

积极预防管理 保障身体健康

——柳州体检技术现状一探

“身体再好,也要定期进行检查,这是保障身体健康的重要一环。”日前,广西科技大学第一附属医院健康管理科科长覃正学接受采访时说,许多疾病发作前,人们并没有感觉,到发作时已很难再治疗。而通过体检提前发现,就能在早期展开治疗,还有治愈的可能。因此,现在人们越来越意识到,保障健康,先要学会管理健康。

个性化体检成常态

确实,想要身体健康,先要学会管理健康。

现在人们都普遍关注健康,但却不知道如何管理。其实,要管理健康,就先要了解身体状况,这就是体检。覃正学介绍,体检并不是为了简单地查出有什么疾病,而是为了科学地了解自己身体的健康状况,在早期发现疾病隐患后,在专业医生的指导下,根据体检发现的问题,针对性地改善

生活方式,改掉不良习惯,促进健康。

正因为这样,现在体检的理念已悄然改变。过去每逢单位组织体检,常常是不管老中青、不管既往病史,年年检的都是血、尿、B超等老几样。如果想做点其他检查,又看不懂名目繁多的体检项目,不知道自己究竟应该做哪一种。但现在就不用担心了,体检前医院就已为各单位制定好个性化的体检方案。由于每个人的年龄、健康状况都不同,健康体检方案必然要因人而异。一般都是在基础体检项目之外,有针对性地检查,以发挥体检的真正意义。如已婚女士群体,易受妇科疾病困扰,需及时检查,早查早治;45岁以上男士人群,一般都是各行各业的骨干,由于社会竞争压力大、工作节奏快、精神过度紧张,体力活动少,处于亚健康状态,是心脑血管疾病和肿瘤提前发病的年龄段,就要增加这方面的检查项目……

覃正学认为,要实现科学的健康管理,健康人群至少每

年要参加一次体检,如发现有轻度异常指标应在半年之内做单项重点跟踪检查一次。他说健康体检犹如汽车的定期保养,到了一定的公里数就要全面检查和维护,这样才能保持良好的工作状态,如果等到出现故障再修理就为时已晚。

体检技术日益先进

体检的理念在进步,体检的技术也在不断进步。

如广西科技大学第一附属医院的健康管理科,就拥有德国西门子1.5T核磁共振、英国医科达全数字化直线加速器、美国GE16排全身螺旋CT、美国GE数字化X光机及全数字化乳腺机、全兼容全数字化血管造影系统等一大批具有国际先进水平的体检设备。和广西科技大学第一附属医院一样,我市各大公立医院都凭借先进的设备、先进的技术,承接大学、中学、小学的新生入学体检及高考体检,以及公务员体检、普通入职体检、健康证体检、单位的定期体检等等。



广医大柳州体检中心的医务人员在为环卫工人免费体检

在柳州,现在民营体检机构也在日常健康管理中发挥着越来越重要的作用。全国知名的健康体检机构——美年大健康于多年前就在柳州设立了体检中心。民营体检机构的到来,除了带来全新的体检理念之外,在一些领域也带来了更加先进的体检设备和技术。如在美年大健康进行直肠癌的早期筛查,已经不需要插管,而是直接抽一管血来化验就可以检查出来。胃部的检查也是如此,传统也是插管检查,但这

里只需一颗胶囊,人们只需像吃药一样吞下胶囊,然后躺下15分钟,就可以做完胃部的全面检查。而且胶囊是一次性使用,检查完正常代谢排出,无损健康。

除了美年大健康,依托广西医科大学技术支持的广医大柳州体检中心等民营体检机构,也布局柳州。他们除了开展常规的单位体检之外,还依托先进的技术和理念,给人们以更加丰富的健康管理体验。

(韦健 文/图)

摆脱身体亚健康 从均衡膳食开始

处暑过后,高温天气有所缓解,早晨与傍晚能明显感受到凉意渐起。经历了炎炎夏日,许多市民都出现不同程度的亚健康状态:饮食不规律、工作易疲劳、肠胃功能失调、夜间失眠严重、情绪低落焦虑……这些问题都在困扰着我们的正常生活。想要摆脱身体亚健康,除了积极参加各种户外运动调整身体状态外,健康的膳食结构也能起到一定的作用。

熬夜遇上暴饮暴食 身体频发预警信号

进入夏季,许多市民逐渐养成了晚睡早起的作息习惯,尤其是以“90后”“95后”“00后”为代表的年轻群体,他们为了弥补白天减少的娱乐时间,经常在零点过后一边拿着手机点外卖一边熬夜追剧,每天重复进行着“报复性熬夜”。

市民赵小姐今年26岁,平日里喜欢看综艺节目的她,每到深夜趁着父母睡着后,便会偷偷点上一份外卖在房间里

“自娱自乐”。“白天忙着工作,晚上好不容易有一点休息时间,不用来做自己喜欢的事情就真的太浪费了。而且我自己属于浅睡眠体质,只要稍微有点动静,或者入睡环境不佳,很容易把我吵醒。”赵小姐表示,自己熬夜已经成为习惯,夜里经常会饿,为了更加过瘾地看综艺节目,她频频在外卖平台上下单,通过大快朵颐的方式让夜生活更“精彩”。一个月后,赵小姐发现自己的身体出现了异样,先是在短期内体重暴涨,然后自己的脱发问题变得越来越严重,吃饭常常会反胃,白天工作力不从心,晚上入睡精神抖擞,生活仿佛进入了一个死循环。

“随着城市生活节奏越来越快,现在的年轻人对熬夜早就习以为常,由于不规律的作息和饮食习惯导致身体出现亚健康的情况,在年轻群体中并不少见。”广西科技大学第一附属医院中医科中医副主任医师黄骥说,夏季建议晚

睡早起为宜,并不代表就是让人熬夜,而是睡眠时间适当晚些,日常起居进行一定程度的调整。黄医生还指出,夜里是人体许多器官进行代谢的时间,此时吃重油重辣的食物,除了会增加人体饱腹感影响正常睡眠外,还会使胃肠道超负荷工作,长期如此很容易衍生各种慢性疾病。

荤素搭配保证营养 应季食品不妨多食

那么,处暑过后普通市民又该如何摆脱“夏季后遗症”,重新找回健康身体呢?您不妨先从日常饮食入手。

众所周知,人体需要的营养素有7种,蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水分和膳食纤维,每一种营养素都是身体所必需的,不能互相替代,并且很多营养素是无法通过自身合成来满足生命所需,必须从外界摄入。

许多市民经常容易上火,出现舌

干、眼干、皮肤起皮、毛发干燥等问题,这些都是身体向您发出的预警信号,提醒您需要及时补充水分、少食油腻辛辣的食物。柳州德龙中医馆的黄文龙医生建议:“天气干燥,人的肺部更容易阴虚。市民可以多吃润肺生津的食物,但切记一些生冷的食物和饮品最好不要多吃,日常生活中可以使用白开水取代奶茶消暑解渴,一碗红枣莲子羹或者一碗海带绿豆汤便是不错的午后甜品,红枣不仅可以提高气血含量,养血安神,还能够强健脾胃,养肝排毒。”

此外,处暑过后,市民的食欲慢慢恢复,此时可以适当补充一些高蛋白质的肉类。黄文龙说:“相比猪肉而言,一些家禽类和鱼蛋类是不错的选择,烹饪方法尽量以蒸煮为宜,多吃酸少吃辣,配以胡萝卜、冬瓜、南瓜、藕、百合、山药、平菇等蔬菜,能达到更好的养生效果。”

(李斌)



(资料图片)



(资料图片)