

# 选择体检套餐 参考“两大依据”



随着健康意识的增强,大部分人每1-2年都会到医院做次全面体检,可是在面对费用从几百到几千不等的体检套餐,该如何选择?专家提醒,在选择体检套餐时,可以参考以下两大“依据”。

## 根据“危险因素”

不同的人或人生的不同阶段,危险因素各不相同,主要参考以下五个方面。

**1、年龄因素** (1) 40岁以下的人群得传染病的机会多,肝炎、

肺部感染、泌尿系统感染、上呼吸道等疾病高发,所以这个年龄段要查肝功能、乙肝五项、胸部X光。(2) 40-50岁的人,身体机能开始“走下坡”,已经出现轻度失调,此时检查的重点是应是肝肾功能、血压、血脂、血糖、心电图、胸片,以及是否患有冠心病、颈椎病等。(3) 50岁以上的老年人一般都有一些慢性病,也是各种癌症的高发期,可增加“心脑血管查体套餐”和“癌症筛查”。

**2、遗传因素** 如果直系亲属中有糖尿病、高血压以及某种癌症等,应该相应增加这方面的体检套餐。

**3、性别因素** 成年女性的体检项目中应包括妇科检查、乳腺彩超和人类乳头状瘤病毒检查(HPV-DNA);50岁以上的女性可以选择针对一些更年期高发疾病的套餐,如骨密度、血糖、颈椎、腰椎等检查。40岁以上的男性,可加做前列腺相关的检查项目。

**4、职业因素** 银行、财务等长期伏案工作者,宜加做颈椎、

腰椎X线片或CT;污染环境下工作的人群应重视肺癌的筛查;饮食不规律、饮酒量大的人员易造成消化道隐患,可加做胃镜、幽门螺杆菌等检查。

**5、生活方式** 有吸烟、酗酒、肥胖等心血管疾病危险因素的人,应做颈动脉彩超、经颅多普勒等检查,可选择心血管疾病筛查套餐。

## 根据“预警信号”

**1、曾经体检有异常** 对于过去体检有异常的项目,体检时一定要选择复查这些项目。如过去曾发现有乙肝,此次应检查乙肝五项、肝功能、肝脏B超、甲胎蛋白、乙肝病毒DNA等。

**2、曾患过某种疾病** 有过某种疾病病史,或正在患某种疾病的人,不管病情控制得怎么样,仍应定期对疾病相关项目进行复诊和检查。如糖尿病患者应检查空腹血糖、餐后2小时血糖、糖化血红蛋白、尿微蛋白等;高血压患者应检查眼底、动脉硬化监测等。

**3、近期出现的异常** 根据近期新出现的异常症状,选择必要的检查项目。如近期出现胸闷、气促、心悸、心慌的,应选择心脏、肺等相关检查;如胃痛则应选择胃镜或胃肠钡餐透视等检查。

长沙市中心医院健康管理中心  
副主任护师 粟文晖

## 天冷 防老慢支复发

秋冬季是老慢支的高发季节,患者应加强家庭护理,避免病情复发或加重。

**保持空气清新** 应定时开窗通风换气,保持室内空气清新,温度、湿度适宜,还可定期进行空气消毒,将食醋与水按1:2比例配好后加热熏蒸,每次2小时,每日或隔日1次;也可用艾叶、苍术点燃以烟熏消毒。无论是急性发作期还是慢性缓解期,患者都应严格戒烟,同时要避免二手烟及特殊气味的刺激。

**预防感冒** 老慢支急性发作为上呼吸道感染、感冒或流感诱发,因此,患者应随时注意天气变化,及时增减衣服,预防感冒。

**主动咳嗽** 主动咳嗽可增强呼吸道清除痰液的能力。患者可每天早晚选择空气清新之处做深呼吸,呼气时做咳嗽动作,同时放下双臂,如此反复,可有效改善心肺功能。病重咯痰困难者,家人应协助其翻身,为其拍背,以助排痰。

**加强锻炼** 老慢支患者应做一些适宜的运动,如“太极拳”、“呼吸体操”等,以增强呼吸肌耐力,提高机体的生理功能,还要加强呼吸肌的锻炼(如腹式呼吸)和耐寒锻炼(冷水洗脸)等。

**长期氧疗** 目前认为对于有“低氧血症”的老慢支者,每日15小时以上的吸氧有利于缓解病情,减缓肺功能的恶化,是提高患者生活质量最有效的方法。

**提高免疫力** 老慢支患者由于病程长,常会出现正气亏虚、免疫力低下等状态,因而应扶助正气,提高机体抵抗力和免疫力,可服用黄芪口服液、生脉饮、参麦胶囊、虫草菌丝体等中成药,也可选择核酪注射液、脂多糖注射液、转移因子、胸腺肽等可提高免疫力的药物。

湖北省远安县中医院 胡献国

## “金菩萨”不是肝病,原来是砷中毒

老王最近的胃口很差,还总是恶心想吐,不仅如此,爱人还发现他眼睛、皮肤很黄,像个“金菩萨”,莫非是得了肝炎?老王赶紧来到医院。医生检查后告诉老王,这是溶血性贫血的表现,除了胃口差、皮肤发黄,还有贫血和肝功能损害,是由于急性砷化氢中毒引起的溶血性贫血。

原来,老王在一家冶炼公司从事废渣处理工作,最近又来了一大堆含砷废渣,加上工作环境通风差,最终引起了急性砷化氢中毒。含砷废渣和酸结合会形成砷化氢,砷化氢是一种无色、重于空气的气体,短期内大量吸入可致急性血管内溶血,引起贫血、黄疸;红细胞溶解产物可堵塞肾小管,造成急性肾功能衰竭、高钾血症、休克,其他代谢产物可引起代谢性酸中毒、中毒性肝病和中毒性心肌损害。患者会出现

头晕、乏力、恶心、呕吐、畏寒、发热、腰痛、酱油色尿、皮肤巩膜黄染等症状,严重者可出现少尿、无尿等急性肾衰症状。如果短时间出现高热、剧烈头痛、眩晕、皮肤古铜色或黑紫色、抽搐、休克、昏迷、心跳骤停的,提示病情危重。

通过血液净化、输液、稳定细胞膜、护肾等一系列治疗手段,老王的病情总算稳定下来,没有出现严重的并发症。但我们应该从老王身上吸取一定的教训,要充分了解工作中接触化合物潜在的风险,加强防护意识,一旦身体出现不适,要及时脱离可能引起中毒的环境,就医时要将这些情况如实地告知医务工作者,以便得到及时的诊断和治疗。

湖南省职业病防治院  
中毒医学科主治医师 唐方坤

本版协办单位  
**湖南省职业病防治院**  
长沙市雨花区新建西路162号  
电话:0731-85602016  
网址: http://www.hnzfx.com  
湘卫产(2016)第16-0816-1619号

## 张医生信箱

### 高压氧治疗后 会引发减压病吗?

张医生:

我半年前中过一次风,现在恢复得还可以,前段时间医生建议我做高压氧,请问,高压氧舱出来后会因为压力下降引发减压病吗?

湖南读者 蒋先生

蒋先生:

上海市第六人民医院南院高压氧舱主治医师李琴回复,减压病是因机体所处环境的气压下降速度过快,幅度过大,溶解于体内的气体游离出来,形成气泡而引起的一系列病症,是潜水作业活动中的常见病,但常规高压氧治疗后一般不会出现,原因主要有以下几点。

首先,潜水作业时的压力较高,一般水下每增加10米,就会增加1个大气压,而高压氧治疗的压力相对较低,一般绝对气压在0.25兆帕以内;其次,常规潜水时呼吸的是空气(氮饱和),而高压氧治疗时呼吸的是氧气(氮脱饱和);第三,潜水时,潜水员多为活动状态,而高压氧治疗的患者多为安静状态。

因此,常规高压氧治疗一般是不会出现减压病的,如果患者在高压氧治疗后出现疑似减压病的症状,因积极寻找病因,排除相关因素,不要轻易做出减压病的诊断。

张医生

## 健康卡通



### 花生红皮可预防冠心病

血小板容易与人体内的纤维蛋白原结合在一起形成斑块,斑块多了就会造成血管狭窄,冠心病也由此发生。而花生仁外面那层红皮既可以促进血小板的生成,又可以避免血小板聚集,从这一意义来说,对预防心血管病有一定作用。因此,我们吃花生时最好连红皮一起吃掉。

图/文 陈望阳