

给妈妈体检,这些细节可别忘!

□ 鞠圣娇

“母亲节,送妈妈一份体检,让她更了解自己的健康状况。”“我也是带妈妈来体检,一年一次,有问题早发现。”5月14日是母亲节,在东昌府区妇幼保健院健康管理中心,有不少中老年女性在家人的陪伴下参加健康体检。

“最近,来体检的中老年女性确实增加了,我们根据她们的身体情况也推荐了相应的体检项目。”医院保健部部长樊秀清介绍,受年龄、激素水平等因素影响,女性进入中老年后,身体状况发生变化。除常规检查外,应选择更有针对性的项目,尽早发现问题,及早进行干预。

常规检查,不能省

为什么一般体检套餐要抽血,还要留

尿、留大便?这是因为数据指标可在相关症状出现前,直观地展示身体的情况。比如,可以通过血常规中的血红蛋白指标来判断是否贫血,而空腹血糖是判断是否有糖尿病的依据之一。相较于抽血,很多体检者嫌麻烦或自己感觉没病,不注意留尿、留大便,实际上尿液可为全身健康状况提供很多有价值的信息,比如尿蛋白含量可以反映肾脏功能,可判断有无慢性肾脏病。

随着女性年龄增长,活动减少,雌激素分泌减少,代谢率降低,各类疾病发生率提高,体检作为了解身体状况的手段,每一项检查都有意义。老年女性也会患阴道炎或出现宫颈病变等情况,妇科检查可以发现恶性肿瘤的蛛丝马迹。

多一点检查,多一分了解

妇科彩超、乳腺彩超、宫颈癌筛查

是女性体检套餐中的常见项目。妇科彩超可以了解子宫和双侧附件有无占位性病变或结构异常;乳腺彩超是乳腺癌筛查的基础手段,用来了解乳腺有无增生或结节;宫颈癌筛查包括HPV检查联合液基细胞学检查。“40—50岁是女性肿瘤高发期,像宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌、乳腺癌等,都可以通过彩超进行检查。”樊秀清说,40岁以上的女性还可以做乳腺X线检查,即钼靶检查。

骨质疏松也是老年女性常见病。随着年龄增长,骨密度会自然下降。女性绝经以后,骨量丢失明显加速,这会导致骨质疏松的发生。骨质疏松不会带来明显不适,但会让人驼背、变矮,高龄女性有时会因咳嗽、坐不稳等导致胸椎、腰椎骨折。因此,可以为妈妈们安排骨密度检查,了解骨量流失程度,及时干预,减少骨折风险。

定期检查,重视结果

“大夫,我的甲状腺结节怎么样了?以前说叫我定期复查。”在彩超室里,市民刘女士问大夫。“定期复查是因为某些疾病现在还不需要干预,但方便观察病情变化、预测病情趋势。”因此提醒大家,如果体检时发现存在甲状腺结节、乳腺结节、肺结节等以及其他需要定期复查的疾病,一定要按时进行复查,这样可以对一些健康问题及时干预。

对于拿到手的体检报告,樊秀清建议不要只关注报告上各指标的数据,个别指标不在范围内也是正常的,而有些在正常范围内的指标如果处在正常范围的上下限,也要注意是否有潜在问题。

高血压无症状可以不吃药吗? 专家提醒:绝对不行!

□ 鞠圣娇

“在家量着血压高,但是没什么症状,我这种情况不用吃药吧?”5月14日,聊城市第五人民医院神经内科主任程桂芝接到了患者家属张尚磊(化名)的咨询。本想给父母量血压的他突发奇想,给自己也量了一下,发现自己血压达到了175/90mmHg,但他没有任何不舒服,便抱着侥幸的想法联系了程桂芝。

“仅凭一次测量血压增高,不能确诊为高血压。非同日测量,三次血压值收缩压均 ≥ 140 mmHg和(或)舒张压均 ≥ 90 mmHg,才能诊断为高血压。建议你到门诊进行下一步检查,即便没症状,如果血压高,也应进行控制。”程桂芝曾接触过不少因无症状而不在意病情,最终引发心脑血管疾病的患者,因此她特别嘱咐张尚磊及时就医。

5月17日是世界高血压日,今年的宣传主题是“精准测量,有效控制,健康长寿”。程桂芝介绍,现实中,有些患者因没有不舒服感,或认为“一吃药就停不了了”,不愿意吃药,有的等血压升高时才想起吃。实际上,高血压对人体血管的损害

是不可逆的,如果不及干预,可能引发心衰、脑梗、肾衰竭等。

如何测量血压呢?程桂芝说,人的左右两臂血压可能有所不同,正常相差不超过20mmHg,有头晕症状时建议监测双侧上臂血压。在家测量时,可选用大品牌的上臂式电子血压计,这类血压计读数方便,老年人易操作。测血压前30分钟内不要抽烟、喝咖啡、喝浓茶。测量时,要选择安静的环境,调整好心态,不要说话、不要移动胳膊,可选坐位或卧位,坐位时桌子的高度和心脏尽量平齐,卧位时平卧、平伸胳膊即可;袖带要放在肘窝上方两指左右,约2—3cm,不要过松或过紧,以能容纳1个手指为度,连接管放在肱动脉搏动处。每天早晨、下午测量,不要在情绪激动或运动后测量。

“随着气温升高,一部分患者可能出现血压下降,但这并不意味着高血压情况好转,一定要按时吃药。”程桂芝说,高血压患者要终生治疗、规律服药,不要让血压出现反复波动。此外,高血压患者要养成良好生活习惯,清淡饮食,多喝水,保持好心情。



花样孕期 别样美丽

5月13日,聊城市中心医院产科组织准妈妈们进行插花活动,享受花样孕期。活动现场,大家在花香中学习孕产知识、尝试孕期瑜伽,度过了一段欢乐时光。

鞠圣娇 摄

学会诉苦,赶走负面情绪

心灵甘露

口述:聊城市心理健康服务中心 李宪
采访整理:鞠圣娇

我们的生活,不只有快乐,也会有痛苦。这些痛苦可能是他人的不理解,可能是经济压力,可能是达不到目标的无奈。人们都说,逆境能考验人、锻炼人,经过苦难的磨炼,我们能获得成长。在这个过程中,我们也想找人倾诉苦恼,又担心诉苦会让别人看轻自己,因此压抑着诉苦的欲望。我想说,经受住苦难是

一种能力,而学会诉苦,是一种智慧。

有一种来访者,整体过得还不错,不少人会羡慕他们的生活。但只有来访者知道,自己外面看着正常,但内心并不快乐。他们甚至会觉得“不快乐的自己”太矫情了,因为自己过得比他人好,不应该感到不快乐。他们始终强忍着这种痛苦,从不向他人诉说自己内心的真实想法。其实,这类来访者被抑郁情绪控制了。每个人的生活都充满了喜怒哀乐,如果不敢直面自己的负面情绪,时间一长,就有可能陷入抑郁情绪中。

所以,我们要学会诉苦,通过诉苦排解负面情绪。具体如何做呢?首先,要摆正对诉苦这件事的认知。有人说,有

责任心的人不会诉苦,这类人遇见了不好的事情,第一反应是如何处理事情,寻找自己的失误之处,而不是满腹牢骚。还有人觉得“没有人喜欢听你抱怨”“没有人喜欢负能量”。我认为这些观点是不正确的,诉苦是一种有效却常被人忽视的方式。而且,偶尔的诉苦会拉近我们和别人的距离,因为这意味着我们信任他人,愿意将自己的内心敞开给别人。

诉苦有很多好处。它是一种情绪的释放,诉说与倾听是心理咨询的一部分,来访者向咨询师描述他来咨询的原因,表达让他感到痛苦或困扰的地方,这就是诉苦。在诉苦的过程中,来访者审视了自己的生活,整理了思路,就有机会发

现问题所在,找到解决问题的方案。在诉苦的过程中,哪怕他人可能无法给你真正的解决方案,他人的倾听、理解和肯定也是一种很重要的心理支持。

我们可以向身边的亲朋诉苦,他们更了解我们,能给出更有针对性的建议。但如果不想让他们为你的处境担心,也可以找陌生人诉苦,比如将自己的故事投稿给网络账号,了解他人的看法,或者找专业的心理咨询师。我们也可以看看他人的故事,了解他人是如何走出困境的。总之,不要担心诉苦会影响别人对自己的看法,必要的时候,我们应该学会求助。