

体检是多数人进行健康管理的选择,但体检项目纷繁复杂,不少官兵对体检的认知也存在误区。本期健康沙龙邀请解放军第901医院体检中心主任付贵峰给大家谈谈体检的相关知识,以及我们应该如何做好健康体检和健康管理。

——编者

科学体检,健康管理第一站

■郝东红 杨红艳 本报记者 孙兴维

健康沙龙

【专家介绍】付贵峰,解放军第901医院体检中心主任、主任医师、教授、硕士生导师。长期从事呼吸内科、急危重症的医疗和科研工作。

记者:春暖花开,许多单位和个人开始进行一年一度的健康体检。面对五花八门的体检项目,有的战友认为,体检项目越多,检查越全面,越容易发现健康隐患;还有的战友觉得体检时间间隔越短越安心。对此,您怎么看?

付贵峰:这些认识都是错误的。体检项目选择和体检时间间隔要因人、年龄和从事的岗位而定。盲目相信“检查项目越多越好、内容越细越好”的观念,反而有可能成为过度体检的受害者。

记者:您能具体说一下过度体检有哪些危害吗?

付贵峰:现代医学的发展,还没有达到依靠一份体检报告就能准确预测未来疾病的水平。许多指标异常,包括基因检测出现问题也只能预示患某项疾病的风险增加,并不代表一定会发病,过度体检反而会加重对身体的伤害。

增加对身体的辐射伤害。放射性检查如CT等对身体有一定程度的辐射损伤,做一次胸部CT的辐射剂量相当于拍100张X光片;一次心脏冠状动脉CT检查的辐射剂量相当于拍750次

X线胸片。近年来在高端体检项目中还出现了PET-CT检查,此项检查主要用于全身肿瘤扫描,常用于肿瘤的诊断和晚期肿瘤复发的确诊、定位,其检查时间长、辐射剂量大,并不适合作为早期癌症的筛查手段。有时盲目追求体检的“全面”,同时做多个部位的CT检查,对身体的辐射伤害更大,反而增加患癌症的风险。此外,X光胸透虽然操作方便、费用较低,在国内广泛应用,但也不宜在低风险和无症状的情况下经常做检查。

增加身体负担。像无痛胃镜、肠镜等侵入式检查,对身体有一定的伤害,不宜过于频繁。50岁以上人群,无相关疾病史的,每年检查一次即可。宫颈刮片检查在检查过程中可能引发少量出血,新的筛查指南建议女性在21岁时开始初筛,因为筛查可能有不必要的阴道检查或治疗,过度治疗对年龄小于21岁的妇女有害,弊大于利;21至29岁女性,每3年做一次宫颈细胞学筛查;30至65岁女性,建议每5年做一次宫颈细胞学和HPV共同检测。

记者:对于部队官兵来说,应如何科学确定体检项目呢?

付贵峰:人的身体状况和罹患某种疾病的风险往往因年龄、性别、职业和个人健康状况、家庭病史而异,选择体检项目也要因人而异。一般采取“基本项目”与“专项检查”相结合的体检方案。

基本项目包括体格检查、实验室常

规检查、生化检查、细胞学检查、心电图检查、超声检查、X线检查。专项检查项目包括慢性病早期风险筛查,如心血管病、糖尿病等。基本项目中的肝肾功能检查、血脂检查、相关肿瘤标志物检查、肝胆胰脾B超检查、X光检查等,对常见的、多发的疾病能起到基础把关作用,筑起必要的健康防线。

官兵在完成以上常规体检项目后,还可根据个人年龄、性别、身体情况增加体检项目。40岁以上的官兵需关注血压、血糖、血脂等指标,评估冠心病和脑卒中的风险;50岁以上的官兵重点关注肿瘤指标、大便常规和隐血检查等,评估肺癌和消化道肿瘤风险。除此之外,男性需重视前列腺检查;女性需重视妇科类B超检查;若是长期伏案工作的官兵,则要注意颈椎和亚健康状态。

另外,特殊岗位的官兵可增加专项检查项目。例如,坦克炮手等岗位官兵可增加“电测听”检查项目,放射性岗位工作官兵可增加“外周血淋巴细胞核试验”检查项目。

记者:每年体检过后,有的战友看到体检报告上异常的指标就会紧张、焦虑一阵子,焦急地找医生咨询,但热度维持不了一个月就“涛声依旧”了。您如何看待这种现象?

付贵峰:健康体检的真正意义并不只在于检测身体有没有疾病,而是充分了解身体状况,看有没有得病风险,再根据体检报告的数据及时调整自身的生活方式,以达到干预危险、管理健康、防止疾病的目的。“焦虑一阵子、随性过日子”的思想与过度紧张焦虑一样都无益健康,只有注重并持续做好体检的“下篇文章”——健康管理,才能更好发挥体检的作用。具体来说,要做好以下3个方面——

辩证看待体检报告。体检结果没有异常并不代表身体绝对健康,只能说明身体达到了及格标准。当然如果指标不在正常范围内也不代表一定有问题,过度空腹、休息不好、太晚抽血、情绪波动、剧烈运动、油腻饮食、女性生理期等都可能影响体检结果的准确性,仍需结合病史和一系列检查才能确定是否患病。

动态关注数值异常。体检指标异常不必太过紧张,但也需重视并动态关注。在短期内需进行复查,根据指标变化,来评估是否有某种疾病的发生。对一些处于指标“临界值”的项目,虽然没有达到疾病诊断标准,但已表明处于亚健康状态,也需引起重视。同时,应将每年的体检报告保存好,做好对比,查看指标变化趋势,并遵医嘱改进生活方式。

务必重视体检建议。体检报告中时常会出现立即就诊、及时就诊、门诊复查、随访等建议,需高度重视,遵医嘱执行。关于戒烟、戒酒、早睡不熬夜、营养均衡等建议也不能小觑,需养成经常锻炼、合理膳食、心理平衡等良好习惯,这样才能达到“规范体检、全程管理”的效果。

健康故事



高台障碍训练场上,战友们正顺着绳索攀上6米高台,通过“独木桥”,一个小跳,抱住斜杆,顺杆滑下,一整套动作行云流水。

“一、二、三,跳!”排长喊完,我正准备“大显身手”,可够杆的一瞬间,却忽然心跳加快、双腿发软,无论如何都抓不住杆。“不行,不能放弃。”我在心里暗示自己。返回起点,我深吸一口气,准备再试一次,但还是没有勇气跳下来。

“你已经徘徊半天了,就不能勇敢点儿吗?”排长在下边大喊。

听到这话,我的脸瞬间红了。看着战友一个个快速下滑,我的内心仿佛受到一万点“暴击”。作为一名军人,我从来没有认为自己不行过,可这一次我却认“怂”了。

看到我这样,排长也有些担心,主动来找我谈话:“在实际作战中,我们是受制于一些环境因素的干扰,但是也得克服恐惧心理,使生理和心理素质都适应客观环境的实际要求,这样才能使战术水平得到充分发挥,从而取得作战的胜利。”

在哪里跌倒就在哪里起身。当天晚上,我就去找心理行为训练教练员请教相关知识,还到卫生队咨询了心理健康问题。教练员告诉我:恐高其实是人的一种自我保护意识,克服恐高心理需要循序渐进,有意识地去培养。可以先站在恐高之处保持一段时间,逐渐加大难度,不断减轻恐惧心理。而且需要有规律地进行练习,每个过程重复多次,直至恐惧心理消失。

为了克服心理障碍,适应高台环境,我听从教练员的建议,每天都坚持在高台独木桥上“走来走去”。从攀高俯视到单脚站立,从蒙眼站立到高台跃起……不断提升难度,不断延长时间,每一步都是对我恐高心理的“折磨”,每一次都是对我心理阴影的“打击”。虽然这不像练体能那样经历“魔鬼关”,但也像是经历了心理阵线上的“生死劫”。

坚持了一段时间后,我的恐惧心理慢慢减轻。当我再一次站上高台,心中

我与「恐高」的较量

■新疆军区某红军团列兵 郑天坤

只有一个字:跳!一跃而起,抱杆滑下,随着双脚触地,我心中的石头也落地了。

“劫”后重生,我并没有就此止步,而是开始意识到心理训练的重要性,并在原有克服恐高心理练习的基础上,继续加强训练。有了这次经历,排长开始在更复杂的环境下有意“针对”我,面对每一次“放马”来袭,我都没有丝毫示弱。在一次集体对抗中,我在小组强势斩获第一。

作为一名军人,心理素质是关键,而良好的心理素质,又来源于经常、系统的训练。在实战中要勇于战胜对手,更要勇于战胜自己。

(李星德、陈洪佳整理)

健康小贴士

警惕蚂蚁的“小牙齿”

■陈晓鹏 杨希圆

五月,蚊虫蠢蠢欲动。蚂蚁是部队在训练中经常会遇到的昆虫之一,特别是在南方地区,常见的毒蚂蚁有棕黄家蚁、红火蚁、子弹蚁等。由于蚂蚁窝常隐藏在草丛之中,官兵在丛林中驻训或执行任务时,可能会长时间卧倒在蚂蚁窝上,不小心被蚂蚁咬伤。

蚂蚁分泌液中有蚁酸,被蚂蚁叮咬后会出现红肿、疼痛和瘙痒等症状。如果是被毒性较大的蚂蚁咬到,有可能会引发中毒症状,如过敏、视线变得模糊、无力等。因此在野外训练时,官兵需穿戴好迷彩服,扎紧衣袖口、裤腿等,尽量不裸露皮肤。一旦被蚂蚁咬伤,可以采取以下几点措施:

消毒杀菌齐上阵。被蚂蚁咬伤以后要先清洗消毒避免感染,然后涂上碱性的药剂。消毒可以选择酒精、复方炉甘石洗剂;消肿可以选择苏打水、牙膏、唾沫、肥皂水、烫伤膏等,情况较轻的可以使用风油精或清凉油;防止感染可以选择绿药膏、红霉素软膏等专门用于防止感染、止痛止痒的药膏。

避免抓挠是关键。被蚂蚁咬伤后,经常会出现瘙痒的症状。战友们在消毒杀菌后,可以用冰块对咬伤部位进行冷敷,以缓解被蚂蚁咬伤之后的瘙痒。但切记不可抓挠伤口,避免因抓挠被抓破导致二次感染。

发现中毒要就医。如果遇到毒性强的蚂蚁,比如红火蚁、白蚁、子弹蚁等,被咬到以后可能会有很严重的中毒现象,如皮肤发黑、起大面积红斑或者过敏等。遇到这种情况要立刻到医院进行治疗。



关注“迷彩TATA”获取更多健康知识



近日,武警云南省总队执勤支队紧贴实战,组织战场救治训练演练,提升医护人员遂行作战保障紧急救护能力。

葛国通摄

“玻璃心”变“强心脏”

■文 献

健康讲座

“玻璃心”是一种网络用语,用来形容一些人内心脆弱。有“玻璃心”的人常会被贴上“自卑”“敏感”“缺乏安全感”等标签。

其实“玻璃心”只是一种人格特点。拥有“玻璃心”的人通常有敏锐的观察力,会注意到别人细微的情绪和容易被忽略的小细节,善于捕捉生活中的各种变化,在与外界互动的过程中会特别在乎别人的看法和评价。

但一味的“玻璃心”也可能走向消极层面。比如对外界事物过度解读,容易把事情往坏处想,极易产生挫败感。有的战友因“玻璃心”过重,有时易怒、自卑、多愁善感,遇到困难就躲避,遇到批评就不高兴,遇到失败就不堪承受。

长此以往,难免会影响成长和进步。如何让“玻璃心”变“强心脏”

呢?不妨尝试以下四种方法:

一是脱敏疗法。可将“玻璃心”引发的不良心理状态当作“过敏”,之后多次重复引发不良心理状态的行为,脱敏反应的强度会慢慢减轻,过敏状态就能渐渐调整转化为正常状态。在部队,有的战士不敢在队列前讲话,害怕说错话。当他们站在队列前时,脸发烫、心跳加速,甚至语无伦次。如果多给他站在队列前讲话的机会,类似感受出现的可能性就会少很多。这就是找到过度敏感的点,然后在短时间内高强度刺激,削弱敏感程度。

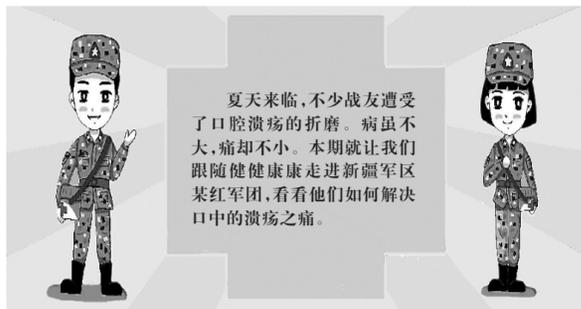
二是认知疗法。人的心理认知会反馈到现实世界中,影响现实生活。所以应积极地去改善对事物的认知态度,再通过转变观点来对抗不自信。战士们因“玻璃心”而带来的负面情绪有时并非由于事物本身,而是来自于当事人自身的看法。就像别人说你个子矮在器械训练中有优势,但你想在比别人为什么要说你个子矮。这就需要从负面的心理认知中走出来,看到正面、积极的东西。

三是转移疗法。情绪是个体对外在事物的直观反应。情绪转移就是有意识地转移自己的注意力,缓解不良情绪。如若出现情绪波动,长期郁积于心中,不良情绪会蔓延、加重,影响身心健康。有时,过度“玻璃心”的战友容易胡思乱想,把一般人习以为常的事情越想越严重,结果心里越来越难受。这时可尝试将注意力转移到其他事情上,比如听听音乐、参加体育运动、和战友聊天等。另外,还可让自己充实起来,把注意力放在部队丰富多彩的工作生活中。

四是磨练疗法。“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。”在生活实践中磨练意志可以提升心理承受能力。在军事训练的过程中,我们不仅要提高实战技能,还要打牢身心素质基础。在部队,军事训练是提升自身的重要途径,要多在军事训练中磨练自己的决心和毅力,不断提升信心。

对症下药,防“口疮”反复

■杨锐锋 孟 千



夏天来临,不少战友遭受了口腔溃疡的折磨。病虽不大,痛却不小。本期就让我们跟随健康康走进新疆军区某红军团,看看他们如何解决口中的溃疡之痛。

健康康走军营

健康:健康,前两天一炮连战士夏豪杰嘴里长了口腔溃疡,便找出以前常用的西瓜霜喷剂喷上了。西瓜霜的效果还真挺好,喷上之后就不是很疼了,但没过两天就又发作了。

健康:哦,口疮啊。现在天干气燥,再加上平时饮食不当,可就不容易好口疮了吗。而且平常战士们得的口腔溃疡多为“复发性口腔溃疡”,容易反复。

健康:口腔溃疡病虽不大,但还真让人难受,你看夏豪杰连吃饭、喝水都困难。要是平时能预防口疮就好了。

健康:要想减少口疮的发生,首先要注意口腔卫生,养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯;还要减少对口腔黏膜的刺激和损伤,忌辛辣、烟及刺激性饮料;同时在饮食上要注意营养均衡,多食含锌、维生素的食物,比如瘦肉、蛋类、新鲜蔬菜和水果等。

健康:我看夏豪杰这几天饮食上也很注意,没有吃辛辣、刺激的东西啊,怎么还是“中招”了呢?

健康:口腔溃疡是一种常见的口腔黏膜疾病,可不仅仅是饮食不当引发的。精神压力大、消化系统疾病,内分

泌失调、局部创伤、微量元素缺乏等都可能诱发口腔溃疡的发生。所以,在发现口腔溃疡时一定要对症下药,才能取得好疗效。

健康:原来小小的口腔溃疡还有这么多讲究,那战友们该如何对症下药呢?

健康:我们平常都说口腔溃疡多为“火”引起,但“火”可是分好多种的。“实火”型口腔溃疡,溃疡表面一般呈黄色、面积较大、红肿热痛且伴有心烦身热、尿黄、便秘等症状,可服用牛黄解毒片或三黄片。

“虚火”型口腔溃疡,溃疡表面呈白色、面积不大、数目不多且伴有心烦、两颊发红、口干不渴、疲倦无力等症状,可服用六味地黄丸或知柏地黄丸治疗。

还有一种“肝火”型口腔溃疡,溃疡表面呈黄白色、周围红肿、疼痛剧烈、数量多时甚至融合成片,可能会出现头晕、目眩、易怒、口苦等症状,用药宜选用龙胆泻肝丸。

如果是咬伤或者刺伤的伤口感染引发的口腔溃疡,可以补充维生素B2,服用葡萄糖酸锌口服液,平常多食用深绿色果蔬。

健康:原来小溃疡也有大学问,知道了这些方法,战友们日后也能对症下药“火”了。