必要的清洗,切配时不要切得过细过碎,搁置时间不宜太长。处理生食或即食的食物,要注意所用刀具、案板与生肉分开。

### 2.学习烹调方法

多用蒸、煮、炒、少用煎、炸,要控制烹调用油量。

### 3.少用调味料,保持清淡饮食

厨房中食盐、酱油、醋、味精、鸡精、咸菜、豆酱、辣酱等都是钠的主要来源,应统计好盐(钠)的用量。学会使用天然调味料,清淡饮食,享受食物的自然美味。

### 4.选择新型烹饪工具

选择能源消耗减少,碳排放减少,快捷、方便、节能环保的新型烹饪工具。可以减少油脂的使用,以及高温所引起的致癌物质的产生。

## 五、外卖及在外就餐的点餐技巧

经常在外就餐或选购外卖食品的人,油、盐、糖摄入量相对较高,会增加超重、肥胖的风险。

外卖及在外就餐应纳入膳食计划,挑选主食,不忘全谷物;挑选菜肴,少用油炸,注意荤素搭配;不要大分量,适量不浪费;膳食要清淡,少油、少盐、少糖,有利于健康。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心,河南省营养学会张书芳审核)

每个人都是自己健康的第一责任人

科普专家话健康

河南省疾病预防控制中心健教所宣

## 更正

2022年4月30日《医药卫生报》4版刊发的《胃肠息肉对人体的危害》一文中“作者供职于郑州祥瑞医院”有误,应为“作者供职于郑州端祥医院”,现予以更正。

# 免费咨询交流 中医外治实用技术和方法

伦西全所长生于1964年,毕业于河南中医药大学,研究中医外治近40年,百度搜索“伦西全”名字了解更多情况。

每月10日、20日伦西全所长全天研讨交流,请提前预约。

联系方式:崔鹏13783876966(微信同号)

陈静15226158993(微信同号)

请致电了解详情,来电即寄或微信传详细内容目录。可进入“伦西全中医外治交流微信群”,群内每天交流简单实用的中医外治方法。

安阳市正本中药外治研究所