

拿到体检报告一脸蒙 专家支招解疑惑

近日,我市很多单位都在进行职工体检,但体检报告中的专业术语让很多市民一脸迷茫。

“宫颈糜烂需要治疗吗?”“血压偏高咋办?”“胃里有息肉会引起癌变吗?”针对市民关心的问题,记者采访了平煤神马集团总医院体检中心主任李晖。

问题一:结节、息肉、囊肿、增生,会引起癌变吗?

专家解答:关于结节。常见的结节有肺结节、乳腺结节和甲状腺结节,大部分结节是良性的,每年定期随访就行。如果体检报告描述结节血供丰富、边缘有毛刺、邻近组织牵拉及淋巴结增大等情况时就要高度重视了,体检报告中会进行重点提示,体检中心也会在第一时间打电话告知体检者尽早就诊。

关于息肉。常见发生息肉的部位有鼻、声带、胆囊、胃、肠、宫颈等。其中有部分息肉,特别是肠道的腺瘤性息肉会随着时间和不良的生活习惯发生癌变,需密切观察尽早切除。

关于囊肿。囊肿是一种比较普遍的良性疾病,常见的有肝囊肿、肾囊肿和卵巢囊肿,囊肿内为液态物质。只要囊肿没有影响器官的功能或引起症状,就不用治疗,定期观察或复查就行。

关于增生。增生是器官内细胞增多的现象,也是人们在体检报告中经常遇到的问题,比如乳腺增生、前列腺增生等。增生大多为良性,但仍有部分增生有癌变概率。

李晖说,如果在体检报告中发现有结节、息肉、囊肿、增生等提示,大多属于良性,既不要忽视,也不必过于恐慌,去医院找医生咨询一下,遵医嘱定期随访或对症治疗即可。

问题二:尿常规检查显示个别指数偏高,怎么办?



李晖(左)在给市民讲解体检报告

专家解答:在尿常规的检查中,如果白细胞偏高,可能存在尿路感染情况,可能是肾盂肾炎、输尿管炎症、膀胱炎症、尿道炎症等,如果显示轻度升高,平时注意多喝水即可。

如果红细胞升高,大多是尿潜血阳性,可以考虑是否存在结石或慢性肾炎的情况,如果尿蛋白显示阳性,则有患慢性肾炎的可能。红细胞增高是由各种因素引起泌尿系统黏膜出血造成的,比如泌尿系感染、结石、结核、肿瘤等。

李晖说,只查了一次尿常规,显示个别指数偏高,不一定是肾有问题,可能受到运动、饮食、药物等因素影响,必须重复检验,并注意平时多喝水、勤排尿、少熬夜,少吃辛辣刺激性食物。

问题三:宫颈糜烂,怎么治疗?

专家解答:宫颈糜烂是一种生理现象,并不会对女性的生殖器官造成影响,和宫颈糜烂无相关性,不会引起癌症的发生,使用药物一般不能使糜烂消失,所以不需要单纯为无症状的宫颈糜烂进行医治。建议女性每年做一次宫颈筛查,并且注意性生活和月经期的卫生。

问题四:血小板偏高怎么办?

专家解答:体检报告显示血小板偏高,可能是真性红细胞增多症或者原发性血小板增多症等原因导致的。轻微的血小板偏高,一般是由于一些炎症出

血继发,或一些缺铁性贫血引起,这些情况是不需要治疗的。如果血小板明显增高,就要考虑原发性血小板增多症的可能,它会引发出血、血栓形成、脾脏增大等,需要做骨髓细胞学穿刺来确诊。

一般情况下,血小板偏高可能由生理、环境、月经等因素引起,建议患者补充水分、加强锻炼,结合药物治疗等方法进行改善。

血常规是体检的必检项目,主要是看有没有贫血、感染以及缺血的情况。血小板只是血常规分类中的一项,一项指标增高或减低不代表身体就有问题,及时复查并综合其他项目考虑才有意义。

问题五:肝功能检查中的谷丙转氨酶偏低,是什么意思?

专家解答:肝脏是人体主要的解毒代谢器官,可以将人体内的有毒物质通过代谢排出体外,如果肝细胞受损,就会导致大量谷丙转氨酶释放进入血液中,因此可以通过谷丙转氨酶的浓度指标有效判断肝功能受损情况。肝功能谷丙转氨酶高,通常说明肝功能有损伤情况,而谷丙转氨酶较低,则说明肝功能处于正常水平,无需治疗。

在日常生活中,大家可以通过健康饮食、合理运动以及良好的生活习惯,避免转氨酶升高。尽量少吃甜食和油腻的食物,选择适合自己的运动方式,避免劳累,注意不要熬夜和过度饮酒。

李晖表示,现在市面上有很多保健品,标榜可以治疗多种疾病。但保健品不是药品,它没有治疗疾病的作用,希望大家尤其是老年人慎重购买,每年定期体检,及时发现自身的健康隐患或者已经存在的健康问题才是保持健康的关键。(本报记者 王亚楠 文/图)

医疗“多面手” 健康“守门人”

——记汝州市第一医疗健康服务集团全科医学科

全科医学科是一个整合临床医学、预防医学、康复医学以及人文社会科学等相关内容于一体的综合性医学专业学科,其范围涵盖了不同性别和各个年龄段的各种健康问题。为了满足群众日益增长的就诊需求,2021年5月,汝州市第一医疗健康服务集团全科医学科应运而生。为加快学科发展,更好地服务患者,全科医学科医护人员在主任王志峰、护士长兰贝贝的带领下,将“以患者为中心、满足患者需求”作为服务宗旨,不仅关注患者自身的疾病,同时还重视疾病预防、心理健康、人文关怀、健康教育以及慢性疾病长期管理和多种疾病综合管理,为患者提供长期、连续、综合、主动的全方位照护。

作为一个崭新且富有活力的团队,全科医学科积极探索、克服困难,成长为一支拥有专业从事内科常见病、多发病以及疑难杂症诊疗的全科医学高素质队伍,并形成自己独特的诊疗特色,获得医院及患者的好评。

汝州市庙下镇程先生因为患有高血压曾住院治疗。王志峰带领医护人员进行家访,对患者居家疗养情况进行了解。在家访过程中,王志峰一行还对程先生进行了身体状况综合评估,评估结果提示患者可能存在焦虑状态以及其他症状。为了让程先生更快更好地痊愈,王志峰一方面对他进行降压、改善睡眠、稳定情绪等综合治疗;另一方面开导他可以重拾以前的兴趣爱好,更好地享受老年生活,这样不仅能解决血压波动大的问题,将血压控制在一个平稳理想的水平,同时睡眠也可得到明显改善。听完王志峰全面、细致的分析,程先生激动地说:

“你是第一个关注我心理状况的医生,你说得很有道理,我确实应该调整一下心态,保持乐观向上的态度。”

“全科医学科一切以患者为中心,我们愿意花更多的时间去了解患者,和患者共同制定合理的治疗方案。相对于专科,全科更注重‘全’,也就是这个‘全’字,往往能发现疾病的真正诱因,为患者提供更全面、更合理的治疗和护理。”王志峰说。

王志峰表示,作为一个成立仅两年的科室,全科医学科始终将学科发展与医院发展紧密结合,并运用先进的全科医学服务理念,有效应对全科疾病的多样化,用实际行动为群众身体健康与生命安全保驾护航。

(本报记者 魏应欣 通讯员 王文璐)

汝州市第一医疗健康服务集团

先进科室



创建健康企业助力企业发展

尼佳乐

习近平总书记在全国卫生与健康大会上指出,要深入开展健康城市和健康村镇建设,形成健康社区、健康村镇、健康单位、健康学校、健康家庭等建设广泛开展的局面。2019年6月25日,国务院印发了《关于实施健康中国行动的意见》。健康中国行动包括三大任务、15项专项行动。其中,职业保护行动是第二大任务、第九项专项行动,提出将健康企业建设作为健康城市建设的重要内容。

劳动者是社会发展的中坚力量,是社会财富、精神文明的创造者,只有劳动者的健康得到保障,才能实现全人群全周期的健康。企业是劳动者重要的工作场所,对维护和促进劳动者健康负有重要的责任。职业病防治是为了预防、控制和消除职业病危害,防治职业病,保护劳动者健康及其相关权益开展的工作。而健康企业的建设则是将“以治病为中心”转变到“以人民健康为中心”的大健康理念融入保障和促进劳动者身心健康工作的有效途径。

健康企业建设不仅关注职业病防治,更关注影响职业人群健康的因素。根据平顶山市爱卫办等12部门联合下发的《关于印发平顶山市推进健康企业建设实施方案(试行)的通知》(平爱卫办〔2022〕16号)目标要求,2023年,各县(市、区)至少建成2家健康企业;2025年底,全市健康企业数量形成一定规模并实现逐年递增,企业职业健康管理和水平明显提高,工作环境和条件明显改善,危害健康因素有效控制,劳动者健康素养明显提升。市职业病防治所平顶山市创建健康企业中发挥专业技术支撑作用,目前河南平高电气股份有限公司已成为全省首家通过省级健康企业评估的单位。

那么,开展健康企业建设,要求企业重点落实的工作任务有哪些呢?

一、建立健全管理制度。制订健康企业工作计划,结合企业性质、作业内容、劳动者健康需求和健康影响因素等,建立完善与劳动者健康相关的各项规章制度,规范企业劳动用工管理。

二、建设健康环境。完善企业基础设施,为劳动者提供布局合理、设施完善、整洁卫生、绿色环保、舒适优美和人性化的工作生产环境。积极开展控烟工作,打造无烟环境。落实建设项目职业病防护设施“三同时”制度,做好职业病危害预评价、职业病防护设施设计及竣工验收、职业病危害控制效果评价。

三、提供健康管理与服务。鼓励依据有关标准设立医务室、紧急救援站等,配备急救箱等设备。建立劳动者健康管理服务体系,实施人群分类健康管理和指导。制定应急预案,防止传染病等传播流行。制订并实施员工心理援助计划,提供心理咨询等服务。组织开展适合不同工作场所或工作方式特点的健身活动。落实《女职工劳动保护特别规定》。依法依规开展职业病防治工作。

四、营造健康文化。广泛开展职业健康、慢性病防治、传染病防控和心理健康等健康知识宣传教育活动,提高员工健康素养。关爱员工身心健康,构建和谐、平等、信任、宽容的人文环境。切实履行社会责任。

健康企业是健康“细胞”的重要组成部分,企业发展靠员工,员工重点在健康;健康的员工,健康的身心,加上企业健康的环境,必然会推动企业实现持续健康高效的发展。

(作者系平顶山市职业病防治所副所长)

共享职业健康 助力健康鹰城

科普宣传专栏

本栏目由平顶山市职业病防治所主办



2022年全省妇幼健康工作先进集体评选结果揭晓

郟县妇幼保健院榜上有名

本报讯 (记者王春霞 通讯员李秋环)4月3日,郟县妇幼保健院传来喜讯:近日,河南省卫生健康委员会公布2022年全省妇幼健康工作先进集体和先进个人名单,46个先进集体和150位先进个人获得通报表扬,郟县妇幼保健院榜上有名。

2022年,郟县妇幼保健院按照省、市、县疫情防控工作部署及妇幼保健工作要点,全体员工积极进取、和衷共济,一手筑牢“战役”防线阵地,一手夯实医院内涵建设,通过“党建引领凝聚合力、保健拓展惠民生、智慧服务优流程、深化医改强专科、筹建新址谋发展”五位一体战略攻坚,妇幼保健工作取得显著成绩。

2022年,该院按照疫情常态化防控工作要求,圆满完成院内及承担的全县疫情防控各项工作重任和援外工作,保障了全县唯一助产机构的医疗安全。同时,该院充

分发挥儿科县级重点专科龙头带动作用,开展UVC、PICC中心静脉置管、亚低温治疗、儿童缺陷多动障碍诊治等项目,填补县城空白,积极创建国家婚前保健特色专科、妇幼健康文化特色单位。该院与全县15个乡镇卫生院、社区卫生服务中心开展妇幼保健科室共建,深受群众信赖,广阔天地乡口腔共建得到学习强国平台推荐。该院担负县域危重症的识别诊疗、救治转运等工作,产科危重症救治率在68%以上,妇科腹腔镜微创手术占比75%以上,儿童康复收治残疾康复儿童占全县的85%以上。

在落实民生实事、推进惠民项目方面,该院强化免费产前检查、新生儿疾病筛查、新生儿先天性心脏病筛查、宫颈筛查、乳腺筛查等项目的督导、落实工作,全县“两癌”筛查符合省、市考核标准,孕产保健系统管理率达91.69%,新生儿至6岁儿童健康管理率达93.95%。

呵护青少年眼健康 共筑“睛”彩视界

平顶山眼科医院爱眼护眼公益讲座走进新华路小学

本报讯 今年3月为第六个近视防控宣传月,今年宣传教育的主题是“全社会都要行动起来,共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来”。为关注孩子眼睛健康,增强孩子们近视防控的意识,3月30日上午,卫东区新华路小学联合平顶山眼科医院开展了一场爱眼护眼健康知识公益讲座。

当日上午,平顶山眼科医院视光部主任熊医生在新华路小学多媒体教室为该校五年级的小学生上了一堂生动的爱眼护眼课。熊医生教小学生认识眼睛的结构,讲解近视发生的原因及危害,教大家日常学习生活中的护眼知识。

在讲解过程中,熊医生还适时提出了一些小问题,同学们都很活跃,一个个积极举手回答。

讲座结束后,五(2)班男生秦华骏说:“我感觉最近看黑板上的字有点吃力,听了医生的讲解,我一定注意保护好眼睛,读书写字坐端正,少看电子屏幕,多到户外活动。”

“我们学校一直坚持每月给学生开展一次爱眼护眼健康知识讲座,一季度邀请一次眼科医院进校园给学生进行视力检测。希望通过此次近视防控知识进校园活动,提高学生对眼健康的重视。”新华路小学副校长樊会鑫说。(王伟伟)

科普园地

联系电话:13592191890

为什么男人更容易伤“心”

都说男人比女人坚强,但对于“心”来讲,男人可比女人脆弱多了。由于激素的差异,绝经前的女人有一道“护心符”——雌激素,保护心脏不受伤害。而少了这道保护符的男人心脏就脆弱多了,有研究表明,中年男性患心血管疾病的风险是中年女性的2-5倍。

伤“心”的三大理由

1.不良生活习惯:心脏功能不好,除一小部分是遗传所致,大部分是不健康的生活方式所致,因此心血管疾病又称为生活方式病。肥胖、血脂异常、营养不均衡、熬夜、失眠、久坐少动、吸烟、大量喝酒这些都是“伤心”的理由。

2.压力与过度劳累:对爱人要“一心”一意,对孩子要耐“心”教导,对父母要孝“心”满满,对朋友要腹“心”相照,对事业要尽“心”尽力,处处用心、事事精心,长此以往,伤“心”、伤身是必然的。

3.情绪起伏跌宕:过度兴奋和紧张,或者情绪不稳定,容易大喜、大悲、暴怒、哀伤、恐惧等,都会引起血管收缩,血压升高,心跳加快,从而增加心脏负担,严重的甚至引起心悸、猝死。

护“心”的6个好习惯

1.减少久坐:久坐不动可能带来很多疾病,如会使血液循环减慢,心脏工作量减少,久而久之,造成心脏功能降低,引起心肌萎缩、动脉硬化、高血压、冠心病等心血管疾病。所以只要条件允许,一定要养成每坐1小时站起来活动的好习惯。

2.适量运动:研究发现,每天运动10分钟就能有效改善心脏健康。对大部分人来说,建议每

周至少坚持运动5天,每天至少30分钟,每周运动时间达到150分钟。

3.控制体重:肥胖不仅影响体型,更会增加心脏负担,还可能导致心肌肥大,甚至引发心脏病。肥胖出现得越早,对心脏的伤害越大。

4.戒烟:吸烟的危害大多数人都知道。临床数据显示,在所有冠心病患者中,吸烟者比不吸烟者高3.5倍。遭受二手烟的人也会深受其害。如果你每次在别人吐出的烟雾中待30分钟,每周达到3次,患心脏病的概率会明显增加。

5.限酒:小饮酌情,大饮伤身。过量饮酒会导致心肌肌肉力量减弱,致使血液不规律流动,增加心脏病发作的风险。我国的居民膳食指南中建议,女性每人每天别超过15g酒精,男性别超过25g酒精。

6.健康饮食与营养补充:(1)多吃蔬菜、水果、全谷物等高纤维食物;少吃红肉、甜食及精白米面等高糖、高脂、高能量的食物。(2)减少饱和脂肪类食物的摄入,增加健康脂肪(即不饱和脂肪)食物的摄入比例,特别是适当补充来源于深海动物油脂的n-3多不饱和脂肪酸。(3)经常吃一些可预防血栓形成的食物,如黑豆、洋葱、西红柿、西兰花、绿茶(抹茶粉)、少量红酒等。(4)补充具有清除自由基能力的营养素或天然活性物质。例如:B族维生素、维生素C、维生素E、番茄红素、胡萝卜素、辅酶Q10、茶多酚等。(平顶山市第一人民医院心血管内科一病区主治医师 张鹏飞)