

体检ABC

■通讯员吴小根

都说每年参加体检可以发现早期病变,那为什么有人年年参加体检还是会突然出现大病?

事实上,正规的体检可以发现早期病变,可以防患于未然,然而以下这些不规范的地方可能会出现漏诊或者误诊。

体检套餐千篇一律
不重视体检结果

很多单位的体检项目,一般不会根据我们的生活饮食习惯、家族史、既往疾病等情况,选择不同的体检项目,最多根据年龄,适当增减一些体检项目。千篇一律的体检套餐,容易遗漏一些早期病变。还有一些体检项目,价格比较

育儿大百科

胎儿生长受限有原因

定期检查
妈妈情绪一定要好

■主持人许瑞英

怀孕十月,一朝分娩。怀孕到生产需要一个过程,而在这个时间段里,可能会发生各种各样的情况,有些就可能危及到肚子里宝宝的健康甚至生命。“宝宝长得太小”这件事,就是其中之一。它虽然不算危急重症,但也同样会影响宝宝正常的生长发育,也会让准妈妈焦虑。

别的医院建议放弃,她抑郁到想自杀

几个月前,浙大医学院附属妇产科医院开设了“胎儿生长受限孕期管理门诊”,来这里就诊的孕妇还不少。

有一个患者就因胎儿发育问题而抑郁万分。原来,丹丹今年已经35岁了,好不容易怀上了孩子。但在26周的时候,医生告诉她,她的宝宝从24周就开始偏小,宝宝的情况很不好,建议她放弃。但是母子连心,更何况是这个来之不易的宝贝。一向乐观的丹丹沮丧、抑郁,像变了个人似的,甚至拒绝定期的产前检查,拒绝进食,拒绝起床。

就这样,一直拖到了34周多,在浙医妇院的微信预约平台上,她看到了“胎儿生长受限孕期管理门诊”,几乎是抱着最后一线希望,丹丹决定来试试。

看到丹丹这种情况,医生高度警觉。检查发现丹丹的宝宝除了生长受限之外,在其他方面并没有发现异常,可以生下来!但羊水少,胎心监护结果也不理想,胎儿有窘迫的危险,甚至会出现胎心突然消失。于是,医生果断地为丹丹安排了剖宫产手术。在手术中发现,丹丹有子宫不全纵膈,子宫内环境不好,这

专家问诊

■记者程雪

半个月前,少女王丽(化名)因为眼睛怕光流泪、疼痛难忍,来到医院就诊。检查后发现,她的左视力只有眼前指数,眼部充血非常明显,角膜出现大片浑浊而且已有溃疡形成,情况异常严重,如果不及时治疗,拖延下去很有可能失明。追问之下,她才坦白,原来是因为戴了几小时网购的“三无”美瞳。



为什么年年体检,还是被查出大病
体检漏掉这些等于白做

贵或者体检过程不太舒服,被很多人拒之于千里之外。例如直肠指检,可以发现70%至80%的直肠癌,但是直肠指检需要暴露你的隐私部位,医生用手指深入你的直肠,会有一些不适感,很多人就会拒绝这项检查。还有胃镜和肠镜,是发现早期胃癌和大肠癌最重要的手段,但是因为害怕有不适感,或者考虑到价格,很多人拒绝胃镜和肠镜检查。

做完体检之后,体检结果一般都会直接邮寄给患者本人,有些结果在手机上就能收到,有一些异常的指标,会特别注明,还会有医学解释。大家看到这些异常的结果之后,如果自己不太明白,应该去医院就诊,请专业医生解释;如果有建议需要进一步检查的,请一定

去医院明确诊断,有需要的采取相应的治疗。

年纪不同体检有侧重
千万别把小病熬成大病

我们出生的时候会注射多种疫苗,这些常规疫苗大多并非终身免疫。到了20多岁,人体内抗体很可能已经低于正常防御水平。建议20多岁的年轻人体检时,要注意传染病的筛查,比如肝功能五项和血常规,还要注重胸部X光的检查,因为肺结核在年轻人中也很多见。

30~40岁的人正是事业有成,吃得多动得少,糖尿病、高血压、高血脂、脂肪肝正在逐步萌芽,要注意关注血压和血糖两方面问题。此外,女性也需要开始关注

乳腺情况。

虽然我们说40岁的人是青壮年,心脏功能理应处于巅峰状态,但现在心脑血管病年轻化,40多岁的人英年早逝早已不是新闻。人在四五十岁时,心脏和血管都会有一个明显的老化,弹性大不如前,特别是对有心血管病家族史的人来说,定期检查很有必要。建议该年龄段人群每年定期检查心血管健康,记好血脂、血压等指标。此外,女性要注意乳腺和妇科情况;男性因为应酬较女性偏多,可以提早关注下肠道健康。

到了50岁,女性一般刚刚绝经,体内雌激素水平降低,钙流失增加,因此患骨质疏松的女性要远远多于男性。这个年龄段的人一般都或多或少出现骨质疏松,建议

每年做一次骨密度检查。除了骨骼,50岁的人还应关注肠道健康。在做肠道体检时,要更加注意肠息肉、慢性溃疡等病变,防止这些小

的病变发展成肿瘤。建议普通人应该每年进行一次大便常规检查,每两到三年做一次肠镜和胃镜检查;而有既往病史等的高风险人群,则应该每年都进行一次胃镜和肠镜检查。

60岁是老年生活的开始,这个年龄的老人,应该展开全面体检,而不再是有侧重的检查。除了心脑血管、糖尿病、恶性肿瘤、肾损害、甲状腺慢性疾病等大病的检查,老年人还应该

流感高发季 预防要先行



医生正在教授小儿推拿。

■通讯员王英

最近几天,杭城的天气犹如过山车一般,医院里随处可见感冒发烧的病人。中医说:忽冷忽热的天气,人体极易因内有积热,外感风寒导致体内机理紊乱,外界病毒趁虚而入,特别是体质虚弱的婴幼儿更容易被流感病毒入侵。

时令饮食

党参枸杞乳鸽汤驱寒又暖胃

■通讯员朱照言

“小寒初渡梅花岭,万壑千岩背人境”。冬至后,当太阳黄经达285度时,小寒节气开始,三九天也在此节气内。此时节的天气特点是:天渐寒,雨雪多,易诱发感冒、胃病、中风等疾病。民谚有“三九补一冬,来年无病痛”之说,小寒时节,应滋养阳气,使脏腑功能得到补充,需注意合理进补,别贪食油腻、辛辣食品。

下面推荐一碗“党参枸杞乳鸽

汤”益气血、生津液,在这个时节好好调养身体。

准备党参2根、乳鸽1只、枸杞20颗、红枣3颗、大葱1根,生姜、小葱、蒜、盐适量。将党参洗净;红枣、枸杞洗净备用;大葱洗净,切成段;生姜切成斜片;小葱切成葱花;蒜切成片。乳鸽去内脏,洗净,备用。锅中放入葱、姜、料酒,乳鸽冷水入锅。煮开,撇掉浮沫儿,捞出,沥干水分。锅中放入党参、乳鸽、红枣、葱、姜及蒜,加入适量水、盐,煮开后,小火慢炖2小时。加入枸杞,炖5

分钟。加入葱花,出锅。

小寒时节,阴邪最盛,可以食用一些温补药材,日常饮食多食用一些温热食物以补益身体,防御冷气对人体的侵袭。常用的补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、党参及当归等。平时可多食用羊肉、牛肉、鱼肉、鸭肉、虾、鸡肉、鸭肉、甲鱼等进行食补,也可以食用核桃仁、大枣、龙眼肉、芝麻、山药、莲子、百合等。此外,在起居上应做到早睡晚起,尽量减少晚间外出活动次数;适量运动,但也要避免大汗淋漓,微微出汗为宜。

健康提醒

年轻姑娘每天浑身无力,睁眼抬头都费劲
原来“林妹妹”
患上了重症肌无力

■通讯员秦丽

24岁的建德姑娘小林(化名)最近半年日子十分不好过,因为她“身体太虚弱”。上班对着电脑,没看一会就觉得很累,眼睛睁不开,脖子酸、抬头很费劲。小林是平面设计师,伏案工作比较多,刚开始她以为是长时间对着电脑引起了眼睛疲劳和颈椎问题,多休息就能缓解。

但随着时间的推移,小林的这种疲惫感越来越明显,每天都眼皮耷拉、四肢无力、浑身发软,傍晚尤其严重,晚上睡一觉,第二天早上才感觉轻松一些。

“也没干啥体力活,就在办公室坐着,怎么总是感觉很累?”备受困扰的小林去做了全身体检,没有发现明显异常,去医院看内科,也没查出明确原因。小林又去了另一家医院,医生怀疑是“重症肌无力”,建议她去上级医院排查。于是小林慕名来到浙医二院国际医学中心神经内科丁美萍主任医师处。

原因出在肌肉上

丁美萍主任详细询问了病史,随后的检查证实小林“虚弱”的病因是重症肌无力。

说起重症肌无力,很多人会感觉很陌生。的确,它是比较罕见的一种病,在大众中知晓度不高。且由于它的临床表现复杂多样,很多时候容易被忽略或误诊。什么是重症肌无力?重症肌无力是人体神经——肌肉接头处的传递功能出现障碍而引起的慢性自身免疫性疾病。患者最常见的症状是容易疲劳,眼睑或四肢肌肉无力,

且下午、傍晚或劳累后加重,晨起或休息后减轻,这种现象称之为“晨轻暮重”。

丁主任介绍,重症肌无力患者的易疲劳属于“病态疲劳”,与我们一般人的累不一样,他们稍微一活动,或者上班时坐着都容易感觉累。

此外,根据疾病累及肌肉的部位不同,患者还可能会有以下这些症状:累及眼肌,导致眼睑

下垂,视力模糊,复视,斜视,眼球转动不灵活。临床上,大部分患者最早出现的症状都是眼睑下垂和复视。累及面肌,导致表情淡漠,苦笑面容,鼓腮漏气,鼻唇沟变浅。累及咽喉肌,导致饮水呛咳,吞咽困难,讲话没力气,构音困难、常伴鼻音。累及咀嚼肌,导致咀嚼无力,硬的食物吃不了。累及颈肌(屈肌),导致颈软,抬头困难,转颈、耸肩无力。累及四肢,导致抬臂,梳头,上楼梯,下蹲,上车困难。累及呼吸肌,导致呼吸困难、无力。

正因为这些复杂多端的临床表现,很多患者在发病早期仅表现某一局部的肌无力,容易忽略或去眼科、内科等科室治疗,以致于不能及时查清病因,对症治疗。

在发病率上,重症肌无力在各年龄段都有发病,女性患病率大于男性,以20~30岁年轻女性居多;男性患者以50~60岁居多,且常常合并有胸腺瘤;儿童患者以1~5岁居多。

重症肌无力可怕吗

很多人一看到“重症肌无力”,往往很害怕,因为名字中有“重症”两个字。其实,“重症肌无力”大多不是“重症”,而是可逆转、可治疗的。医生会根据患者的具体病情采取个体化治疗,包括药物治疗和胸腺切除手术治疗。

丁主任依据小林的病情进展,为她进行了药物治疗,一段时间后小林易疲劳的情况大缓解,眼睑恢复正常,手脚也有力气了。

当然,越早发现,治疗相对也越容易。重症肌无力的患者往往表面“看起来很好”。但随着病情发展,患者的行动会越来越困难,后期可能连简单的喝水、吃饭、走路都难以做到,甚至会呼吸困难、危及生命。

丁主任提醒大家,若出现活动后疲劳无力,眼睑下垂,下蹲、站立、举手吃力,且症状下午比早上严重,要及时去正规医院神经内科排查重症肌无力。

健康新技术

南医大发现与肥胖
相关的炎症“刹车”蛋白

据新华社 南京医科大学课题组近日研究发现,巨噬细胞中有一种蛋白,能像“刹车”一样减轻慢性炎症对机体的损伤,该发现对治疗与肥胖相关的代谢性疾病有启发意义。相关成果发表在《自然·通讯》上。

据该校基础医学院陈琪教授介绍,代谢性疾病包括糖尿病、脂肪肝、心血管病等,高糖高脂食物摄入过多容易引起肥胖,肥胖会诱发慢性炎症,目前尚无针对炎症靶点有效防治代谢性疾病的药物。

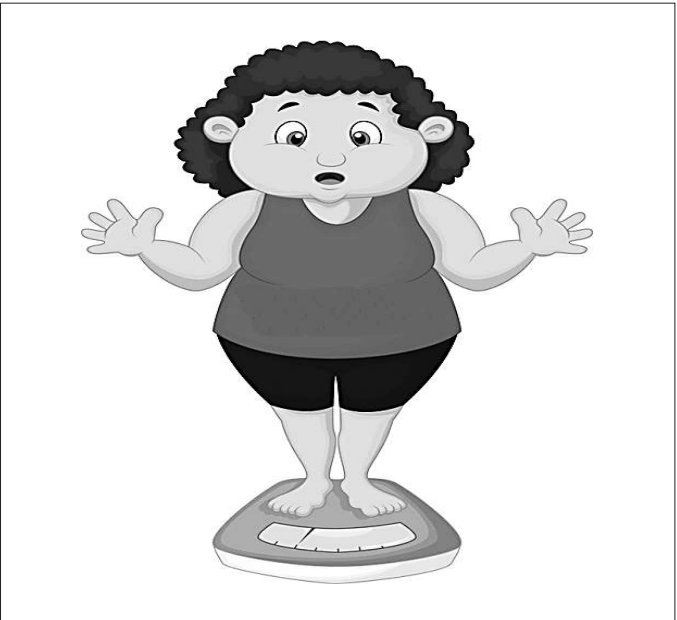
研究发现的蛋白名为穹隆主体蛋白(MVP),陈琪告诉记者,在慢性炎症反应中,作为免疫系统的重要组成部分,巨噬细胞就像大杀四方的“将军”,既会消灭病毒和细菌,也会“误伤”其他正常组织,脂肪组织中的MVP蛋白主要来自巨噬细胞。

课题组让小鼠的巨噬细胞无法产生MVP蛋白,再喂养高

脂饲料,结果发现,小鼠更容易出现体重增加、血糖血脂升高、脂肪肝等代谢紊乱的特征;喂养高胆固醇饲料,发现小鼠更容易形成动脉粥样硬化病变。

“这些都是肥胖等代谢性疾病的特征。”陈琪表示,两组实验中,小鼠的炎症反应明显增强。“这表明它们的巨噬细胞过于活跃了,缺失MVP蛋白会加剧肥胖和代谢紊乱,MVP蛋白在抗肥胖和抗炎方面起重要作用。”

陈琪表示,这项研究为防治肥胖、冠心病等代谢性疾病提供了新的靶点和理论依据,对MVP蛋白小片段的研究,也为课题组今后实施成果转化、发展对应药物打下了基础。



和抗蛋白能力较普通隐形眼镜差,更需要格外注意佩戴正规渠道购买的产品。

很多人购买了合格产品,却也出现了眼部疾病。“多半是由于他们没能遵守隐形眼镜的规定使用周期,或是每日佩戴时间过长。”张蓓就遇到过一位患者,佩戴上隐形眼镜就没摘下来,夜间也戴着睡觉,连续几天,角膜受到感染,并“蔓延”至眼球内部,导致角膜穿孔,需要眼角膜移植才能

重见光明。

因此,建议普通隐形眼镜不要连续佩戴超过8小时,美瞳不要连续超过6个小时;同样不要超过日抛、周抛、月抛等期限佩戴。如发现眼睛不适,及时去眼科就诊。

购买时需考量材质、透氧量等因素

现在隐形眼镜有硬片和软片,但硬性隐形眼镜的验配要求更高,相对于软镜配戴的人较少,刚开始佩戴容易出现不适应的情况,但长期佩戴优于软片。

角膜需要足够的呼吸。张蓓建议消费者在选购任何隐形眼镜时,需要重视水润度和透氧量,其中,透氧量即镜片允许氧气透过的量,透氧量越高的镜片越好。

透氧量>24dk/t能满足日常佩戴8小时;透氧量>125dk/t能保证98%的氧气通过,可戴着过夜。所以,如果不是戴着高透氧的镜片,不要戴着隐形睡觉,闭眼期间眼角

远离“三无”产品,杜绝超时佩戴

美瞳是隐形眼镜的一种,直接戴在眼睛中和角膜接触,如果质量不过关,将对角膜造成严重伤害。

“戴美瞳或其他隐形眼镜不当,导致角膜炎甚至需要做角膜移植的患者不在少数。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院眼科主任医师张蓓说,尤其是美瞳,比一般隐形眼镜要厚、大,透氧性

张蓓 浙江大学医学院附属邵逸夫医院眼科主任医师,眼科学博士。浙江省医师协会眼科分会青年委员,浙江省器官移植学会委员。擅长于眼部常见疾病及急重症眼病的诊断和治疗,在眼表疾病、角膜病、青光眼及白内障诊断和治疗等方面有较深的造诣,擅长白内障超声乳化手术,激光治疗青光眼以及各类眼表手术。曾先后在国际著名期刊及国内核心期刊发表多篇SCI论文及专业论文,曾作为主要成员获得浙江省人民政府科技进步奖一等奖1项、二等奖1项,浙江省医药卫生科技创新奖一等奖1项、二等奖1项。