

老人体检最应该查什么



在面对五花八门的体检项目和各式各样的套餐时,您是否感到困惑:如何选择最适合自己的体检项目呢?首先要明确,不同年龄段的身体情况不同,一般来说,年龄越大,需要检查的项目就越多。老年阶段也是疾病的高

医学知识

发期,更要注意进行更全面的检查。因此,老人应注意增加心脑血管系统疾病、代谢性疾病、肿瘤性疾病等相关检查。

心脑血管检查 这是老年人群体检的重点。建议查颈动脉彩超、脉搏波检测等;可预测心脑血管疾病风险;心脏彩超检查可有助于了解心脏结构及功能;经常有头昏症状者可选择经颅多普勒脑血流图检查、头颅核磁共振检测等。

肿瘤筛查 老人是肿瘤的高发人群,应注意肿瘤的

筛查。化验应增加肿瘤标志物检查;增加肺癌、胃肠癌筛查项目,如低剂量螺旋CT筛查肺部肿瘤,胃肠镜筛查胃肠肿瘤。

骨密度检查 骨质疏松是老人的常见疾病,严重影响老年人的生活质量。45岁以上女性、50岁以上男性应进行骨密度检测,做到早发现、早干预。

其他检查 老年男性注意前列腺疾病筛查,老年女性注意乳腺、子宫附件疾病筛查。

(摘自《长寿养生报》)

服这些药不可“想停就停”

在一些情况下,当药物已经达到预期的治疗目标时,可以及时停药。例如消除感冒症状的感冒药,只能消除咳嗽、发热、流涕等表面症状,不能治本;止痛药,也是消除疼痛症状,并不能治疗引起疼痛的根本原因,这样的药物在症状消除后,就可以停止服用。但应注意服用下列药物不能擅自停药,否则容易引发不良后果。

抗菌药

有些患者不按医嘱按时按量服药,或者怕抗菌药久用使细菌产生耐药性,在症状基本消除后就停用抗菌药,过

科学用药

几天复发了又重新使用。这样反而更容易造成耐药菌产生,最后导致无抗菌药可用。抗菌药的使用有自己的规律,一般都需要使用3至5天。

抗心绞痛药

例如使用硝酸甘油每次20毫克,每日3次,连服2至3周后骤然停药,可引起患者血压升高、心动过速,并可诱发心肌缺血而导致心绞痛急性发作、心肌梗死或猝死。而长期服用硝苯地平后突然停药,患者可出现呼吸困难、血压升高、心率加快、肺水肿等高血压危象的症状。

降压药

在较长时间服用降压药后如果突然停药,患者会出现血压升高、心律失常、心动过速等症状。因此,如要停药,应从前7至10天开始逐渐减量。

降糖药

糖尿病患者在使用胰岛素或口服降糖药治疗见效后,如果突然中断用药,可使血糖骤然上升,甚至出现酮症酸中毒而昏迷。

其他

如抗心律失常药、糖皮质激素类药物、抗癫痫药等,突然停药都可能出现症状复发或加重的不良后果。

(摘自《中国医药报》)

字越写越小,竟因帕金森

72岁的王先生平时喜欢书法字画,但最近他发现自己写字时有个奇怪的现象,字竟然越写越小了。而且他发现,这种字越写越小的问题很难通过意志来控制,于是就来到医院神经内科。医生经检查考虑王先生得了帕金森病。字越写越小的情况在临床上有个专有名词叫做“小写征”。帕金森病是隐匿发展的一种疾病。帕金森病早期的核心症状有以下几种:

静止性震颤 之所以叫静止性震颤,是因为它经常是静止时出现或变得明显,比如我们将手放在大腿上处于静止时,震颤更加明显;当注意力转移或进行其他运动时,反而减轻或停止。静止性震颤可见于70%至80%的早期患者中,是帕金森病最显性的症状

表现。**肌强直** 当患者处于放松体位时,四肢及颈部主要关节的被动运动缓慢、活动费劲,见于75%至90%的帕金森病患者。

动作迟缓 在持续运动中,运动幅度或速度逐渐下降,或者动作过程中出现迟疑、犹豫或停顿,比如在起床、翻身、行走、转身时等会出现动作迟缓的情况。

姿势平衡障碍 其最常见的是弯腰姿势异常,即躯干前屈,是经典的帕金森病姿势。其表现为头部前倾、躯干俯屈、上肢肘关节屈曲、腕关节伸直、前臂内收、下肢髌及膝关节均略为弯曲。还有一种躯干偏斜姿势异常,又称为比萨综合征。帕金森病的异常步态主要包括慌张步态、冻结步态等。



小写征 小写征主要与患者前臂肌和手部的肌肉僵直,动作不灵便、易疲劳有关。患者书写时手越写越紧,书写的字就越写越小。临床检查时,我们可以让患者写5遍自己的名字,如果写到最后一遍的时候跟第一遍去比较,字体明显减小,就叫小写征。

生活中,家人要善于帮助老人发现帕金森病的蛛丝马迹,早发现、早诊断、早治疗。

(摘自《保健时报》)

敲响警钟

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

警惕胰腺的求救信号

胰腺癌是老百姓口中的“癌王”。早期胰腺癌的症状隐蔽,很多患者确诊时已达晚期,失去了最佳手术机会。人们大多不知道,默默无闻却肩负重任的胰腺也是会发出求救信号的。

各种难治的“肠胃病” 有些患者感觉长期的“肠胃不适”:腹痛腹胀、消化不良、食欲缺乏、恶心呕吐、腹泻便秘……这样的“肠胃问题”反复发作可能是胰腺癌的征兆。

无故虚弱低烧、体重下降 部分中老年胰腺癌患者早期有虚弱、体重下降、低烧的症状,前两者更是达到了半数之多。如长时间消化不良、身体虚弱、体重下降,千万不要大意。

皮肤颜色加深、变黄 如果胰腺癌发生在胰头,那么胰腺会发出预警信号即黄疸,也就是巩膜和皮肤的颜色明显变黄了。此外,很多胆道疾病,如胆结石、胆囊炎也可能导致黄疸,需要到医院进一步检查判断。

诡异的内分泌变化 胰腺癌会导致患者胰腺的结构功能被破坏,降低胰岛素的分泌,从而表现出糖尿病相关症状,如尿频、饥饿和口渴等。

持续的腰酸背痛 椎间盘突出、腰肌劳损……这些疾病的年轻化,让腰酸背痛变得常见起来。如长期腰背部疼痛,要及时就医。早诊早治是抗击胰腺癌的良好方法。

(摘自《生命时报》)



近日,社交媒体账号“赵菊英家庭教育”发布的几段视频引发争议:让男孩亲手砸碎自己心爱的手办,让女孩将自己的玩具漫画书都扔进垃圾箱,在男孩的房间里安装监控……

教育论坛

2023年从该市

统一买六百元「球鞋」就能遏制攀比吗

日前,有家长吐槽,安徽淮北某小学给家长发调查问卷,上面注明人大代表议案,“为消除学生攀比心理,确保学生足部健康”,征求家长“学校拟统一为学生购买600元一双运动鞋”的意见。家长们认为价格过高,学校称不会强制购买,是为议案提供数据支撑。5月8日下午,当地回应该工作已停止,问卷已收回。

虽然买鞋未付诸实施,但这份调查问卷却反映出诸多问题。

不管是订购校服还是鞋子,自主权都在学生家长手里。教育主管部门“操心”学生穿的鞋子,就很容易让人发生联想。

此外,从现实情况来看,大多数小学生,所穿的鞋子都在几十元到一两百元之间,真正穿五六百乃至上千元一双鞋的,少之又少。这份调查问卷丝毫不接地气。正如有家长所说,“我们家的孩子穿一两百元的鞋子也没有觉得不如人,如果家长真的给他买了600元一双的鞋子,他反而可能觉得自己要比别人厉害了。”——这岂不也是一种变相的攀比呢?

只要学生都穿统一价格的鞋,不管是100元还是600元,都没法攀比。如果教育部门真想引导和教育孩子远离攀比,其实完全可以在调查问卷中给出相关的价格选项,由家长们自主进行选择。绝大多数家长,大概率会选择适中价格的鞋子,而不可能去选600元一双的“高价鞋”。而且,这样一来,也不会引发家长和网友的质疑和批评。

(据中新社5.10讯)

教育热点

警惕“野生”专家毁了孩子童年

某小学退休,针对网友们反映的问题,教育局将介入调查。

“赵菊英家庭教育”账号在某平台粉丝6万多,账号资料显示其55岁,其个人简介自称为“33年资深家庭教育专家,33年资深语文老师”“在全国各地巡回演讲超过1000多场”,出过两本书,有一个“3岁背完150本纯英文世界名著、7岁精通四国语言”的儿子。可见,这个账号主要是为了彰显她在教育领域的专业度和权威度,从而取得家长的信任,为家庭教育提供指导和帮助。然而,她的账号所发出的

视频,却完全看不出任何专业和耐心,而是充斥着粗暴的指责、强硬地施加压力、无理地服从性训练,动辄就有“唯分数论”“教育功利化”的言论出现,让孩子亲手摧毁自己喜欢的东西,压抑自己的天性,渲染“一切为了分数”“成绩好才能当领导干部”这些落后僵化的观念。这样的人竟然还能自称“专家”“名师”,实在令人如鲠在喉、无语凝噎。

不管相关视频是真实案例还是摆拍,所谓的“教育专家”,没有相应的专业背景和从业资质,却打着“专家”的名

号对家庭教育指指点点,让未成年入出境公开被责罚,让孩子的心灵受到打压和伤害,给家长灌输错误的教育观念。有关部门有必要好好查查这类“野生”教育专家的真实身份,若有虚假编造行为,理应依法依规予以打击。对家长而言,在面对那些行为奇特、有悖常理的“野生”教育专家时,更须多些冷静,搞清楚究竟什么对孩子有益,哪些套路只是为了“圈钱”,别让这些“野生”教育专家登堂入室,歪了路子,荼毒了孩子。

(据极目新闻 屈旌/文)

高考冲刺阶段,家长这样调整心态

2024年高考进入冲刺阶段,家长该如何调整心态以帮助孩子更好应考?

围着孩子转,反倒被嫌弃

这段时间,杨女士计划着要不要跟单位请个长假,在儿子小晖考试前当一个全职的“后勤部长”,但这个想法遭到孩子的强烈反对。小晖说:“你要是天天在家围着我转,我肯定特别紧张,我只要学习上有一点放松,都会觉得对不起你的付出。”对此,杨女士说:“我就是想给孩子做点营养餐,多陪陪他,却没想到孩子说,我只要每天正常上下班就是对他最大的支持。另外,他还提了一个特别要求,不让我总问他的成绩。有过陪考经历的同事劝我,大考前不要把孩子当大熊猫一样照顾,更不要紧盯成绩不放,保持以往的生活状态,就是最好的亲子相处方式。”

心理稳定比成绩提升更重要

天津市 崇化中学

亲子之道

德育副校长杜学彤说,这个阶段,建议家长首先要做到“过好自己的人生”,保持生活节奏如常,对孩子的期许要暗藏在心里。其次,高考是对孩子高中三年学习成果的检验,现在这个时候,家长不要给孩子制定过高的成绩目标。如果孩子的成绩不尽如人意,家长要坦然接受,肯定孩子为冲刺大考付出的努力,切忌跟孩子谈论自己曾经的付出。再次,想要在考前为孩子心理减负,家长不妨和孩子一起聊聊“自己心里认可的人生是怎样的”,达成共识后,既要坦然接受现在,又要为可以实现的目标不懈努力。家长作为陪跑者,如果把“煎熬”挂在嘴边,把焦虑情绪表现在生活中,孩子会深受其害。希望家长能够调适好心理,对孩子放低预期,做一个情绪稳定、乐观积极的陪伴者。

(摘自《今晚报》贾林娜/文)

睡不够,学习效率会大打折扣

自古以来,勤奋刻苦就是备受推崇的美德。但是,将勤奋好学简单等同于熬夜苦读,甚至盲目牺牲睡眠时间,其实并不科学。

有研究者曾做过两组人的对比研究:一组人睡过午觉,而另一组没有睡过午觉,在当天傍晚的学习任务中,睡过午觉的人比没有睡过午觉的人学习正确率高出约20%。研究表明,这和睡眠中产生的一种纺锤形的脑电波有关,这种脑电

波的数量越多清醒后的学习效果就越好。如果一个人晚上的睡眠时间不足6个小时,他们的大脑就不会产生这种纺锤波。由此可见,如果前一天没有得到足够的睡眠,第二天的学习效率会大打折扣。

很多家长问,如果平时日常睡眠不足,在周末睡懒觉“还债”有用吗?其实,睡眠“负债”在现实生活中很常见。有一项全球统计数据表明,世界各国高中生平均

睡眠时间都在6-8小时之间,而他们周末的睡眠时间平均为9至10个小时。事实上,通过补觉来偿还睡眠“负债”,一定程度上缓解睡眠不足带来的问题,但不能让身体恢复到全盛的状态。所以,周末偿还睡眠“负债”只是一种身体应对睡眠不足的手段,并非长久之道,每天获得充足的睡眠才能让身心健康保持在最佳状态。

科学育儿

新国动态

(据鲁中晨报)



老人误吞假牙勿自行催吐

不久前,73岁的张先生因缺牙装了半口活动假牙。一天早上,他在吃汤圆时,意外将一整排的活动假牙吞进食道,他试图通过催吐将假牙吐出,但折腾半天也没见效,家人赶紧将他送到医院。经检查,这一整排的假牙卡在食道狭窄的第二段,而张先生的食道已有多处划痕并有多处出血现象。经过半小时手术,医生将假牙取出,总算是有惊无险。医生介绍,类似的误吞假牙事件,近年来时有发生。无论是日常生活中卡鱼刺、枣核、瓜子,还是不慎误吞假牙,一定不要自行催吐,因为在催吐的过程中,这些硬物可能会划伤食道,同时吐出来的食物或者唾液也有可能被吸入气管导致患者窒息,危及生命。

(摘自《扬州晚报》王瑞梅/文)

医生提醒