

本期关注

检查要精细 闭环要做好

# 老年人体检正确打开方式

□杨玲

随着年龄不断增大,许多疾病的发病率大大提升,体检的重要性日益凸显。那什么是老年人体检的正确打开方式?

科学备检 做好“闭环”

从体检前的准备,到体检后的回顾,体检是个系统工程,患者的闭环意识会对体检效果产生很大影响。

首先,体检前3天~5天应避免高脂肪、高蛋白饮食,避免剧烈运动。体检当天早晨需空腹,前一天晚上8时以后不再进食。

患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病的老年人在体检当日晨起应该照常服药,可饮水50毫升~100毫升,糖尿病患者降糖药需携带至医院,遵医嘱服用。

最好带上近3年的体检资料,到体检中心报告咨询室,请医生面诊,做一次全面的健康报告解读。

有临床经验的专业医生会结合老年人既往病史、家族史,向本人或者家人了解其不适症状、服药情况等,为老年人定制合理的、专业化体检套餐。老年人可以根据自身情况,在常规项目外重点关注这些检查。

心血管健康相关检查

常规心电图很难发现无症状的冠心病,早期发现冠状动脉硬化十分重要,体检中应针对性选择合适人群进行冠脉CTA检查,冠脉CTA的优势在于无创、费用低、操作简便、检查技术成熟,不仅能显示管腔的狭窄,还能显示斑块的大小、形态、灵敏度、特异



度,准确度均达90%以上。

高危人群的肺结节筛查

老年人体检常规推荐低剂量CT筛查。有长期吸烟史、既往职业是厨师或有煤矿、装修、石棉厂工作经历等,有慢阻肺或肺结核病史,有肺癌家族史及恶性肿瘤家族史的人群和既往体检曾发现了高危肺结节的老年人,体检应采用高分辨率CT或靶CT扫描,为专科医生提供诊疗方案。

脑健康相关检查

以脑血管病、阿尔茨海默症、帕金森病为代表的脑疾病具有隐蔽性、慢性发展、神经损害不可逆的特点,如何通过辅助检查及早发现?

可选择头颅核磁共振(MRI)检查,结合快速成像技术、多模态扫描、人工智能定量分析方法,提高筛查老年脑疾病的准确性。通过海马高分辨成像技术及早发现海马萎缩等,为提前筛查出老年性痴呆提供依据。同时,一些功能磁共振检查对黑质核团退变方面具有较好的检出率,也能为帕

金森病提供早期预警。

关注心理健康

老年人退休后被需要感和人际互动下降,容易产生孤独、苦闷、焦虑、失眠等。应当及早进行个性化体检筛查,经过心理测量表、自评量表等,结合专业医生一对一评估进行筛查。

肾脏健康相关检查

老年人易患基础疾病,如动脉粥样硬化、高血压、糖尿病等会引起继发性肾损害。体检中除了肾脏彩超、尿常规、尿素氮、肌酐、尿酸以外,注意增加血清胱抑素C、血清β2微球蛋白、肌酐清除率、尿八项检查。

老年人口腔体检

慢性牙周疾病、牙齿松动、缺失、牙痛等在老年人群体十分常见,影响咀嚼、消化吸收及全身营养状态,甚至造成营养不良。口腔病灶可引发肺炎、心内膜炎、心梗、脑梗等,同时牙病多不能逆转,所以要重视口腔体检。

(《生活晚报》)

医生提醒

## 中药盐包热敷 能治病的“暖宝宝”

□李伟林

粗盐热敷是一种民间流传的、最古老的养生保健方法。《本草纲目》载:盐有“解毒、凉血、润燥、定痛、止痒、吐一切时气风热,痰饮关格诸病”之功。

中药盐包以海盐和特定的中药成分调制而成,以海盐为介质的热敷盐包,借其湿热的作用渗透肌肤层,通过经络的传导,具有扶正祛邪、温通经络、活血化瘀、舒筋活络、消肿止痛、祛风除湿、补肾助阳等功效。同时,刺激皮肤改善微循环并激发人体调节功能,促进软骨关节代谢恢复平衡,从而消除病变。

中药盐包敷于颈部、肩部,对颈椎病、肩周炎、落枕、肩颈疲劳、大脑疲劳紧张等有明显功效。敷于肾俞、腰阳关穴,对腰椎间盘突出、腰肌劳损、肾虚肾亏

等病症有立竿见影的舒缓作用,长期使用效果更明显。敷于关元穴、少腹部,对女性阴冷腹痛、痛经、卵巢早衰等有良好效果。敷于胃脘、脐腹,有暖胃散寒的功效,可治疗寒湿腹痛腹泻。敷于膝盖或其他穴位区,防止抽筋,对于关节炎、腿足痛、风湿有良好的效果。

中药盐包使用时应注意以下几点:

1. 中药盐包经加热后放置热敷部位须先试温度,以免烫伤。
2. 热敷后半小时内不要用冷水洗手或洗澡。
3. 热敷后要喝较平常多量的温开水(绝对不可喝冷水或冰水),有助于排出体内毒素。
4. 饭后一小时内不宜热敷,脉搏过快者禁用;过饥、过饱、酒醉时禁用;孕妇禁用;身体发炎部位禁用。

(《大众卫生报》)

小贴士

## 野菜虽好 但不能贪吃



□王超

春日正暖,不少市民走出家门挖野菜、踏青品尝舌尖上的“春天”。但是,值得注意的是,近几年误食野生植物中毒的事件时有发生。

野菜是上好食材和药材

现在人们吃野菜主要是为了有趣、好吃、有营养,挖野菜、吃野菜也是一种“慢生活”。野菜美味新鲜,无农药种植污染、营养丰富,清新可口,是上好的食材,也是极好的药材。野菜维生素和矿物质的含量相对较高,但是某些营养素含量高并不等同于具有较高的营养价值。很多野菜中含有的胡萝卜素是脂溶性的,要搭配脂肪类的食材,才能更好地吸收。

野菜的烹饪注重保持其“野味”,烹调时最重要的是:一是要快,一定要流水洗净、开水焯烫;二是讲究

搭配,直接单独吃野菜不容易消化吸收,例如香椿芽、槐花、荠菜、白蒿、苜蓿等深受大家青睐的野菜,可用嫩芽来做菜码,如面条的配菜、吃粥的小菜、拌饭的菜末,或凉拌、蒸或直接炒食。

野菜尝尝鲜即可

野菜虽好但不能贪吃,在采摘和服食野菜的过程中还要特别注意这几个方面:一是认不清的野菜千万不要采,以免误食有毒植物;二是一些野菜有微毒,需要经过清洗、浸泡、蒸煮才能去毒;三是吃野菜是否会引起不良反应,与野菜的种类和数量有关,也与个人体质有关,多数野菜属寒凉食物,且纤维粗大,不易消化,脾胃虚弱的人不宜食用;四是靠近马路边的野菜,最好不采。因公路灰尘多,长期受汽车尾气污染,有毒有害物质易附在叶子上。

(《西安晚报》)

老年讲堂

## 老人“懒点”益长寿

觉,不必硬性早起、强制锻炼。再则,不要做高强度的运动,宜选择散步、慢跑、打太极拳等轻缓的运动,活动时间也可适当缩短一些。

◆懒点就是缓慢稳健

常言道,人老腿先衰,因而老年人运动时应保持节奏缓慢,动作舒缓,不要总是追求激烈、快速的运动。平时应掌控好方式方法,运动量不要过大,避免大汗淋漓、气喘吁吁,也不要过于讲究每一个招式必须到位,非做得十分完美不可;动作不宜太用力,只要能适当地活络筋骨,即可达到锻炼的目的。此外,注意步履要缓慢、稳健,不可过大过快,避免滑倒摔伤。总之,老年人可在运动中适当偷点懒,有助于保护身体不受伤害。

◆懒点就是安静清闲

老人退休后,离开了忙乱嘈杂的集体,摆脱了许多约束,在家里可以适当地懒点,以懒而求洒脱,以懒而得安静。平时应注意

避免紧张忙乱,不必苦其心志,不宜劳其筋骨。尽量少参与聚会,要懒得应酬;不要掺和矛盾纠纷,对于闲言碎语懒得去理;听到讽刺、挖苦、嘲笑自己的话,不往心里去,懒得生气;遇到不顺心的事要乐观大度,懒得心烦。总之,要让情绪放松,自由自在地生活,这样有助于健康长寿。

◆懒点就是简单舒适

老年人宜过简朴的生活,包括衣食住行各个方面。应适度从忙碌和琐碎的家务中解脱出来,尽量减少不必要的事务及复杂事件、烦乱场面、不良氛围等,以便降低身体劳累和承受心理刺激的概率。但是,简单的同时要舒适,一日三餐要既简单又营养可口,穿的简单但要合身保暖等。

需要指出的是,老年人懒点绝不是懒惰、懒散或好吃懒做,而是适当、适度地懒。日常生活中懒点即任何事情都要量力而为,避免过度劳累。

(《燕赵老年报》)

□孟昭群

退休后的老年人无须再保持上班时的快节奏,生活中可适当慢点、懒点。

◆懒点就是有所节制

老年人因为精力体力所限,应勤快有度,宜在勤中偷点懒,凡事都应有所节制,不可随心所欲、逞能好强。有时候懒一点,身体会更健康。比如老年人早起锻炼要适当懒点。老年人起早应根据时令、天气而定。如天寒风大、降雪、下雨或身体不适,可多睡会懒

