

学会看身体，疾病早发现

1. 眼睛

眼睛是心灵的窗户，其实眼睛也是观察身体的一个窗口。

两眼大小不一，要警惕眼部肿瘤。眼球突出，可能是甲状腺功能亢进（简称甲亢）的表现。眼睛闭合不全，估计是眼肌有问题。看看结膜有否充血，如果是，可能是感染，如结膜炎。眼白学名叫“巩膜”，巩膜发黄，就是黄疸，有可能是肝、胆疾病，如果巩膜有棕黑色的斑，要留意是否是黑色素瘤。眼睛斜视，可能是眼位不正，一般小孩子居多。如果角膜的边缘发白，一般见于高血脂患者。

2. 笑容

除了表达情感，某些情况下，笑容还有“健康情报员”的作用。

正常人面部是对称的，如果脸部一侧肌肉麻痹，笑容就不对称了。如果开窗睡了一晚或者空调吹猛了，起床后一侧的鼻唇沟消失，笑起来脸是歪的，那就是面神经麻痹了，需要及时就医。中老年人，有动脉硬化或房颤、高血压、糖尿病等，如果一侧脸发木、僵硬，要警惕脑卒中的可能。

3. 视力

很多人长时间盯着电脑屏幕，坐车玩手机，躺在床上看书，不注意用眼卫生，很容易造成视力下降。小孩成长过程中需要做好视力监测，因此家里买个视力表很有必要。另外，如果有确诊弱视、近视的小孩，有个视力表，定期检查，能监测视力发展的情况。

不同眼病在视力上会有不同的异常：近视眼，近的看得清，远的看不清；老花眼，看远的清楚，看近处不清楚；白内障，看远看近都不清楚。如果看事物的颜色改变、大小改变、深浅度改变，一般是眼底问题。糖尿病视网膜出血，会突然感觉眼前有遮挡、黑影、飞蚊样。

专家强调，人们看东西一般都用双眼，很少只用一只眼。以至于如果一侧眼的视力下降，双眼视力会起到掩盖的作用。有的就诊病人双眼视力为1.0，可一只眼视力已经降到0.2了，到医院检查才知道。所以，自检视力特别需要测单眼的视力。可以用小纸板挡住一只眼，再看视力表，这样能及早发现视力下降的问题。

4. 黑痣

电影《非诚勿扰2》热播以后，很多人都开始留意身体上是否有可疑的痣，以防范黑色素瘤。

黑素细胞痣（又称黑素痣、色素痣）有先天及后天之分，先天性的出生时就已存在，后天性的一般到学龄期或更大些才出现。如果痣是黑色的，并不高出皮肤表面，称为交界痣；如果痣呈黑色或褐色，略高于皮肤表面，是复合痣；如果黑色，或淡褐色，或肤色，呈半球状隆起于皮肤表面，有的中央有一根或几根毛，则称为皮内痣。

大的、直径在5厘米以上的先天性色素痣主张手术切除。后天性色素痣，如果是长在手掌、足跖、外阴部等易摩擦部位的交界痣主张切除，其余痣的癌变可能性极低，不必做预防性切除。事实上，多数恶性黑素瘤是在正常皮肤上发生的。在我国，肢端是恶性黑素瘤的好发部位。恶变多发生在中老年，诱因是反复的创伤。如果发现有以下情况，应该提高警觉，及

快节奏的现代生活中，很多人没有体检的意识，以致身体出现大问题了才后悔莫及。其实，稍微留点意，每次洗澡前或每隔3~4周挑一个清晨起床时，在温和的阳光下，仔细地“看”自己几眼，就能轻松掌握你基本的健康状况。



时到医院确诊：后天性色素痣短期内增大，直径超过6毫米；色素痣的色泽变得不均匀，边界不清楚；容易破溃、出血；中老年人出现的不对称性黑斑；指、趾甲根或甲周围的皮肤有褐色或黑色的斑。若出现以上情况，应及时去医院检查，必要时，需取小块病变皮肤进行病理检查。

5. 色斑

除了痣的变化，皮肤的颜色和斑块也是重要的自检信息。

对老年人来说，常会出现以下3种颜色的皮肤改变：一是白色的斑点，圆形，一般5~10毫米大小，是老年性白斑病；二是红色的丘疹，呈半球形隆起于皮肤表面，一般3~5毫米大小，为老年性血管瘤。这两种情况主要见于躯干及四肢。在40岁后就可以出现，出现后形状不会增大，但数量会随着年龄增长而逐渐增多。三是褐色斑，俗称老年斑，多见于面部及手背等外露部位，也可见于躯干及四肢。老年斑大小不等，可慢慢增大，有的可逐渐高出皮肤，表面不平呈乳头状，黑色或黑褐色，称为“脂溢性角化症”。这3种病变都属于老年性皮肤改变，是良性的，不会发生癌变，因此不必紧张。如果色斑突然长大、外形变得不规则、发生溃

疡和出血，或者突然出现瘙痒和刺痛感，都应引起注意，及时就医。

6. 乳房

一般乳腺自查应每月一次，对月经规律的女性，最佳时间应该选择在月经后的5~7天，因为这几天雌激素水平最低，乳腺较松软、无胀痛，容易发现异常。

乳腺自我检查的方法很简单，面对镜子，两手叉腰，观察乳房的外形；再将双臂高举过头，观察两侧乳房的形状及轮廓有无变化，皮肤有无红肿、皮疹、浅静脉怒张、皮肤褶皱、橘皮样改变等；观察两侧乳头是否在同一水平线上，是否有抬高、回缩、凹陷，乳头里有无分泌物溢出，乳晕颜色是否改变；最后，放下双臂，双手叉腰，两肘努力向后，使胸部肌肉紧绷，观察两侧乳房是否等高、对称。

除了观察，还应用手触摸自检。一侧手指并拢，缓慢触摸对侧乳腺各部位是否有肿块或其他改变，注意不要遗漏任何部位。还要轻挤乳头，观察有无排液，如发现有混浊、微黄色或血性溢液，应立即就医。最后应检查双侧腋下淋巴结有无肿大。

专家表示，可摸到的肿块至少已有1.5~2厘米大小，年轻女性、浅的肿块容易摸到，年长

者、肿块深的，不容易摸到。因此，除了自检乳腺，一定要定期去医院接受专业体检，以便及时发现问题。

7. 淋巴结

淋巴结是淋巴系统的重要组成部分，遍及全身各个部位，大多数都位于人体的浅表部位，如颈部、腋窝、腹股沟等处最多，并集结成群。

正常人体的淋巴结像米粒一样大小，质地较软，光滑且可移动，很难触摸到。如果淋巴结出现肿大、疼痛、质地变硬或变软、破溃或触及波动等，就要当心。颌下淋巴结肿大多与口腔、面部部炎症相关，耳前淋巴结肿大常由眼睑、颊、耳颞部发炎引起，左侧锁骨上淋巴结肿大多见于消化道肿瘤转移等。

多数部位的浅表淋巴结可通过触摸自检。将食指、中指、无名指三指并拢，指腹平放于被检查部位的皮肤上进行滑动触诊（指腹按压的皮肤与皮下组织之间滑动）；滑动的方式应取相互垂直的多个方向或转动式滑动。通过自检，可尽早发现淋巴结的异常。特别是淋巴结明显肿大或迅速变大时，一定要及时就诊。

8. 四肢

骨骼和四肢是人体的支撑，对它们的关照可不能疏忽。

平常要注意经常看一看，关节有无红肿、结节或形状改变等；四肢肌肉是否对称、有光泽；下肢有无静脉曲张等。经常使用电脑的人，还要注意手腕的活动度、手掌部的肌肉是否有异常，以防“鼠标手”。

此外，借助一些小工具也可以帮助检查肌肉的力量、恢复情况等，比如时下流行的握力球、握力器等。比如脑卒中的病人，一侧神经受损，导致手臂肌肉瘫痪，握力就会明显不如对侧。另外，在脑卒中的康复阶段，用握力球可以促进神经肌肉的恢复。

9. 腰围

如今，肥胖已经是公认的健康大敌。可以通过体质指数（BMI）来衡量肥胖程度，BMI在19~24为正常，24~28为超重，28以上算肥胖。

除了常规的测体重，还有一个简便易测的指标对代谢机能非常重要，那就是腰围。目前认为，男性腰围大于或等于95厘米，女性腰围大于或等于85厘米，就属于中心性肥胖了。男性表现为“将军肚”，女性则为“苹果腰”。中心性肥胖往往意味着心脏、肝脏等重要脏器都被脂肪包围，是冠心病、高血压、高血脂、脂肪肝等疾病的高危因素。家里备一个简单的腰围尺，经常测测自己的腰围，就可以帮我们预知这些健康风险。

10. 血压

随着年龄的增高，高血压的患病率明显增加。因此，对中老年人来说，随时掌握自己的血压情况，是重要的保健功课。

人的血压全天是波动的，其中早晨、上午是一天中最高的时段，上了岁数的人，特别是有高血压家族史或“三高”患者，早晨起床后应量一下血压，也可以在下午、睡前各量一次。全天血压都应维持在140/90毫米汞柱以下，这样才能更好地保护心、脑、肾等脏器的健康。

（张彤）

牙齿矫正，不受年龄限制

完全成长和定型，因而能获得最好的矫正效果。

此外，超过六成的受访者误认为牙齿畸形只会影响美观。常少海表示，牙齿最重要的是其生理功能，即能进食、咀嚼食物。如果牙齿不整齐，生理功能就会受影响。牙齿是消化的第一个关口，如果牙齿不行，对于整个消化系统是一个很沉重的负担。短期不会造成什么问题，长期则会造成消化不良等系列危害。同时，牙齿不整齐也会对牙齿本身造成影响。比如说，易造成龋患或牙周炎等牙齿疾病。

常少海指出，牙齿矫正需时较久，矫正过程中会有不舒适，比如矫正用的金属材料可能会刺激口腔黏膜，造成轻微溃疡。另外，牙齿受



力时，会有不舒适的反应，但并不会很难受，小孩大概会持续2~3天，成人反应会强烈些，不舒适时间会稍长。要提醒的是，在矫正过程中

要注意口腔卫生，因有矫治材料，不注意刷牙很容易造成食物残渣的残留，形成龋患。

（胡菁）