

春天健康体检 你该查些啥

春季是各类生物蓬勃生长的时期,对人体来说也是最容易发现疾病的时节。同时,经过春节期间的大吃大喝、娱乐无度、睡眠无常,饱受折腾的人体各个器官也需要好好“检修”。体检,除了常规的检查外,各类人群的侧重点也应不同。

胃肠不适者
增加胃幽门螺杆菌检测
经过春节期间的大吃大喝,部分人开始出现胃疼、反酸、胃胀等

消化道不适症状。建议进行胃幽门螺杆菌检测。

过敏体质者
增加致敏原检测
对于过敏性体质的人应增加一个致敏原检测。有的人如果经常出现“食物不耐受”,即经常出现吃了某些东西就会产生不适,可增加一项“食物不耐受”检测。

肥胖者
增加血生化、颈动脉和腹部超声、高敏 C 反应蛋白检测

超重和肥胖是高血压、冠心病的危险因素,也是糖尿病和高血脂症的病因。专家认为,超重和肥胖者应增加血生化、腹部超声、颈动脉超声、动脉硬化、高敏 C 反应蛋白检测。必要时,要查肿瘤标志物、体脂测定等。以便尽可能早期发现疾病,大幅降低健康风险。

夜猫族
增加生化检查,加验痛风、饭后血糖等项目
当体内嘌呤代谢发生紊乱

时,就可致血中尿酸浓度过高,引起痛风。从性别上看,男女比例为 20:1,95%的痛风患者是男性。其发病年龄一般在 30~70 岁;从职业上看,多见于脑力劳动者;从嗜好上看,爱吃肉、贪酒者以及肥胖者易发病。其中,关节痛是痛风的最多见症状,易被误诊为风湿性关节炎。急性发作时,最初多发生在足的拇趾关节,其次是踝、手、腕、肘关节。对于中老年男性、脑力劳动者、贪酒嗜肉的肥胖者,尤

其是有痛风家族史者,都应警惕发生痛风的可能,应定期检查血清尿酸。

吸烟者
增加肿瘤标记物、胸部 CT 检查

大量吸烟易引起呼吸道感染和肺癌,因此建议烟瘾较大的人进行胸部拍片、肿瘤标记物等检查。尤其是烟龄较长的人,必要时查胸部 CT。

(健康)

我市采取措施 加快推进全民医保进程

本报讯 (记者 宋攀) 我市以实现“人人享有医疗保障”为目标,努力探索建立健全医疗保险工作机制,逐步提高医疗保险覆盖面,扎实推进全民医保。

扩大基本医疗保险覆盖面。我市按照广覆盖、保基本、多层次、可持续的原则,妥善解决关闭破产企业退休人员和困难企业职工医疗保障问题,积极推进城镇非公有制经济组织人员、灵活就业人员和农民工参加城镇职工医保,继续实施慢性病和特殊病种新农合大额门诊医疗费用补偿。

加强基本医疗保障服务管理。完善市、县、乡三级医疗保障服务网络,大力推广参保(合)人员就医“一

卡通”,建立异地就医结算机制,解决农民工等流动就业人员基本医疗保障关系跨制度、跨地区转移接续问题,做好各项基本医保制度之间的衔接。

改革支付方式。积极推行新农合支付方式改革,从按项目付费为主体的医疗费用后付制逐步转向实行按单元、按病种、按人头支付的医疗费用预付制,规范定点医疗机构服务行为,提高医疗服务和医疗保障水平。

目前,我市已形成城镇职工基本医疗保险、城镇居民基本医疗保险和农村新型合作医疗同时实施的医疗保障格局,基本实现“人人享有医疗保障,人人得到医疗保障”的目标。

患上咳嗽需注意5 点

最近,身边咳嗽的人日渐增多,公共汽车上、学校里、大街上频频咳嗽的人无处不在,打响“防治咳嗽”的保卫战成了当务之急。

专家提醒,如果患上咳嗽,尤其是对一些免疫力较差的人群,如中老年人和儿童或是有心脏病的患者更加应该引起重视,及时治疗,并且需要注意以下 5 点:

1. 多休息;
2. 戒烟,因为吸入体内的烟会对呼吸道产生恶性刺激,诱发呼吸

道感染;

3. 多饮水,避免可乐、浓茶、咖啡等含有咖啡因的饮料;
4. 保持室内的空气流通;
5. 多吃富含维生素 C 的食物,如大枣、西红柿、菠菜、大白菜等,从而提高人体对外界有害因素的抵抗力。

另外诊治咳嗽时,一定要弄清病因,有的放矢。

(王尚)

中医教你以“睡”制春困秘方

都说“春眠不觉晓”,立春之后,“春困”的确是困扰了不少人。如何赶走春困?中医有对策。

饭后、睡前散步
春天的睡眠应是“夜卧早起”。《黄帝内经》说:“夜卧早起,广步于庭,被毛缓行,以使志生。”即春天应该晚睡早起,要增加户外散步的时间,舒展肢体。有两个时间适合散步,一个是饭后,另一个是睡前,可消食化气,而且无思无虑可以休养身心,所以最好是闲庭漫步,让身心充分放松。

春季睡眠与养生要和运动调养相结合。可选择适合自己的锻炼项目,通过运动来调养精神,增强抗病能力。同时要注意初春时节乍暖还寒,应视天气增减衣服,把流感、急、慢性支气管炎,肺炎等阻挡于外,适当“春捂”是必要的。

午睡一刻钟
经过多年临床实践,笔者的体会是:按时入睡,过时不候;午睡一刻钟,能抵晚上一小时。建议大家中午挤点时间睡一会,对付春困效果很好。



俗话说:“黄花黄,疯子忙。”性情亢奋的人到春季容易旧病复发。对这类人群,春季夜间睡眠可以适当延长半小时到一个小时;同时要静心修养,防治或缓解病情发展。中医说,七情发

于怒,所以春季要避免暴怒。一个很好的办法就是踏青观花,信步于树林河边,与大自然融为一体,从而散发体内的沉闷之气。

(凤凰)

肾炎六大早期症状

肾炎的早期症状是什么呢?肾炎的早期症状有哪些临

床表现?其实肾炎是一种非常常见的肾病,它是由于大家不注意自己的生

活饮食和作息规律,对肾脏造成了一定的损伤,就有可能患上肾炎。那么肾炎的早期症状到底是什么样的呢?

肾炎的早期症状:
1.急性肾炎和慢性肾炎患者的急性发作常常与咽炎、扁桃体炎、上呼吸道感染及皮肤等感染相关。因此,当患有上述感染性疾病时应检查尿常规。

2.肾炎患者虽然缺乏特异性症状,但早期常常出现疲劳,乏力、腰痛,眼睑、颜面、踝关节浮肿,尿中泡沫增多,尿色异常等症状。因此,出现这些症状时,应到医院检查尿常规。

3.肾病专家指出,约 1/3 的肾炎患者会出现血压升高,表现为头痛、记忆力减退、睡眠不佳等。因上述症状就医、并且发现血压升高的患者,一定要检查尿常规,特别是年轻患者。

4.慢性肾功能不全患者,早期可能仅仅表现为夜间排尿次数和尿量的增多。健康人如果睡前没有大量饮水,夜间睡眠后应不排尿或仅排尿 1 次,如果经常夜间排尿 2 次以上,应到医院检查尿常规和肾脏功能。

5.中度以上的慢性肾功能不全患者常常合并贫血,出现乏力、头晕、面色苍白等症状。贫血的患者应注意是否存在慢性肾功能不全。

6.早期尿毒症患者经常出现食欲减退、恶心、皮肤瘙痒等表现。因此,有这些症状,特别是合并高血压、贫血的患者一定要检查肾脏功能。

(新华)

骗取新农合资金
医疗乱收费
无证行医
医疗事故
雇用医托
出售假药
医院出租承包科室
……

监督

热线

13592220126 13592239208
13949993566 15239454721

发现以上情况,请拨打监督热线电话,我们将在第一时间关注您的呼声,通过记者的调查与呼吁,引起有关部门的重视,让您的合法权益得到维护。

协和之窗

如何发现和治疗胸椎管狭窄症

人到中年,如果无原因出现一侧或者两侧下肢麻木、无力、发凉、僵硬不灵便,伴有间歇性跛行,行走一段距离后症状加重,须弯腰或者蹲下休息片刻方能行走;较重者站立、行走不稳,需借助双拐或扶墙行走;更严重者出现截瘫、呼吸困难、大小便失禁。这时,需注意是否患有胸

椎管狭窄症。

早期发现本病并进行有效地治疗,对本病的预后具有非常重要的意义。手术减压是解除脊髓压迫、恢复脊髓功能唯一有效方法。周口协和骨科医院治疗该病具备丰富的临床经验。

脊柱外科 张松山

周口协和骨科医院

新农合定点医院 城市医保定点医院

健康热线:0394-8393120

我市大力加强 基层医疗卫生服务体系建设

本报讯 (记者 宋攀) 近日,记者从市卫生局获悉,我市坚持以“五年百亿”工程为契机,大力实施项目带动、“三覆盖两推进”战略和县级医院倍增计划,全面加强基层医疗卫生服务体系建设,不断提高基层医疗服务能力,基本实现“小病不出村,一般病不出乡,大病不出县”的目标。

据介绍,医改三年来,全市共实施国债卫生项目 3 个批次计 307 个项目,项目总投资达 6.26 亿元。目前,新建、扩建和改建县级医院 9 家(包括中医院)、乡镇卫生院 181 个、社区卫生服务中心 7 个,建设标准化村卫生室 4818 个,进一步完善了市农村医疗卫生服务体系。标准化村卫生室、农村卫生监督处(点)和乡镇卫生院“四室”(消毒供应室、产室、手术室、急诊室)建设已实现全覆盖。正在实

施的卫生项目中,在建工程已完成投资总额的 45%,工程进度符合项目要求。特别是县级医院项目建成后,建筑面积由原来的 21.4 万平方米增加至 56.1 万平方米;床位数由原来的 3353 张增加至 7497 张。

今年持续实施以全科医生为重点的基层医疗卫生人才培养“51111”工程。积极引导基层医疗卫生机构使用中医适宜技术、适宜设备和基本药物,大力推广中医药服务内容,为城乡居民提供安全有效和低成本服务。以县级医院龙头、乡镇卫生院为枢纽、村卫生室为网底的基层医疗卫生服务体系日臻健全和完善,医疗卫生服务能力明显提升,从而使广大农村群众可以享有安全、有效、方便、廉价的公共卫生和基本医疗服务。

如何识别过敏性鼻炎

近日,吴女士异常烦闷,鼻塞已经有一周的时间了,一开始还以为感冒,吃了感冒药,但鼻塞的改善并不明显,有时晚上睡觉时鼻塞,白天又恢复正常,这样的情况让她格外难受,决定到医院检查。医生在检查中发现,她鼻黏膜充血,下鼻甲肥大,这是过敏性鼻炎的典型特征。专家建议其应尽早进行过敏原筛查。

感冒和过敏性鼻炎易混淆

感冒是上呼吸道感染,又叫急性鼻炎,大约有 90%以上是由病毒引起的,只有少数由细菌引起。中山大學附属第三医院耳鼻喉科副主任医师杨钦泰说,因为是感染,患者多数有发热、头痛及全身不适等症状。病程多为 5~7 天。过敏性鼻炎则是一种变态反应性疾病,身体先有免疫状态的紊乱,使身体有过敏倾向,再接触到致敏物质,鼻黏膜就会释放大量过敏介质,比如肥大细胞、嗜碱细胞、嗜酸性粒细胞、淋巴细胞等,从而出现局部的过敏症状,如鼻塞、流清水鼻涕、打喷嚏、鼻痒,局部有蚁行感,时间久了还会影响嗅觉,香臭不分。

所以,感冒和过敏性鼻炎都会引起鼻塞,这往往让患者自己无法分辨。杨钦泰说,最近转入春季,花粉、螨虫、湿冷空气等易诱发过敏性鼻炎发作。由于症状与感冒较为相似,有可能会引起患者自己服错药并延误治疗,这一点应值得注意。不过,如果症状仅限于鼻子局部,无其他全身症状,而且反复发作,估计就是过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎治疗预防误区多
目前,很多人对过敏性鼻炎的认识严重不足,存在重大的误区。钟南山院士曾经表示,70%以上的患者长期将过敏性鼻炎当做感冒来治疗,常常误诊、误治,贻误最佳治疗时机,造成的后果相当严重。

同时,患者只重视治疗,忽略了避免过敏原等重要的预防手段,像远离那些可能产生刺激的地方,如游泳池、花园等,患者也许根本

就没在意。而且在治疗上,患者的依从性较差,用药时常常是“好了就停”,缺乏对过敏性鼻炎系统的

治疗。

在临床上,医生还发现,患者治疗鼻炎常会跟着广告走。由于过敏性鼻炎不是一两天就能治好的,是慢性病、难治病,但大多数人对

其认识不足,存在“有病乱投医”或者“广告卖啥,我用啥”的现象。这种情况往往适得其反,导致病情加重,以致失去治疗的信心。

实际上,治疗过敏性鼻炎,通常使用一些抗过敏药物,但根据病情的严重程度不同,所选用的药物也不一样。比如,症状轻的,可以只用一些糖皮质激素喷雾剂,局部喷上一段时间就可控制病情;病情严重的,则需要服药治疗,再加上喷雾剂一起使用。如果发现已合并感染,则还要加用一些消炎药等。

如何识别过敏性鼻炎
患上过敏性鼻炎,很容易引起一些别的疾病。例如,如果发病初期不治疗,约有 50%以上的过敏性鼻炎患者会患上哮喘,而到那时,治疗就更困难了。武警广东总医院耳鼻喉中心主任胡海文指出,过敏性鼻炎有以下典型症状:。

一是成人出现“蚁行感”。轻度鼻痒者,总觉得鼻内好像有只蚂蚁在行走,忍不住要不停用手揉搓鼻子;重者则难以忍受,常常连着打数个甚至数十个喷嚏,大量清水样鼻涕会自动流出。

二是儿童常常“做鬼脸”。不少孩子因为鼻痒、鼻塞不适,常要“做鬼脸”,有时要用手掌将鼻尖向上揉搓止痒,常出现“缩涕”动作,久而久之鼻背皮肤会出现一道横纹。

另外,有的孩子因鼻塞引起面部静脉回流受阻,使眼下方皮肤色素沉着,会形成黑眼圈。

三是四大症状很明显。过敏性鼻炎典型的症状为打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、鼻痒。有了这四点,就应怀疑是过敏性鼻炎。

(羊城)

广告