

新民健康



扫一扫就能订
制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第 107 期 | 2016 年 4 月 13 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmw.com.cn

老年人别用看病代替体检 增强体检意识为健康加份“保险”

本版撰文 叶雪菲

近日,《2016 上海白领健康指数白皮书》发布。白皮书对 40 万名上海白领的健康体检数据分析显示,去年上海白领体检异常比率高达 94.9%,为近 5 年来最高。相对年轻人,老年人对体检就不那么“热衷”了。上海市徐汇区中心医院健康体检科行政主任谈钧佩指出,许多老年人都患有慢性基础性疾病,需定期到医院配药、复诊等。因此,不少老年人都认为“既然已经看过医生了,那就不需要体检了。”其实不然,看病不能代替体检,只有坚持定期体检才能做到疾病早发现、早治疗,也就相当于为健康加了份“保险”。

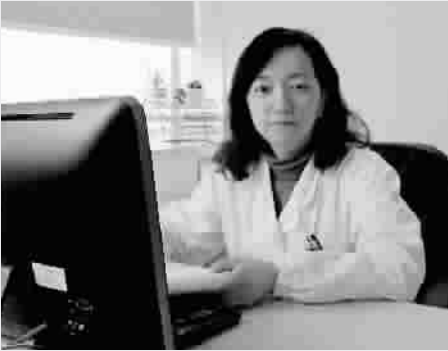
看病无法代替体检,最好一年一次

据了解,不少老人都认为“对自己有哪些疾病很了解,只需对症下药”,还有的老人认为“到了这个年纪,要查总是有病的,犯不着不开心”。种种原因之下,老年人的体检意识往往较为薄弱,尤其是退休在家、原单位没有定期组织体检的老人更是直到疾病爆发才能发现。“不少老人认为自己身体没病没痛,吃得下睡得着,就不需要体检,这是一种误区。”谈钧佩说,随着年龄的增长,机体的免疫功能下降,各种疾病就会接踵而至,但许多老年病往往没有明显的临床症状。

“看病不能代替体检,有些人觉得不舒服了才去医院看病,此时可能已经错过了最佳治疗时机。”谈钧佩介绍,体检常规内容主要包括 3 大方面,即一般的体格检查,包括内科、外科、妇科、五官科等专科检查;功能检查,包括心电图、X 线、B 超(包括肝、胆、胰、脾、肾和生殖系统)等影像学检查;三是化验检查,包括血、尿、粪三大常规及血糖、血脂、

【专家简介】

谈钧佩
副主任医师 上海市徐汇区中心医院健康体检科行政主任



1990 年毕业于上海交通大学医学院(原上海第二医科大学)。毕业后于上海市徐汇区中心医院临床一线工作 20 余年,长期在健康体检科工作。曾担任几科行政副主任、门诊办公室副主任(主持工作),积累了丰富的临床经验和 管理经验。

其领导的健康体检科已连续两年荣获 2014 年度、2015 年度上海市健康体检质控督查“优秀单位”称号。协助医院多次获得上海市文明单位,2015 年获得全国文明单位荣誉。曾获得 2011—2013 年全国文明单位示范科室的称号。

擅长健康体检的行政管理、检后咨询及健康管理。

门诊时间:周五全天

肝肾功能,还有肿瘤指标(甲胎蛋白、癌胚抗原等)检查等。科学体检并不一定要项目多,而是要有针对性。

那么多长时间到医院检查一次?谈钧佩建议,应根据自己的年龄、性别、职业、健康状况和家族病史等,全面考虑。一般人,最好是每年进行一次体检。对于中老年人,则更应该做个性化的体检,根据自身健康情况和家族病史增加胃肠镜、胸部 CT、骨密度测试、眼底检查等项目。

体检发现早期肝癌,早治疗保健康

46 岁的王先生因打算出国工作一段时间,便自行来到徐汇区中心医院进行体检。但

由于工作太忙,王先生在体检后就把这件事抛之脑后了,体检报告单也忘了去领。谁知王先生的体检报告却显示,肝脏有占位性病变,血化验中相关肿瘤指标也有异常,高度怀疑肝癌的可能。“因受检者不是团体组织前来体检,唯一联系方式仅留下一个手机号码,却一直无人接听。工作人员联系了几天都没联系上,十分着急。”谈钧佩说道。好在经过一番周折,终于联系上了王先生。当他在家人和朋友的陪同下来到体检中心,他一直紧紧握着医务人员的手连连致谢,“能遇到如此负责而又热心的医生,是我的幸运。如果不是这样及时通知,我还准备去国外工作一段时间,想想这后果令人不寒而栗……”

春季易发偏头痛,小心“惹来”脑梗

春天是万物复苏的开始,但对偏头痛患者来说,春季却是偏头痛的好发季节。上海市徐汇区中心医院中医科主任杨建梅教授指出,偏头疼发作时,患者头痛难忍,恶心、呕吐,可持续数小时甚至数日。尽管如此,只有很小部分病人获得恰当治疗。因为许多偏头疼患者,根本不知道自己患的是什么病。而偏头痛患者极易合并高血压、脑梗等疾病,因此,一旦出现症状应立即就医。

中年女性突发脑梗竟是偏头痛所致

47 岁的小余患有偏头痛 15 年了,一直深受困扰。一天晚上,她突然感到头痛难忍,脑袋像要爆炸似的,她只以为是偏头痛发作,好不容易熬到天亮,却发现自己左胳膊、左腿无力,家人赶紧将其送到医院诊治,被确诊为缺血性脑卒中。

对此,杨建梅解释,偏头痛的确会诱发脑中风,但经常被人所忽视。据了解,有研究表明,偏头痛相关脑梗死占有缺血性卒中的 0.5%—1.5%,而年轻脑梗死患者中,这一比例可高达 10%—14%,特别是先兆偏头痛史或有其他心血管危险因素的年轻女性更易发生。另外,如果偏头痛史越长,出现偏头痛相关脑梗死风险越高。因此及时诊断和治疗偏头疼,在预防脑梗死方面具有重要意义。

此外,许多人认为偏头痛就是“一侧头痛”,其实不然。偏头痛以发作性中重度、搏动样头痛为主要表现,头痛多为偏侧,一般持续 4—72 小时,可伴有恶心、呕吐,光、声刺激或日常活动均可加重头痛,安静环境、休息可缓解头痛。这其实是一种常见的慢性神经血管

【专家简介】

杨建梅
主任医师、教授
上海市徐汇区中心医院中医科主任,国家药物临床试验机构中医脑病专业组负责人



从事中医内科临床、科研及教学工作二十余年,发表论文四十多篇,其中 SCI 一篇,参编书一部。参与国家级项目两项,主持和参与上海市经委课题及上海市卫计委课题十余项。获上海市科技成果三等奖一项;第二十二届上海市优秀发明银奖一项;徐汇区医疗卫生技术奖两项;专利四项。

世界中医药学会联合会疼痛康复专业委员会常务理事、中国民族医药学会脑病分会常务理事、中华民族医药学会常委、上海市中医药学会亚健康分会常务委员;中华中医药学会亚健康分会、中华中医药学会分会、中华医学会上海老年医学心血管病分会、中国中西医结合学会心血管病专业委员会动脉粥样硬化与血脂异常专业组等委员;徐汇区中医质控组组长。

擅长高血压病、冠心病、中风、偏头痛、高脂血症、糖尿病、失眠、便秘等病及亚健康和疑难病的中医药调治。

专家门诊时间:周一下午

性疾患,多起病于儿童和青春期中,中青年期达发病高峰,女性多见,常有遗传背景。虽然不少偏头痛患者表现为偏侧头痛,但并不是说所有偏侧头痛都是偏头痛,而并非偏侧头痛也一样有可能属于偏头痛范畴。

春天早晚温差大,谨防患上偏头痛

每到春季,偏头痛的患者就明显增多,尤其是女性患者。许多患者都表示:“这段时间总是头疼,像是里面有什么东西在突突地跳着,一天都得五六回,工作都无法安心。”

“春季是偏头痛患者易发病季节,人群患

病率约为 5%—10%。”杨建梅介绍,春季多风、天气阴晴不定,气温变化大,冷空气、风邪容易从头部侵入人体而发生偏头痛。其原因目前尚未完全明了,可能与遗传、内分泌与代谢因素尤其是女性雌激素分泌水平、饮食以及性格因素有关。有些偏头痛患者还会出现先兆症状,即在发作前数小时甚至数日,就开始出现倦怠、注意力不集中等症状,头痛发作时也可能出现一些视觉、感觉的先兆,甚至还可能出现言语、运动方面的异常表现。

春天要预防偏头痛的发生,首先要保持生活规律,不宜过度紧张或疲劳,适当多参加

一些合适的室外活动,如慢跑、散步、太极拳等;第二,要注意调整情绪,这对于缓解偏头痛有明显的作 用;第三,在饮食上以清淡为主,避免吃过冷、过热、过酸等刺激性的食物,应戒烟限酒;最后,春天还要特别慎防风寒侵袭,月经期特别应注意防范,避免冷风吹头部,阴雨天时要注意除湿。

头痛饮方巧治 10 年“老头痛”

35 岁李小姐患有偏头痛 10 年了,每次月经来之前就开始头痛,每次都要持续 3 天。李小姐辗转多家医院却一直没有看好,偏头痛仍然每月如期而至,有时严重时还会伴有呕吐。李小姐多年来一直通过吃药来止痛,却总是治标不治本。经人介绍,她来到徐汇区中心医院中医科尝试中医疗法。杨建梅接诊后,为李小姐开出了徐中心的特色药方——头痛饮(现为院内制剂复方黎芍片)。李小姐连续服用 1 个月 后,症状明显减轻,3 个月 后基本已不再头痛。杨建梅介绍,徐中心中医科头痛饮方治疗偏头痛已有 30 年的临床经验,疗效显著,已经形成头痛饮系列处方。方中的天麻、白芍、白蒺藜等中药材具有平肝、活血化瘀的功效,对于治疗偏头痛能起到较好的作用。

据悉,徐汇区中心医院中医科是全国综合性医院中医药工作示范单位,国家药物临床试验机构中医脑血管病专业组,国家中医药管理局“十一五”、“十二五”中医脑病重点专科,国家中医药管理局中医治未病试点单位,上海市中医临床重点学科(中医脑病),上海市综合性医院示范中医科,在治疗偏头痛上具有独特的疗效和优势。