

年终体检,你的检测项目做对了吗?

年终岁末,各单位又陆续开始组织职工体检了,对于体检,该做什么项目,体检前应该注意什么,你都了解吗?一起来看看。

各年龄段体检重点不同

20~30岁:传染病、心理疾病。这个年龄段的人生往往不规律、性活动比较频繁,感染各类传染病几率相应增加。而且初入职场,压力大,无法巧妙应对各种问题,导致不少年轻人被心理疾病、失眠缠上。因此,20~30岁的年轻人体检时要特别重视筛查传染病和心理疾病,常见检查包括乙肝、幽门螺杆菌、心理疾病自测量表等。部分恶性肿瘤也多见于年轻人,如白血病、骨肉瘤等,除了常规体检项目,如血常规、血脂、血糖、肝功、肾功、腹部彩超、胸部X光等之外,还应结合身体变化及时就医。

30~40岁:慢性病。三四十岁正值事业上升期,加之家庭经济负担重、饮食控制不佳、应酬多,高血压、高血脂、糖尿病等慢性病特别容易盯上中年人群。建议这部分人体检时重点筛查“三高”以及癌症。女性要特别重视宫颈癌、乳腺癌,可接受HPV、TCT、阴道彩超等检查,也可选择具有针对性的肿瘤标志物检查。慢性病的发生具有家族遗传性,若家中有“三高”患者,日常更要严格管理健康,发现症状早就医。

40~50岁:肿瘤。40岁后体质开始下降,体内激素分泌水平发生变化,情绪特别容易波动,慢性病也会找上门。这一时期,结节、肿瘤、心脑血管疾病会初见端倪,家族遗传疾病发病率上升。建议有家族病史、三代以内亲属有发生肿瘤的人,需要提早体检。以胃癌家族史为例,用家人患癌时的年龄减去15年,就是需要做胃镜的年纪。另外,肺癌是我国发病率最高的肿瘤,高危人群应注重低剂量螺旋CT筛查及肿瘤标志物检测。值得注意的是,部分女性在此阶段已进入围绝经期,可通过乳腺彩超、钼靶、肿瘤标志物等检查,对乳腺癌进行早期筛查。

50岁以上:骨质疏松。人到中年,体检要重视三个重点:在心血管筛查方面,已有心脑血管疾病的人,应定期进行脑血管、心电图、心脏彩超、头部磁共振等检查,对预防急性心脑血管事件有重要意义。肿瘤筛查方面,重点关注肺癌、肝癌、胃癌、大肠癌、前列腺癌等的筛查。一旦发现早期癌症,以早诊早治为原则,提高治疗效果。由于对胃肠镜恐惧,该阶段人群最易忽略胃肠道肿瘤筛查。定期进行胃肠镜检查,结合肿瘤标志物检测,能及时发现问题,及早治疗。检测前严格空腹12小时,才能得到一个客观准确的血脂结果。此外,高脂饮食会造成血中乳糜微粒增加,会对很多血液检测项目产生影响,导致检查结果不准确,



▲体检套餐需要因人而异(资料图片)

体检前这几件事必须知道

怎样空腹?

为了确保检测结果客观准确,很多血液检验都要求空腹进行。空腹标准为8~14小时无热量摄入,即抽血前一天晚上,尽量保持平时的生活习惯,正常饮食,饭菜宜清淡,不饮酒、咖啡、浓茶。第二天早晨不吃早餐,少喝或不喝水,不锻炼,平静地到医院等候采血。

如果空腹时间达到18小时以上,机体就会处于轻度饥饿状态。在饥饿状态下,血液中多种成分会发生改变。首先是代谢相关的一系列指标,如血糖、血脂、血清蛋白、血清酮体等;其次肝肾肾功能相关的指标也会发生异常,如血清胆红素、肌酐、尿酸等。因此要把握好空腹的合理时间。

慢性病人是否要停药?

有很多慢性病人必须常年规律服药,如高血压、糖尿病、某些术后的抗凝治疗患者等。对于这些患者,贸然停药或推迟服药会引起不良事件,甚至有生命危险,所以这些病人应规律服药后再接受体检。如果正在服用抗生素类药物、维生素C、减肥药物或避孕药等,则应待停药3天后再接受体检。因为这些药品会影响很多项目检测的准确性。如维生素C具有很好的还原性,会干扰大多数基于氧化还原反应原理而检测的项目,导致结果不准确。

体检前吃什么?

体检前宜清淡饮食,油腻饮食是影响血脂检测结果最主要的因素。由于甘油三酯受饮食影响很大,受检者须在体检前3天内少吃或不吃高脂食品,不要饮酒。检测前严格空腹12小时,才能得到一个客观准确的血脂结果。此外,高脂饮食会造成血中乳糜微粒增加,会对很多血液检测项目产生影响,导致检查结果不准确,

因此体检前一定要忌油腻。

一些特殊的检查,由于检测方法的不同,会对饮食有特殊的要求。比如大便潜血试验,如果采用的是联甲苯胺化学法检测,那么检测前3日应禁食动物血液、内脏及富含叶绿素的蔬菜等;如采用胶体金法则不必有特殊要求。

什么时候体检?

人的代谢在一天之中是波动的,并非不变。一般来讲,正常人血清物质水平的参考范围都是以早上8时左右为基线来进行定义,因此体检化验要求7:30~8:30采空腹血,最迟不宜超过12:00。太早或太晚都会因为体内生理性内分泌激素的影响,使检测值失真,或偏离既有的参考范围而呈现“异常”状态。

另外,女性一般的检查应避免避开生理期,女性月经期前后不宜进行妇科检查、血常规检查、肝功能检查等。如果要进行性激素检测,则应该选择月经第3天的时候进行采血,才能反应卵泡初期各项指标的基线水平。

体检前能剧烈运动吗?

运动和情绪波动可通过影响机体代谢、神经、内分泌功能,引起血液、体液成分的改变。剧烈运动可能导致肌红蛋白、肌酸激酶等物质的升高。由于激素的改变,即使是轻度的活动和情绪激动,也会引起血糖、非酯化脂肪酸、乳酸等升高。有一些激素类检测对“平静状态”的要求更加严格,体检者在体检前可向体检机构详细咨询。

因此,体检前两天不要做剧烈运动,抽血检测的1个小时前也不宜进行散步等轻度活动。采血前不要来回走动,应保持心情稳定,切忌出室外或者忧伤烦躁。注意在采血前至少休息15分钟。

了解关键数据,读懂体检报告

●心脏

通过心电图数据,一般可以判断出心脏是否有问题。常见的心电图问题有窦性心律不齐、心肌缺血、心动过速、不完全性传导阻滞等,通常出现窦性心动过速、右侧的传导阻滞等,原因可能是紧张、情绪等,多数不代表健康问题,不过也有部分是疾病或心脏本身的问题。因此,一旦心电图有问题,最好咨询专科医生或做进一步检查。

●肝脏

一般是通过检测谷氨酰转氨酶(GGT)、谷丙转氨酶(ALT)、谷草转氨酶(AST)的数据,以及肝脏B超来判断肝脏是否健康。如果肝脏B超有问题,同时谷氨酰转氨酶、谷丙转氨酶、谷草转氨酶的数据也出现问题,肝损伤的可能性很大。一般超出2倍就意味着肝损伤,2倍以下未必,需要进一步检查。

●肾脏

肌酐(CREA)、尿蛋白、尿酸(UA)等是肾功能的重要指标。尿蛋白、尿酸升高可能是一些肾脏损伤的疾病导致的,而只有当60%~70%的肾单位受到损伤时,肌酐才会升高。因此,发现肌酐升高时,往往肾脏疾病已经发展到一定程度(有些肾功能问题早期肌酐正常)。肌酐升高时要复查肌酐,仍有问题的话需要到肾内科进行进一步治疗。

●血常规

血常规包括血红蛋白测定、红细胞计数、白细胞计数及白细胞分类计数4项。全身各部位感染性疾病,可以使白细胞和中性粒细胞的数值发生变化。红细胞、血红蛋白、红细胞压积三者同时降低时,提示贫血,根据细胞的大小及染色分为缺铁性贫血、失血性贫血、恶性贫血,建议到专科医院进一步检查、治疗;血小板减少可见于某些生理状态,如女性月经期,长期明显减少可见于全身性出血疾病,如血小板减少性紫癜、脾功能亢进、白血病等。

●血脂

血脂检查通常包括四项:总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇。在这四项血脂指标中,危害最大的是低密度脂蛋白胆固醇,它是造成动脉粥样硬化最主要的危险因素;其次是总胆固醇、甘油三酯,同样也是心脑血管病致病的危险因素,这三项的指标若是高了,就需要小心提防了。

(摘自人民网)

汪星人,好样的! 株洲警犬在全国大赛勇创佳绩



▲市公安局特警支队训导员唐港和警犬巴朗 通讯员供图

本报讯(记者 李卉 通讯员 宇松 沛萌)它们是警队里的特殊队员,也是民警们的忠诚战友。近日,公安部“红蓝对抗2020”警犬查缉电信诈骗工具实战比武中,株洲特警支队训导员唐港和警犬巴朗因默契配合,勇获139分(满分140分)高分。

不要以为警犬灵敏的嗅觉只能发现毒品、爆炸物,在经过专业训练之后,它们对于电信诈骗工具,也有着敏锐的判断能力。“红蓝对抗”的具体规则为:红方为比赛队员,蓝方为裁判团,蓝方在150个包裹内放置6个目标物,再从快递站随机抽取150个包裹,共计300个包裹,警犬需要在民警的指引下,对300个包裹逐一排查搜索,正确发现目标物得分,错误示警则扣分。

“这是专项比赛,科目新、难度大,对于我们来说,是不小的挑战,也是难得的学习机会。”市公安局特警支队相关负责人介绍,今年下半年,省公安厅在全省开展模拟演练和选拔工作,市局特警支队训导员唐港和警犬巴朗脱颖而出,与来自长沙市公安局、省公安厅警犬基地的同行们组成了4人两犬比赛团队,代表湖南公安参加全国性比赛。在比赛中,唐港和警犬巴朗取得了优异成绩,为湖南队荣获“团体二等奖”和“优秀团队奖”作出了突出贡献。

巴朗档案

公犬,品种为比利时马努诺阿犬,今年3岁,经过幼训等一系列流程和公安部考核认证,2018年12月成为工作犬。它多次参加省内和本地警卫安检任务;屡次参加各级汇报表演和展示,均表现优异;参加2020年湖南省搜爆警犬技术比赛,获得全省第三名。

保“两节”平安 警方夜查娱乐场所

本报讯(记者 李卉 通讯员 魏天宇)“两节”“两会”临近,前晚7点,芦淞警方来到辖区人员聚集的宾馆、酒店、KTV等场所,开展安全检查、防疫登记等工作,确保社会治安情况平稳。

在解放街某宾馆,民警发现人员入住实名登记系统无法使用,工作人员只能采用拍照、手写的方式进行登记,存在隐患,民警立即要求宾馆整改;在大汉悦中心某电竞中心,民警发现现场虽有禁烟标志,但仍有人员在抽烟,民警立即进行了制止,并对该电竞中心予以口头警告;在大汉悦中心某酒吧,民警发现该酒吧后门安全措施存在漏洞,当即要求酒吧负责人整改。

据悉,在当晚的清查行动中,芦淞警方共出动警力100余人,清查重点场所15家,娱乐场所27家,宾馆酒店40家,处理违法嫌疑人2人。

物业私拆垃圾站影响居民生活? 真相来了……

本报讯(记者 陈驰)石峰区景秀名园小区有居民日前向市长热线反映,小区物业私自拆除了小区垃圾站,导致小区垃圾无法得到及时处理,影响大家的生活环境。

近日,记者跟随市长热线督办员来到该小区。居民谭先生说,原本在小区1栋附近,开发商建有一个垃圾站。前段时间,小区物业没有取得小区业主同意,就将这个垃圾站拆除了,变成了停车坪。

对此,小区鸿泰物业证实,开发商的确建了垃圾站,但十多年都没有启用,使得此处变成了露天垃圾场,加上垃圾桶周边锈蚀严重,对小区环境造成了很大影响。在很多业主的要求下,物业这才拆除了垃圾站。不过,为了方便居民丢垃圾,

物业在每个单元门口都放了垃圾桶,让居民将生活垃圾和建筑垃圾区分开来。

为了解居民的想法,督办员和记者随机咨询了多位小区居民。大多数居民表示,虽然物业没有主动征求业主意见,但是原来的垃圾站确实影响小区环境,他们赞成拆除垃圾站。

杉木塘社区网格员称,这个十多年前建的垃圾站,根本不符合现在的垃圾处理要求,物业此举对美化小区环境也起到了促进作用。

为避免垃圾处理不及时,物业承诺,生活垃圾每天处理两次,上午一次、下午一次,建筑垃圾也定时清理,维护好小区环境。

有人听音乐音量大了些 工友之间因这点小事引发冲突

本报讯(记者 廖智勇)近日,天元区珠江路附近某工地宿舍,工友之间因为一点小事引发了肢体冲突。

事发前,朱师傅和几名工友在宿舍一边吃饭一边听音乐,由于音量较大,引起了隔壁宿舍一名廖姓工友的不满。“他冲进我们宿舍说音量太大,气势汹汹的样子。”朱师傅说,廖某要求他们将音量关小,并且言语里满是污言秽语,引起了一名钱姓工友的反感。钱师傅和廖某争执了几句,结果两人越骂越厉害,升级为肢体冲突。

见两人扭打在一起,朱师傅和其他几位工友赶紧上前劝阻。廖某返回自己的宿舍后,拿着一把菜刀又折返了回来。站在宿舍门口的朱师傅劝阻不及,被廖某一

刀砍到了左手手臂。

“我的外套、毛衣、内衣三层衣服全被他砍透,到医院脱下衣服一看,很深的刀口。”朱师傅说。

对于朱师傅的说法,廖某并不认同。他承认砍伤朱师傅确实是有些过激,但他强调是钱师傅和朱师傅先对自己动了手。

事发工地的劳务现场负责人向记者介绍,当时朱师傅被砍伤后,他立即将朱师傅送往医院治疗并报警,接下来,工地管理方将尽力配合公安部门调查。此外,记者还从公安部门了解到,天元区栗雨派出所已经介入此事展开调查,而对于廖某的处理意见,要等朱师傅的伤情鉴定报告出来以后再做决定。

提醒 遇争执纠纷请保持冷静

湖南法健律师事务所杨纲律师表示,无论冲突双方谁先动手,冲突发生后,当事人廖某返回宿舍拿刀的行为,已经具备了持械伤害对方的主观故意,如果朱师傅的伤情构成轻伤,廖某或将触犯刑法,构成故意伤害罪。

杨纲也提醒,市民遇到争执纠纷一定要保持冷静,争吵或激烈的肢体动作非但解决不了问题,还可能使事态复杂化,甚至走向违法犯罪。

交房公告

尊敬的美的雪峰山壹号5#、6#、7#、19-23#栋住宅及5#、6#、7#栋商铺业主:

您所购买的美的雪峰山壹号一二期房产已竣工并验收合格,达到您与我公司签订的《株洲市商品房(预)销售合同》(以下称该合同)约定的交付使用条件。请您按该合同的约定和我公司《房屋交付通知书》及附件的要求前来我公司办理房屋交接手续,现将交房相关事项告知如下:

一、集中交接手续办理时间:2020年12月28日-31日
二、集中交接手续办理地址:株洲市石峰区时代大道66号美的雪峰山壹号营销中心

三、咨询电话:
开发公司名称:株洲市鼎业房地产开发有限公司;0731-28667991

物业公司名称:广东铂美物业服务股份有限公司株洲分公司;0731-28821896、28821895

四、特别提示:
1、如本人无法到现场办理接房手续的,必须出具公证委托书及受托人身份证,由受托人前来办理接房相关手续。

2、根据《物权法》、《物业管理条例》、《住宅专项维修资金管理暂行办法》(建设部、财政部第165号)等法律、行政法规,您应当在办理房屋交房手续同时,应将首期住宅专项维修资金存入住宅专项维修资金专户。不缴纳该资金的,将影响房屋产权证的办理。(根据当地政府情况调整)

特此公告。
株洲市鼎业房地产开发有限公司
2020年12月27日