

高邮市人民医院全体职工 恭祝全市人民身体健康! 新春愉快!

点击——高邮市人民医院健康体检中心

高邮市人民医院开展健康体检工作已有20余年历史,是高邮首家具有健康体检资质的医疗机构,是高邮市规模最大、功能最齐全、唯一拥有独立场地和专用医疗设备的体检中心,拥有雄厚的技术实力、先进的医疗设备、完善的服务体系。

专业的品质

依托全院各专业百余名高级专家团队,为您的各项体检指标进行专业分析、健康状况做出准确评估,提供有针对性的健康指导,成为您的健康守护神。

先进的设备

拥有专用于健康人群体检的医疗设备,同时共享全院各类先进设备,其中包括16排螺旋CT、磁共振等一大批高端设备,为您身体的健康状况提供精准信息,尽早发现异常征兆。

一站式服务

拥有800多平方米专用于健康人群体检的独立空间,所有检查项目及餐饮在同一楼层完成。其环境优雅,体检流程科学合理,服务温馨规范,可最大限度地避免交叉感染和隐私泄露。

个性化服务

根据不同人群的不同需求科学地设置了各种类型的体检项目组合,且可适当增减,个性化地加以选择。

后续服务

提供详尽的健康咨询服务,为受检单位上门举行健康讲座和健康指导,提供详尽的健康干预计划。

服务承诺

始终在“满意”上下功夫,坚持“珍惜生命、关注健康、诚信服务、质量第一”的品牌特色,为您提供专业、优质、高效的健康保障服务!



体检大厅

有许多常见病是隐匿的,早期没有任何症状,譬如高血压、糖尿病、高血脂症、肿瘤等,如果不做体检,这些严重危害现代人健康的疾病是查不出来的。有些疾病早期没有症状,但通过体检可以发现,例如先天性心脏病、风湿性心脏病、肝脾肿大等。通过健康体检个体可以了解自己的健康状况,如发现可疑线索,可进一步检查确诊,早期治疗,特别是肿瘤,治愈率和预后与发现的早晚关系十分密切。

对体检的结果,要正确对待,如肝脏或肾脏发现小囊肿,可能是一种退行性变,不要紧张,这种情况不需要特殊治疗,可定期复查。对可疑线索,应认真对待,进一步检查,明确诊断。

健康体检小常识

1. 什么是健康体检?

健康体检是个体了解自己身体健康状况、评估健康素质的一种方法。只要条件许可,任何人都应该参加健康体检。健康体检只有在规范操作下,才能发挥应有的作用,才能使被检查者从中受益。

2. 为什么要进行健康体检?



接受咨询

4. 健康体检应间隔多长时间进行一次? 一般来说,中老年人每年检查1-2次比较合适,青年人每年检查1次比较合适。女性妇科检查半年或一年检查一次。

5. 怎样看化验单上的(+)(-)? 化验单或报告单的结果常常用(+)(-)来表示,进一步检查,明确诊断。



功能检查

表示,这里的(+)(-)并不是数学计算时的加、减的符号,而是用来表示结果的阳性、阴性。一般来说,阳性(+)是表示疾病或体内生理的变化有一定的结果,阴性(-)则大多数基本上否定或排除某种病变的可能性。有时,(+)的多少,还能表示某种疾病病情发展程度上的严重性,也就代表数量上的变化。检查结果为阴性(-)时也不能盲目乐观,例如,乙型肝炎表面抗体(抗-hbs)阳性(+)表示对乙肝病毒有抵抗力,阴性(-)则表示尚没有。

患病后要积积极乐观,敢于与疾病斗争

每年体检的人群中,均有肺癌、肝癌、胆囊癌、肾癌、前列腺癌等肿瘤患者检出。面对这样的体检报告,不同的家庭、不同的个人会给出不同的答案。

1. 讳疾忌医。某个单位的一位员工,体检结果拟诊为肺癌,体检中心工作人员和该单位对接后,那位员工来到了我们体检中心,很生气地对我们工作人员说:“你看,我说不检查吧,非要做什么体检,现在好了,查出问题来了!”似乎他的肺癌是我们查出来的,而不是他本来患有的。这类人拒绝治疗,固执地放任疾病严重地发展下去。

2. 黯然沉沦。有的人得知自己患了肿瘤后,非常伤心、懊恼、爱钻牛角尖,经常有人愤怒地说:“都说善有善报、恶有恶报,为何我这么善良的人,会这么早就收到死亡通知书呢?”从此不思茶饭、唉声叹气、黯然神伤,尽管接受了治疗,仍旧整天生活在担心和恐惧中,不知道哪天死神会带走自己。众所周知,人长期处于消极情绪下,身体抵抗力下降,只会加重病情或衍生新的疾病。

3. 珍惜生命,积极治疗。工作中我们也经常看到一些患者,得知自己的病情后,会更加珍惜自己的生命。根据个人的实际情况,有的人会去上级医院进一步检查确诊,有的人会与医生联系,尽早接受有效的治疗。一些病友告诉我们:“假如不知道自己是什么疾病,就去另一个世界报到了,那该是多么的无奈和遗憾啊!现在知道自己生病了,主动权掌握在我自己的手里,一方面我配合医生,积极治疗,争取早日康复;另一方面,我可以多陪陪我的家人,还可以花点时间和精力,完成自己以前没实现的梦想,那样,即使哪天我走了,我的人生也会少掉很多的遗憾,家人是我强大的支持系统,给予了我关心和悉心照顾,我走了之后,他们对我的歉疚感也不会那么强烈。这样多好啊!”怀有积极乐观阳光心态的人,奇迹出现在他们身上也就不足为奇了!

我们每个人都积极改善和调节自己的生活,以顺其自然的态度对待任何事情,不为事所累,不为病所害。没有谁能逃避死亡,要坦然面对死亡。延续生命的办法,不是消极的行为,更不是自虐,而是以坚强的信心,主动与疾病作斗争。记住:肌体有病,是谁也无法阻挡的;但保持精神健康与平和的心态,却是由自己掌控的!

一年一度的春节即将来临,远行的亲人归来了,终于家人亲戚朋友们可以好好聚聚,拉拉家常,喝点小酒,以解相思之苦。可是,每年春节聚会过程中总会有各种各样的意外情况发生,影响了大家的心情。为了过一个祥和美好的春节,一些常见疾病患者春节期间需要注意如下事项:

高血压:饮食应做到“限盐、限酒、少油”

春节期间,高血压病人饮食应做到“限盐、限酒、少油”,所谓限酒,即喝酒以自己的酒量计算,如果你有500克酒的酒量,那么你只能喝100克酒,即自己酒量的1/5,如果不会喝酒,那要禁止喝酒。所谓限盐和少油,即饮食要清淡,尽量少吃油腻的食物。

春节期间作息时间往往没规律,很难做到按时服药,但高血压病人一定要注意按时服药,并经常测量血压。如果血压控制得不好,要根据血压高低的情况适当地调整用药,要适当地进行活动。老年人一定要注意保暖,尤其是晚上睡觉更要注重。同时,春节期间,亲戚朋友聚会多了起来,患有高血压的人一定要注意情绪的控制,娱乐活动要适可

常见疾病患者的春节注意事项

而止,注意劳逸结合,不要疲劳,避免乐极生悲。

高血脂:吃多了要消耗掉

由于生活条件提高,饮食结构的改变,患高血脂的病人越来越多,高血脂会引起动脉硬化。高血脂一般会出现两种情况:第一种是血管壁上油脂越积越多,引起血管狭窄堵塞硬化;第二种是硬化的血管内膜破裂,破裂以后引起血栓。发生在脑部是脑梗塞,发生在心脏是心肌梗塞。打个比方,这就象一根水管,里面的水很脏,时间长了水管里沉积了许多污垢,出现了堵塞。

患有高血脂的人饮食一定要吃得清淡,尤其在春节期间更要注重。如果感觉一餐里的食物吃得过多,一定要注意把它消耗掉。锻炼消耗是一种好办法,但值得提醒的是锻炼三四十分钟没有效果,因为这么短的时间锻炼只能消耗碳水化合物,锻炼40分钟以上,才能消耗脂肪。要减肥至少要锻炼40分钟以上。

糖尿病:要管住自己的“嘴”

有不少糖尿病病人或血糖偏高的人平时也知道自己饮食需要注意,但在春节一些应酬场合,看到那么多美味佳肴,再加上亲戚朋友怂恿:“什么血糖高,吃点没关系,没那么危险,医生的话不能全听。”在这种情况下,有的人往往会管不住自己的嘴。糖尿病病人一定要严格遵守如下注意事项:

一是尽量不要饮酒。如果确实推辞不掉,那么一天最多喝干红葡萄酒100克或干啤100克。要知道,饮酒可给糖尿病人带来四大危害:干扰体内糖、脂、蛋白质代谢;促进糖尿病急、慢性并发症的发展;阻滞降糖药分解与排泄,易引起低血糖;损

害胰腺。

二是每天都要控制好总热量。有些糖尿病病人认为菜的热量低,米饭等主食的热量高,只吃菜不吃主食就没有关系。其实这样做不科学。肉虽然含的是蛋白质,但肉到体内也能转变成糖;还有蔬菜,炒的时候不可能不放油,而油也会产生热量。还有炒货,如瓜子、花生、开心果的含脂肪量非常高,如果要吃一定要计入总热量里。对于无糖糕点也不能随便吃,所谓无糖糕点,是没有蔗糖,但糕点是粮食,同样会产生热量。糖尿病人可吃苹果、梨、台湾青枣、草莓、火龙果等含糖量低的水果,水果应在两餐饭之间吃,但也要计入总热量里。另外,糖尿病病人吃饭要注意定时。

三是每天要按时服药。有些糖尿病病人认为,春节期间吃药不吉利,于是停药,结果引起血糖大幅上升而住院治疗。有些糖尿病病人认为我这餐饭吃多了,那么就多吃点降血糖的药,这样血糖就不会升高,要知道这是不可取的,因为多吃药不但不会取得理想的效果,副作用也随之加大!还有些糖尿病病人这餐饭吃多了,下餐饭就少吃点,以为这样就不会超过一天的总热量。专家认为,这确是一种补救措施,但不能经常采用,因为这样势必会引起血糖波动,长此以往对身体不利。

急性胰腺炎:常在饱餐或饮酒后突然发作

急性胰腺炎是胰腺的一种急性炎症,常常是春节期间高发而且比较凶险的一种疾病。一般的反应是腹痛、恶心、呕吐,病情可轻可重,重的可能威胁病人的生命。腹痛是急性胰腺炎的主要症状,大多数病人在饱餐或饮酒后突然发作,疼痛是持续性的,并会阵发性加剧,呈钝痛、刀割样痛或绞痛,常位于上腹或左上腹,疼痛还会向腰背部放射,当仰卧位时加剧,坐位或前屈位时会减轻。除此之外,急性胰腺炎的症状还有:发热,大部分患者有中度发热(37.5℃~38.5℃),很少达到39.0℃以上,还伴有寒战;恶心、呕吐和腹胀。

如果在饱餐后发现自己出现如上症状,应当尽早就诊,切不可麻痹大意。由于胰腺炎复发率较高,有胰腺炎病史的朋友,请一定要控制进食量,不喝酒。健康体检中心组稿 张桂荣摄影

健康家园 总第103期
2013年第3期

高邮市人民医院 主办 www.gymyy.com

主持人:夏在祥 组稿:人民医院办公室