

夫妻最宜结伴体检



健康一句话

近期,日本体育新闻社发布消息称,夫妻俩一起去体检可以了解对方的健康状况,进而共同改善生活方式,日本如今也正在推行这种夫妻共同体检的理念。

夫妻共病现象大量存在

夫妻长期生活在一起,因为饮食习惯、生活环境相同,生活方式相近,确实可能患一样的疾病。

从家中电视位置过高导致夫妻都得上颈椎病,到因为饮食不科学共同得胃肠道疾病,运动不足导致超重肥胖,这些都可能发生。同时,一些传染性疾病也会在夫妻中发生,比如通过饮食传播的幽门螺杆菌,通过性接触传播的炎症等。日本筑波大学研究发现,丈夫

因高血压、高血糖、高血脂接受治疗,妻子也有“三高”问题的比例会成倍增长。

夫妻一起体检,不仅可以知晓个人的健康状况,还能了解共性的健康问题,以及其他疾病风险。此举还有利于以家庭为单位,从饮食、运动等方面干预夫妻存在的共性健康问题,从而互相监督对方,改进生活方式。

夫妻体检,遵循“1+X”原则

夫妻一起体检,体检项目的选择上,可以遵循“1+X”的原则。

“1”为体检的基础项目,包括两个人共同的健康隐患检查,比如血常规、肝肾功能、血糖、血脂、胸片、低剂量螺旋CT、心电图、腹部彩超等。同时,可针对家

庭传染性疾病进行相应检查,比如通过碳13呼吸试验检测幽门螺杆菌感染情况,支原体、衣原体检测排查通过性传播的疾病。

“X”为针对个人具体情况选择的体检项目,需要考虑症状、家族史、疾病史等。比如,有肿瘤家族史的人,需要增加肿瘤筛查(影像学+肿瘤标志物);如有吸烟史,需要增加肺病筛查(肺部CT、肺功能)。同时,要根据性别选择合适的项目,女性可进行妇科检查,男性可进行前列腺检查等。

体检发现的病需夫妻同调

体检发现的疾病,需要夫妻共同调理,且一旦夫妻一方体检发现疾病或隐患,就相当于给另一方敲响了

警钟。除及早筛查外,夫妻共同改变不良生活习惯、相处方式也非常重要。比如,性传播疾病患者,应主动停止亲密接触,避免接触患方的体液,餐具、毛巾、床被、浴缸等都要分开使用。若一方患有传染性皮肤病,也要做好家中的隔离措施,拖鞋、毛巾不共用,并定期日晒消毒。对于消化系统疾病来说,夫妻双方要互相监督,忌食辛辣、油腻的食物,戒烟戒酒,养成定时吃饭、少点外卖的好习惯。有条件的家庭不妨采取分餐制或使用公筷,餐具清洗后消毒也有助于减少夫妻间的病菌传染。若夫妻中一方患有“三高”时,两个人就应同时调整饮食、加强运动,并定期体检。(中南大学湘雅医院健康管理中心主任 刘绍辉)

消毒剂入眼,马上用流水冲洗10分钟以上 武汉65岁的张女士做家务时,不慎将84消毒液溅入双眼。眼科医生提醒:如果消毒剂等不慎入眼,应马上用大量清水冲洗10分钟以上,并及时就诊。(摘编自《武汉晚报》)

65岁后走路迟缓,应做步态检测 北京医院神经内科主任医师陈海波提醒,到目前为止,帕金森病的诊断还无法依靠单一指标来确认,疾病确诊往往需要2—5年,因此早期发现、及时干预非常重要。以往对于帕金森,公众知道的多为手抖等症状。其实,帕金森早期症状不仅仅是手抖,最核心的症状是动作迟缓、僵硬和步态障碍,如果老年人65岁后走路迟缓,应尽早做步态检测。(摘编自《人民日报》)

便秘不是小毛病

近期,江苏省中西医结合医院普外科副主任朱桂祥在门诊上连续收治了3例便秘的老年患者。与常规便秘不同的是,这些患者均出现了严重的粪石性肠梗阻,且导致了肠穿孔。大肠穿孔,粪便流入腹腔,引起弥漫性腹膜炎,几位高龄患者被迫急诊手术,虽经及时救治,患者都顺利康复,但重症感染和“肠切除+肠造瘘”的手术给患者身心都留下了极大创伤,使他们的生活质量大不如前。

朱桂祥建议老年人积极预防和早期干预便秘。1.增加蔬菜、水果、全谷类等膳食纤维和水的摄入。2.适当运动,散步、慢跑、瑜伽、腹部按摩都可以。3.培养良好的排便习惯,每天固定时间排便,尽量不憋便,排便时不过度用力,并保持充足的睡眠。很多老年人认为便秘难以启齿,会闭口不言,家人要主动关注其排便情况,避免延误病情。4.积极治疗糖尿病、甲亢、骨关节炎等慢病。5.定期肠镜检查,排除肠道相关疾病。6.避免长期使用泻药。(摘编自《扬子晚报》)

呼吸道疾病不能光治不防

近期,部分老年人因免疫力低,呼吸道遭遇不同病原体的“反复感染”,导致身体缺乏康复的“缓冲期”的情况很常见。在中国老年保健协会召开的“提升老年免疫力科普行动”座谈会上,北京大学第一医院老年医学科教授刘新民说:“老年人呼吸道感染性疾病‘光治不防,越治越忙’,抵御此类疾病重在预防。一是做好

免疫接种;二是提高机体的基础免疫能力;三是科学做好日常防护(如戴口罩)。”

目前,我国适合老年人接种的疫苗有新冠病毒疫苗、流感疫苗、肺炎球菌疫苗及带状疱疹疫苗。建议老年人主动接种疫苗,重点把握疫苗的适用年龄、保护效力、禁忌证。

专家介绍,冬季中老年人的免疫力低。爱生病且

不易好转,皮肤瘙痒、疼痛,睡眠不好、易疲劳,肠胃不适,精神恍惚、易忘事是中老年人免疫力下降的5大信号。建议老年人关注是否发作皮肤瘙痒和带状疱疹,因为皮肤是身体健康的第一面镜子。还建议定期查查体内维D的水平,如维D水平太低,免疫力也会低,维D补上来后可以增强免疫力。(摘编自《文汇报》)

南方人没必要吃得太滋补 广东省人民医院中医科副主任丘伟中说,南方人没必要像北方人那样吃得太滋补。即便在冬天,南方的天气也远比北方暖和,进补时无需过于滋补。比如北方人吃当归炖羊肉,换到南方就可以用萝卜炖羊肉。同样,人参、鹿茸、当归等在北方是冬季进补的好东西,在南方就没必要使用,除非是体质虚弱之人。过量食用人参会引起中毒出现头痛、失眠、烦躁、易怒;体格壮实而无需吃鹿茸如食茸过量者,容易出现头胀、胸闷、鼻出血。(摘编自《信息时报》)

异物卡喉易发生在谈笑间 卡鱼刺、吞枣核,元旦3天假期,武汉市第六医院取出26个卡喉异物。“异物卡喉易发生在谈笑间。”该院耳鼻咽喉科主任孙苏光提醒市民,吃饭时不宜说笑,以免食物呛入气管。如不慎被鱼刺等异物卡喉,可在漱口后尝试呕吐,此法可对付卡得较浅的异物,如仍未解决,应尽快就诊。(摘编自《楚天都市报》)

健康问答

肩袖部分损伤,先进行保守治疗

湖南长沙张女士:半个月前,我晨起后肩部疼痛难忍,一度无法穿衣、梳头发,就医后被确诊为肩袖撕裂。一位骨科医生建议我立即手术,手术费要好几万元;另一位医生建议我可以保守治疗。请问肩袖损伤手术和保守治疗的标准是什么?

湖南省人民医院骨科医学中心副教授、医学博士黄术:对于肩袖完全损伤的患者,除因年迈体弱、对功能要求不高或伴有严重的内科疾患而不宜手术外,均应争取早期手术;而对于肩袖部分损伤的患者,则以保守治疗为主,保守治疗的方法

主要包括药物治疗、理疗及外展架或石膏固定治疗。轻微的肩袖损伤,通过正规的保守治疗能获得较好疗效,保守治疗无效的,应尽早行微创手术。您的情况可能需要看彩超甚至CT片子,看看肩袖损伤的程度,再看采取保守治疗还是手术。

心律不齐能自行缓解,还有必要去医院吗

河南安阳王先生:我偶有心律不齐,每次缓解后就无恙。有两次觉得特别不舒服,打算到医院就诊,可在半路上心律就恢复正常,不适症状也缓解了。我背过一次24小时动态心电图,但那天没有发生心律不齐的情况。请问我有必要去医院检查吗?

河南科技大学第三附属医院心内科一病区主任齐飞:有的人会因劳累、熬夜、压力大等诱因出现阵发性房颤,当诱因消失,不适症状也会逐渐缓解。这种情况可通过服药缓解。引起心律不齐的原因有很多,比如心脏传导系统出现了损伤、阻断,早搏导致心律

不齐等。如果心律不齐时不适感明显,可以通过佩戴动态心电图监测心律情况。除了24小时的动态心电图,还可以选择佩戴48小时甚至更长时间的动态心电图,了解更长时间段的心律变化情况。如果检查显示确实有阵发性房颤或早搏,需遵医嘱进行药物治疗。