

您有多久没做健康体检了？

记者 宋伟 刘晶 通讯员 李王军

随着现在生活节奏的加速和心理压力的增加，很多疾病的发作呈现出年轻化的趋势。可是现代人常常忙于应付事业和家庭，而忽略了自己的身体健康，每年进行一次的健康体检总是一拖再拖。

有相当一部分体检者会认为，体检就是为了检测身体有没有疾病，拿到体检报告后看到没有大问题便弃之一边。也有人觉得，虽然体检过了，还是有很多病查不出来，或者查出来也没法治，与其这样不如不体检。

害怕去体检，这是很多人尤其是中老年人中最常见的想法。其实，怕体检的人通常抱有侥幸心理，尤其是年轻时未发生过重大疾病的人，往往对自己的身体状况过度自信，却不知道随着时间、年龄的变化，身体会出现这样或那样的疾病。

工作压力大、作息不规律、饮食习惯不健康的人，经常出现转氨酶升高、高脂血症、高胆固醇等情况，可以说是大家对健康体检的意义认识不足。本期我们采访了延安人民医院体检中心主任韩世峰，为我们解读一下定期做健康体检的意义。

健康体检非常必要

首先，健康体检的真正意义在于充分了解自己的身体状况，根据体检报告的数据及时调整自身的生活方式、饮食习惯等，达到主动管理健康治未病的目的。

健康体检的目的是做好健康管理，健康体检和医疗过程的一个重要区别，在于健康体检面向的人群主要是一些健康人，

或者有疾病高危因素的健康人。

许多疾病在初期甚至中期可能都没有任何的不适，或者自觉症状轻微，因此不能过于依赖自己的感觉，要通过专业的体检来发现和发现潜在的疾病。

而体检的一大目的，就在于筛出其中混杂的一些有疾病却没有症状的人。通过体检早期发现亚健康状态和潜在的疾病，及时进行调整和治疗，对提高疗效、缩短治疗时间、减少医疗费用、提升生命质量有着重要的意义。

“对于很多疾病来说，能否早期发现、及时治疗，是决定预后的关键。”韩世峰主任说，例如，早发现的一期食管癌五年存活率达到90%~95%，早期肺癌和早期肝癌的五年存活率同为70%，早期宫颈癌存活率可达90%。越是害怕体检的人，更要定期做健康体检，以更好地管理自己的身体。

体检套餐如何选择

体检套餐选择要有针对性，面对五花八门的体检项目，该怎么选择才适合自己？韩世峰主任提醒大家，其实，每个年龄段都有高发的疾病，每个职业都有自己的职业病，每个人的健康状况和家族病史都不同，甚至性别不同高发的疾病也不尽相同，因此，选择哪种体检套餐要因人而异。

目前，常规的体检套餐都会包含最基本、最主要的体检项目，比如一般检查，千万不要小看身高、体重检查哦，它可以计算BMI值，确认是否肥胖。肥胖是许多疾病的高危因素，比如糖尿病等。体重的快

速下降也可能是一些恶性疾病的表现。此外，体重的上升伴水肿可以提示肾病等疾病。

内科血压测量，可以发现高血压。早期的高血压可能完全没有任何症状，然而，如果任由血压升高，不及早干预，可能会损害健康、影响寿命。高血压会影响全身多器官的健康，也是影响脑血管最重要的危险因素。

化验检查就更加重要了，血常规可以发现无症状的轻度贫血，判断贫血的类型。尿常规可以发现血尿、蛋白尿，提示泌尿系统疾病，比如慢性肾炎、肾病综合征、慢性肾衰竭。肝肾功能和血糖检查可以发现肝肾功能损害、高血糖、高血脂等问题。

不同年龄段各有侧重

疾病的发生，一般来讲不同年龄段是很不相同的。那么，各年龄段应重视什么疾病呢？

青年常见疾病：近视、龋齿、肥胖。中年人常见疾病为颈椎、腰椎疾病；腿关节疾病；心脑血管疾病；糖尿病；脂肪肝和酒精肝；眼部疾病。因此要强调血压、血糖、血脂检测，以及早期肿瘤的检测和眼底检查，男性要重视前列腺检查，女性要重视妇科类及内分泌相关检查。

而老年人常见疾病为慢性支气管炎、高血压、冠心病、糖尿病、老年痴呆症、更年期综合征。因此需定期检测的项目包括体重、血压、眼底、胸片或肺CT、肿瘤标志物测定、大便潜血试验等，特别是大便潜血试

验，很多老年人在体检时都会忽略该项目，而该项目是排除直肠癌最直接、最经济的办法。

若是长期伏案工作的人群，则要注意心脑血管疾病和亚健康状态。

读懂体检报告管好自身健康

体检报告只是体检当时的数据，而体检当时的身体状况很有可能因为一些人为因素或客观因素受到影响。报告是静态的，人是动态的，体检指标是因人而异的。因此，当看到“阴性”“未见异常”“完全正常”……这类结论时，受检者千万不能松一口气。看体检报告不只是看有没有病，还要看有没有得病的风险。

当然，对提示阳性的指标，一定要引起足够的重视，说明你的某项指标不在正常范围内。体检中，数值高于上限，但没有超过太多时，可近期到相关专科复查。

因此，拿到检查结果应该积极咨询医生，并将个人的家族病史、生活习惯等信息告知医生，积极配合体检中心的健康管理。医生不仅可以结合你个人的生活习惯、家族遗传以及其他相关指标来综合分析并提醒你，给你有用的建议，还能告诉你，你所检查的项目是不是齐全。

因此，保持健康，定期体检很重要，请把疾病交给医生，把健康留给自己。

今日 聚焦

我市3名援京医务人员平安返延

本报讯（通讯员 崔永平 高小娥）7月25日，我市支援北京开展新冠病毒核酸检测工作的延大附院的刘飞、市人民医院的刘翔、任甜甜圆满完成支援任务，在西安隔离满14天平安返回延安。

6月20日，刘飞、刘翔、任甜甜3名同志临危受命，积极响应党和国家的号召，加入陕西省卫健委组建的20人的“陕西检验医疗队”，支援北京开展新冠病毒核酸检测工作。在保证质量和安全的前提下，他们所在的北京朝阳医院新冠病毒核酸检测日工作量由最初的1300人次上升

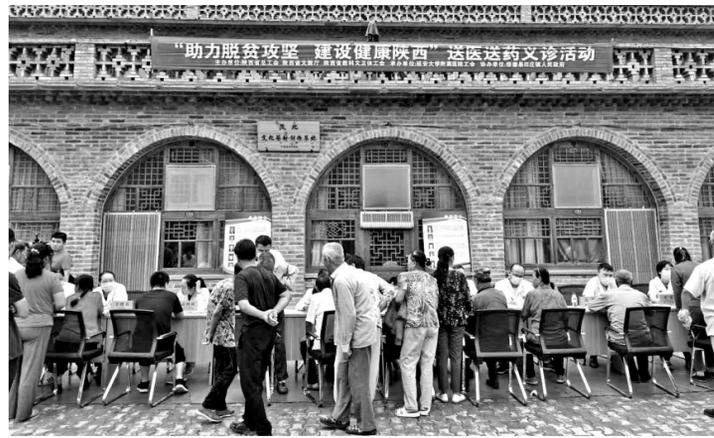
至1.2万人次，再增至1.7万人次。做到了新发热门诊及急诊患者平均报告时间为3.5小时，住院患者约5小时，体检人员约7.5小时，平均报告时间缩短了2小时。从6月20日至7月11日共计核酸检测约9万人份，受到了国家卫健委和北京市卫健委

的称赞。据悉，他们所在的“陕西检验医疗队”和朝阳医院共同完成了首都北京抗疫的三个第一：即新冠核酸检测产能全市第一（日均检测1.7万例）、能力提升全市第一、总量全市第一。

送医送药到乡村 专家义诊受欢迎

本报讯（通讯员 白娟）8月4日，延大附院的10多名副高及以上职称的医疗专家来到榆林市绥德县田庄镇贺家庄村，开展了“助力脱贫攻坚、建设健康陕西”送医送药义诊活动。

此次义诊活动由陕西省总工会、省教科文卫体工会、省文旅厅主办，延大附院承办。该院抽调医疗专家携带价值近2万元的药品，现场为广大农民群众宣讲健康保健知识、免费义诊、答疑解惑和现场指导用药。



工作搞得怎么样 患者职工说了算

延大附院心脑血管病医院开展职工与患者满意度调查活动

本报讯（通讯员 闫伟）“工作搞得怎么样？患者职工说了算。”近日，延大附院心脑血管病医院放射科在执行完新的

检查医嘱后，科室陆续收到了临床和患者提出的建议与要求。为此科室主动开展为期一个月的患者与职工满意度调查活

动，得到了患者和临床医护人员的支持。据悉，放射科积极主动展开自我检讨与整改，决定今后将此项工作常态化地继

续做下去，努力在提升放射科整体工作效率的同时，与临床工作接轨，时刻为临床与患者服务，充分发挥放射科的功效。

“没想到，我眼睛外伤37年后又能看见了”

首例陈旧外伤性白内障患者在北医三院延安分院手术复明

本报（通讯员 曹蓉 陈琪璐）“我原本只是想换个晶体，看起来美观一点，不敢奢望左眼能再次看见东西，感谢孙教授的精湛技术，我觉得这是一个奇迹。”徐女士用朴素真挚的话语诉说着她对孙岩秀教授的感激之情，伴随徐女士37年的白内障终于和她彻底告别了。7月22日，北京大学第三医院延安分院（延安中医医院）眼科成功开展了该院首例针对长达37年的陈旧外伤性白内

障的疑难手术治疗，该例手术的成功实施，不仅解决了困扰患者已久的眼疾和心病，也标志着该院眼科白内障手术技术迈上了新的台阶。

徐女士今年47岁，1983年春节被雷管炸伤左眼，导致徐女士的整个春节都是在各地奔走寻医中度过，她先后进行两次异物取出术。1996年因为左眼视力的丧失，徐女士做了第三次眼部手术——斜视矫正术。对于这样一个千疮百孔的眼睛，

徐女士是绝望的，她开玩笑地说自己就是“半个残废”，对此早已经不抱有任何希望。

她来到北医三院延安分院就诊，经孙教授详细询问病史及检查后，带领该院眼科团队为徐女士制定了两套周密详尽、具有针对性的完备的白内障手术方案，与患者进行了充分的沟通。最终孙教授带领该院眼科团队顺利地为徐女士进行了左眼白内障囊内摘除+虹膜

粘连分离+虹膜周切+前部玻切+后房型虹膜夹型人工晶体植入术，成功植入了一枚26D的虹膜夹人工晶体。手术术后第1天，徐女士左眼已经能看到眼前的物体了，术后1周徐女士左眼的视力已经恢复到0.15，视力一天比一天好，重获光明让她开心得仿佛像孩子。术前徐女士左眼仅能看到微弱的光亮，术后她已经能清晰分辨物体、人脸及人们穿着的衣服了。

“难言之隐”患上两年多 盆腔重建生活再无忧

本报（通讯员 陈琪璐）北京大学第三医院延安分院（延安中医医院）妇产科，成功为一名有“难言之隐”的患者实施了延安首例腹腔镜下骶韧带、圆韧带悬吊术，阴道折叠缝合术加阴道前后壁修补

术。此项技术的顺利开展标志着该院妇产科诊疗水平再上新台阶。

54岁的李女士一直有个“难言之隐”，两年前出现咳嗽、打喷嚏、行走后尿失禁的情况，近年来病情越来越严重，严重影响

了生活质量。北京驻延专家宋颖教授接诊患者，经详细了解及查体后建议患者行盆底手术治疗。虽雪主任组织妇产科团队针对她的病情、年龄、手术耐受等方面制定了详细的手术方案。7月16日上午，在宋

颖教授的指导下，刘娜副主任医师主刀为其实施了腹腔镜下骶韧带、圆韧带悬吊术，阴道折叠缝合术加阴道前后壁修补术，手术顺利完成。术后第二天李女士就可下床活动，术后六天顺利出院。

农妇干活导致腰椎骨折 医院施救植骨融合固定

本报讯（通讯员 高小娥）“谢谢你们，你们态度好、医术高、有耐心，让人心服口服。回家后我们一定按照你们说的方法，好好护理，争取让母亲早日康复。”近日，市人民医院骨科三病区成功完成院内首例高难度腰椎后路切开复位脊髓减压、骨水泥强化椎弓根螺钉固定、植骨融合内固定术，解除了患者病痛。

6月18日，61岁的李女士在家干活儿时，不慎从苹果树上摔下，当即感到腰部剧烈疼痛、左大腿麻木不适，不能翻身，动弹不得，被家人救起后送往市人民医院急诊科。检查显示，患者腰2椎体爆裂性骨折，骨性椎管狭窄，脊髓受压。入院后，薛森林主任积极组织科内人员进行疑难病例讨论，分析患者的病情，制定了合理的手术方案及护理方案。6月23日实施手术，整个过程近3个小时，手术十分顺利。术后1周，在支具的保护下，患者便可下地活动了。



宝塔区人民医院 可以做核酸检测了

本报讯（通讯员 白瑜 任新民）“真是太好了，咱到宝塔区医院也可以做核酸检测了。”宝塔区人民医院核酸检测实验室已通过延安市卫健委专家组的验收检查，并于近日正式投入使用。

为实现核酸检测日常化、常态化，满足广大群众“愿检尽检”的需求，宝塔区人民医院克服了施工场地紧张、建设经费紧缺等诸多困难，严格按照建设标准，历时一个月全面建成核酸检测实验室。该项目总建筑面积约230平方米，一楼为发热门诊，二楼为核酸检测实验室，配备有全自动荧光定量PCR仪、自动核酸提取仪、PCR定性扩增仪等14台医疗设备。实验室工作人员已参加了陕西省卫健委组织的临床基因扩增检验技术的理论培训和实操培训，经考核全部合格。

目前，核酸检测实验室已完成近100份核酸检测，运行良好。

过敏(下)

远离过敏，从点滴做起

减少过敏原接触，室内过敏原包括尘螨、动物过敏原、蟑螂过敏原和真菌。室内地毯、空调机或加湿器都是尘螨、蟑螂及其他昆虫的理想栖息地，也成为细菌和霉菌的滋生地。所以，应每周用热水清洗床单被褥和毛毯，用烘干机烘干或在太阳下暴晒消毒后再用。降低室内湿度，经常打扫所有潮湿区域，注意通风，保持干燥，避免霉菌生长。带有羽毛、皮毛的小动物的毛发很容易被吸入，从而成为引发哮喘的过敏原。所以，要经常给小动物洗澡，保持清洁；室外过敏原最常见的是花粉，在花粉高峰期，应关好门窗待在室内，若无法避免，可预先用花粉阻断剂涂抹鼻腔或佩戴口罩；预防呼吸道感染，流行病学证据证实，急性呼吸道感染可以诱发成年人和儿童哮喘的急性发作。呼吸道合胞病毒、副流感病毒和鼻病毒是引起婴幼儿喘息的主要病毒。婴幼儿期的细菌感染尤其是肺炎衣原体，对其成年后哮喘的发生起着重要的作用。在寒冷或季节交替的时候做好保暖措施等，预防呼吸道感染，能有效减少哮喘发生；日常饮食尽量不要嗜食辛辣刺激的食物，长期频繁食用此类食物后会导致咽喉黏膜受损，容易发生感染或炎症，从而引发哮喘。平时饮食应以清淡为主，合理搭配优质蛋白。适当进行体育锻炼，运动不宜过于剧烈和过量，以免诱发哮喘发作。以慢跑、游泳等有氧运动为主，有研究称游泳可降低哮喘的发病率，可以常将游泳作为首选运动。循序渐进，逐步增加运动量，以增强体质，减少呼吸道的感染，从而预防哮喘的发作。

这些小事也别忘了

香烟燃烧出的烟雾特别容易刺激呼吸道黏膜。香烟的烟雾刺激不仅会引发哮喘，还会导致难治性哮喘的发生。哮喘患者本人及其家庭成员都应该避免吸烟。对于小儿来说，被动吸烟会增加下呼吸道疾病的发生率。不论是在妊娠期还是婴幼儿期或儿童时期，母亲或家庭成员吸烟都会增加儿童哮喘和喘息症状的发生率。新装修房子内的油漆或异味刺激均可能引发哮喘，所以一定要注意通风，等待油漆等异味散尽再入住。



流行性乙型脑炎的预防

流行性乙型脑炎(简称乙脑)是由乙型脑炎病毒引起，经蚊虫叮咬传播的中枢神经系统急性传染病。乙脑病例多集中于每年的7-9月，与夏秋季的气温、湿度适宜蚊虫孳生，有利于乙脑病毒在蚊体内繁殖有关。

健康提示：

- (1)家居环境中可使用纱门、纱窗、蚊帐防蚊，室内可使用蚊香、气雾剂等家庭卫生杀虫剂驱蚊、灭蚊。
- (2)搞好家庭和畜(禽)舍环境卫生，清除可能蓄积有蚊虫孳生的各种水体，花瓶和水养植物至少每星期彻底换水一次，及时清理花盆的托盘积水。
- (3)外出活动时应避免蚊虫喜好的阴暗隐蔽环境，穿浅色长袖衣裤，也可在暴露部位涂抹驱蚊剂，防止蚊虫叮咬。
- (4)接种乙脑疫苗是预防控制乙脑的主要措施，广大群众可在城区各预防接种门诊咨询接种。
- (5)一旦出现乙脑疑似症状，应及时到医院就诊，以免延误病情。

健康大讲堂



传播健康理念 倡导健康生活