

体检中的健康知识⑤

体检前需注意哪些事项

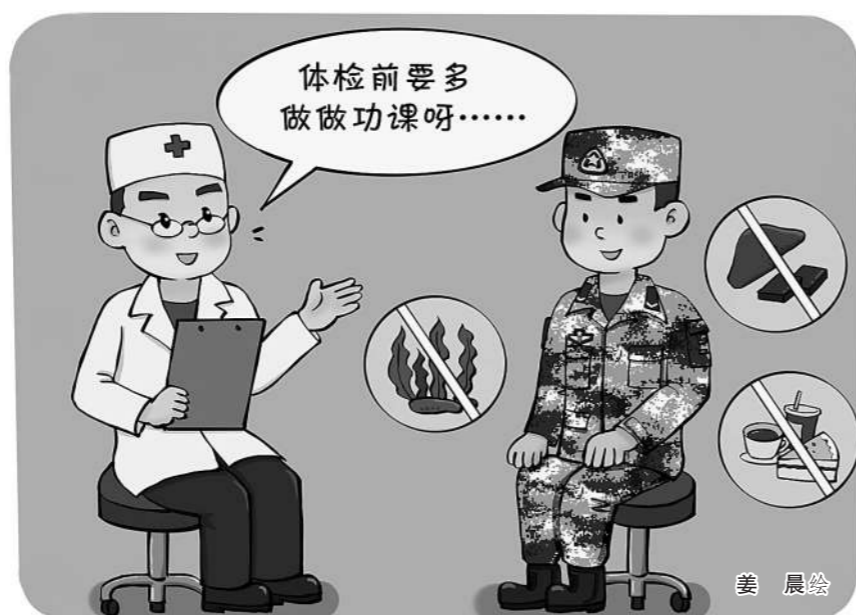
■巴涛 苏婷慧

健康体检是通过医学手段了解当前身体健康状况,有助于实现疾病的早发现、早诊断、早治疗。如果体检前出现饮食不均、紧张焦虑等情况,可能会影响体检结果。本期,联勤保障部队第910医院健康医学科主任于海霞,为战友们讲解体检前的注意事项。

空腹时长要科学

空腹是健康体检的基本要求之一,主要原因有以下3点:一是生化检验值大多以健康人空腹抽血的检测结果为依据;二是空腹状态时,机体接近基础代谢状态;三是进食会干扰某些项目的检查结果,造成无效检查。

不是所有体检项目都需空腹检查。通常空腹检查项目包括:生化指标检查、甲状腺试验检查、纤维内窥镜镜检查、CT检查、心血管造影检查、胆道造影检查、腹部超声等。空腹时间一般为10-12小时。建议官兵体检前一天22点开始禁食,体检当天空腹检查项目尽量在10点前完成。如果空腹时长不够10小时,消化系统仍处于活跃状态,可能干扰腹部脏器显像,影响超声检查结果;如果空腹时长超过12小时,人体器官基本运行所需能量不足,体内存储的脂肪会被分解,可能引起甘油三酯浓度升高,影响血糖或血脂的检测。身体处在过度饥饿状态时,一些血液检查指标也可能发生变化,导致采集的血样与正常情况下有差异。还要注意,空腹检查时最好不要喝水,防止稀释血液,使检测结果出现误差。若口渴难耐,可少量饮用



白开水,饮水量一般不超过100ml,不要喝茶、咖啡等。

饮食选择有讲究

战友们在进行体检前要进行饮食管理。不当饮食可能使身体指标发生短暂性异常,如过量食用高脂肪食物,易引起甘油三酯升高;过量食用动物内脏、海鲜等嘌呤含量较高的食物,可能使尿酸检验数值升高;过量食用高蛋白食物,可能加重肝脏的代谢负担,导致代谢产物不能及时排出,肾功能发生异常。体检前一两周不要过多食用藻类、海带、海鱼等食物。这些海产品含碘量高,可能影响甲

状腺功能的检测结果。体检前一天晚上,尽量不要吃巧克力、蛋糕等高糖食物,防止影响血糖、尿糖的检测;也不要吃鸭血、鸡血、猪血等动物血液制品,避免影响大便隐血检查结果。此外,体检前不要吃难消化的食物。如果体检时胃肠内残渣滞留较多,胃镜、肠镜、上消化道影像学检查可能会受影响。建议战友们体检前保持清淡饮食,可以多吃些新鲜的蔬菜、水果。

体检前还要避免大量饮酒,特别是体检前一天不能饮酒。肝脏对酒精的代谢需要一定的时间,且代谢过程中产生的乙醛会刺激肝细胞,可能造成肝功能异常。过度饮酒还会使心跳加快,诱发心律不齐。

此外,患有基础疾病的战友,特别

是长期服用降压药、降糖药、减慢心率药、治疗甲状腺疾病药物的战友,不要随意停药,应在体检时告知医生自己的用药情况。如果发生感冒、发烧、拉肚子等病症,或正在服用抗生素类药物,建议暂时不要体检,待身体恢复正常后再进行检查。

身心状态要稳定

良好的身心状态有助于保证体检结果的准确性。战友们在进行体检时要注意以下3点。

情绪稳定。紧张、焦虑等不良情绪易影响内分泌功能,引起血清非酯化脂肪酸升高。过度紧张还可能使血压值出现偏差。如果战友们体检前出现紧张情绪,可通过听舒缓的音乐、进行深呼吸、与战友聊天等方式缓解。

适当运动。有的战友体检前想通过短期高强度锻炼来提升身体状况,这是不可取的。剧烈运动会使心跳、呼吸明显增快,还会增加体内糖、蛋白质、脂肪的消耗,可能导致窦性心动过速、转氨酶升高、血肌酸磷酸激酶等指标异常升高。建议战友们体检前保持正常训练,不要刻意加大训练量。此外,肌肉损伤会引起肌酸激酶升高,可能被误诊为心肌损伤。如果战友们出现肌肉拉伤等情况,应在体检时告知医生。

充足睡眠。熬夜会使交感神经兴奋性升高,心率加快,可能引起血压升高。经常熬夜还会使人体免疫力下降。建议战友们体检前尽量不要熬夜。睡眠质量较差的战友,可在睡前洗个热水澡、泡泡脚、进行头部按摩,以促进睡眠。

健康讲座

夏季气温高、湿度大,如果官兵长时间在高温环境下进行高强度训练,容易导致中暑。如何科学防暑降温?联勤保障部队第967医院的中医专家总结了一些方法,分享给战友们。

防中暑

中暑大多是由于长时间处于高温、高湿和通风不良的环境下,导致机体体温调节发生障碍的一种急性疾病。除高温、高湿环境外,训练强度过大、睡眠不足、过度疲劳等也可能诱发中暑。

预防中暑要做好以下几点:保证充足的睡眠时间。睡眠不足会使免疫细胞减少,人体抵抗力减弱。建议战友们规律作息,每天适当午睡,保持良好的精神状态。及时补充水分。饮水时少量多次,无论口渴与否都要适时补水。不要过度饮用含糖饮料,防止丢失更多体液。适当补充盐和矿物质。官兵进行高强度训练时出汗多,体内水分、盐分消耗较快,此时可适量饮用淡盐水或含矿物质的运动饮料,补充大量运动后损失的水分和电解质,使体液达到平衡状态。健康饮食。多吃清淡食物,少吃高油高脂食物,还可适当喝些绿豆汤、酸梅汤等消暑饮品。配备防暑药品。官兵在野外训练或外出执行任务时,可携带人丹、清凉油、藿香正气水等防暑药品。

防贪凉

不要大量食用生冷食品。过量进食生冷食品,如冷饮、冰镇西瓜等,会影响肠胃功能,引发胃肠道疾病。大量生冷食品进入胃部后,胃黏膜血管急速收缩,胃液分泌减少,易导致消化功能紊乱,出现胃痛、呕吐、腹泻等症状。

不要长时间待在空调房中。有的战友在夏季将空调温度调得很低,甚至整晚开着空调或吹着风扇睡觉。夏季天气炎热,皮肤毛孔为了散热处于开放状态。如果长时间待在空调房中,凉气易侵入体内。而且,人在熟睡时,全身基础代谢减慢,体温调节功能下降,身体抵抗力变弱。这时开空调、吹风扇,容易诱发感冒、发热、关节炎等疾病。建议战友们使用空调时,将温度控制在26摄氏度左右,避免室内外温差过大;晚上睡觉时及时关闭空调或风扇。

运动后不要马上冲凉。官兵在训练时,人体为了散发热量,毛细血管扩张。如果训练后直接冲凉或靠近空调、风扇猛吹,突然的低温刺激使毛细血管急剧收缩,可能引发心脑血管疾病。建议战友们训练后用温水洗澡(水

防暑降温要讲究方法

■王黎 徐俊斌

温以35℃-40℃为宜),还可用湿毛巾擦拭身体,从而达到降温效果。

防湿气

南方夏季多雨潮湿,湿气易入侵身体。加上有的战友过度贪凉,长时间吹空调、风扇等,导致体内汗液无法正常排出,使湿气加重。如果湿气长期聚集体内,易使人出现困倦无力、食欲不振等症状,甚至引发湿疹或感冒。建议战友们加强运动,可在早晚天气凉爽时进行快走、慢跑等运动,通过大量出汗,排出体内代谢废物。注意不要在出汗后马上吹空调或冲凉,以免正在排出的汗液因毛孔骤然闭塞停留在体内,加重湿气。训练后应及时更换汗湿的衣物,保持身体干燥。此外,夏季要适量饮水,通过多喝水,促进血液循环,增加排尿次数,将体内多余水分排出去。同时,勤开窗,保持室内空气流通。有条件的情况下,可在阴雨潮湿天气用空调适当抽湿。

健康小贴士

患了脚气 勿大意

■郭子涵 沈业宏

第75集团军某旅下士小唐在野外驻训时,发现自己足底皮肤脱皮、瘙痒,一段时间后还出现破皮、出血、化脓等症状。医生检查后,诊断为足癣。

足癣俗称脚气,是皮肤癣菌在足部引起的真菌感染,具有传染性,常在夏季加重。人的足底和趾间没有皮脂腺,生理防御机能较差,但汗腺丰富,出汗较多。由于足部长时间被鞋袜包裹,空气流通性差,汗液无法蒸发,致使局部潮湿温暖,利于真菌生长繁殖。脚气初发时,足部皮肤脱皮干裂,有成群或散发的小水泡,破裂后形成环状红斑及鳞屑,并伴有瘙痒,严重时还会导致趾间皮肤糜烂。

有的战友患脚气后不愿找医生治疗,而是自行涂抹皮炎平、肤轻松等外用止痒药物。这些激素类药物虽能快速止痒,但并不对症,一般短期有效,长期使用可能导致病情复发,甚至转为慢性。而且,激素会促进真菌生长繁殖,可能使脚气症状加重,甚至诱发其他皮肤疾病。战友们患脚气后应咨询医生,在医生指导下使用抗真菌类药物。

脚气久治不愈或不坚持用药有很大关系。有的战友用药一段时间后,发现脚气症状缓解了,便停止用药,这样易使脚气反复发作。真菌往往在皮肤角质层生长繁殖,而皮肤的代谢周期为28天左右。因此,治疗脚气时,用药时间应坚持4周以上。即使脚气症状消失,患处皮肤恢复正常,也要继续用药半个月左右,防止脚气复发。此外,用药过程中可酌情扩大涂药面积,一般以超出可见皮损范围2-3厘米为宜,防止皮损边缘皮肤被真菌感染。

防治脚气还要养成良好的个人习惯。注意个人卫生,及时清洗、更换袜子;常用热水泡脚,洗脚后及时擦干,保持足部干燥;不共用鞋袜、指甲刀、脚盆、毛巾等个人生活用品,防止交叉感染;定期对毛巾、床单、被罩进行晾晒和消毒;训练后可将鞋子放在阳台、走廊等通风透气的地方;患脚气的战友尽量少食辛辣、生葱、葱、蒜、海鲜等食物,多吃富含维生素的水果、蔬菜等。



近日,正在高原驻训的新疆军区某集团组织医疗小组,为驻地群众送医送药。图为卫生员正在为村民测量血压。

黄飞皓摄

常给自己减减压

■国家二级心理咨询师 戎雷

心理讲堂

在进行心理咨询服务时,我发现一些战友容易因心理压力过大引发负面情绪,有的甚至出现身体反应。适度的压力可以转化为动力,有利于成长进步。但如果压力过重,超出个体承受能力,就容易导致身心失调,甚至造成焦虑、抑郁等不同程度的心理问题。我们可以通过1个实验来感受压力:拿1个气球,慢慢往气球里充气,把充进去的气体想象成内心的压力。随着压力不断增大,这个气球可能会爆炸。还有两种可能会使气球爆炸:一是它遇到了外部刺激,比如一根针,这就是应激事件;二是当气球始终处于高压状态时,它最薄弱的地方可能会忽然漏气。如果人长时间处在高压状态下,身体的薄弱环节也会出现一些反应,如失眠、心跳加快、呼吸急促等。

战友们面对压力时,一般会经历3个心理阶段:警戒阶段。当机体接触到

压力源时,会调动心理能量来应对压力,此时容易出现紧张、焦虑等情绪。抵抗阶段。如果压力源长时间存在,没有被消除,身体会尝试降低对外部刺激的反应,以寻求平衡。在这个阶段,我们喜欢反复向家人、朋友倾诉烦心事,期望通过沟通缓解心理压力。这其实是向周围人求助的表现。如果压力未得到缓解,就容易出现适应障碍。衰竭阶段。在长期压力刺激下,心理能量消耗殆尽,易出现心理疲劳感,主要表现为对工作、生活的兴趣降低,感觉身心疲惫。

如何进行心理减压?战友们可做好以下3点:

一是合理宣泄。合理宣泄就是利用或创造某种条件、情境,以合理的方式,把压抑的情绪倾诉和表达出来,以减轻或消除心理压力。宣泄的过程也是进行心理调整的过程。当战友感觉自身压力过大时,可通过倾诉、书写、运动、哭泣、呐喊、歌唱等方式宣泄不良情绪。需要注意的是,宣泄方式要合理,避免不分场合、不分时机打扰他人。

二是构建社会支持系统。社会支持系统是指能够给内心提供支持的人际关系,如亲人、朋友、同学、战友等。战友们可以给自己设置几个社会支持系统的基础人员,当面对压力时,及时寻求他们的帮助,获得情感支持和方法指导。此外,要善待并经营好自己的社会支持系统。有的战友遇事习惯对最亲近和熟悉的人发脾气,觉得对方会谅解自己。其实,这样容易消耗掉对方对你的好感和耐心,不利于形成稳定的心理关系。

三是适度放松。放松调节是为达到肌肉和精神放松而采取的一种行为疗法,包括想象放松法、注意力转移法、渐进性肌肉放松法、呼吸放松法等。下面为大家介绍一种常见的放松方法——“蝴蝶拍”减压法:双臂在胸前交叉,双手轮流轻拍肩膀。左1下、右1下为1轮,4-6轮为1组。1组结束后,深吸一口气。如果感觉身体慢慢放松下来,可继续进行“蝴蝶拍”。这个动作能使心理和躯体进入稳定状态,有助于增加安全感,获得积极的心理体验。

漫说健康

高原伤病预防提示

■崔家堂 张超



紫外线强,防晒伤。



天气多变,别感冒。



山路崎岖,勿崴脚。



干燥严寒,要保暖。



内心烦躁,多疏导。



缺氧疲劳,不强撑。