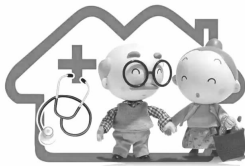




提醒 定期体检不可或缺
慢性病人更应该定期体检

随着冬季来临,气温降低,天气干燥,呼吸道疾病、心脑血管疾病、胃病等各种慢性疾病也就慢慢“缠”上了老年人。除了必要的防寒保暖外,老年人适时的进行健康体检,做到早发现、早预防、早治疗,有利于消除疾病隐患,保护老年人健康。

健康体检对老年人来说是很重要的健康管理工作。那么,老年人体检都有哪些项目?参加体检又有哪些好处?应该注意些什么?记者就此采访了健康体检中心主治医师。



@老年朋友

健康无价

请为自己安排一次体检

警惕

“冬季病”容易盯上老年人

建议老年人冬季体检心电图、脑电图、肺功能、胸片等

医生介绍,冬季寒冷干燥,老年人抵抗能力差,很容易引发慢性疾病的发生,比如心脑血管、呼吸系统、胃病等疾病。

以心脑血管疾病为例,每年的12月份到来年1月份都是心脑血管疾病的高发期。有研究显示,气温每降低1℃,心脑血管的发病率将会增加2%。当温度降低时,血管收缩,造成血管阻力加大及血压上升,心脏负担加重。同时,冬季天气干燥,呼吸会消耗大量水分,血液黏稠度增加,更容易形成血栓,因此,脑卒中、高血压、冠心病的发病率大大增加。“有心脑血管病史的老年人,应重视心电图、脑电图的检查,以了解心肌供血、心律失常情况。必要时还应进行心脏彩色B超、颈动脉B超,检查血管是否发生病变。”医生提醒。

冬季寒冷干燥,呼吸道处于干燥状态,加上雾霾等环境污染在冬季更严重,呼吸道黏膜抵抗力也会随之降低,所以呼吸系统疾病在冬季较为多发。尤其老年人较年轻人多发。“除了吸烟、空气污染、职业相关粉尘等,气候原因是导致呼吸系统疾病多发的主要原因。”入冬时体检,老年人一定要注意肺功能及胸片检查。

“胃病也是冬季老年人易发的主要疾病。”气温降低,胃受冷空气的影响,胃酸分泌增多,容易使慢性胃炎、胃溃疡患者病情加重;加之,冬季食物偏油腻,刺激胃黏膜,加重胃的负担,从而出现胃胀、胃痛等症状。

另外,在寒冷天气的刺激下,肌肉受到低温的影响,肌肉容易发生强直性收缩,关节内滑液的黏度增加,从而增大关节阻力,导致关节疼痛。同时老年人容易出现钙质流失,骨质疏松症也会引起骨关节的疾病。

对此,提醒广大市民要从生活细节中养成良好的生活习惯,注意劳逸结合,不过度紧张,保证充足的睡眠。注意饮食,少食盐,不吸烟,不酗酒,不吃含胆固醇较多的食物,还要防止身体过于肥胖。



走访

老年人体检人数呈上升趋势

通过体检,及早发现致病因子,便于早发现、早治疗

“以前是年轻人来参加体检的多,现在老年人也越来越重视健康管理了。”在医生接触的体检对象中,老年人来参加体检的人数呈现逐年上升的趋势。

在医生的印象里,以前,只要一谈起体检,很多市民都觉得那花的是“冤枉钱”：“没病没痛的,体检干啥?”殊不知,一旦有紧急情况需要入院时,往往病情都发展得比较严重了。

除了单位组织职工进行一年一度的体检外,很多人也自愿掏钱做起了体检。在市中心医院健康体检中心,记者遇到了一位今年满80岁的大爷李涛(化名),他在子女的陪伴下来做体检。“我有些高血压,有些轻微的白内障,通过体检,可以让我知道自己的身体状况,懂得了平时在生活习惯方面应该注意些什么。”李大爷说。

“疫情形势的严峻复杂,让大家更重视身体健康了,早检查、早预防没有坏处。”王云(化名)今年72岁,刚好也来体检,她的一席话道出了不少人的心声。在随后记者走访的市内多家医院中,也看到了老年人排队参加体检的身影。

“现在人们对生活质量有了更高追求,健康意识也越来越高。”医生说,通过体检,可以充分了解受检者的健康状况,及早发现人体潜在的致病因子、早期病灶或功能异常等情况,做到早发现、早治疗、享健康。

医生“开方” “冬季病”如何“对症下药”

医生介绍,冬天早晚温差较大,老年人的血压也会起伏不定,即使是心脑血管没有明显毛病的老人,早起过早时,较低的气温也会刺激交感神经,从而引起毛细血管收缩,血压升高。对于本身就有心脑血管疾病的患者,这更是诱发脑中风和心脏病的危险因素。

另外,要注意防寒保暖,每日严格控制食盐的摄入量,少食油腻,多吃水果蔬菜避免便秘,多喝白开水以防止血液黏稠。保持乐观愉快的心情,注意休息,避免过度疲劳,气温较高时可以适当进行户外运动,打打拳、散散步,以提高机体抵抗力。

“有心脑血管疾病的和高血压的老人,最好随身携带速效救心丸、降压药等急救药物,并将家庭住址、亲友电话和个人基本病情制作成卡片随身携带,以便出现意外时能得到及时救助。”医生提醒。

(据《健康时报》)

信息资讯

广告

遗失声明

周军系通锦国际新城一期B区8-1-6A业主,身份证号:513022197610192111,购房收据共6张(编号:0015581-0015584、0017344、0014943)不慎遗失。特此声明,遗失作废。

遗失声明

达州市通川区娟的小吃店(统一社会信用代码:92511702MA65TKCG26,法人夏娟,身份证号:513022197812070024)食品经营许可证(编号:JY25117020108351)正本不慎遗失。特此声明,遗失作废。

