

影响体检结果的因素

□隋倩倩

体检是一种常见的健康检查方式,通过各种医学检查手段评估身体状况和潜在的健康风险。在进行体检时,一些因素会对检查结果产生影响。了解这些因素,可以帮助我们更好地理解体检结果,避免不必要的焦虑。

饮食因素

体检前的饮食习惯会对检查结果产生一定影响。首先,进食过多或过少会导致血液中某些指标的异常。例如,过多的饮食会导致血液中胆固醇或血糖升高;过少的饮食会导致血液中某些营养物质缺乏。其次,食物的种类会对

检查结果产生影响。某些食物或饮料中含有特定的化学成分,会干扰某些检查项目的准确性。因此,在体检前的几天内,应尽量保持正常饮食,避免过度摄入某些食物,或限制摄入某些食物。

运动因素

运动对身体健康有着积极的影响。但在体检前的一段时间内,过量的运动会使检查结果产生一定的影响。剧烈运动会使肌肉疲劳和代谢产物的增加,会干扰某些生化指标的测量。因此,在体检前的一天内,应适当控制运动量,避免剧烈运动,以确保体

检结果的准确性。

药物因素

一些药物会对体检结果产生影响,可能会影响血液中的特定指标,使其偏离正常范围。此外,某些药物可能与体检中使用的试剂产生相互作用,导致误差。因此,在进行体检前,应向医生准确告知自己正在使用的药物,并咨询医生是否需要停药。

心理因素

心理状态对身体健康有着重要的影响。在体检过程中,心理因素也会对检查结果产生一定的影响。焦虑、紧

张、恐惧等负面情绪会导致自主神经系统紊乱,影响血压、心率等生理指标的测量。此外,心理因素还可能影响一些主观评估的结果,比如疼痛评估或情绪状态评估。因此,在进行体检时,保持放松、平静的心态非常重要,避免不必要的心理干扰。

时间因素

体检结果还会受到体检时间的影响,某些指标在不同的时间段内会出现波动,例如血压、血糖等。因此,为了获得更准确的体检结果,建议在体检前按照医生的建议安排合适的体检时间,以便对特定指标进行更准确的评估。

结束语

体检是维护健康的重要手段,但需要注意的是,体检结果会受到多种因素的影响。在进行体检前,我们应该注意饮食习惯,控制运动量,告知医生正在使用的药物,保持放松的心态,并根据医生的建议选择合适的时间。通过综合考虑这些因素,我们可以获得更准确的体检结果,及时采取相应的健康管理措施,促进身体健康。(作者供职于枣庄市中医医院)

发现肺结节怎么办

□王志刚

肺癌患病率、死亡率都非常高。肺结节是比较常见的疾病类型。体检后,发现肺结节,很多人的心理会出现很大的改变,会认为自己离肺癌不远了。其实,这一想法是不对的。

什么是肺结节

肺结节指的是单发、边界清晰、直径≤3厘米、周围被含气肺组织包绕的结节。直径超过3厘米时被称为肺肿块。肺结节和肺肿块都有良性、恶性的可能,随着结节的增大,存在时间的延长,恶性的风险

也会增加。因此,早期诊断,确定是良性还是恶性,并且早期及时进行治疗,对患者来说至关重要。

肺结节不等于肺癌

肺结节和肺癌是可以通过

检查进行区分的。CT(计算机层析成像)引导下肺穿刺是比较常用的诊断方式,可以通过肺穿刺活检判断结节的良性、恶性,其准确度比较高。

纤维支气管镜是诊断和治疗呼吸系统的疾病的重要方法,检查时可以直接观察到气道

情况,发现异常后,要进行相应的处理,包括活检等。

胸腔镜检查也是比较常见的检查方法,其准确度比较高,可以对病灶进行诊断,也能切除结节。

对肺结节的诊断以病理学为金标准。如何区分肺结节是良性还是恶性?需要进行综合分析,对多种因素进行综合判断。

如何预防肺结节

戒烟 吸烟是导致肺部疾病的重要原因,尽早戒烟是降低肺结节的关键,而且还要远离

吸烟环境。

改善生活习惯 健康生活习惯能降低很多疾病风险,包括肺结节和肺癌。健康的饮食和适度的锻炼能增强身体免疫力,饮食上以清淡、高营养食物为主,饮食要规律,不能暴饮暴食。平时要多参加日常活动,以简单的有氧活动为主,每天至少活动15分钟。

定期体检 定期进行胸部X射线、CT检查,尤其是吸烟≥20包/年,或曾经吸烟≥20包/年,但戒烟时间<15年,有

职业暴露史(如石棉、铍等),合并慢阻肺、肺纤维化等病史,有肺癌家族史的高危人群,更要定期体检,及时发现异常。体检对肺结节的检出率是很高的,也能及时发现肺结节的早期症状。

肺结节和肺癌并不等同,要定期体检,及早发现肺结节,并及时对恶性肺结节进行治疗,具体治疗方案需要根据肺结节的类型、大小、位置等确定。

(作者供职于郑州大学第一附属医院呼吸内科)

内科常见的老年病有哪些

□孟淑荣

内科是医院的重要科室之一,主要对机体内部器官及结构疾病进行诊断和治疗。内科患者多为老年群体。老年人自身反应能力较弱,疾病症状呈现慢性发作趋势,且恢复起来相对较慢。本文对内科常见的老年病及预防措施进行说明。

内科的常见老年病包括骨质增生、前列腺增生、便秘、听力和视力下降、糖尿病、高血压病等。

骨质增生

骨质增生俗称骨刺,是指

人体骨骼随着年龄增长而出现的一种退行性病变,也被认为是一种人体代偿性增生。其正常增生时,具有支撑身体及稳定关节的效果。但如果骨质增生较为严重,且存在疼痛感,则应该及时介入治疗,缓解症状的同时改善骨骼状态。日常生活中,应加强对钙质的补充,多食用含钙的食物,包括鸡蛋、牛奶及豆制品等,必要时可通过补充维生素D来促进钙的吸收。

前列腺增生

前列腺增生多发生在45

岁以上的男性群体中,患者会出现尿频、尿急及夜尿增多,严重时可能出现排尿困难或尿潴留。老年男性群体应定期接受健康体检,观察前列腺,如存在异常增生则应该及时接受相应治疗。

便秘

随着年龄增长,胃肠道蠕动功能下降,加上活动量减少,可导致便秘的发生,老年群体占便秘人数的80%以上。由于老年群体自身血管状态较差,排便过于用力会增加血管压力,增加脑出血疾病风

险。老年群体应该多食用瓜果、蔬菜,严格控制脂肪、辛辣及高热量等食物的摄取,单次饮食量不宜过多,少食多餐,确保大便通畅。

听力、视力下降

随着年龄增长,器官衰退,会引起听力、视力下降。视力方面可出现重影模糊。对于视力下降,可适当控制用眼时间,通过佩戴老花镜改善视力。如果听力下降严重,要定期接受检查,观察耳道有无积液或其他堵塞物,必要时佩戴助听器干预。如果存在失聪,

则要尽早做相应检查和治疗。

高血压病、糖尿病

高血压病、糖尿病均属于慢性疾病,患者需要长期接受药物治疗,以控制血压及血糖水平。目前尚无治愈措施,在日常生活中,患者应严格控制糖分摄取,保持良好的生活习惯及饮食习惯,尽可能保持情绪平稳,避免过激行为或暴躁情绪,减少血管负担。可适当运动,有效提高免疫力及抵抗力,减少疾病的发生。

(作者供职于聊城市第四人民医院)

什么情况下需要麻醉

□徐璟

麻醉是指应用某种药物或方法暂时使患者从清醒状态进入意识丧失状态,或意识存在,但对疼痛无感知的状态。麻醉在临床上的应用较为广泛,根据给药途径及作用部位,可以将其分为全身麻醉和局部麻醉。不同麻醉的作用和适用情况不同,应该具体情况具体分析。麻醉的常见不良反应包括晕厥、过敏反应、过量反应、血肿、感染、胃肠道不适等。

局部麻醉

局部麻醉是将药物局部应用于神经末梢或神经干周围,能暂时性、完全性、可逆性阻断感觉神经冲动的产生和传导的麻醉方法。

局部麻醉可作用于各个部位的神经系统或多种神经纤维,使局部麻醉药物支配区域的运动神经与感觉受到影响。在局部麻醉药作用结束后,神经功能可自行恢复,对神经纤维与细胞没有损伤。

局部麻醉可提高神经纤维的兴奋阈,减慢传导速度,降低动作电位幅度。在局部麻醉的作用下,患者先是痛觉消失,然后是冷觉、温觉、

触觉与压觉感消失。

局部麻醉可降低心肌兴奋性,使血管扩张,导致血压下降,通过阻滞钠通道,产生膜稳定作用,阻滞神经冲动的发生和传导。

局部麻醉常用于体表的手术,比如脂肪瘤、腱鞘囊肿的切除手术。眼科手术通常也只需要局部麻醉,比如白内障手术。

做内镜检查时,通常也用局部麻醉,常用喷射剂喷射麻醉药物。在进行气管插管时,为了减少气管插管反应,通常也可以进行局部麻醉。

全身麻醉

全身麻醉是以吸入、静脉注射、肌肉注射或直肠灌注的方式,使药物进入体内,使中枢神经系统受到抑制,患者意识消失,周身无疼痛感。

因为担心出现恶性疾病、手术疼痛、麻醉的影响,患者容易产生紧张和恐惧心理,从而影响手术。全身麻醉后,患者无意识,可以消除患者的紧张和恐惧心理。

疼痛可使血压升高,心率加快,易出现心肌缺血、心肌梗死、充血性心力衰竭、缺氧、

二氧化碳潴留等情况,全身麻醉后无疼痛感,可减少疼痛对机体带来的影响。

全身麻醉可以使机体的应激反应和不良反射减少,为手术提供良好的条件。

在临床上,全身麻醉主要用于各种大型且需要控制患者气道的手术,以及其他麻醉方式(如局麻、半身麻醉)不能满足手术需要的患者。小儿手术及不配合的患者应选择全身麻醉。全身麻醉一般没有绝对禁忌证,只有极少数患者合并其他疾病,并处于疾病急性期时,要改善全身情况后再进行全身麻醉。麻醉的不良反应及其防治方法如下:

晕厥 晕厥是麻醉比较常见的不良反应之一,主要由一时性中枢缺血所致,可能表现为恐惧、饥饿、疲劳、身体素质差等内在因素及疼痛、体位不良等外在因素有关。晕厥的常见临床表现包括头痛、胸闷、面色苍白、全身冷汗、脉搏快而弱、血压下降。一旦发生晕厥,应立即停止注射麻醉药物,并迅速将患者放平,置于头低位,同时松开患者的衣领,保持呼吸通畅,必要时使用芳香胺乙醇、

氨水刺激呼吸,给予患者氧气吸入、静脉注射高渗葡萄糖液。

过敏反应 过敏反应分为延迟过敏反应及即刻过敏反应。延迟过敏反应以血管神经性水肿为主,偶尔可出现荨麻疹、药疹、哮喘、过敏性紫癜等症状。即刻过敏反应可在使用极少量麻醉药后立即发生极严重的过敏反应,比如突然惊厥、昏迷、心跳骤停,甚至死亡,临床表现为全身或手发麻、胸闷、烦躁现象。对于此类患者,在手术前应该明确是否有麻醉过敏史,并预先进行皮肤过敏试验,减少过敏反应的发生概率。对于轻度过敏患者,可以使用脱敏药物治疗,比如钙剂。对于严重过敏患者,应该快速静脉注射地西洋或分次静脉注射硫喷妥钠。

过量反应 若在短时间内注射的麻醉药剂量过大,患者会出现烦躁不安、多话、多汗、血压上升、全身抽搐、缺氧、血压下降、神志不清等症。建议在注射麻醉前,根据医生的指导进行麻醉前准备,帮助判断麻醉药物的剂量,避免出现药物过量。一

旦出现药物过量,应该立即停止注射药物,轻者采取平卧位、松解衣扣,呼吸通畅后可自行缓解;重者应该及时进行给氧、补液、抗惊厥、激素及升压药等抢救措施。

血肿 在麻醉时,可能刺破血管,导致局部注射部位血肿。一般在麻醉时不要反复穿刺,减少血肿出现的概率。若已经出现血肿,应该立即压迫止血,在24小时内可以进行冷敷;出血停止48小时后可以行热敷,同时酌情给予抗生素及止血药物。

感染 若麻醉时存在注射针污染、消毒不严格、穿破感染灶部位等,会导致感染,出现局部红、肿、热、痛及全身感染症状。建议在麻醉时严格消毒,防止注射针污染,避免在炎症区注射。对于发生感染的患者,应该按炎症的治疗原则处理,比如使用抗感染药物。

胃肠道不适 在麻醉后的2小时内,可能会因为麻醉药物没有完全代谢,对胃肠道造成影响,出现恶心、呕吐等胃肠道不适症状,此时可以给予昂丹司琼或胃复安等药物治疗,对于缓解症状有利。(作者供职于应急总医院)

宫颈癌的早期症状和治疗方法

宫颈癌是妇科中很常见的一种恶性肿瘤。女性分娩次数过多,或者长期抽烟、酗酒,以及人乳头瘤病毒感染、性生活不洁等,容易增加患宫颈癌的风险。性生活过早,长期口服避孕药等,也会增加患宫颈癌的风险。对于宫颈癌,需要根据患者的实际症状,以及身体情况,选择合适的治疗方式。那么,宫颈癌患者的早期症状是什么?有哪些治疗方法呢?

宫颈癌的早期症状

阴道分泌物增多 这是宫颈癌患者的典型症状之一,是最早出现的一个症状。分泌物可能是白色的,也可能是血性的,或者是米泔样,且会有腥臭味。

阴道出血 这也是宫颈癌患者常见的症状之一。早期患者一般表现为无痛性及间歇性阴道出血,也可能是在同房之后或便后出现少量出血。

其他症状 根据宫颈癌病灶累及的范围,患者会出现一些继发症状,比如下肢水肿、尿频、尿频及发热、贫血、消瘦等。

宫颈癌的治疗方法

手术治疗 对于早期宫颈癌患者,可以采用手术的方式切除宫颈原发病灶,以及周边累及组织,解除并发症。在手术前3天开始冲洗阴道,手术前48小时内不能同房,术前8小时要禁食。手术治疗包括非根治性手术方式、根治性手术方式等。非根治性手术方式又可以分为宫颈锥形切除术、单纯宫颈切除术及单纯子宫切除术等。根据患者病情的严重程度及患者的需求,选择合适的手术方式。根治性手术方式分为根治性子宫切除术、改良根治性子宫切除术、超根治性子宫切除术及根治性宫颈切除术、盆腔廓清术等。手术方式则包括外科手术、机器人辅助手术、腹腔镜手术等。

放疗 是采用放射性的高能量束杀死癌细胞,一般在术前或术后进行放射治疗。如果癌症已经转移到宫颈之外,也要进行放射治疗。放疗会引起一些不良反应,比如腹泻、呕吐、恶心、疲劳等,一般在治疗完成之后会消失。

化疗 是通过化学药物将癌细胞杀死,或阻止癌细胞生长。化疗一般采用静脉注射或动脉灌注的方式给药,常用的药物包括紫杉醇、吉西他滨等。

免疫治疗 这是一种最新的治疗方式,通过增强机体免疫力的方式杀死癌细胞,不良反应比较小。

宫颈癌患者要积极配合医生用药,不能擅自用药、过量用药,如果用后出现不适症状,要及时告知医生。同时,要保证足够的营养,补充足够的蛋白质,多吃新鲜的蔬菜、水果,不能吃辛辣、油炸的食物。还要放轻松,不要有太大的心理压力,压力过大不利于疾病的治疗。(作者供职于河南省安阳市安阳县中医院)

□郭艳霞

脑出血的症状

□朱来廷

脑出血也被称为自发性脑出血,主要指的是非外伤导致的脑部出血,50岁以上人群多见。导致脑出血的原因很多,比较常见的原因是高血压合并小动脉硬化。静脉或动脉血管畸形,以及血液疾病,比如白血病、再生障碍性贫血等,也会引起脑出血。

一般治疗 患者在发病后病情不稳定,需要持续监测生命体征,进行心肺监护、心电图监测及血氧饱和度监测等。必要时,还需要吸氧治疗。如果气道功能障碍严重,需要给予气道支持,比如气管插管或切开气管。要控制好血压及血糖;根据实际情况,使用止血药物。

手术治疗 手术的主要作用是降低颅内压,以及清除血肿,减少血肿对周围脑组织的损伤。常用的手术方式有开颅血肿清除术、去骨瓣减压术、脑室引流术、血块溶解术及微创手术等。患者要积极配合医生进行相应的检查及治疗,注意休息,保持良好的心态,早睡早起,不要熬夜。饮食方面要清淡一些,不要吃油炸、辛辣食物,不要吃刺激性过大的食物,可以多吃新鲜的蔬菜、水果。身体恢复后,建议适当进行有氧运动,比如散步、快走等。注意控制血压,避免抽烟、喝酒。要定期到医院复查,了解身体恢复情况。身体出现任何异常或不适应症状时,要引起重视,及时就医。(作者供职于济宁市中西医结合医院)

意识障碍 主要表现为昏迷、嗜睡等,严重程度跟出血位置、出血量及出血速度有关。如果短时间内大出血,或脑部较深的位置出血,出现意识障碍的概率是比较大的。

其他症状 头晕、头痛、眼球活动障碍等。

脑出血能治好吗 严格来说,脑出血是不能被完全治愈的,但是对于单纯的脑出血,症状轻微时,可以临床治愈。脑出血容易引起部分脑细胞坏死,脑细