

# 发挥健康体检的最大效能

■本报记者 孙兴维

## 健康沙龙

健康体检是健康管理的一个重要手段。通过科学的健康体检,可以及时发现疾病的风险因素,对身体健康状况进行提示和预警,从而起到预防疾病的作用。本期“健康沙龙”,邀请解放军总医院第二医学中心健康医学科主任曾强教授,给我们讲讲健康体检的相关话题。

记者:如何正确看待健康体检?

曾强:疾病的发生发展是有过程的,根据疾病的发展过程,可以将身体状态分为健康状态、亚健康状态(或亚临床状态)和疾病3个阶段。对很多疾病来说,早期发现、及时治疗是决定治疗效果及能否完全痊愈的关键。在身体没有任何不适表现时进行健康体检,可以发现亚健康状态指征和潜在疾病。根据体检结果及时进行健康管理,如调整生活方式、饮食习惯等,有助于使身体从亚健康状态转向健康状态。

记者:结合临床实际,请您谈谈,战友对健康体检存在哪些认识误区?

曾强:随着生活水平不断提高,大家对健康体检越来越重视。但有的战友在体检中也存在一些认识误区。

误区一:只查不管。个别战友存在只体检、不干预的情况,具体表现为每年按时参加体检,但体检完后不仔细看体检报告,也不对发现的疾病风险因素进行干预,长期如此就可能使潜在疾病进一步发生发展,给身体带来不良影响。如高血压患者在高血压早期完全有可能通过改善生活方式让血压回归正常,但是如果发现血压异常后没有定期监测血压和进行干预,可能导致血压持续升高。

误区二:体检不用年年查。有的战



姜晨绘

友认为不用每年进行体检,有空查一下就可以。人体健康会随着年龄、环境、工作压力和生活习惯而改变。而且,有些疾病在很短的时间内就会迅速发展。如果体检时间间隔过久,可能错过疾病的最佳治疗期。体检的频次和项目是根据功能医学的结论制订的,建议战友每年按时参加健康体检。

误区三:不重视体检中发现的小问题。少数战友对体检中发现的小毛病和一些疾病风险因素不予重视,认为自己年轻、抵抗力强,过一阵子或休息一段时间就会好起来,结果可能发展成严重疾病或慢性疾病。战友们在体检时要认真完成所有体检项目,避免漏检。二是配合体检机构做好检后管理。主检医师会在体检报告中根据受检者主要慢性疾病和健康危险因素,结合生活问卷调查发现的不良生活方式,给予受检者针对性、个性化的健康建议。受检者拿到体检报告后要仔细阅读,根据建议及时到医院

记者:体检机构和体检对象如何共同努力,提升健康体检质效?

曾强:体检机构要做好以下3方面工作:一是为受检者提供完整、有效和

个性化的体检项目和检查服务;二是通过严格的质量控制,确保体检结果准确、有效;三是完善检后管理服务,在体检后及时将发现的疾病和阳性体征告知受检者,给出饮食、运动处方等健康管理建议,提供随访服务。

受检者在体检过程中要注意以下几点:一是严格按照体检机构的建议完成各项检查,做到应查尽查。在体检过程中,我们发现一些战友会按照自己的喜好和理解选择检查项目,比如有的战友觉得尿、便标本较为麻烦,就放弃检查,导致不能及时发现某些疾病。战友们在体检时要认真完成所有体检项目,避免漏检。二是配合体检机构做好检后管理。主检医师会在体检报告中根据受检者主要慢性疾病和健康危险因素,结合生活问卷调查发现的不良生活方式,给予受检者针对性、个性化的健康建议。受检者拿到体检报告后要仔细阅读,根据建议及时到医院

复诊或进行健康生活方式管理。

记者:如何让健康体检真正发挥预防疾病的作用?

曾强:我认为要坚持两点,一是要“查得对”,二是要“管得好”。

“查得对”主要指选择适合自己的体检项目。疾病的发生往往与个体遗传因素、生活环境和习惯密切相关。不同个体得各种疾病的几率不一样,所查项目也应有所区别。建议大家选择“1+x”个性化体检方案,即基础体检项目加专项体检项目。专项体检项目是根据个人生活习惯、年龄、性别、职业、家族病史等情况有针对性进行专项筛查,有助于提高疾病的检出率。

“管得好”就是要做好体检的下篇文章,根据体检结果及时采取相应的措施进行健康管理。受检者要对体检结果中显示的健康问题进行针对性干预,如血压异常者要严格控制血压;血糖异常者要有效控制血糖;经常失眠者要疏理心理、调理身体,使自己平稳入睡。此外,还要养成健康的生活方式。养成健康的生活方式可以从健康四大基石入手。①合理饮食。日常饮食要多样化,既要有蛋白质、脂肪和碳水化合物等供能食物,也要有维生素、矿物质、微量元素及纤维素等非供能食物。②适量运动。适量运动是保持脑力和体力协调,预防和消除疲劳,防止亚健康的一个重要因素。切忌在疲劳到极点时参加运动。③戒烟限酒。吸烟是包括肺癌、心脑血管疾病在内的多种恶性疾病的致病因素。大量饮酒会影响肝脏和胰脏功能,增加高血压、中风、乳腺癌、消化道癌及骨质疏松等多种疾病的发病率。建议战友们平时减少吸烟饮酒,尽量戒烟限酒。④心理平衡。健康平衡的心理状态可以使认知、情绪反应、意志行为处于积极状态,从而充分发挥身心潜能。

## 健康话题

冬季气候寒冷,人体会出现肌肉紧缩、关节僵硬、机能下降等情况。如果训练过程中盲目求快,不注重激活和保护身体机能,可能造成运动系统、呼吸系统、消化系统等系统的损伤。针对冬季气候特点,联勤保障部队第910医院的专家提出如下建议。

### 训练前热身要慢

【镜头一】陆军某旅战士小王进行五公里武装越野训练时,突然发生小腿抽筋,身体惯性使他摔倒在地。随军医对小王进行按摩和韧带牵拉后,小王的抽筋症状逐渐缓解。军医详细询问后判断,小王出现抽筋症状是训练前热身不足导致的。

骨科主任赵枫介绍,冬季气温低,肌肉和韧带的柔韧性相对降低,关节较为僵硬。如果身体在热身不足的情况下快速进入“训练模式”,如重视局部热身忽略整体热身、用慢跑代替热身、热身动作没做到位等,就容易导致肌肉拉伤、关节扭伤等训练损伤。此外,严寒天气下,人体体表毛细血管收缩、血管舒张性下降,热身不充分还可能使血压突然升高,引发心脑血管疾病。建议战友们在冬季训练时适当延长热身时间,通常情况下热身15-20分钟,以身体微微出汗为宜。热身强度以提高体温、活络身体为基本原则。强度太小达不到热身效果,强度过大易导致身体疲劳,影响后续训练。热身时按照从上到下、先局部后整体的顺序进行,才能使全身的肌肉、关节得到充分预热。

### 训练中呼吸要慢

【镜头二】近日,某部组织官兵进行战斗体能训练。战士小张在武装奔袭过程中出现呼吸不畅、体力不支的情况。随军医看到后立即让他停止训练,并帮助他慢慢调整呼吸节奏。

呼吸内科主任洪源城介绍,小张可能是由于呼吸节奏过快,呼吸浅短导致的通气过度。官兵进行高强度训练时,要注意把握呼吸节奏,尽可能与运动频率相配合。如果呼吸节奏紊乱、呼吸急促,不仅不能有效锻炼心肺功能,还可能出现头晕、乏力等症状。此外,冬季空气寒冷干燥,呼吸过于急促易加重呼吸系统的负担,可能诱发肺炎、气管炎等呼吸系统疾病。建议战友们训练时“细吞慢吐”,吸气时用鼻子均匀缓慢地深吸,勿大口吸气;呼气时微微张嘴,徐徐往外吐气。训练过程中保持稳定的呼吸节奏,以自身舒适为宜,注意不要为了延长深呼吸时间而憋气。

### 训练后进食要慢

【镜头三】空军某部战士小李进行攀登训练后,由于体能消耗过大,饥饿感十

# 「慢动作」规避冬季训练损伤

■巴涛 苏婷慧

分强烈。到了开饭时间,看到香喷喷的饭菜,他立即狼吞虎咽地吃起来,结果出现胃痛症状。

消化内科主任黄永德介绍,小李出现胃痛症状是由于急速进食引起的。高强度训练后,体内器官处在恢复阶段,肠胃的消化功能和蠕动频率短时间内无法恢复到训练前的状态。如果此时大量、快速补充食物,会增加肠胃负担,造成消化系统功能紊乱。建议战友们训练结束后休息30分钟左右再进行能量补充。如果饥饿难耐,可以先喝一些热汤、温糖水或吃些香蕉、巧克力等。补充能量时可选择牛肉、鸡蛋、大豆等蛋白质丰富的食物,有助于提高细胞的新陈代谢,促进体能快速恢复。进食时尽可能细嚼慢咽,使食物得到充分咀嚼,可以减轻胃肠道的消化负担,加速营养吸收。此外,天气寒冷,不少战友喜欢吃热腾腾的饭菜。如果进食过快,可能造成食道烫伤。建议战友们不要吃过烫的食物,可以先晾一下再食用。

## 健康小贴士

### 创可贴不是“万能贴”

■丁文辉 石良玉

陆军某部上等兵小李在炊事班帮厨时不小心切到了手指,立即用自来水冲洗伤口,并在伤口处贴上创可贴。几天后,小李发现手上的伤口不仅没有好转,还出现红肿、化脓的情况,只好来到卫生连向军医王琦求助。

王军医为小李治疗后告诉他,这是伤口处理不当导致的。创可贴有止血、防止伤口再次损伤的作用。许多战友在划伤、割伤后都习惯贴上创可贴,但如果使用不当,不仅起不到保护作用,还可能引起伤口发炎。贴创可贴前应仔细检查伤口内是否有污物,然后用生理盐水或双氧水将伤口清洗干净,有条件的还可涂抹碘甘油等消炎药物。伤口处尽量不沾水,如不慎被水浸湿,应立即更换创可贴。使用创可贴时最好每天更换一次,同时注意观察伤口变化情况。创可贴粘贴时间过久会阻塞皮肤毛孔,导致局部皮肤透气不良,不仅不利于伤口愈合,还容易滋生细菌。如果出现伤口红肿、有渗液等症状,可能是伤口感染了,应及时找军医进行处理。

需要注意的是,创可贴不是“万能贴”。普通创可贴主要用于处理比较整齐、干净、出血不多且不需要缝合的小伤口。如果出现以下情况,应对症处理,切勿使用创可贴:若伤口窄而深,应先按压止血,再对伤口进行清洁消毒,保持伤口暴露;若伤口有异物,要及时进行局部清创,取出异物后再包扎伤口;若被铁器误伤,尤其是铁器已经锈蚀,应先清洁伤口,保持伤口暴露,并尽快注射破伤风疫苗;若被动物抓伤、咬伤,先用大量清水或肥皂水冲洗伤口,然后用碘伏消毒,并尽快注射狂犬疫苗;若被高温烫伤,应第一时间脱离热源,用清洁的流动冷水轻轻冲洗或浸泡烫伤部位10-30分钟,再进行后续处理。



近日,陆军第951医院组织医疗小分队赴喀喇昆仑高原,为驻训官兵提供健康科普、外科巡诊等多项医疗服务。图为医务人员为官兵注射新冠病毒疫苗加强针。

田斐媛摄

# 电光性眼炎莫轻视

■李宗源 许嘉政

## 健康讲座

前段时间,在高原驻训的陆军某部战士小赵感觉眼睑周围皮肤灼热疼痛,还伴有畏光、大量流泪等症状,于是到医院就诊。经过询问病史和眼部专科检查,接诊医生诊断小赵为电光性眼炎,立即为其进行镇静止痛治疗。

电光性眼炎又称紫外线性眼炎,是眼睛的角膜和结膜上皮细胞受到紫外线过度照射引起的一种急性无菌性炎症。如果眼部长期受紫外线照射,且未进行有效防护,可能引起角膜知觉减退、慢性结膜炎,甚至导致视力衰弱,严重影响工作和生活。

科学有效的防护是预防电光性眼炎的关键。紫外线的来源分为自然光源和人工光源两种。长期在强紫外线的环境中(如高原、冰川、雪地、沙漠、海

边)工作、训练的官兵,应按要求佩戴防护镜,以减少强光对眼睛的刺激。如在训练过程中出现眼睑周围皮肤有灼烧感,眼内有异物感、畏光、流泪等眼部不适,要尽快转移到暗处进行紧急避光。在人工光源的紫外线环境中也要做好防护工作。如使用紫外线消毒灯进行室内消毒时,避免进入消毒房间,避免直视紫外线灯光,进入室内应立即关闭紫外线灯电源。大量接触紫外线后可多吃些新鲜蔬菜和水果。果蔬内富含抗氧化剂和维生素C,不仅可以对抗光化学反应产生的自由基,还有助于恢复晒后损伤。

如果不慎患上电光性眼炎,及时准确诊断病情十分重要。根据病情严重程度,电光性眼炎可分为轻度电光性眼炎、中度电光性眼炎和重度电光性眼炎。轻度电光性眼炎的主要症状有轻度疼痛或仅有异物感,轻度畏光、流泪等;中度电光性眼炎的主要症状有眼痛、畏光、流泪、眼部有明显灼烧感,眼

睑及面部皮肤潮红、结膜充血等;重度电光性眼炎的主要症状有眼部剧烈疼痛、高度畏光、流泪、眼睑痉挛、视物模糊等。轻度电光性眼炎脱离强紫外线环境后,一般在2-3天内可自行恢复。如果发生中、重度电光性眼炎,要及时就医。

电光性眼炎的治疗原则是止痛、预防感染、减少摩擦及促进受损的角膜上皮修复。治疗时可在眼部使用镇痛药物,注意不要过度使用,以免影响角膜上皮修复。疼痛得到控制后再滴抗生素滴眼液,以保护受损的眼表面屏障,预防局部感染。最后用促进组织修复再生的滴眼液滴眼,加快角膜上皮修复。上述治疗措施需持续至眼部症状完全消失。若诊治条件不允许,也可采用局部冷敷的方式缓解眼部不适、充血和疼痛。如闭眼后用冷湿毛巾敷于眼部,4-5分钟后更换毛巾,每次冷敷时间控制在20-30分钟,一日内可进行多次冷敷。

## 漫说健康

# 膝关节呵护指南

■崔家堂 李胤贤



注意保暖,预防风寒疾病。



适当运动,增强关节活力。



控制体重,减轻关节负担。



端正仪态,防止关节变形。



合理补钙,远离骨质疏松。



如有不适,及时就医问诊。

