

# 别拖啦,年终体检一定要做



临沂市人民医院南医疗区急诊科主任王自然主任医师建议,每个人都应该定期到医院体检,尤其临近年底,有些体检一定要做。

本报记者 许跃梅

## 血管病家族史 ——做颈动脉彩超

王自然告诉记者,血管病有一定的家族遗传性,如果一个人的家人中有高血压、心脑血管疾病,那么这个人应该早做颈动脉彩超。颈动脉彩超是最早判断血管硬化的窗口,颈动脉出现变化比心脏还早。有异常时一般会写有斑块,大小、硬斑还是软斑,看到硬斑可以放心一些,硬斑会紧紧贴在血管壁上,软斑活动度高,有可能因为回头一下斑块就脱落了,然后形成血栓堵塞血管。

## 吸烟 ——做肺部CT扫描

据了解,吸烟可是导致肺癌的第一危险因素。“如果吸烟较多烟龄较长,有肺部疾病史,就是肺癌的高危人群,最好每年做一次肺部检查。”王自然说,肺部检查的黄金标准是CT扫描,跟以前的肺部胸透和X光片相比,CT扫描

能更早和更准确地发现是否患有肺癌。

## 运动少、爱喝饮料 ——做双能X线骨质检查

如果一个人不爱运动,还整天喝饮料,需要测骨密度。双能X线技术是骨密度测量的经典技术,被称为国际上诊断骨质疏松的“金标准”。它能测定脊柱、骨盆、双髋关节等中轴骨的骨密度情况。

## 体重超标30% ——做心脏螺旋CT

如果一个人在一年的时间里体重快速增长,那一定要去做个CT检查心脏。螺旋CT在检查冠状动脉有无狭窄,对斑块的定量定性,评估心脏搭桥或支架手术后效果,心脏功能分析上,有极大的优越性。根据CT数据,还可以用计算机重建出一张心脏的三维X片,有助于医生立体观察心脏各个部位的病变。

## 经常外餐 ——做胃肠镜检查

如果经常外餐,心理压力较大,有胃病隐患的可能性也较大。这种情况下,可以先抽血做胃泌素G17检测,这个指标可判断胃分泌功能,反映胃酸高低,可较为全面判断胃黏膜健康状况。当然,也可以直接做胃肠镜检查,这是诊断消化道疾病的临床金标准,检查时无损伤,无死角,清晰度高,对消化道各种疾病能早期确诊,特别是食管癌、胃癌、肠癌。

## 应酬较多 ——做肝脏B超检查

经常喝酒的人,一定要检查肝脏,在做血液检查肝功能的基础上,要做B超检查。B超对脂肪肝敏感性非常高,在非纤维化的肝脏中,超声诊断脂肪肝的敏感性达100%。而且,B超检查不但能早期发现肝癌,而且能够提示肝硬化、肝脏占位性病变的可能。

## 健康大扫除,从手机、iPad开始

随着社会的发展,通讯工具越来越发达,手机的功能也越来越强大了,刷刷微博、玩玩游戏等等,可是最近英国一项研究调查表明,手机上细菌含量多,对用户存在健康威胁。

本报记者 岑秀丽

### 手机、Pad是细菌聚集地

“毫不夸张地说,手机就像是一个‘小型垃圾箱’。”市人民医院南医疗区干部病房主治医师梁存福说,大肠杆菌、葡萄球菌等常见细菌都存在手机表面,不洁的手机肯定会带给人体的健康带来隐患。

“手机使用发热,为细菌成长提供了一个很好的温床,加上人体汗液为细菌成长提供了一个潮湿的环境,所以细菌很容易在手机上滋生。”梁存福说,人在打电话时的唾沫和口腔里的微生物,以及平时随意将手机放置在桌上或包里,都会导致手机上的细菌较多。作为一种传播介质,造成细菌侵入到人的体内。

### 细菌不可怕,消毒最实际

“消毒时,应先用洗洁精去除手机或iPad表面油脂,再用棉球蘸取医用酒精(浓度为75%),擦拭手机表面两遍,除了手机正反两面外,不要忽略了听筒、话筒、耳机孔,充电接线孔以及手机的边缝接合处

等。”临沂阿信手机维修中心的庄经理介绍说,清理次数依据手机使用频率而定,一般每周清洁1-2次。

除此以外,每月还应该进行一次大清洁,这就需要一些“专业”工具,如毛刷、吹风、酒精、棉签等。另外,记者了解到,市场上已有商家推出了专业的紫外线电子设备消毒器,可通过紫外线照射对手机表层进行深度扫描杀菌消毒。条件允许的话,还可以到手机售后服务店请专业人员进行清洗。

### 使用者还需勤洗手

手机对健康的潜在危害来自手机与手之间的频繁接触:细菌先由手传到手机上,又会从手机传到手上。

梁存福建议,尽量不要把手机借给别人使用,避免病菌交叉感染,特别是家里有大人感冒时,千万不要把手机给孩子玩,更不能让他们舔食,更不要在洗手间、医院或其他公共场合随意放置自己的手机,以免增加手机表面的细菌数量。接听电话用耳机,既能减少辐射,也能避免细菌感染。

## 如何有效预防癌症?

科学的分析表明酸性体质的人易得癌症,而碱性体质的人往往不易得癌症。常吃碱性食物以防止酸性废物的累积是预防癌症的有效途径。

- 1.养成良好的生活习惯,戒烟限酒。
- 2.不要过多地吃咸而辣的食物,不吃过热、过冷、过期及变质的食物。
- 3.良好的心态应对压力,劳逸结合,不要过度疲劳。
- 4.加强体育锻炼,增强体质,多在阳光下运动。
- 5.生活要规律。
- 6.不要食用被污染的食物,如被污染的水,农作物,家禽鱼蛋,发霉的食品等,要吃一些绿色有机食品,要防止病从口入。

7.平时可多饮用含部分矿物质的碱性矿泉水。

一旦确诊患上了肿瘤,在现有的治疗药物中,氟尿嘧啶类药物作为化疗药的主力军,但是传统的氟尿嘧啶类药物比如5-FU需要持续注射给药,给患者带来诸多不便,而新型的口服氟尿嘧啶类药物替吉奥胶囊(维康达:山东新时代药业生产),一次2-3粒,一天只需要两次给药就可以达到持续输注5-FU的疗效。

(许跃梅)

## 冬春季流感高发,警惕H7N9禽流感

1月16日,山东省发生1例H7N9输入性病例,引起社会广泛关注。疫情发生后,省委、省政府高度重视,立即部署联防联控,严密防控疫情发展。

### 注意流感高发

据了解,人群对流感普遍易感,而患流感后并发症发生风险较高以及有较大机会将流感病毒传染给高危人群的有以下五类人群:分别是儿童、孕妇、老人、慢性病患者,以及接触流感病毒机会多的人,比如医护人员和在人群密集地方工作的人。

目前流感疫苗组份主要针对A(甲)型H3N2、H1N1和B(乙)型流感病毒。中国疾病预防控制中心传染病预防控制处呼吸病学专家冯录召主任强调接种流感疫苗非常重要。

除此之外,还要在平时生活中注意预防流感:(1)流感患者应戴口罩,自我隔离防止传播。(2)不接触或不要近距离接触患者,探视患者应戴口罩,探后立即做洗手等防护。(3)托幼、学校、人员密集单位落实晨午检制度,集体场所的流感患者主动报告,集体场所发现多例流感病例应及时向当地疾病预防控制中心报告。(4)接种流感疫苗是最有效的预防措施。

### 警惕H7N9

H7N9四季均有病例报告,但以冬春季居多。根据近两年流行特点看,目前正是H7N9疫情高发季节,加之春节临近,疫情形势不容乐观:一是务工人员返乡多,我省仍有从南方疫情省份输入病例的风险;二是春节前后,活禽贩运频繁,交易增多。

日常生活中,预防H7N9要注意以下事项:(1)日常生活中应尽量避免直接接触活禽类、鸟类或其粪便,尤其是病死(死)禽。如果发现病死(死)禽、畜,不要自行处理,应报告有关部门。(2)不要购买活禽自行宰杀,不接触,不食用病死(死)禽、畜肉,不购买无检疫证明的鲜活、冻禽畜及其产品。(3)生禽、畜肉和鸡蛋等一定要烧熟煮透。(4)注意饮食卫生,在食品加工、食用过程中,做到生熟分开,处理生禽、畜肉的案板、刀具和容器等不能用于熟食。(5)平时应加强体育锻炼,多休息。(6)若有发热及呼吸道症状,应戴上口罩,尽快就诊,并切记要告诉医生发病前有外出旅游或与禽类接触史。应在医生指导下正规治疗和用药。

如需了解流感、H7N9防控工作其他事宜,请联系山东省疾病预防控制中心,电话:0531-82679622,18615281602。

(许跃梅)

国药准字OTC耳病产品 1000万盒效果大验证

# 耳聋、耳鸣等 顽固耳病

——★低价救助★——

无论是耳聋、耳鸣、耳朵闷胀晕沉,听不清说话、行动迟缓、中耳炎、流脓,还是多年的耳聋耳鸣等顽固的耳病,一直以来都没有一个很好的根治方法和药物。耳病患者与人无法沟通会越来越孤独、自卑、慢慢的就会突哑、暴躁、痴呆……成为家庭永远的痛。

我国陕西西药制药有限公司斥巨资在药王孙思邈的医学巨著《千金方》记载的“聪耳明目秘方”基础上结合世界最先进的“耳神经修复技术”研制而成的治耳奇药“益气聪明丸”,独创“清耳毒、开耳窍、修复耳神经”的三联疗法,让耳病患者彻底告别耳聋、耳鸣,每日只服一次,药效24小时持续作用于耳蜗和听觉神经,其独有的“耳神经修复素”迅速激活、修复坏死的听觉神经,超微小分子结构是普通药物吸收率的40多倍,让数千万耳病患者永久告别耳病的困扰。经北京协和医院、海军总医院3600名耳病患者临床验证,有效率高达96.7%,被批准为“国药准字Z20054871”,并列为国家中药保护品种,成为我国治疗耳聋耳鸣的首推产品。

周年,为进一步验证“益气聪明丸”根治耳病的神奇效果,特拿出1000万盒,向全国万名患者发放,目的只有一个,就是通过各类耳病患者的亲身验证,反馈这一治疗耳病精品——益气聪明丸的真实效果。

目前活动已开始,请不要错过这次来电就送的机会。如果你或你的家人患有耳聋、耳鸣等耳病,想重新回到朗朗有声的世界,请马上拨打400-6299-986报名,均可获赠2-4个月的益气聪明丸,迅速祛除你的耳病烦恼。

经6大三甲医院临床验证,益气聪明丸具有药力猛、药效足的特点,通过大量使用过的患者反馈:服用当天由耳鸣引起的失眠头痛头晕等症就会减轻,7天,感觉内耳发凉,耳朵倍感轻松,闷胀感消失,耳鸣的频次和程度减轻;快则15天,耳鸣就会消失,1-2个疗程听力就会有明显提高,一般患者服用3-4疗程即可痊愈。

由于此次活动截止时间有限,数量有限,还望广大市民抓紧时间报名,售完为止。同时也请你留下姓名和电话,以便我们以后展开效果的调查。

打进电话,更多惊喜。 详情请拨打400-6299-986咨询

今年正值益气聪明丸在全国热销5