

## 专家讲堂

## 健康体检是预防疾病的有效方法

■ 杨雪 王颖莹

## 专家档案

杨雪,解放军总医院第二医学中心门诊部副主任,长期从事心血管内科及健康管理,参与军人健康教育及体检标准制定工作。

王颖莹,解放军总医院第二医学中心门诊部副主任,长期致力于高血压和糖尿病的基础医学研究,目前从事健康管理和病案管理工作。

人的身体是一个动态、变化的系统,每天都在发生着细微变化。人体健康会随着年龄、环境、工作压力和生活习惯而改变。压力大、饮食结构不合理、空气质量下降和环境化学污染物增加等,都可能引起疾病发生。健康体检可以及时发现疾病的风险因素,对亚健康状态和早期疾病进行提示,有助于实现疾病的早发现和早治疗。

**哪些人群需要进行健康体检?**现代健康管理学专家建议,每个人都应该定期进行健康体检,一些重点人群更需要通过体检来监控健康状况。重点人群主要包括:生活习惯不好的人群,如经常抽烟、喝酒、缺乏运动、饮食习惯不好(过量食用高糖、高盐、高脂食物),容易引起高血压、糖尿病等慢性疾病;长期处于高度紧张状态的人群,如司机、医生、警察及经常加班熬夜者;生活压力较大的人群,如40岁以上的中年人可能因压力大、运动减少等原因处于亚健康状态;有家族遗传病风险的人群,如有高血压、糖尿病及恶性肿瘤等家族病史;经常接触化学制剂或在污染环境中工作的人群;已患有慢性疾病的人群,如糖尿病、高血压、慢性肝炎、慢性呼吸道疾病及慢性肾脏疾病等患者。

**多长时间进行1次健康体检?**体检间隔时间可根据年龄、性别、职业、健康状况、家族病史等合理安排。通常情况下,建议14岁以下儿童每年体检1次,看生长发育是否正常,有无营养不良、先天性疾病等。40岁以下人群可每两年体检1次。如果有高血压和糖尿病等慢性疾病的征兆,可根据个人情况增加体检次数。40岁以上人群应每年体检1次,可以及时发现心脑血管疾病、肿瘤等疾病的先兆,以便早预防、早治疗。60岁以上中老年人除每年进行1次全面体检外,还应有针对性地检查重点项目。已婚女性除定期进行常规检查外,建议每年检查1次子宫和乳腺。40岁以上女性可进行更年期相关检查,如骨密度和激素水平检查等。特殊职业和高风险人群应按医嘱规定的频率和项目体检。如肝炎患者应每3个月到半年检查1次肝功能,每半年做1次腹部超声检查;常年吸烟者应每半年到1年进行1次肺筛查;高血压、高血脂、糖尿病等慢性病患者,以及

肿瘤、严重的心脑血管疾病患者,应遵医嘱定期复查。

**怎样选择体检项目?**根据中华医学会健康管理学分会2014年发布的《健康体检基本项目专家共识》建议,体检项目分为基础体检项目和专项体检项目。基础体检项目包括自测健康信息问卷、体格检查、实验室与病理学筛查、影像学检查、体检报告5个部分。专项体检项目是根据个人生活习惯、年龄、性别、职业、家族病史等情况针对性进行专项筛查,如恶性肿瘤风险评估、心血管疾病风险评估、糖尿病风险评估及心理健康评估等。目前,正规的体检机构或医院体检中心基本都会根据体检者的年龄、性别、个人需求等,推出不同的“体检套餐”。战友体检前应尽量如实反映自己的疾病史、家族病史、生活习惯及日常不适症状等,与医务人员共同制订自己的体检项目。

**体检前应注意哪些事项?**体检前3天要适当控制饮食,不暴饮暴食或食用过甜、过咸、过于油腻的食物,避免饮酒。如食用大量海产品可能干扰甲状腺功能检测结果;过量食用动物内脏、海鲜等,可能使尿酸升高;过量食用鸡蛋、肉类等蛋白质丰富的食品,可能导致肾脏功能检查结果异常;食用高糖食物会影响血糖、尿糖的检测;过多摄入高脂肪食物可能干扰血脂检测结果;食用动物血液制品可能影响大便潜血试验检查。同时,停用非必须服用的药物,以免影响体检结果的准确性。

体检前1天要保证充足睡眠,避免剧烈运动和情绪激动,防止体检指标发生改变;晚上20时以后不要吃东西,24时以后不要喝水;如果要做肠镜检查,应根据医嘱服用肠道准备药物。

体检当天不要剧烈运动,防止改变血压及血液学检查结果。进行空腹检查项目(如腹部超声、血液生化检查项目、碳13呼气试验等)不要吃东西,尽量不喝水或少喝水。如果有必须服用的药物,如降压药、治疗心脏疾病的药物、抗凝和抗癫痫等药物,可用少量白开水送服。体检时穿着轻便、易穿脱、没有金属材质的衣服,不要佩戴饰品等,以免影响影像学检查结果。如果有视力问题,应佩戴框架眼镜,勿佩戴隐形眼镜。女性

尽量避免在经期、孕期等特殊时期体检。孕期不宜进行胸片、CT、骨密度、PET-CT等有辐射的检查。未婚女性不宜做妇科检查和经阴道超声检查。

**如何读懂体检报告?**健康体检报告是根据体检结果和个人健康情况综合分析得出的,包括存在哪些疾病和健康危险因素、目前的健康状况评估等。体检报告中的主检报告(或总检报告)是专业医生针对本次体检给出的结论和建议,需要特别注意。主检报告中一般包括重大疾病、阳性发现、疾病危险因素、异常检查指标4部分。

**重大疾病:**检查中发现危急值,如血清钾、钠、钙、血红蛋白、白细胞、红细胞、血小板、心肌酶、肌酐等超过或低于生命警戒值,心电图检查有明显异常提示等。遇到这种情况,医生会尽可能第一时间通知体检者,提出“立即就诊”的建议。

**重要阳性发现:**检查中发现肿瘤相关指标严重升高、影像学有明显改变、心电图有异常提示等,医生通常会给出“及时就诊”的建议。

**疾病危险因素:**检查中发现一些指标异常,不危及生命,短期内也不会快速进展,医生通常会给出“择期就诊”的建议。如血液学检查发现血糖、血脂稍高于正常值;专科体检发现痔疮、咽喉炎、近视;超声检查发现脂肪

肝;幽门螺旋杆菌检查呈阳性等。

**异常检查指标:**之前已经异常的指标在本次体检中病情无明显进展或恶化,医生通常会建议“定期复查”。首次发现异常结果,经诊断不需要特殊处理,如较小的胆囊息肉、肾囊肿、肝脏血管瘤等,医生也会建议“定期复查”。首次发现轻度异常结果,医生通常会给出“再次复查”或“进一步检查”的建议,如血压、血糖、尿素氮、尿酸偏高,尿蛋白、尿红细胞呈阳性,某些肿瘤标志物轻度偏高等。如果经过复查且排除疾病危险因素后,体检结果仍有轻度异常,医生通常会给出“定期随访观察”的建议。

其实,许多疾病是不正确的生活习惯等外因诱发的。膳食不合理、身体活动不足、吸烟是造成多种慢性疾病的危险因素。大多数慢性疾病早期是可逆的,通过改变生活习惯可以得到不同程度的改善。如发现甘油三酯、胆固醇等血脂指标升高,应及时调整饮食结构,少食用油腻食物和动物内脏等;如果血糖升高,要控制总体热量摄入,少吃糖和淀粉类食物,同时增加运动;如果转氨酶高于正常上限,提示肝脏已经受损,应减少或避免饮酒,停止服用某些造成肝损伤的食物或药物。战友拿到体检报告后要仔细阅读,根据建议及时到医院复诊或进行其他处置,以防疾病的发生发展。

## 体检时的注意事项

## 体检前3天

适当控制饮食,不暴饮暴食,不吃过甜、过咸、过于油腻的食物,避免饮酒。

## 体检前1天

保证充足睡眠,避免剧烈运动和情绪激动。晚上20时以后不要吃东西,24时以后不要喝水。

## 体检当天

不剧烈运动,进行空腹检查项目时不进食、尽量不喝水。如果有必须服用的药物,可用少量白开水送服。穿着轻便、易穿脱、没有金属材质的衣服,不佩戴饰品,不化妆,勿佩戴隐形眼镜。

## 特殊情况

女性尽量避免在经期、孕期等特殊时期体检。

制图:孙鑫、贾国梁

## 巡诊日记

前不久,我在野外驻训时接到附近某驻训部队防疫军医打来的电话。他在电话中说,他所在的营区当天有几名战友陆续出现腹泻、呕吐症状。我立即赶到他们宿营地进行了流行病学调查。通过检测留样食品,我发现前一天晚上的炒米中,蜡样芽孢杆菌呈阳性。了解得知,前一天晚上的炒米是用当天中午剩下的米饭做的,出现腹泻症状的几名战友都吃了较多的炒米。蜡样芽孢杆菌是存在于土壤、污水和空气中的一种微生物,容易在含淀粉多的食物中繁殖,如米饭、馒头等。米饭长时间放置后,大量蜡样芽孢杆菌滋生繁殖,再次食用时如果加热不彻底,就可能引发腹泻、呕吐等症状。

野外驻训场所卫生条件相对较差,病原体易孳生,可能导致聚集性传染病出现。因此,官兵在野外驻训期间要做好卫生防疫措施。

**驻训前进行流行病学侦察。**部队确定驻训地域后,应派专人到驻训地域进行流行病学侦察,了解驻训地域季节性传染病发病情况及近期传染病疫情发生情况,并针对性制订传染病防控措施。

**建立传染病症状监测制度。**防疫军医可在驻训前对官兵进行相应的健康教育,使战友掌握基本的野外驻训防病知识。到达宿营地后,部队可以宿舍为单位设立卫生防疫骨干,对所属人员进行体温监测和症状排查。如发现官兵有发热、腹泻等疑似传染病症状,应及时告知随队军医。军医要熟悉常见传染病的临床表现,对发热、腹泻、出疹、结膜炎、黄疸等常见传染病症状高度敏感。

**严把关口,避免食源性疾病发生。**官兵在野外驻训时应严格落实食品检疫制度,因地制宜落实餐具消毒、食品留样等制度。炊事人员要注意个人卫生,烹饪完成后及时处理厨余垃圾,防止蚊蝇、细菌孳生。同时,在炊事区域设置防鼠、防蚊蝇设施,但不要使用鼠药灭鼠,防止发生中毒事件。食品加工、储存过程中注意通风防腐。剩饭菜要放入冰箱冷藏,冷藏时间不超过12小时。冷藏的隔夜、隔夜食品再次食用时要高温加热。若无冷藏条件,则要避免隔日加热。此外,注意饮水安全。若用自备水井供水,应定期检测水源、水质,

## 野外驻训注意卫生防疫

■ 李亚品

确保各项指标符合饮用水标准。官兵要养成良好的饮食习惯,不喝生水;不食过期食品和来历不明的食物;不生食、半生食海鲜及牛羊肉等。

**科学消杀,防止自然疫源性疾病的传播。**清除外环境中的潜在传染源可有效预防鼠疫、出血热等自然疫源性疾病发生。官兵到达宿营地后,应及时清理周边环境,清除宿营地的杂草、垃圾、粪便、水坑等,防止蚊蝇孳生。临时厕所应搭建在宿营帐篷的下风向处,并定期消杀。官兵在草地、树林、沙滩、荒地等场所训练时,要扎紧袖口、裤口,防止蚊虫叮咬。有条件的还可在衣物上喷洒驱避剂。

(作者单位:中部战区疾病预防控制中心)

## 高原训练须科学护眼

■ 唐幼均 夏可菲

行处理:

一是冷敷。用冷水打湿毛巾敷在眼部,不仅可减轻眼部充血症状,还能快速止痛。冷敷时要及时更换毛巾,以保证冷敷效果。

二是止痛。如果眼部疼痛症状较为严重,可在医生指导下用0.5%~1%丁卡因滴眼剂滴眼2~3次,然后及时包扎双眼,防止异物进入造成二次伤害。因为该药物有抑制角膜上皮生长的作用,所以只能临时使用,不能作为长期治疗手段。

三是预防感染。眼痛缓解后还可使用氯霉素眼药水,防止眼部感染。恢复期间可包扎双眼或佩戴深色眼镜,尽量闭目养神,减少眼球转动,一般1~2天可痊愈。如果按照上述方法治疗后仍未好转,应立即前往医院就诊。

## 健康小贴士

高海拔地区紫外线较为强烈。如果官兵长时间暴露在紫外线下,且不注意眼部防护,容易损伤眼睛,出现发痒、流泪、畏光等症状,长此以往还可能诱发白内障、视网膜病变、恶性黑色素瘤等疾病。

官兵在高海拔地区训练时要做好眼部防护,可按规定佩戴护目镜,必要时还可佩戴遮阳帽。需要注意的是,即使佩戴了护目镜,也不可直视太阳或强烈光线。

如果官兵在室外训练时出现眼部疼痛症状,应立即转移到暗处,防止强光长时间照射眼睛,同时按以下步骤进

## 缓解偏头痛的建议

■ 贺韦豪 张博扬

## 健康讲座

近段时间,武警某部战士小钟常感觉右侧太阳穴位置疼痛。起初,他以为是压力过大引起的普通头痛,就没太在意。最近几天,小钟头痛的发作时间越来越长,有时疼得晚上睡不着觉。卫生队队长郭军华问诊后,诊断小钟为偏头痛。

偏头痛是一种常见的慢性神经血管性疾病,其发病机制在医学上尚未明确,可能与遗传基因、颅脑血管扩张等因素有关,通常表现为频发的中重度头痛,且伴有恶心、呕吐、畏光、畏声等症状,大多发生在太阳穴附近位置。发作时间短则3~4小时,长能持续数天,发作频率从几天1次到数月1次不等。如果头痛症状持续时间较长,可能导致睡眠障碍,诱发焦虑、烦躁、抑郁等不良情绪。偏头痛虽难以根治,但有许多缓解方法。

**科学合理用药。**当偏头痛发作时,可遵医嘱服用止痛药物。用药要

及时,越早用药效果越好。早期用药可以及早抑制致痛物质的合成与分泌。如果用药过晚,致痛物质已大量分泌,止痛效果就会减弱。服用止痛药时还要有针对性地选择药物剂型。同一种药物有多种剂型,不同剂型其特性也不相同。例如布洛芬分为缓释胶囊、颗粒、分散片等剂型。缓释胶囊因药物被胶囊包裹,会延缓药物在体内的释放,起效速度较慢,但持续时间长,而且能降低药物对身体的刺激。如果官兵偏头痛发作时痛感不强烈,可选用缓释型药品。若偏头痛突然发作、疼痛剧烈,需要快速止痛,可选用分散片或颗粒型止痛药。这两类药物能迅速分解,更快发挥药效。此外,长期或超量摄入止痛药可能损伤胃肠、肝、肾等器官。因此,官兵使用止痛药时,应严格遵医嘱服用。

**注重自我护理。**除药物治疗外,战友们还可通过科学护理来缓解头痛症状。当偏头痛发作时,可将十指尖放在头部最痛部位进行轻柔、快速的按摩。或者在舒缓的音乐下进行呼吸和肌肉

放松训练。随着音乐闭上眼睛,深吸一口气,紧绷各部位肌肉,稍停顿后用嘴慢慢呼气,并逐渐放松肌肉,持续10分钟左右。此外,容易出现偏头痛的战友要尽量保持良好的心理状态。压力较大、精神紧张时,可以主动找战友们谈心聊天,积极参加集体活动,以缓解压力、减少偏头痛的发作频率。

**养成良好的生活习惯。**健康饮食。多吃富含维生素B1的食物,如瘦肉、动物内脏、鸡蛋等。多吃新鲜的蔬菜、水果,这类食物中富含维生素C,能缓解人体疲劳感,从而减少偏头痛的发作频率。容易出现偏头痛的战友可尽量少食用奶酪、巧克力、乳酸饮料等富含酪氨酸的食物。酪氨酸进入循环系统后,会导致颅内血管强烈舒张,易引发头痛。规律作息。偏头痛会影响睡眠质量,睡眠不足可能诱发偏头痛发作。战友们应严格落实一日生活制度,早睡早起,尽量保证充足的睡眠时间。睡前可通过洗热水澡、温水泡脚等方式促进血液循环,解除疲劳,从而提高睡眠质量。



近日,西部战区总医院抽组医护人员组成医疗队,为高原官兵开展健康体检、专科诊疗等服务。图为康复医学科专家正在为武警某部战士进行康复训练指导。

赵芝洪摄