

关注中老年人健康 从科学体检开始

□记者 刘志松 通讯员 李梦琪

随着生活水平的提高,人们对健康的关注越来越高,尤其是中老年人把健康体检作为预防和治疗疾病的重要手段。然而,面对五花八门的体检项目,如何选择适合自己的套餐?体检前后需要注意什么?12月23日,带着这些问题,记者采访了新乡医学院第一附属医院体检中心主任曾萍。

曾萍告诉记者,中老年人有着丰富的人生阅历和智慧。随着年龄的增长,中老年人身体机能逐渐衰退,高血压、糖尿病、冠心病等慢性病发病率逐年上升,严重威胁着他们的身体健康,健康体检显得非常重要。

体检的重要性

许多慢性疾病在初期并无明显症状,但通过体检可以发现异常指标,如血液检查、影像学检查等。体检可以及时发现潜在的肿瘤、心血管疾病等,从而进行早期干预和治疗,避免病情恶化。

体检可以全面监测与评估健康状况,包括各器官的功能、身体的营养状况以及心理状态等。这不仅有助于中老年人了解自己的身体状况,还能

订个性化的健康管理方案提供依据。

中老年人常患有高血压、糖尿病、冠心病等疾病,这些疾病若控制不当,易引发并发症。通过体检,可以及时发现并控制潜在风险,预防并发症的发生。

根据体检结果,医生可以为中老年人提供饮食、运动、睡眠等方面的科学建议,帮助他们改善生活方式,保持较好的身体状态,提高生活质量,更好地享受晚年生活。

体检前的准备工作

体检前,在饮食、作息、药物及个人卫生等方面需多加注意,提前做好准备工作,以确保体检结果准确。

体检前3天,应保持清淡饮食,避免食用过于油腻、辛辣、刺激性食物;不要饮酒,以免影响肝功能检查结果;避免食用高糖、高脂肪食物,以免影响血糖、血脂等检查结果。体检前一天晚上8时应禁食,可少量饮水。

体检前应保持良好的作息习惯,避免熬夜。充足的睡眠有助于身体恢复和调整,使体检结果更能反映真实的身体状况。体检前一天应避免剧烈运动和过度劳累,以免影响血压、心率等检查结果。

如果正在服用药物,应在体检前向医生说明。如果需要进行特殊检查,如胃镜、肠镜等,应按照医生的要求进行准备,如胃镜检查前需要禁食6小时以上,要排空胃内食物和液体。

体检前应注意个人卫生,保持身体清洁。女性在体检前应避免性生活和阴道冲洗,以免影响妇科检查结果。如果需要进行尿液检查,应在体检前清洁外阴,留取中段尿,以确保检查结果的准确性。

女性应避免在月经期进行妇科检查,同时告知医生是否已怀孕或可能怀孕。如有近期手术史,应告知体检医生手术类型、恢复情况及用药情况。

体检项目选项指导

中老年体检项目选项应综合考虑年龄、性别、健康状况及家族病史等多个因素。

检查血液中的红细胞、白细胞和血小板数量,以评估是否存在贫血、感染、炎症等情况。

检查尿液中的蛋白质、糖分、酮体等,以评估糖尿病等代谢性疾病的风险。这对于早期发现如结肠癌等胃肠道恶性肿瘤也至关重要。

血生化检查:包括肝功能、肾功能、血糖、血脂等检查,以评估内脏器官功能和代谢状态,排查糖尿病、高脂血症等相关疾病。

肿瘤标志物筛查:如甲胎蛋白(AFP)用于肝癌筛查,癌胚抗原(CEA)用于胃肠道肿瘤筛查等,有助于初步排除恶性肿瘤的可能性。

物理检查:心电图检查可以通过观察心脏节律和心电图波形,以评估心脏疾病的风险,如心律失常、冠心病等。

胸部检查:如胸片或胸部CT,观察肺部是否存在炎症、结核、肿瘤等疾病。CT检查对于高危人群,如长期吸

烟者或有肺癌家族史者,有助于早期发现肺癌。

超声检查:包括腹部彩超(检查肝、胆、脾、肾等器官)、颈动脉超声、心脏彩超等,用于了解腹腔内部各个器官组织的情况,排除血管狭窄、心脏器质性病变等。女性还包括乳腺检查、子宫及附件检查;男性还包括前列腺检查,颈动脉超声、心脏彩超等,以评估相关器官的健康状况。

内科体检:包括血压、视诊、触诊、叩诊、听诊等,进一步评估人体状况。

五官科、耳鼻喉、眼科检查等,这些也是中老年人体检范围内的基本项目。

50岁以上的男性和45岁以上的女性应进行骨密度检测,以评估骨质疏松的风险,并及早采取防治措施评估骨骼强度和骨质疏松的风险,并及早采取防治措施。

此外,根据个人的具体情况,如家族病史、既往病史、生活习惯等,还可能



市民排队有序体检

体检报告解读

体检报告的主检部分会总结异常指标和提供相应的健康指导建议,是对身体状况的全面评估,因此需要特别关注这部分。

关注关键指标。血常规检查中“三系”(红细胞、白细胞、血小板)的数值变化主要提示健康问题。通常情况下,红细胞、血红蛋白偏低,多与贫血有关;白细胞偏低,可能会导致人体抵抗力下降,偏高则说明体内有炎症反应,存在感染。

高密度脂蛋白胆固醇能够保护血管,升高并不是坏事。如果低密度脂蛋白胆固醇偏高,提示生活方式需要改善,建议减少油腻食物的摄入,并注意定期复查血脂指标。

谷丙转氨酶、谷草转氨酶两项指标升高,可能提示肝炎、肝硬化等患病危险提高;轻度升高可能存在于肥胖人群,另外熬夜、服用药物、病毒感染等,也会造成肝功能异常。

排除污染因素后,若红细胞和白细胞数量增多,则需要进一步检查。高血压、糖尿病人群建议定期检测尿微量白蛋白,以便及早发现肾损害并及时调整用药。

肿瘤标志物和肿瘤存在相关性,但得了肿瘤,标志物不一定升高;标志物升高,也未必就是得了肿瘤,要结合影

像学检测,还有其他一些临床指标综合评估。

理解特定医学术语。“结节”“甲状腺结”“腺结节”“肺结节”等,要从结节的数量、大小、形态和周围组织的关系综合判断,若报告提示4级以上,就要引起警惕。

体检中常出现的“乳腺增生”,是育龄期女性乳腺的正常表现,注意定期复查即可。

“肝/肾囊肿”通常属于良性病变,基本上不会恶变,要注意定期随访,每年建议做1至2次B超,动态观察囊肿变化范围。

息肉主要是看部位和大小,胃肠道息肉有变成恶性的可能,应及时切除;一般大于1cm的胆囊息肉,应考虑切除;生长过快的胆囊息肉,要及时干预;宫颈息肉或子宫内膜息肉,绝大部分属于良性,但当息肉较大或者出现出血等临床症状时,要考虑切除。

体检中的影像学检查可能发现实质性占位或包块,需要进一步检查,明确性质。如果占位性病变的形状不规则、边界不清,或有临床症状,应尽快到专科进行诊治。

关于体检报告中的内容,若有疑问,应找专业医生解读,以免延误病情。

体检后管理

对于体检中发现的疾病或异常指标,中老年人应遵医嘱做进一步检查和

治疗,切勿自行购药或忽视病情以免延误治疗时机。中老年人应根据体检结果调整自己的生活方式和饮食习惯。如保持规律的作息时间、合理膳食、适量运动、戒烟限酒等,提高身体免疫力,降低患病

风险。中老年人应定期进行体检以监测身体状况的变化,根据医生的建议和个人情况选择合适的体检周期和体检项目。对于一些慢性病患者或高危人群,

建议每半年或一年进行一次检查,以便及时掌握病情变化并调整治疗方案。

中老年人应关注自己的心理健康状况,及时寻求专业心理咨询和治疗以缓解心理压力和焦虑情绪。同时,也可以通过参加社交活动、培养兴趣爱好等方式丰富自己的生活内容提高生活质量。

曾萍表示,中老年全面体检是护航金色年华、守护健康未来的重要手段之一,希望大家能够积极重视,关注中老年人健康,让他们安心享受健康、快乐的晚年生活。