

六院在线

定期健康体检 身体有“警”无险

随着现代生活节奏的加快,工作压力的增加,多数人为了生活和工作日夜忙碌而忽视了自身的健康状况,以至于身心受到疾病的侵袭,因此,定期的健康检查显得尤为重要。体检的目的是为了早期发现身体潜在的疾病,便于早期诊断、早期治疗,从而达到预防保健和养生的目的。健康与疾病之间不存在一个明确的界限,一个人体内可能潜伏着病理性的缺陷或功能不全,而在表面仍然是健康的,有的人只有在出现症状的时候才认为自己生病。而有些疾病一旦出现症状时,往往已进入晚期,这也是医生提出定期进行健康体检的意义。

很多人都有这样的体会:感觉自己周身疲乏、胃口不好、头昏失眠、浑身不舒服,却检查不出疾病,这就是介于健康与疾病之间的“亚健康”状态。亚健康虽然不是疾病,却是现代人身心不健康的一种表现。处于亚健康状态的人,人体免疫功能下降,容易罹患疾病。要预防、消除亚健康,定期的健康体检非常重要。

要,健康体检可以做到早发现、早诊断、早治疗。

体检前应注意以下四点:一是体检前三天规律饮食,忌酒,限高脂、高蛋白饮食,避免发热、感冒、腹泻。二是体检当日进行的血液采集、肝胆B超检查,需要空腹8~12小时,所以体检前夜八点后,最好不要吃东西(可以饮水)。三是高血压病人按常规服用降压药,糖尿病及其他慢性病患者,抽血后请及时服药。四是体检当日抽血、做B超前要空腹,可少量饮水,抽血、B超检查做完后可吃早餐。四是体检当天,请穿宽松衣服,女士体检当日请勿穿连衣裙、连裤袜。

王丹

简介

市六院健康管理中心是集医疗、健康体检、健康管理为一体的专业化健康监测管理机构,开展三百多项检查项目;配置有CT、核磁共振、彩超、全自动生化分析仪、乳腺血氧功能成像检测仪、亚健康检测仪以及日本欧姆龙动脉硬化检测仪、意大利MIR肺功能测定仪等高端检查设备及先进的检查技术;新购置的大型高科技数字化健康体检车上配备了国内先进的数字化DR机、美国GE彩超、多导联心电图机等专业体检仪器。

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院
健康常伴
地址:漯河市八一路东段83号
急诊科:5962087 病人服务中心:5966002

图片新闻

近日,源汇区政协医疗卫生界别组到大刘镇湾王村开展爱心帮扶活动,向该村“爱心超市”捐赠了价值5000元的生活用品。杜伟摄



喝粥养胃并非人人适宜



夏季,人们容易出现全身乏力、食欲不振、出汗、昏昏欲睡等症状。很多人认为多喝粥既可补充体内水分,又可养胃、护胃,是一种健康营养的生活方式。但事实上,通过喝粥来养胃,并不适合所有人,一些患有胃部疾病的人,喝粥不仅不能养胃,反倒可能会伤

胃。

普通胃炎患者适合喝粥,因为不需要经过大量咀嚼与胃部蠕动即可快速进入小肠,分解为葡萄糖被人体吸收利用,可以降低肠胃的负担。一般的胃炎患者胃酸分泌不足,喝粥能促进胃酸分泌,有助于食物消化,还能提升血糖,对于这部分人,喝粥确实养胃。

胃食管反流患者不适合喝粥,因为容易导致反流,如果连同胃酸一起反流,就容易产生泛酸的感觉。所以,对于一部分容易胃灼热、泛酸的胃食管反流患者来说,不建议进

食过多流质食物,而应该进食半流质或固体食物,以免伤及食管。

消化性溃疡患者不适合喝粥,胃酸分泌过多的消化性溃疡患者,应当减少喝粥的频率,以免刺激胃酸过多分泌,加重病情。

此外,喝粥不用慢慢咀嚼,不能促进口腔唾液的分泌,而唾液中的淀粉酶可帮助消化。粥的水分多,会稀释胃液,加速胃的膨胀,使胃的蠕动速度减慢,不利于消化吸收。因此胃病患者不宜喝粥,而应选择易消化吸收的饮食,细嚼慢咽,促进消化,才更有益。

据健康网



健康问答

得了脂溢性皮炎怎么办

脂溢性皮炎是一种常见的慢性炎症性皮肤病,多发生在皮脂腺分泌旺盛的部位,如头皮、面部等裸露在外的部位。引起脂溢性皮炎的原因有很多,除了身体本身皮脂分泌溢出之外,还包括物理气候因素、微生物因素、营养因素、药物等,都有可能引起脂溢性皮炎的发生。那么,得了脂溢性皮炎该怎么办?

1.限制日常饮食。

患者在日常生活中要尽量少吃脂肪含量高的食物,少吃含糖类的食物,多吃新鲜蔬果以及富含维生素B的食物等,这样可以帮助缓解脂溢性皮炎的症状。

2.注重面部清洁。

面部清洁得当由皮脂分泌引起的脂溢性皮炎也很重要。患者在日常生活中要注意面部清洁,每天

可以用温水洗脸2~3次,注意不要使用刺激性的护肤品,也不要用手去抓患处,以免引起感染,加重病情。

3.保证规律的生活。

规律的生活,充足的睡眠,这些对脂溢性皮炎的恢复都是非常重要的。除此之外,精神紧张、焦虑等精神方面的问题,也容易导致身体异常,发生脂溢性皮炎。

4.根据情况进行药物治疗。

脂溢性皮炎除了要注意生活上的护理之外,也可以选择进行药物治疗。一般来说,如果患者脂溢性皮炎的病情比较严重,那么就需要及时到医院进行检查治疗了,这时候,常用的就是药物治疗法。

据健康网

这些急救方法不靠谱

见人晕了掐人中,有人溺水忙倒水,癫痫发作塞住嘴……这些普及程度甚高的“急救”方法,竟然都是过时、错误的。

“掐人中”是古老的急救手段,随着医学的发展已经过时:如果患者只是晕厥,无论掐不掐人中,过几秒钟到几分钟就会醒来。但如果是脑出血等引起的昏迷,掐人中不会使血肿消退,无论怎么掐人中都不会使人醒来,这个时候就应该抓紧时间进行心肺复苏,通过按压心脏恢复全身血流,人工呼吸来供给氧气。

癫痫发作塞住嘴?

医生表示,癫痫患者发作时咬到舌头的概率非常低,反而是强行撬开嘴塞东西,可能撬坏牙齿甚至导致吸入异物而窒息。实际上癫痫发作时,只需要在周围没有尖锐物品的情况下让他侧躺。如果抽搐后没有呼吸了,才需要



资料图片

进行心肺复苏。

有人溺水忙倒水?

夏天到了,又是溺水意外高发期。近年来每到夏天网上都会热传所谓“溺水急救法”:把溺水者倒挂在抢救者身上“倒水”。但“倒水”其实耽误了宝贵的抢救时间,并且增加胃内容物被误吸的风险。

正确的做法是,如果溺水者呼吸停止了,应该立即进行心肺复苏。

据健康网