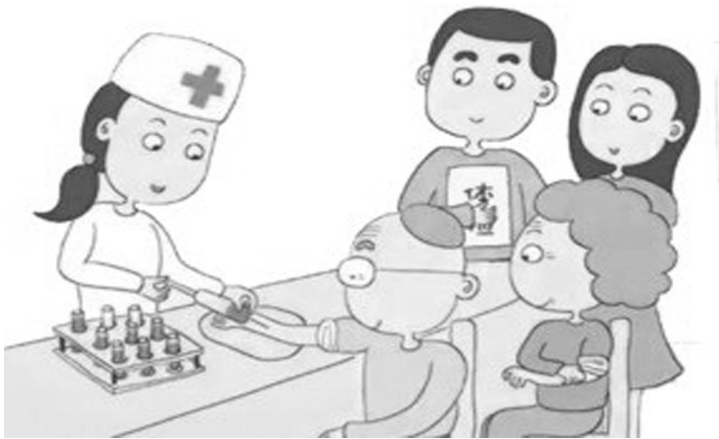


体检常忽视5个细节

细节决定成败,这句话在体检上也适用。体检是一个了解自身身体情况的途径,但不少受检者由于对体检的一些关键环节重视不够或认识偏差,出现种种疏漏,使体检的目的难以达到。



生活小课堂

烟民宜选中硬毛牙刷

据《家庭保健报》报道,健康人群应选软毛、细毛牙刷。牙周炎患者牙槽骨萎缩,牙缝之间有清洁死角,应该购买牙线或牙间

隙刷。电动牙刷对残障人士和儿童最为适用。有吸烟、喝茶等习惯的人群,牙齿容易有色素沉着,适合用中硬毛的牙刷。

银杏叶片与阿司匹林别同服

据《生命时报》报道,阿司匹林是经典的抗血小板药物,通过抑制血小板活性,能够减少血栓的形成。银杏叶片是中药提取物,主要的功能是活血化瘀通络,防止血栓形成,同样也会影

响凝血功能。这两种药物都能够对人体的凝血系统产生影响,同时药物的叠加服用会产生“1+1>2”的效果,因此银杏叶片与阿司匹林同时服用存在一定风险。

洗涤剂不要用太多

据《医药养生保健报》报道,大家常认为餐具洗涤剂用量越多、使用时浸泡时间越长越好,这是误区。过量使用不仅造成浪费,还不易漂洗干净。正确做

法是将适量洗涤剂溶于热水或温水中,这样去污效果更好,且浸泡蔬菜、水果的时间以3分钟为宜,时间过长,洗涤剂易浸入果蔬中,反而对人体健康有害。

●体检前三天别吃油腻

很多人都知道体检当天要空腹,最多前一天晚上吃得清淡些。但80%以上的人都不知道体检前三天都应该控制饮食,不能吃油腻的东西,尤其不能喝酒。

在体检前三天内,如果吃得油腻,则可能导致血脂检查不准确,会给判断心脑血管疾病和肝脏疾病带来麻烦。如果有宿醉的情况,那么体检出来的肝脏指标很可能不正常。

专家提醒:体检前三天都要吃清淡的食物,多吃蔬菜,肉类要适量,让身体保持一个良好的状态。不要过度喝酒。

●拍胸片加拍一个侧位

有一位女性来体检,因为内衣的肩带上有金属扣,正好在胸口附近,导致拍胸片时出现阴影,体检医生于是怀疑是否是肿瘤。由于现在的常规体检只是拍正位胸片,一点小阴影都可能会让体检医生提高警惕。为了确诊,医生会建议体检者复查,这样无形中会给体

检者带来压力。

专家提醒:女性在做体检时最好穿不带金属扣的内衣,如果穿了,拍片前跟医生说明一下。解决这个问题有一个最好的办法,那就是加拍一个侧位的胸片,这样医生就能清楚地分辨是体内的阴影还是体外的阴影。

●入职体检最易“血压高”

做入职体检的人最容易出现血压升高的情况,原因是怕体检不合格影响就业。

专家提醒:这样人为的偏差是完全可以避免的,比如做个深呼吸,尽量放松心情等。

●女性晨起不要排尿

妇科B超体检必须憋足尿,但由于普通的腹部B超(肝、脾、肾等)又必须在空腹情况下做,所以为了不影响两次B超的检查结果,经常见到女性朋友们体检时先空腹查完普通B超,再捧着杯子站在其他体检队伍中不停地喝水,然后再排队做妇科检查。

专家提醒:体检顺序很有

讲究,顺序对了可以避免一些数值的偏差。一般去体检应该先去抽血化验,紧接着做空腹B超。女性朋友最好起床后不排尿。憋了一整夜的尿不会影响B超结果,也能顺利做好妇科B超检查,这样就不用排两次队了。做完这两项检查后就可以排尿、喝水,做完肠胃检查和牙齿检查后就可以吃早饭了。

●取尿样最好是中段尿

尿液检查是很重要的检查项目,可能有些人不知道,取尿样最好是中段尿。所谓中段尿,就是在一次排尿的中途时间里取尿。有的人即使知道中段尿这个概念,却苦于不够“眼疾手快”,不必过虑,因为如果取的尿不是中段尿的,最明显的误差就是会让尿液的pH值偏高或者偏低,还有一些数据也会有轻微的浮动。但这种影响不会有“质”的变化,比如没有炎症会测出炎症来或是有炎症测不出来。

当季吃啥

3款药膳应对冬季干燥肌肤

冬季寒风扑面时,让原本就缺水的皮肤变得更加干燥了,在这个季节,肌肤补水不能全靠化妆品,适当的饮食调理也会有着不错的效果。中医将皮肤干燥称为燥证,是人在感受到燥邪或机体津液亏损后,体表肌肤和体内脏腑缺乏津液、干枯不润的表现。下面专家为大家介绍了3款润肤养颜的药膳。

●石斛花胶乌鸡汤

功效: 补血益损,生津养颜。适用于久劳虚损,胃阴不

足之人。

做法: 准备霍山石斛10条、花胶2块、乌鸡1只、瘦肉半斤、姜3片。石斛浸泡至软身,剪成小块。乌鸡洗净后煮开,去血水后捞出。两者放入大碗中,加入姜片、水适量,隔水炖1.5小时,即可调味出锅。

●木瓜花生鸡脚汤

功效: 补虚健胃,润肤养颜。适合皮肤干燥、筋骨荏弱的人饮用。

做法: 准备木瓜1个、花生2两、鸡脚半斤、瘦肉1斤、红枣、

姜片适量。先将鸡脚用清水煮5分钟捞起冲水,木瓜去皮和籽,切成小块,红枣去核。上述材料放进汤煲里共煮1个半小时后,调味食用。

●罗汉果西洋菜猪肘汤

功效: 清热止咳、润肺。适用于口咽干燥、便秘之人。

做法: 准备西洋菜500克、罗汉果1/4个、南北杏1汤匙、蜜枣3个、无花果3个、猪肘子500克。上述材料洗净后加水放进汤煲里,大火煲滚后转中火再煲1.5小时,调味饮用。

老年人警惕假性高血压

老年人容易出现高血压,因此很多老人都会自备降压药。但是专家提醒大家,老年人要警惕假性高血压。

专家表示,有些病人测出来的血压尽管很高,但是如果一吃降压药马上出现很严重的头晕情况,那就意味着我们得

的这个“高血压”不是真正的高血压。

老年人尤其要注意假性高血压的发生,这类病人血压升高是由于测量方法造成的,而不是血压真的有那么高。我们真正的血压是血液里液体对血管壁的压力,但是我们传统测

血压用的上臂式血压计,是通过阻断了血流后测出来的,能够阻断血流的最低压力。但是如果血管本身很硬,那么用很大很大的压力也“压不扁”血管,就会造成误以为有很高的压力。血管钙化以后就会出现血管僵硬度非常高的情况,这

是引起假性高血压很重要的原因。

在这里给大家分享一个概念,如果一个老年人出现了血压升高,吃降压药以后,血压可能会轻度降低,但是又出现了类似于低血压的症状,就要警惕假性高血压了。

夕阳生活馆



心脏好不好 看耳垂或可预知

耳垂冠状沟是指在耳垂部位有一条斜向上明显的皮肤皱纹,年轻人几乎没有,在中年人中一般也很少发现。

老年人因年龄原因可能在耳垂部位出现多条皱纹,然而这些皱纹之间也是有区别的,因衰老产生耳垂皱纹是浅而紊乱分散的,而耳垂冠状沟是明显且孤立的一条皱纹。

有研究显示女性病人的耳垂出现了耳垂冠状沟,就有77.8%的可能是患有冠心病;男性病人的耳垂出现了耳垂冠状沟,有81.3%的可能是患有冠心病。

有耳垂冠状沟就一定有冠心病吗?当然不是。冠心病有它自己的一套标准诊断方式,如果有耳垂冠状沟,又有冠心病的症状,就应该进行系统的冠心病的排查了。

(本版综合)

3个方法教你如何判断阿尔茨海默病

随着人口老龄化的加剧,阿尔茨海默病患者也急剧增多,家人该怎样早期判断老人是否得了阿尔茨海默病呢?

●1分钟测试记忆力 1分钟测试老人记忆力,你跟他讲不同种类的5样东西,然后休息1分钟,在这1分钟内让老

人做画钟实验,看他能不能将时针分针画得准确。1分钟后再问老人,之前讲的5样东西是什么,看他是否能复述出来。如果5样东西能记住4样,说明情况还不错,如果只能记得2样或者3样,则建议及时送医。

●出现尾语 老人讲话时因为想不起来,会出现尾语,比如问他中午吃了什么菜,他会说:我中午吃了肉啊,吃了鸡蛋啊,吃了面条啊……还有的老人会出现“转头症”,当他想不起来时,会把头转向旁边,思考或者向旁边的人求

助。

●想不起来就微笑 当你问老人问题时,他想不起来,但是又不想被别人发现,想要伪装自己,于是就会对着说话的人笑一笑。其实这时候他的头脑是清楚的,但就是想不起来。