

辞旧迎新 给身体一次新呼吸

专刊见习记者 岳惠惠



春节倒计时正式步入个位数,劳碌了一年,人们都纷纷回到家中,回到亲人身边。当年货备好了,屋里屋外收拾好了。剩下要做的是什么呢?逛街、购买新衣?然而,此时人们往往忽略一项最应该做的事情——健康!新年的来临代表着旧的一年如翻书般翻过了最后一页。回想这过去的一年,喜怒哀乐,什么事情都经历了。有失去,同时也得到了更多。那么在这忙碌的一年里,我们的身体,这部承载着我们运转的机器是否依然动力十足?又是否有个别小部件出现了小小的偏差?如今,在这个城市高速发展,物质丰富在追名逐利的同时往往最容易忽视的就是健康。此时此刻,健康就显得尤为重要,而且势在必行。

现象:体检成孝敬父母流行方式

连日来,记者在烟台各大医院及体检中心了解到,临近春节,很多老人在子女的陪同下进行体检。随着生活水平的日益提高,人们对健康越来越重视。人人都想有一个健康的身体,远离疾病、延年益寿。然而,有一句话说得好,有钱买不到健康。也正是由于人们的重视,现在体检行业的淡季和旺季已经逐步模糊了界限,冬季体检似乎成为年前送健康一个很不错的选择。

芝罘区的刘先生近日奔波于医院和体检中心,36岁的

刘先生夫妇恩爱,家庭和睦,儿子聪明可爱,双方的老人也都身体还算不错,只是岳父稍有点老年病,血糖有点偏高。刘先生告诉记者,这不过年了嘛,与往年不同的是,今年在选择孝敬父母的方式上自己有一种新的想法,不再是往年给双方父母送点酒、送件衣服、送点补品,而是彻彻底底地想让健康礼品来得更猛烈一些,更实在一些,更直接一些。市民张先生说,一年了,自己整天在外忙工作,老人的身体到底怎么样了?不清楚。对

自己父母的身体状况都不清楚了,还谈何给父母送健康礼?想来想去还是体检,能最直接的了解父母身体状况,从而以后也可以有针对性的对老人身体进行调养和治疗。所以最近放假就陪着双方父母到医院和体检中心做全身比较细致的体检,这也是为父母尽孝心非常好的一种方式。

另外还有很多年轻的市民也表示,过去的一年中,身体到底是个什么样的状况呢?突然发现对自己的身体并不是很了解,马上就要进

入新的一年,一定要对身体做个详细的了解才行。这样才能在新的一年里根据自己身体的状况更好的做出健康策划书,给自己的身体一次新呼吸。现在很多年轻人工作忙碌,顾不得吃饭,顾不得睡觉,长期对着电脑,产生很多亚健康症状,成为“亚健康一族”。这也都是除了老年人外各类不同人群选择体检的原因的一些方面。很多人认为去体检,一是为了“犒劳”自己,同时也是为明年准备好健康资本。

解析:区分人群选择体检菜单

采访中,烟台毓璜顶医院体检中心的姜翠芳主任医师告诉记者,现在人们对于健康的理解还是有所改变的。从以往的过年买点衣服买点补品给老人给家人就算是尽了孝心了,到近几年的生活水平提高了,对健康方面的注重也多了,开始在健康方面为家人着想。

姜主任说,在体检项目上来说,一般正常体检大概包括彩色超声检查、血液检查、尿液检查、心电图检测、胸部X射线那么几项基本的检查。也是团体体检常见的检查项目。相对于团体检查来说,近年来个人自费体检也成逐年上涨

趋势。个人体检和团体体检对比上,个人体检选择的项目可以相对多一些,检测范围也广一些。由于受家族病史、年龄、职业的影响,每个人的身体状况不一样,体检的重点也不一样。所以个人体检上人们可以根据自身的身体状况,因人而异地进行检查项目的选择,针对性强。而团体体检一般都是大体笼统的项目。不过如果非要跟团体进行体检的话,自己也是可以是在团体中做补充检查的。不过现在一般自费体检的人数虽然逐年增长,和团检比起来还是非常少的,一般也是老年人居多。老年人的体检

项目差不多是血脂、血糖、肾脏功能这一类的项目多见。也就是常说的查老年病。现在40岁以上的人中得糖尿病的人数相对来说还是不少的。当然,糖尿病的也是有很多原因造成的,比如喝酒等,再有一种就是家族遗传。

另外还有就是现在年轻人与老年人在体检方面的区别。现在年轻人自主体检的可以说是非常少的。很多年轻人认为身体没出现什么症状就不需要体检,其实不然,平时不出现问题才应该体检,如果等身体一旦出现了问题再体检还有什么用呢?那时候应该

要做的就是治疗了。现在人人呼喊“亚健康”,特别是在年轻人群中,亚健康可以波及到每一个人。加上那些平时工作比较疲劳的人,爱喝酒大肚子的人,平时饮食不当作息不规律的人等等都应该要定期做体检。而且现在很多疾病都有年轻化的趋势了,早早地做体检检出病早早治疗,根据医生的帮助和指导有些病完全可以提前起到预防的,甚至能把一些较为严重的病扼杀在摇篮里。千万不要等到老了,一些平时看不到的病状都跑出来了才想起去做体检,那就晚了。

观念:心存侥幸体检有误区

对于人们对体检上的一些认识方面,烟台福田健康体检中心业务院长王建利也告诉记者,现在人们对于体检还存在着很多误区。一个是对体检了解甚少。其实生活中很多人都认为自己很健康,不出现什么大问题一般不去在意自己的身体状况。在以往的体检中也常有发现这种情况,有的人物质条件比较不错,认为买辆高档车很有面子,再忙还要经常抽出时间去保养车子,而本人的健康呢,恰恰不去关注,认为没有时间。结果到头来积累了一身的病而不自知,等到身体真正出现大问题的时候治疗起来就比较麻烦了。

王院长介绍说,就在前不久一位40多岁的成功人士刘先生人来院进行体检,他本人年轻时还做过潜水员,而且10年来从未进过医院。前段时间,他身体偶尔感觉不舒服,当时也没有在意,以为是身体疲劳过度导致的,偶然的会经朋友建议来中心进行体检,这不检不知道,一检查吓一跳,原来身体不知不觉间隐藏了那么多的病,最严重的一项是心肌酶指标超高,体检结果看到升高非常显著。后来在体检中心医生的指导下,赶快去医院进行了治疗,当时医生也表示如果再去晚一会就会出现休克了。这样的一个人,按

理说是什么都不愁的,但是,纵使 he 再有钱还是买不来健康。

王建利说,通过这些事例都说明了身体健康的重要性,很多人是抱着侥幸心理,给自己的身体担风险的,这显然是绝对错误的观念。应该对自己的身体负起责任来,很多疾病都是潜移默化的,如果不定期去关注身体情况,很容易就会造成不堪设想的结果。

再一个就是对于疾病的认识不足。其实很多疾病都是可以预防的,知道早了完全可以避免很多不必要的严重后果。比如近几年通过体检就发现,糖尿病、高血脂、高血压、

脂肪肝等等俗称的老年病现在已经越来越趋于年轻化。而且每年还在呈10%的速度递增,当然很大一部分原因还是和社会高速发展,年轻人越来越疲劳,身心压力大,亚健康遍地是等现状有关,但是作为个人本身,还是应该对自己的身体负起责任来,多关注自己身体状况,戒烟少酒,合理膳食,多多运动,做到不给身体沉积疾病的机会,能确保“早发现,早预防,早治疗”。其实人和车一样,都需要定期做做保养,现在的年轻人更应该要内外兼具,在注重外在的同时不要忘记,身体才是进行一切活动的根源。

●相关链接

体检之前注意事项:

一、准备参加体检,建议从检查前晚上8时后避免进食和剧烈运动,保持充足睡眠。
二、女性要避免经期。
三、体检前几天,要注意饮食,不要吃过多油腻、不易消化的食物,不饮酒,不要吃对肝、肾功能有损害的药物。

四、体检前一天要注意休息,避免剧烈运动和情绪激动,保证充足睡眠,以免影响体检结果。最好能洗个澡。
五、注意保持血压的稳定。
六、如戴眼镜,一定要戴眼镜去。

七、体检当日,不要化妆,不要穿连衣裤、连裤袜。
八、如曾经动过手术,要带相关病历和有关资料。
九、体检当日早晨应禁食、禁水。
十、进行前列腺或妇科B超检查,请保持膀胱充盈(胀

尿)。
十一、需要妇科检查前请排清小便,再到妇科门诊。
十二、如果您正在妊娠,请不要参加X光的检查。
十三、妇女在月经期内请不要留取尿液标本及妇科检查,月经期后再作检查。

