

重视健康体检 学习养生之道

艾曼中西医结合门诊部为你解答相关事项

随着生活水平的不断提高,健康体检越来越受青睐。有的企业把健康体检作为员工福利,有的社会团体、事业单位人员也纷纷以个人或组团的形式参加健康体检。5月下旬至今,艾曼中西医结合门诊部已为数千人开展健康体检。

日前,记者走访艾曼中西医结合门诊部相关负责人,为广市民谈谈健康体检的相关事项。

□记者 章芳敏



炎炎夏日,医务人员为等候体检的人送上清凉。

Q :体检主要是为了让我们时刻都拥有健康的身体。具体而言,健康体检有哪些必要呢?

A :随着时间、年龄、生活、工作节奏的加快和心理压力的增加,很多疾病的发作呈现年轻化趋势。

通过体检,早期发现亚健康状态和潜在的疾病,早期进行调整和治疗,对提高疗效,缩短治疗时间,减少医疗费用,提高生命质量有重要意义。

Q :现在,为了满足更多体检者的需求,医疗机构设计多种体检套餐。这些套餐的设计原则和意义如何?

A :体检套餐可按不同的年龄、性别、职业、身体情况等,私人定制方案。不同年龄的体检切入点应有所区别,如中年人要强调血压、血糖、血脂检测,早期肿瘤的监测和眼底及前列腺检查。而老年人需定期检测的项目应该有体重、血压、眼底、胸片等。

体检中心根据需求推出自助式体检模式,想检查什么项目由客户自选,避免了不必要的浪费。

定期健康检查,可以建立属于自己的健康参考值,建立长期健康档案,作为健康状况的指标。

Q :当我们去医院体检时,医生会建议我们有些项目要进行定期检查。通常而言,每年都做一次的体检项目有哪些呢?

A :像内科、外科、妇科、肝功能、血常规、尿常规、X光、红外线乳腺扫描以及肝、胆、胰腺、子宫B超等,我们

都建议每年检查一次。

肝功能检查可以了解肝脏的功能情况,以检测乙肝病毒情况。

血常规需检查受检者的血细胞及血液其他成分,如血脂等含量是否符合标准,确定营养状态、部分免疫功能、血液凝固功能等,进而判断受检者是否有某些疾病。

肝、胆、胰腺、子宫B超对肝胆的形态、肿瘤、胆囊结石等有重要诊断价值。女性可加做子宫及附件B超,检查子宫是否有异物或子宫肌瘤之类。

尿常规反映泌尿系统有无感染、肿瘤等情况。

X光主要是检查心肺情况,特别是对无症状的早期肺部肿瘤,是最佳初筛手段。

红外线乳腺扫描主要是检查乳腺的通透性,筛查乳腺癌(建议40周岁以上女性每年定期检查此项)。

内科通过听诊触诊等,检查内脏是否有病变。

外科可检查五官、听力、身体生长情况等。

妇科通过阴道检查和白带化验,诊断有无妇科疾病。

Q :哪些人应该进行每年体检?

A :医生建议,白领族、40岁以上的亚健康人群、慢性病人以及长期工作负荷过大的作业人员这四类人最好每年参加体检。

调查发现,由于过量摄食、进寒食、吃夜宵等不规律的饮食方式,白领

的脂肪肝、高血脂症等患病率高。若能每年体检一次,这些疾病就能及早发现,及时治疗。

随着年龄的增长,身心逐渐走下坡路。40岁以上,潜在疾病的比例也陡然攀高。肩负事业和家庭重担的中年人,切勿轻视亚健康状态,以免将来诸病缠身。

一些已患有心脑血管病、糖尿病、肝炎、肠胃病、哮喘、肾病等疾病的人,应定期对疾病进行复诊和检查。

Q :健康体检有哪五项禁忌?

A :采血时间太晚(适宜上午7:00-9:30);体检前贸然停药(原慢性疾病药物继续服用);随意舍弃检查项目(各项目有一定的关联);忽略重要病史陈述(个人病史事前告知);轻视体检结论(针对结果随访治疗)。

养生主要在于平时生活中的生活习惯和定期体检的疾病筛查。随着生活水平提高,人们能够主动追求健康的生活方式,调节心理状态适应社会,和工作的压力,养成良好的生活方式,确保身心健康。



想了解更多资讯,敬请关注「艾曼健康管理中心」微信公众号

市妇保院争创国家级节约型公共机构示范单位

督导组把脉问诊现场 开方

通讯员 杨世旺

26日,省、市、县三级机关事务管理局相关领导冒着高温来到市妇保院,指导该院创建国家级节约型公共机构示范单位工作。

督导组视察了该院用能设备使用情况、节能改造项目落实及示范单位创建工作开展情况,充分肯定了节能工作基础和节能管理成果,并对改进措施进行面对面指导。

督导组专家提出的一系列合理化

建议,进一步提高了该院创建国家级示范单位的信心。该院将认真落实遵照上级节能部门的建议意见,全力确保创建国家级节约型公共机构示范单位工作圆满成功。

26日,西城街道松石西路永康市致恒五金工具厂业主章某珍、松石路木与果子店业主严某星未按时报送流动人口信息分别被警方处以100元罚款。

27日,古山镇前塘村永康市圣尚



红木家具有限公司未按时报送4名流动人口信息被警方处以400元罚款。

27日,古山镇王南山工业区永康市赛尔安防护用品厂未按时报送流动人口信息被警方处以200元罚款。

28日,芝英镇上毫塘新村印江南包装有限公司、石柱镇下里溪工业区永康市鼎坚工具业主李某晶未按时报送流动人口信息分别被警方处

以100元罚款。

28日,龙山镇吕南宅四村陈振省加工厂未按时报送流动人口信息被警方处以200元罚款。

市流动人口管理局温馨提示:根据《浙江省流动人口居住登记条例》,用人单位在录用或解聘流动人口员工时,应该在三天之内报送流动人口录用或离职的信息。

香港金华同乡会夏令营活动走进我市

记者 陈慧 见习记者 施金果

25日,20名香港籍金华裔学生在香港金华同乡会的带领下,到我市开展青少年夏令营交流学习活动。

当日,夏令营成员前往园周村参观新农村建设成果,到永康锡雕馆了解锡雕历史与文化,随后又前往先行集团感受永康企业文化。行程结束后,部分成员赞叹:没想到永康比我们想象的更现代化、更发达!

解放小学党员在行动 清凉送给环卫工人进社区宣传防溺水

通讯员 吕佳

27日,解放小学党支部30多名党员在支部书记田凌艳带领下走进社区走向街头,开展“炎炎夏日一片冰心”系列活动。解放小学党支部把党的温暖送给环卫工人,把安全传递给放假学子,将“两学一做”学习教育成果落实到行动中。

抗高温送清凉

环卫工人是城市的“美容师”。慰问现场,解放小学党支部成员与环卫工人亲切交谈,叮嘱他们要注意身体,注意高温下的自我调节,防止高温中暑,并把饮品、面包等慰问品送到环卫工人手中,为他们送去丝丝凉意。

田凌艳希望每一位党员与入党积极分子要学习环卫工人精神,认真履职,立足岗位,奉献社会,以实际行动传播“阳光、辛勤、感恩”正能量。

防溺水宣传进社区

暑假防溺水,安全不放假。为了增强青少年的安全意识,预防各种溺水事故的发生,解放小学党支部走进社区、走进街道宣传暑期防溺水工作。

党员们向广大家长、儿童发放了宣传防溺水手册,并宣传防溺水知识,讲解了“防溺水六不一会”要领。这次活动让广大社区居民受益匪浅,得到了充分肯定。

今后,该校党支部将继续开展各类活动,展示党员新作风,增强党的凝聚力、号召力和战斗力,以实际行动全面推进“两学一做”常态化制度化。

