

# 体检犯了错,结果会打折

刘绍祥

每到年末,各单位的体检高峰也如约而至。不过,一些错误的认识和做法,可能让体检结果打折,让大家错过揪出疾病的机会。本期,为大家总结几个体检中常见的误区,以后注意避免。

**误区一:体检前不用做准备。**体检的主要目的是评估当前健康状况,为了体检结果不受影响,应注意以下几点:1.体检前勿大量饮酒、大鱼大肉、熬夜或短期剧烈运动。2.体检前一天晚餐后不应吃东西,但可以喝少量水。因为采血、肝胆B超都需要在空腹状态下进行。3.高血压、糖尿病、心脏病等慢性病患者应照常吃药,以免引起心脑血管意外。4.体检当天宜轻便着装,不戴隐形眼镜、不化妆、不戴首饰,女性月经期不做妇科检查及尿检。

**误区二:检查费用高、项目“高精尖”的好。**人们往往喜欢“只买贵的,不买对的”。对于体检,越贵的方案自然包含的检查项目越多,反映身体健康状况也越全面。但怎么才能最经济实用?建议从普通筛查项目开始,循序渐进,项目尽量覆盖多系统。同时,应根据自身实际情况选择个性化体检方案,才能得到全面科学的体检结果。

**误区三:所有年龄段的人检查项目都一样。**流行病学调查显示,不同年龄段的人群疾



病谱是不一样的,疾病发生往往也与遗传、生活环境和习惯密切相关。建议不妨选择“1+X”个性化体检方案,即基础检查“1”+专病(或专项)风险筛查“X”。基础检查评估基本健康状况,再综合家族病史、既往疾病史、个人生活习惯等选择一项或多项专病风险筛查,可实现个性化和深度化体检。

**误区四:嫌麻烦不验尿和便。**尿检是肾脏、泌尿生殖系统疾病的第一道风向标,且敏感性高。大便隐血试验可检测到肉眼看不见的胃肠道出血。若放弃大小便检查,极有可能错失早期发现疾病的良机。

**误区五:怕辐射不拍胸片。**很多人“谈X线色变”,体检不拍胸片,这其实是得不偿失的行为。拍胸片可大致了解胸部情况,发现部分支气管疾患、结核、肺癌等。拍一次胸片的辐射量很小,仅相当于7~10天自然辐射量,对普通人身体的影响基本可以忽略。孕妇或计划3个月内怀孕的女性可不拍胸片。

**误区六:只重视心肝肺,忽视耳鼻眼口。**若体检时放弃五官科检查,可能错过发现很多疾病或癌前病变的机会。耳鼻喉科不仅可发现大部分急慢性炎症,还可筛查浅表肿瘤。眼科对青光眼、白内障、眼底出血等常见病检出率非常高。口腔科除了可发现牙齿和牙周问题,更能发现口腔黏膜癌前病变,如黏膜白斑、纤维化等。

**误区七:看到检查呈“阳性”就害怕。**“肝功能异常”“高血脂”“甲状腺/乳腺/肺结节”……一本厚厚的体检报告可能会罗列几条甚至十几条“阳性发现”,很多人常被吓得寝食难安。正确做法是,拿到体检报告后,先仔细阅读结果、解释及主检医生建议。大型体检机构通常会提供专业检查后咨询,由医生面对面答疑解惑,这也是获得靠谱医学知识的好机会。

## 健康话题

## 老年人头晕啥原因

范建民

**读者谭先生问:**我今年75岁,有高血压,吃药后一般控制在140/80毫米汞柱,血脂有一点高,血糖不高。半个月前开始头晕,吃降压药大活络丹、安宫降压丸后可缓解。请问头晕是怎么回事?

**专家解答:**头晕是老年人常见的症状之一,一般来说,有以下几个原因。

1.季节影响:到了冬天,温度变低,容易引起脑部小血管痉挛,导致血流减少,脑供血不足;冬季饮水较少,水分蒸发流失较多,易引起血液黏稠度增高,血流变缓,导致脑部血流量相对减少,引起头晕,同时也增加了脑部血栓的形成及脑梗塞的风险。

2.精神因素:紧张、焦虑、恐惧、生气等都可以引起短暂性血压升高,高血压会增强脑动脉的搏动感,进而对脑组织形成冲击和振荡,引起头晕。老年人常常睡眠不好,睡眠不足也会引起头晕。

3.进食、体位影响:饭后血液更多地供应到胃部来消化食物,脑部的血液相对减少;站立时候,血液受重力影响,上面的器官尤其是脑部的血液分布相对减少,这些都会引起头晕。

4.降压药物影响:有些降压药会减慢心率,长期服用有可能引起心动过缓,也会导致脑供血不足,引起头晕。

此外,耳部疾病、眼部疾病、感冒等也会引起头晕。但冬天是心脑血管意外高发季节,特别是老年人,尤其要警惕合并心脑血管疾病,建议及时就医。

## 健康常识



## 为何爱向陌生人倾诉

尹绍雅

以前,我一直以为只有无聊的人才会找陌生人聊天打发时间,后来发现几乎每个人都有向陌生人吐露心声的经历,尤其在失眠、失意、孤独以及心中藏有不可告人秘密的时候,最喜欢“随便找个人说说话”。

为什么有时候宁愿向陌生人倾诉,也不愿意找身边朋友聊心情和委屈?失恋的人跟我说,因为故事已经说了千万遍,身边人都听烦了,自己不愿在他们眼中是祥林嫂的样子;悲伤的人跟我说,因为人人都有不如意,何苦让亲朋好友承担自己的负能量;失意的人跟我说,纵使失败也不愿意示弱,一直以优越者自居,突然失意不知道该如何开口……

理由千奇百怪,但根本原因,就是大家都在寻求一种可以展示真实自我的安全感。在熟悉的场合,我们的很多特质已经定型,往往很难展示不利于自己的一面。每个人都戴着“人格面具”生活。父母面前,我们需要戴上乖孩子的面

## 心航塔台

## 眼底和心脏有关吗

陈彬川

**读者余女士问:**我今年65岁,前段时间常规体检查眼底时,医生说眼底血管比较细,需要注意动脉硬化的问题。为何心脑血管疾病还跟眼睛有关?

**专家解答:**因为视网膜很敏感,是全身唯一可直接、无创观测血管及全身微循环的机体组织,视网膜上的一些变化能反映身体其他部位的健康状况。从眼睛的血丝分布、充血情况能分辨一个人的心脏

## 医生的话

具;伴侣面前,我们需要戴上忠诚体贴的面具;孩子面前,我们需要戴上榜样的面具。时间一久,我们在别人心中的样子已经定型。为了维持这些形象,有些话出口之前,就不得不想一想能不能说。

另一方面,当我们说出的话与平时形象不符时,也很难得到周围人的支持和理解。比如,一个天天乐呵呵的人,即使在诉说很悲伤的故事,别人也会觉得没那么忧伤;而一个平时负能量的人,即使心情保持平静,别人也会怀疑他今天是否过得不好。所以,有时说几句话还要解释半天,实在心累。

陌生人不一样,由于不在一个生活圈,不知道彼此的姓名、身份、相貌甚至性别,交流时可以不戴任何面具,可以安心地展示自己的任何一面。因为无论说什么,都不需要担心自己的形象崩塌,也不需要担心关系破裂,更不用担心秘密泄露或者被拒绝,自然可以展现被深深掩藏的自我。

从心理咨询角度看,找陌生人或者找一个不透露姓名的平台,倾诉自己的故事,对缓解压力、促进身心健康很有好处。但要提醒大家的是,一旦陌生人关系变成另一种关系,展示真实自我就变得困难了。所以,对待时常倾诉的陌生人,要把握好进退分寸。

负荷。如果眼底血管变细,很有可能是眼底动脉硬化,这就意味着患者身体其他部位血管变窄的可能性就更大。许多患老年性眼底动脉硬化的人,全身动脉血管多有硬化。因此,需要进一步检查,以明确全身其他部位的动脉硬化情况。

患高血压、糖尿病的中老年人,除了积极地控制全身疾病,还建议每隔3~6个月检查一次眼底,争取早发现,早采取针对性的治疗措施。



## 舌头灼痛用黄芪党参

蒲昭和

**读者刘女士咨询:**我今年48岁,近一年有更年期症状,舌头老感到像被烫了一样,疼得厉害,严重影响生活。朋友给我推荐一个药方:黄芪、紫苏叶、大枣、神曲、枳壳、白术、炒麦芽各15克,党参、桂枝、白芍、干姜、炙甘草、制附片、茯苓、砂仁各10克,葛根20克,连翘、藿香、柴胡、槟榔各9克。水煎后分3次服用,每日1剂,共服30剂。不知道是否可行。

**专家解答:**舌痛原因复杂,除了舌肿、舌疮、外物刺伤等可引起外,中医所言的“舌痛”,即灼口综合征,多与人体脏腑功能失常(如脾肾虚、肝肾阴虚)有关。特别是老年人或更年期女性出现舌痛缠绵不愈,常是因脾阳不足,气机失畅而引起虚火上炎所致,治疗讲究“从脾论治”。

上方是温中补虚之黄芪建中汤(饴糖、桂枝、芍药、生姜、大枣、黄芪、炙甘草)加减。加制附片、白术以温阳化气行水;神曲、麦芽以消食导滞;砂仁、槟榔、茯苓助健脾胃、消除腹胀;枳壳、柴胡、葛根、连翘可以调畅气机,清透虚火、郁热。诸味配伍,具有温阳健脾、调畅气机、清透虚火或郁热的作用。舌痛患者如果有食欲差、餐后腹胀、便秘、疲倦、乏力、怕冷等脾阳虚表现,并兼有潮湿、心烦(或抑郁)、口干、失眠、出汗等症状,即符合脾阳不足引起的气机失畅、虚火郁热。符合以上主症之舌痛,可选服上方,每日1剂,7日1疗程,连服2~4个疗程。一般1个疗程后,舌痛明显减轻或消失。服药期间,应忌食生冷、刺激性食物,适当运动,多喝温开水。

## 专家建议



## 饮食环境好,孩子蛀牙少

张冕

甜食、油炸食品总是让孩子难以抗拒,如果没有良好的牙齿清洁习惯,可能加速蛀牙找上门。《美国预防医学杂志》刊登新研究发现,为孩子们提供健康的饮食环境,有助于保护口腔健康。

加拿大麦吉尔大学研究人员2008年、2011年完成两次数据研究,走访200所学校,分析了影响330名学生口腔健康的各种因素,包括社会经济、学校食物环境和预防项目等。结果显示,提供健康的饮食环境对儿童口腔健康可能产生更多好处。研究负责人特雷西·巴尼特表示,学校及家庭采取的预防措施对保持8~10岁孩子的口腔健康很重要,但糟糕的学校食品卫生状况是导致儿童蛀牙的主要原因。学校内外的食物选择差异大,会影响儿童的健康状况。饮食环境通常与儿童肥胖挂钩,但很少和蛀牙问题联系起来。研究者建议,将口腔安全作为健康促进计划的一部分,像重视肥胖一样重视儿童口腔健康。

## 医学发现