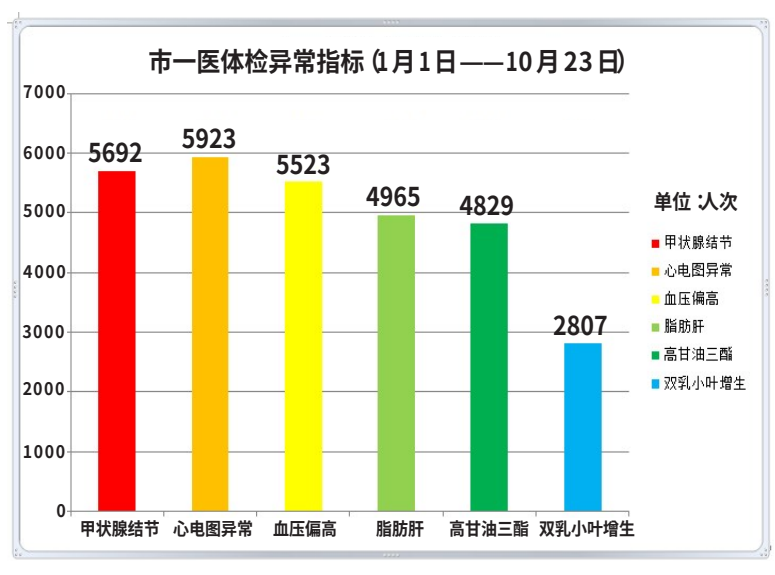


市一医 1.9 万多人次的体检数据表明 三人参检 就有一人患甲状腺结节

近年来,随着生活条件提高,市民对自身健康越来越重视,会定期体检。

据市第一人民医院健康管理中心统计,今年1月1日至10月23日,共有19035人次参加该院体检。其中异常指标排名前六的分别是:甲状腺结节 5692 人次,占 29.9%;心电图异常 5923 人次,占 31.1%;血压偏高 5523 人次,占 29%;脂肪肝 4965 人次,占 26%;高甘油三酯 4829 人次,占 25.3%;双乳小叶增生 2807 人次,占 14.7%。



体检后,应重视医生的建议

体检结果一般三个工作日后才出来,体检者拿到体检报告后,不要只注意体检结果是不是正常,而忽视了医生体检报告中签署的意见。

体检发现异常有两类,一类是已“有病了”,应尽快治疗,属于早发现、早治疗。另一类是疾病尚未形成,虽已出现危险因子,但未到打针吃药的地步,此时应该采用防护措施预防疾病发生,避免和减轻疾病对人体的伤害。

体检报告的结论是体检医生通过各科体检结果综合分析而得出的,如果建议对某个单项进行复查,一定要按时复查确诊。不少人随着年龄增加,有些疾病正慢慢地侵蚀机体,如高血压、冠心病、癌症等。如果不重视体检,不愿意改变不良生活习惯和饮食习惯,那很快会使疾病从量变到质变,错过治疗机会。而一些疾病只要听从医生的意见和建议,也会不治而愈。

4年前,46岁的江先生在一次体检中发现有超重、血压偏高、血脂偏高和脂肪肝,医生建议其要管好嘴、迈开腿、不吸烟、少喝酒、好心态和低盐低脂饮食。江先生照医生的建议改善生活方式,连续三年体检复查,体重、血脂和血压都已恢复正常,脂肪肝明显好转。

55岁的刘先生患高血压5年,在体检中心体检后,医生建议其除药物外,少食多动、低盐限酒。一年后,刘先生发现体重减轻,血压已控制在正常范围。

记者 周灵芝 制图 徐敏

健康体检与看病检查不是一回事

“前几天,一位68岁的王大妈,因发热、腹痛三天,家属把她送到健康管理中心检查。”市一医健康管理中心主任沈丽萍说,日常生活中应定期进行健康体检。健康体检是在身体健康时主动到医院或专门体检中心对整个身体进行检查,主要目的是

是为了通过检查发现是否有潜在的疾病,以便及时采取预防和治疗措施。但一些市民总是等到身体某些部位不舒服时才参加体检。健康体检和看病检查之间有区别,身体不舒服很多时候已生病,应该看医生,而非体检。

沈丽萍说,健康体检只是初检,一些大的疾病可以发现的。比如说,尿常规能够发现肾脏方面的疾病,而高血压、乙肝以及明显的肺部疾病,可以通过测量血压、验血和拍胸片发现。但一些比较复杂的病,常规健康体检是不够的,还要配合专项检查。

体检前,有些注意事项必须了解

需注意的是,为了使自己能够快速、顺利地做好各项检查,体检前有些事必须要知道。

体检前三天,注意清淡饮食,不饮酒,避免剧烈运动,体检前晚9时后禁饮禁食,体检当日早晨保持空腹,否则影响体检结果的准确性。

女性在体检时不要穿连衣裙及长筒靴,避免造成不必要的麻烦,且内衣最好不要有金属的饰物,否则容易出现肺部阴影而误诊。

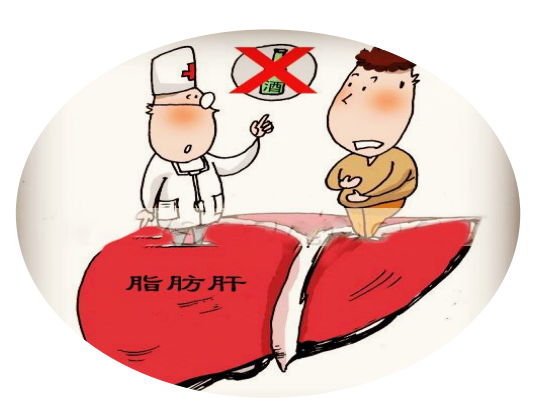
体检往往安排在上午,人员较集中。为减少两次排队的麻烦,市民尽量晨起憋尿(因为肝胆脾胰B超需要空腹,而男士做膀胱及前列腺,以及女士做子宫附件须膀胱充盈。即:查上腹部B超要禁食、禁水4-8小时,查下腹部B超要留足尿)。

女性体检时不要穿连衣裙及长筒靴,避免造成不必要的麻烦,且内衣最好不要有金属的饰物,否则容易出现肺部阴影而误诊。

体检往往安排在上午,人员较集中。为减少两次排队的麻烦,市民尽量晨起憋尿(因为肝胆脾胰B超需要空腹,而男士做膀胱及前列腺,以及女士做子宫附件须膀胱充盈。即:查上腹部B超要禁食、禁水4-8小时,查下腹部B超要留足尿)。

为减少两次排队的麻烦,市民尽量晨起憋尿(因为肝胆脾胰B超需要空腹,而男士做膀胱及前列腺,以及女士做子宫附件须膀胱充盈。即:查上腹部B超要禁食、禁水4-8小时,查下腹部B超要留足尿)。

常见病很多与缺少运动有关



脂肪肝 脂肪肝主要是在做B超检查时发现,许多体检者没有任何症状。被告知患有“脂肪肝”时,体检者会焦急地问:“该怎么办?”其实脂肪肝可通过日常生活的吃和运动减轻甚至消失。吃早餐,绝对禁酒,不吃动物内脏,晚饭要少吃都可以让脂肪肝消失。如果脂肪肝引起肝功能异常,则要在医生指导下服药。



心律不齐 窦性心律不齐常见于正常人,是一种随着呼吸节律而变化的正常心律,如果体检单上只是写着“窦性心律不齐”,并不代表健康问题。但是,如果在“窦性心律不齐”后面,还会添加其他内容,例如房性心律早搏、室性早搏等,或者添加其他心脏方面的疾病,那么这就有问题了,建议到心血管病门诊进行就诊。



高血压 正常成人的收缩压140—90mmHg,舒张压90—60mmHg。如果成人收缩压大于或等于140mmHg,舒张压大于或等于90mmHg为高血压。血压值收缩压在141—159mmHg之间,舒张压在91-94mmHg之间,为临界高血压。血压偏高或高血压患者应低盐、低脂饮食,避免肥胖,戒烟,保持良好心理状态等。



甲状腺结节 甲状腺结节是体检中发现人数最多的异常。引起甲状腺结节的病因有很多,主要有缺碘、致甲状腺肿物质、激素合成障碍、高碘和基因突变这五种情况引起。引起甲状腺结节的情况不同,所要采取的措施也不同,这要根据个人情况而决定。



高甘油三酯 体检时,查出高甘油三酯的市民首先要饮食控制,不要进食大量碳水化合物。要限糖,戒烟酒,动物脂肪,不要吃奶油、甜点、动物内脏。另外就是要多运动,限制甘油三酯高的关键是在降低体重并维持在标准范围内,运动必不可少。



双乳小叶增生 双乳小叶增生首先应该注意改变生活中的一些环境行为因素,从根本上防止双侧乳腺小叶增生病的进一步发展。如调整生活节奏,减轻各种压力,改善心理状态,注意建立低脂饮食、不吸烟、不喝酒、多运动等良好的生活习惯。

房源信息
百花山厂房转让 7897 武义,占地16000平 13757946878,692662
厂房出租 芝英厂房 占地 7000 平方,独门独户,水电齐全,单独变压器,另有芝英二期工业区厂房占地 5000 平方, 电话 : 15268689155,509125
市中心套房转让 8129 急转套房 18257878901
低价转让套房 8147 坐落望春小区 13 幢 2 单元 602 室 (115 平方) 三室一厅一厨一卫,带阁楼,带车库 15258996633
求购厂房 8182 求购 4000 平方厂房,电话 18869935886
厂房出租 8202 永拖路附近 1500 平 13967920236,630236
低价转让工业用地 8217 花街老 330 国道旁,占地面积 5000 平方出租或转让 13967464444
房屋出租 8231 中兴工业园有标准钢架厂房出租,面积 600 平方 13566919981
白云厂房出租 8237 一楼 700 平方,二楼 200 平方 13906794992
厂房出租 8251 城西蓝天路 19 号 3200 平方 13905890591
套房转让 8252 龙川西路 88 号 3 幢 3 单元 101 室 15967906116
清清街厂房出租 8257,13967936217,624217
龙山镇厂房出租 8259 梅陇工业区单层 1600 平,带办公、宿舍 577 平 13967939621,742729
厂房转让 8261 下里溪 330 国道边 占地 4600 平,建筑 5800 平 729229,15858959229
东边仓库出租 8262,180 平 15988542536
古山厂房出租 8284,30000 平二幢三层可分租,临近方岩大道东永一线,水电齐全,交通便 13806772330,87515778
营业房转让或出租 8075 五金一期二街 77 号 13905890051,690051
标准厂房出租 8274 大徐工业区共 2400 平方,4 层,每层 600 平方,变压器 200 千瓦 13758985568,595562
厂房出租 8270 经济开发区上下楼 5500 平,另一楼 1700 平 13588608177,568277
标准厂房出租 8268 二层 4380 平 618681
厂房出租 8132 城西新区花川厂房 1100 平方出租,一楼可用电 160KW,15157976089
房屋转让 8294 解放街拆迁房 2 间转让 13605891312,651312
厂房出租 8295 芝英有三楼一层厂房出租,面积 800 多平米,电话 13758975003
厂房套房转让 8299 清溪工业基地两幢厂房转让,共 4500 平方,香格里拉复式套房转让 221 平方,独立地面车库 13738917766,669088
套房转让 8300 城东路 546 号复合式带空中花园 165 平方 13705895276,535276
套房转让 8331 华丰西路 88 弄 139 平方,带 20 平方车库,另丽都豪苑 180 平方米套房转让 18857936727,526727
王染店幢房转让 8330,15005896327,640435