

身体“年检”攻略

【专家简介】王喜春 重庆市人民医院健康管理中心心血管内科专业主任医师、重庆市健康科普专家库专家

体检能帮助我们发现身体存在的问题，及时进行下一步检查和诊断，疾病早发现、早诊断对疾病的治疗至关重要。如何挑选体检项目？体检前要注意些什么？体检报告怎么看？近日，记者就相关话题，采访了重庆市人民医院健康管理中心心血管内科专业主任医师、重庆市健康科普专家库专家王喜春。

体检项目怎么选

体检项目应是基于受检者的个人基本信息、家族病史、既往疾病和健康状况，以及常见慢性病（冠心病、脑梗死、糖尿病等）的风险评估结果而制定的个体化的项目组合，王喜春建议采用“1+X”的选择原则。

“1”指的基本体检项目（必选项目）：基本项目检查结果可反映受检者基本健康情况，主要包含健康体检自测问卷、体格检查、实验室检查和辅助检查4大类。体格检查分为一般检查和物理检查。其中，一般检查包括身高、体重、腰围、臀围、血压、脉搏等；物理检查包括内科、外科、眼科、耳鼻咽喉科、口腔科、妇科等。实验室检查包括血、尿、粪便常规检查及肝肾功能、血脂四项、血糖、尿酸、甲状腺功能等检查。辅助检查则包括心电图、放射检查和超声检查三部分。

“X”指的是专项体检项目（备选项目）：专项体检项目是个体化深度体检项目。主要针对不同年龄、性别及常见慢性病，如心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病风险个体开展的筛查项目。

“市民在挑选体检项目时，可以按照年龄段选择套餐，结合自身情况进行搭配，建议与医生共同制定。”王喜春表示，现在很多医院会推出体检套餐，市民在线上体检预约时可以根据年龄、性别、价格以及个人倾向进行选择。

体检要注意什么

王喜春提醒：体检前三天要保持正常饮食；检查前晚宜清淡饮食，不宜吃高脂及油炸食物，不宜食用血制品及含铁过多的食物如鸡血、猪血、海带、菠菜等；保证充足睡眠，不要饮酒，避免剧烈运动。

体检当天要携带身份证，不要携带贵重物品，以防丢失或影响检查；穿着轻便衣物，不要有金属饰品及漆类染料；女士不要穿连衣裙、连裤袜；不要敷贴膏药等。

体检当天禁食早餐，空腹检测项目如抽血、腹部彩超、内脏脂肪测定、上腹部CT、碳十四尿素呼气试验等完毕方可进食。备孕的男士、女士务必预先告知医务人员，禁止做放射检查如胸片、乳腺钼靶、X线骨密度、CT、PET-CT、碳十四尿素呼气试验等项目。

胃镜检查者于检查前一天晚餐后禁食，肠镜检查者请务必按照肠镜检查的注意事项做好洗肠准备。高血压、心脏病、哮喘等慢性病需长期服用药物者，请正常使用白开水服药。糖尿病患者空腹检测项目前禁服药物，可携带备用。其他长期服用药物者请随身携带药物备用。高龄、行动不便或有心脑血管、哮喘等疾病的老人，务必要有家属或相关人员陪同体检，避免发生意外。

体检报告怎么看

体检报告上密密麻麻的数字、箭头，还有一些看起来很严重的疾病提示，真的需要警惕吗？“有些指标无需过度焦虑，属于生理性变化或良性病变。”王喜春介绍，如：

1. 窦性心律不齐：窦性心律即正常心律，窦性心律不齐本质是正常心律的轻微波动，多为青年人由情绪紧张、疲劳等引起，非心脏病。
2. 单纯胆红素轻度升高（转氨酶正常）：仅胆红素轻度偏高而肝功能其他指标正常，多为先天代谢差异，非肝病信号。
3. 宫颈糜烂（宫颈柱状上皮异位）：实为生理现象，与癌变无关，无需特殊处理。
4. 单纯的尿潜血（±）、尿白细胞（±），并不提示异常。
5. 慢性浅表性胃炎：胃镜常见描述，仅提示胃黏膜轻微变化，无症状者无需用药。
6. 微小良性病变：肺结节小于5毫米，恶性概率极低，定期复查即可；肝/肾囊肿小于5厘米，无压迫症状时观察即可；乳腺增生则与激素波动相关，非癌前病变。
7. 肿瘤标志物轻度升高：肿瘤标志物有很多种，不



超过2倍的轻度升高，尤其是其中一种轻度升高并非一定提示肿瘤，很多非肿瘤因素如炎症也可引起，若无其他肿瘤证据，复查或观察即可。

8. 高密度脂蛋白（HDL）（俗称“好胆固醇”）偏高引起的总胆固醇升高，也会提示高胆固醇血症，但是“好胆固醇”升高可保护心血管，降低动脉硬化风险，而不是提示心血管病风险。

以下异常指标需注意

主检报告重点提示的异常指标：主检报告是医生对体检结果进行医学评判后对所谓异常指标提出的解释和建议，体检重要异常结果一般在主检报告都会提示。所有主检报告建议立即就医、及时就医、就医或短期复查的都应当足够重视并遵医嘱执行。

具体如：3级高血压，尤其伴头晕/头痛，需立即处理并就诊；肿瘤标志物显著异常如CEA、AFP等超过正常值2倍以上，建议2周复查后处理；尿蛋白3+及以上，可能提示糖尿病、肾病、肾炎等，需肾内科进一步检查；肝酶（ALT/AST）升高超3倍伴乏力、黄疸时，需警惕肝炎或药物性肝损伤。

（记者 程颖）

共筑“睛”彩好未来

每年10月的第二个星期四是世界视力日。10月9日，永川区凤凰湖中学邀请重庆医科大学附属永川医院眼科医生走进校园，开展“世界视力日，共筑‘睛’彩好未来”主题活动。

- 图为眼科医生向学生讲解眼科知识。
- ▼图为眼科医生为学生检查眼睛。

通讯员 陈仕川 摄



别让“肘”痛困扰生活

【专家简介】毛宇 农工党党员、江津区中医院推拿科主治中医师

网球肘，一个看似有关运动的名称，如今却悄然成为办公室白领、家庭主妇、手工劳动者等人群较为常见的病症。据统计，网球肘的年发病率在1%至3%之间，普通人群的终身患病率约高达10%，但其中真正由网球运动引起的却不足10%。那么，如何才能不让“肘”痛困扰生活？近日，记者采访了农工党党员、江津区中医院推拿科主治中医师毛宇，请他谈谈如何预防与治疗网球肘。

“网球肘即肱骨外上髁炎，其本质是肘关节外侧一群肌肉肌腱——主要涉及桡侧腕短伸肌，在它们共同的起点肱骨外上髁处，发生了退变和微小损伤，并伴随疼痛性的炎症反应。”毛宇介绍，网球肘并非网球运动员的专利，只要是反复用力活动前臂的人都可引起，如家庭主

妇、油漆工、泥水工、木工、水电工、小提琴手、理发师及长期使用键盘的人群等。在医院门诊常见的患者中，有些肘关节活动并不多的人，由于局部受损或受凉等，也可发病。因从事网球运动者最易患此病，所以人们把它称为“网球肘”。

网球肘有哪些临床表现呢？毛宇说，发病初期，有类似疲劳后的肘臂酸痛不适感，休息后可缓解；但肘关节受凉及提重物后疼痛可逐渐加重。肘关节外侧（肱骨外上髁）有敏感的压痛点，疼痛向前臂放射；前臂无力，不能做拧毛巾、握锹、提壶、织毛衣等动作；持物不紧，拿在手上的东西或因无力而忽然掉地，用手握拳及前臂旋转时疼痛加剧。而病情严重者，局部可出现高突起、微肿胀，在日常生活中端盆洗脸、端杯漱口或吃饭会发生困难，影响日常生活。

“中医学认为，网球肘是由于肘关节超负荷操劳或外受风寒之邪长久积聚于肘关节，以致劳伤气血或风寒外侵使肘部筋脉失养所致。”毛宇介绍，网球肘绝大多数能够自愈，极少数治疗无效者，可考虑小针刀松解术治疗。

毛宇表示，发生网球肘后，症状比较轻者可适当休息，做局部热敷和按摩。而症状严重者应以静养为主，可到医院针灸、推拿、外敷中药膏及内服舒筋活络、消炎镇痛药物治疗。如果以上治疗效果不佳，医生会根据病情在痛点及周围组织进行封闭治疗。“但应尽量少做封闭。”此外，毛宇提醒，自我按摩有温经散寒、通络镇痛、松解粘连的作用，对缓解网球肘症状也有一定效果。

网球肘治愈后，仍要防止肘部吹风、着凉、过度疲

劳，以免复发。毛宇指出，具体应注意以下几方面：一是打网球或羽毛球时，要选择质地轻、弹性佳、品质优良的球拍，以减少手臂负担。同时，可用支撑力较强的护腕和护肘保护腕、肘部，限制腕、肘部的过度翻转和伸直。二是提壶倒水、拧衣物以及手提重物时要注意手腕姿势，不可背屈；做炒菜、洗衣服时要经常变换姿势，避免做某个动作太久。连续劳作时间不要太长，适当休息。三是使用拖把拖地时，腿部略弯，要以腰腿力量带动肩膀、手臂，而非只动用手臂力量。四是无论家务劳动还是其它工作，伸肘、伸腕都不要用力过猛，屈肘、屈腕时也要尽量缓和。如有症状应尽可能减少工作量，以免病情恶化。五是对能引起症状反复发作的工种可做适当调换。

“正确的功能锻炼可防止肘关节僵硬及周围软组织粘连。”毛宇建议，网球肘患者可每日主动做握拳、屈肘、旋前、用力伸直出拳等锻炼，还可采用以下方法进行锻炼：一是坐在邻桌的椅子上，前臂放在桌上，掌面向上，握一根扫帚柄粗细的木棒，取1斤重物用绳系在上面，不断缠绕使重物上升，反复20次，如果出现疼痛应停止训练，并在第二天继续试做。当锻炼变得很容易时，逐渐增加重量，但不增加锻炼次数。二是手中握一个软的海绵球反复拿捏，每天重复数次。

（记者 陈元洪）

秋季如何养肺？

【专家简介】李娟 两江新区中医院肺病科·呼吸与危重症医学科主任、副主任医师

入秋以后，不少人会出现嘴唇干裂、喉咙发痒、咳嗽加重、鼻干鼻塞等症状，认为这是换季的威力。但两江新区中医院肺病科·呼吸与危重症医学科主任、副主任医师李娟提醒，这可能是肺在发出警告。

“秋天是养肺的季节。”李娟介绍，《黄帝内经》有“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾”之说。从中医理论而言，燥是秋季的主气，其气清肃，其性干燥，故常称其为“秋燥”。而肺主呼吸，这种生理特性使其在秋季气候干燥时，容易成为最先受到影响的对象，故秋季应养阴生津，润肺防燥。

应该通过哪些方法来养肺？可以参考以下6个方面：

1. 宁心神

养肺首先要心情舒畅，切忌悲忧伤感。即使遇到伤感的事，也应主动予以排解。同时还应收敛神气，以适应秋天时节景色的变化。通俗地说，心平气和是养肺的最好方法。肺是呼吸器官，而情绪变化最明显的表现就是呼吸。呼吸急促、不平稳不仅增加肺的负担，也会使身体里的气外泄，这与“秋收”恰恰相反。因此，秋天的精神调养很重要。

2. 常做深呼吸

适度的深呼吸动作有助于清肺，可以采用腹式呼吸法和缩唇呼吸法。

腹式呼吸法：伸开双臂，尽量扩张胸部，然后用腹部带动来呼吸，目的是增加肺容量。

缩唇呼吸法：快速吸满一口气，呼气时像吹口哨一样慢慢“吹”出，目的是让空气在肺里停留的时间长一些，让肺部气体交换更充分。

3. 有事没事咳嗽两下

肺是人体最容易积存毒素的器官之一，环境中的灰尘、金属微粒或有害气体等都可能通过呼吸道侵入支气管和肺部，甚至还会潜入血液，“株连”全身。在没事的时候，刻意咳嗽几下，可以有效地“清扫”肺部的毒素。每天早、中、晚到室外空气清新的地方做几个深呼吸，吸气时慢慢抬起双臂，然后咳嗽两下，同时垂下双臂，使气流从口中喷出，每做完一遍应进行数次正常的呼吸，防止过度换气。每天如此反复坚持8至10遍，有助于肺部保持清洁通畅。

4. 以水养肺

干燥的空气更容易带走水分，造成肺黏膜和呼吸道损伤。因此，及时补充水分是肺保养的重要措施。要及时补足这些损失，每日至少要比其他季节多喝水500毫升以上，以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。还可直接将水“摄”入呼吸道，方法是将热水倒入杯中，用鼻子对准杯口吸入水蒸气，每次10分钟，每日2至3次即可。

5. 饮食应少辛增酸

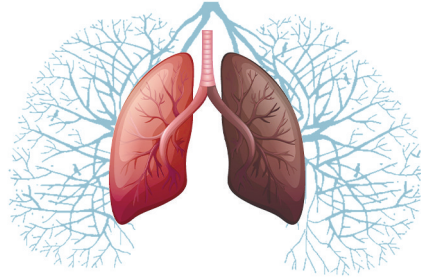
秋季饮食还要注意“少辛增酸”。要少吃辛辣的食物，以防肺火太盛；应适当多吃些滋润润肺的食物，如梨、百合、枇杷、莲子、萝卜等，能健脾化痰。此外，多吃白色食物有利于增强肺的功能，比如百合、银耳、白萝卜等。

除“少辛”之外，在秋天还要“增酸”，可以适当多吃苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等水果以增加肝脏功能，抵御过盛肺火的侵入。

6. 保持运动

秋季应坚持适度的有氧运动，如步行、慢跑、做操、打球、爬山、跳交谊舞、打太极拳和练气功等，尤其应进行耐寒锻炼，如用冷水擦身、冬泳等，能有效促进心肺功能，提高对气候变化的适应能力和抵抗力。但运动不可过于剧烈，以免大汗淋漓而耗伤津液。

（记者 李忆南）



医生教你识别淋巴瘤的早期信号

【专家简介】徐诣芝 重庆市人民医院血液科副主任、副主任医师

淋巴系统是人体重要的免疫系统，人体内共有500多个淋巴结，分布在人体的各个角落。而淋巴瘤正是起源于淋巴结和淋巴组织的免疫系统恶性肿瘤。据世界卫生组织统计，近10年来，淋巴瘤发病率是增速较快的恶性肿瘤之一。作为深耕该领域的专家，重庆市人民医院血液科副主任、副主任医师徐诣芝提醒广大市民：对于淋巴瘤这类疾病，早期发现对提高治疗效果和生存率至关重要。

那么，我们该如何准确识别淋巴瘤的早期信号呢？

徐诣芝解释：“淋巴瘤按淋巴细胞发育阶段分成很多亚型，恶性程度不一。有的恶性程度高、进展快，需要立即治疗；而有的发展非常慢，可以选择观察不治疗，早期识别并精准制定方案尤为重要。”她进一步提示，如果身体出现莫名肿块，并出现不明原因的发烧、消瘦，以及夜汗、多汗、盗汗这三种全身的表现症状，建议马上到医院进行检查，可以进行淋巴结活检、骨髓穿刺，以获取病理学诊断。

“无痛性淋巴结肿大是淋巴瘤早期最常见的临床表现，但大家要注意，并非所有的淋巴结肿大都是淋巴瘤。”徐诣芝希望大家不必过分紧张，她表示，大多数的淋巴结肿大是由炎症引起的反应性增生，经过一段时间就会自行消退。同时，她分享了几个实用的自测方法，帮助大家初步判断自身情况：

自测的位置包括腋窝、腹股沟、颈部、颌下。在自测腋窝、腹股沟部位的淋巴结时，首先需要平躺，双手交叉触摸。检查颈部、颌下的淋巴结，要用指腹轻轻按压。

首先检查有无疼痛感：如果按下去有痛感，那就说明是炎症；如果没有痛感就要小心了，因为肿瘤常常是不痛的。

其次是检查肿块的软硬度：分为软、韧、硬三个程度。软，类似手指触摸嘴唇的感觉；韧，就是跟触摸鼻尖感觉差不多；硬，则是触摸额头的感觉。如果摸上去偏软的淋巴结多是炎症，淋巴瘤导致的淋巴结多是韧的感觉。

再次是检查活动与否：一般炎症产生的淋巴结的活动度要高一点，而肿瘤往往不会活动。

最后要监测肿块增长快慢：由炎症引起的淋巴结肿大，经过一段时间就会自行消退。而恶性的则会不停地增长，越来越大。

关于淋巴瘤的病因，目前尚未发现明确的致病因素，但有一些较为公认的因素，如病毒感染或细菌感染、免疫抑制、环境污染、与有机溶剂染料过多接触以及心理压力、不良的生活和饮食习惯等，与淋巴细胞增殖分化产生的免疫细胞恶变有直接关系。

尽管淋巴瘤临床表现多样，但徐诣芝强调，只要给予足够的重视，大多数人还是能在早期发现它的“蛛丝马迹”。通过早期诊断及规范治疗，很多患者都能得到完全缓解的临床治疗效果。

最后，徐诣芝给出了一些日常预防建议：日常生活中保持均衡饮食，适度运动，戒烟限酒；减少对苯、甲醛等有害化学物质的接触，减少不必要的放射性检查和暴露；定期体检并自查淋巴结，尤其警惕无痛性肿大；预防EB病毒、幽门螺杆菌等相关感染，通过这些方式，可以在一定程度上降低发病风险。

（记者 程卓）

