

为什么年年体检，还是被查出大病 体检漏掉这些等于白做

■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就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

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。

年纪不同体检侧重点 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，但现在心脏病年轻化，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，可以提早上关注肠道健康。

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，可以提早上关注肠道健康。

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，而不再是有所侧重的检查。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，老年人还应该注意听力和眼底病变的预防。老年人易发的白内障、青光眼、黄斑变性等如果早期发现，可以得到较好的控制和治疗。

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

有可能是导致宝宝发育不全的重要原因。

尽管宝宝出生时孕周为34周，但体重只有1420g，属于极低出生体重，并伴有轻度窒息。幸运的是，由于终止妊娠及时，且在新生儿科的努力救治下，经过22天，新生儿的体重长到了1870g。在家里抱着会吃会哭会闹的宝贝女儿的那一刻，丹丹的抑郁症也自然痊愈了。

“宫内不够宫外补”这种想法不科学

据医生介绍，母体疾病、胎儿自身原因、胎儿获得母体营养的“路途”、环境因素等原因，都可能导致胎儿生长受限。而胎儿生长受限作为一种疾病，它不仅让胎儿在宫内死亡的比例比正常产妇高出许多，也会使胎儿长大后患代谢性疾病（比如高血脂、高血糖等）的可能性提高。

所以，如果宝宝的体重过低达到一定程度，被认定为“胎儿生长受限”，就一定要引起重视。一般来说，胎儿生长受限出现越早越不好。如果在24周之前发现，就要特别注意评估宝宝的情况。不过，孕妈妈们也不用太过紧张，保持良好的心态也很重要。

此外，医生还提醒，有的家长看到宝宝出生的时候体重偏低，觉得在妈妈肚子里“没吃饱”，就会想在宝宝出生后多补充些营养，以弥补之前体重不足。这种做法是非常不妥的。

宝宝出生前后的喂养环境相差太多，不要想着宫内不够宫外补。否则，罹患代谢性疾病的風險会明显增加。所以，对于这些体重偏小的宝宝的喂养，医生幽默地建议：“饿着比撑着强。”

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，丹丹有子宫不全纵隔，子宫内环境不好，这

样道：“饿着比撑着强。”

专家问诊

少女差点因“三无”美瞳失明

佩戴隐形眼镜要注意透氧量、使用周期、护理事项等

■记者程雪

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

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。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通过的量，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

膜会严重缺氧、缺水，可能先是眼睛不适甚至疼痛，如果角膜水肿、破皮则会留下疤痕，永久伤害视力，严重的甚至会有失明的风险。

隐形眼镜护理注意

感觉到佩戴隐形眼镜后不舒服，最好立刻摘掉隐形眼镜。

如果佩戴时觉得干涩，可以用不含防腐剂的人工泪液，不建议用其他眼药水和洗眼液，人的泪液对眼表有自洁的功能，用多了不合适的滴眼液反而会破坏眼睛环境的平衡。

唯一可以接触隐形眼镜和隐形眼镜盒的液体是隐形眼镜护理液，其他任何液体，如矿泉水、自来水等都不可以。

喜欢化妆的人群要戴完隐形再化妆，摘了隐形再卸妆。

女生生理期的时候眼压会变高、免疫力变低，不建议佩戴隐形眼镜，感冒的人和孕妇也最好不要佩戴。

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

下垂，视力模糊，复视，斜视，眼球转动不灵活。临幊上，大部分患者最早出现的症状都是眼睑下垂和复视。累及面部，导致表情淡漠，苦笑面容，鼓腮漏气，鼻唇沟变浅。累及喉肌，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。

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系统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，眼肌或四肢肌无力，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

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，且症状下午或晚上严重，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。

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，为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。



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，浙江省器官移植学分会委员。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、青光眼及白内障诊治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。

