

健康体检要“量体裁衣”

预防骨质疏松 维持骨骼健康

体检是一种通过医学手段对身体进行检查,了解健康状况、发现早期疾病线索和健康隐患的诊疗行为。规律健康体检不仅能更早评估疾病风险、更早筛查慢性病,还能早期干预慢性病的发生发展,让大家过上健康快乐的生活。

体检项目包括哪些

体检分为基础体检和专项体检。建议大家每年都要做一次体检。其中,基础体检项目一共有14大项,分别为问卷问诊、一般检查、内科、外科、口腔科、眼科、耳鼻喉科、妇科、实验室常规检查、实验室生化检查、肿瘤标志物检查、常规心电图、X线检查和超声检查。通过做这些体检项目并生成相应的体检报告,大家可以直观地了解自己的身体情况。

专项体检是指根据个人年龄、性别、生活方式、患某些疾病的风险等情况,进行的针对性专项检查。例如,对于年龄在40岁以上及恶性肿瘤高危人群来说,肿瘤标志物的检测是很有必要的。高危人群包括癌症高发区居民或有肿瘤家族史者,患有可能发展为恶性肿瘤的相关疾病者,如肝硬化、肠道肿瘤性息肉、幽门螺杆菌(Hp)感染、人乳头瘤病毒(HPV)感染者,有大量吸烟和饮酒等不良生活习惯者和长期接触化学物质等致癌物质人群。

不同年龄段的人怎么选

不同年龄段的人关注的体检项目不同,但都要做到两点:一是查得对,二是管得好。查得对是指不同年龄段人群的体检项目各有侧重。

10—16岁的青少年

青少年体检需重视身体与视力、听力发育情况,除了接受常规的体格检查(身高、体重、血压、脉搏)和实验室检查,可以增加视力、色觉测验,从而更早发现弱视、斜视、近视、色盲及色弱等眼部疾病,及早进行干预。同时,如果有可能,家长可以让孩子接受青少年心理健康筛查,以便更深入地了解孩子的心理健康状况。

注意,处于此年龄段的女孩除了常规生长发育体检项目,还应该关注其女性特征发育情况。相关检查包括外阴检查、阴道分泌物检查、妇科彩超检查和内分泌检查。做这些检查可以评估生殖器官的发育情况,检查是否存在发育异常或疾病。

20—30岁的成年人

成年人由于社会竞争压力大、工作节奏快、体力劳动减少,再加上不良的生活方式,除了选择基本项目检查,可根据自身健康危险因素,在专业医师的指导下有针对性地选择个性化检查项目。一般而言,20—30岁的人需要养成良好生活方式和健康卫生习惯,在体检时一般选择常规基础检查项目。

处于这个阶段的成年人需注意传染病的筛查及预防,可在常规检查外,增加肝炎、Hp感染、泌尿系统感染、HPV感染、乙肝五项、C13呼气试验等体检项目。这个年龄段的女性要开始留心乳腺和宫颈的健康,增加乳腺彩超、宫颈液基薄层细胞学检查(TCT)等体检项目。

注意,30岁左右的成年人还需要关注肝、肺、胃和血糖的情况。建议增加肺部低剂量螺旋CT检查,用于肺部疾病的筛查;增加肝肾功能、腹部彩超项目,用于肝部疾病筛查。

40岁左右的成年人

注意肿瘤及胃肠道疾病筛查。定期做好早癌筛查,增加肿瘤标志物检测、胃肠镜等体检项目。

50岁左右的成年人

需重点关注心脑血管及全身检查。肿瘤的发生风险随年龄增长而增加,要持续关注,尤其是肠癌,建议每1—2年做一次肠镜检查;在以往体检项目的基础上,增加心脑血管检查(颈动脉彩超、动脉硬化检测、经颅多普勒等)和骨密度等体检项目。

处于更年期的成年人(更年期通常为45—55岁),不论是男性还是女性,激素变化都会给身体带来一系列影响。如女性绝经后雌激素水平会出现断崖式下降,失去雌激素保护,骨量流失较男性更多;男性体内雌激素、雄激素水平降低,也会导致骨量丢失。在上一年龄段体检项目基础上,体检者可增加骨密度检测、心理健康测评等体检项目。如进入更年期或出现相关症状,就要在医生指导下增加激素水平的检查。

60—70岁的老年人

除了心脑血管、糖尿病、肿瘤、肾损害等疾病的常规检查,老年人每年体检还应该注意耳鼻喉和眼底病变、糖尿病等疾病的筛查,以及阿尔兹海默症的评估,必要时可采取磁共振等深度筛查手段。

管得好是指大家要科学看待体检结果,并根据体检结果及时采取相应的措施进行健康管理。

值得注意的是,体检结果是一个提示性指标,并不是临床诊断的“金标准”,很多疾病需要多次复查,并结合临床症状和遗传、生活习惯等因素进一步明确诊断。大家在拿到体检报告后,若有异常也不必过分焦虑,可及时找到医生,倾听他们的意见和建议,及时调整生活方式,对症用药,从而拥有健康的生活。

(转载自“学习强国”APP)

骨质疏松性骨折是骨质疏松最严重的并发症。骨质疏松性骨折的危害大,致残率和死亡率高,如果发生髋部骨折,一年内死于各种并发症的患者达20%,存活者约50%致残,生活不能自理,给家庭和社会造成沉重负担。广大患者往往认为“年纪大了总归要弯腰驼背”“骨质疏松就是缺钙”等,因而贻误了最佳治疗时机。日常生活中该如何预防骨质疏松,维持骨骼健康?

补充钙质和维生素D是防治之基

钙是人体内最丰富的阳离子,沉积在骨基质的钙,增强了骨骼的刚度和强度,而维生素D能够提高体内钙吸收能力。

钙的摄入来源主要是饮食和服用钙片。研究表明,年龄大于70岁的老人或长期居住在养老院、生活需要护理的老人,补钙确实能显著降低骨折发生率。此外,长期缺钙和维生素D摄入不足的人群也需要增加钙摄入。对于这些人群,增加钙摄入可明显改善骨质疏松,降低骨折风险。

运动是预防骨质疏松的重要手段

科学的运动和锻炼对骨质疏松的预防有着积极作用,早期规律的锻炼能帮助强健骨骼并减缓骨量流失。

运动可以刺激成骨细胞胶原蛋白形成,增加骨基质,改善骨强度。运动还可以促进性激素分泌,调节骨骼的生长发育,增加骨皮质的血流量,促进钙吸收,改善骨骼的健康。

定期实施负重和阻力训练是预防骨质疏松的主要措施,运动也可以增加儿童和青少年的骨密度峰值,有氧运动,如跑步、步行可以长期维持骨峰值。国际骨质疏松基金会建议,成人每周应进行3次,每次45至60分钟的有氧运动可以预防骨质疏松。

已诊断为骨质疏松的女性,多次持续运动比单次运动更能显著提升肌肉强度。对于中老年人来说,每日2000至3000米的步行则有利于增加腰椎、股骨的骨密度。

预防跌倒,均衡膳食,戒烟限酒

在某种程度上,骨质疏松是一种隐性疾病,很多老年人直到发生骨折才意识到该病存在,而90%与骨质疏松相关的骨折几乎都源自跌倒。此外,吸烟、嗜酒、过量饮用碳酸饮料、减肥、偏食等都可以诱发骨质疏松。因此,摄入足够的营养物质,包括蛋白质、维生素、微量元素等对骨骼健康特别重要。

日常生活中,可多食用含钙量高的牛奶、奶制品、豆类、某些坚果、强化豆奶和早餐麦片等,富含维生素D的鱼类食品、牛奶、酸奶等。绝经期女性多食用含有异黄酮的豆类。

预防骨质疏松需要通过多方面努力。只要有基本的、正确的预防知识,增强自我防范意识,培养良好的生活习惯,就一定拥有健康的骨骼。

(转载自“学习强国”APP)

秋天推荐吃莲藕 好吃又健康

秋季到来,在饮食选择方面建议食物多样,但不推荐盲目进补肉类、海鲜等动物性食物,可以适当多吃些应季的瓜果蔬菜和坚果,比如梨、莲藕、茭白、荸荠、核桃等。其中,莲藕在我国约有两千多年的栽培史,是我国种植面积最大、产量最高的水生蔬菜,不仅营养价值高,还有多种食用方法。

碳水化合物含量高

莲又名荷、芙蓉、芙蕖、水芝等,为睡莲科莲属多年生宿根水生植物,莲的根茎为藕(又称莲藕)。

从营养学角度讲,藕含有丰富的碳水化合物、一定量的蛋白质以及丰富的维生素和矿物质等,同时还含有

一些特殊的膳食成分,以多酚和多糖为主。其中以碳水化合物含量最高,100克莲藕中碳水化合物的含量为11.5克,淀粉含量通常在10%—20%之间,不溶性膳食纤维含量为2.2%。我们常喝的藕粉就是莲藕的提取物。

含有丰富的维生素C 活性成分能抗氧化、抗炎

另外,莲藕还含有比较丰富的维生素C,100克莲藕中维生素C含量为19毫克,与白萝卜中的维生素C含量相当,所以吃莲藕也能帮助我们获得维生素C。不同品种的新鲜莲藕中,平均总酚含量为117毫克/100克,包括槲皮素、儿茶酚、没食子酸、白藜芦醇、香豆素等。

莲藕因其含有多样的生物活性成分,因此具有抗氧化、止血、抗炎等生物学功能。

去皮切片后要先放水中浸泡 炒制前应先快速焯水

烹饪莲藕的方法有很多种,煎炒烹炸都可以,最简单的方法就是将莲藕去皮切片,焯水后凉拌;也可以将莲藕炖汤,比如莲藕炖排骨汤,其汤汁鲜美、藕香软糯,建议用砂锅或高压锅炖。将莲藕和小米同煮,可以做成莲藕粥,也可以将大米换成藜麦、小米等谷物,还可以加入油菜、瘦肉、花生米、莲子等做成风味各异的莲藕粥。炒莲藕前,建议先快速焯水,焯水后再急火快炒,这样炒出来的莲藕脆嫩好吃不

变色。

注意事项:无论哪种吃法,在莲藕去皮切片之后,要及时放入水中浸泡备用,否则会很快氧化变色。

可以和梨、红枣、枸杞等一起炖汤食用

秋季,多种水果(苹果、梨等)次第成熟,可以将梨和莲藕搭配在一起做成莲藕梨汤。除了莲藕和梨之外,可以再准备几颗洗净的红枣、枸杞,先给莲藕去皮,随后马上用清水浸泡,梨去核后削皮切片,将备好的莲藕、梨、红枣、枸杞一并放入锅中,开始炖煮,待莲藕和梨变成黄色后即可食用,也可以加少许姜丝调味。

(转载自“学习强国”APP)



马明仁膏药 国家级非物质文化遗产

颈肩腰腿不舒服,请到马明仁膏药铺!
欢迎**免费体验**(一次)



电话: 0510-81662886

马明仁膏药铺地址: 江阴市环城北路18号(朝阳关加油站旁)

永臻堂七周年店庆!



西藏那曲冬虫草 原价: 218元/克
狂欢价: **75元/克**
保证纯野生, 假一罚万



云南文山三七
狂欢价: **89元/斤**



西洋参
狂欢价: **0.8元/克**



铁皮石斛
狂欢价: **1.5元/克**



大连海参
狂欢价: **1980元/斤**



高含量灵芝孢子粉
狂欢价: **1980元/年**



高品质燕窝
狂欢价: **14.8元/克**



北京同仁堂灵芝孢子油
狂欢价: **1490元/盒**
买两盒再送一盒

活动时间: 即日起至11月30日

电话: 0510-86885778

永臻堂地址: 江阴市环城北路16号(朝阳关加油站旁)