



随着人们健康意识的提高，“预防优先”的健康观念深入人心，体检已经成为很多市民生活中不可或缺的一部分。市二医院健康管理中心主任张俊瑛说，大多数市民接触体检是从单位组织的员工健康体检开始。如今，随着人们越来越认识到日常保健、定期检查对于健康的重要性，于是一些市民自掏腰包，根据自己的身体状况选择适合自己的个性化健康体检项目，健康体检观念正发生着变化。

个性化体检悄然升温

本报记者 刘锦秀

个性化体检约占4成

据介绍，体检是通过医学手段和方法对受检者进行身体检查，了解受检者健康状况、早期发现疾病线索和健康隐患的诊疗行为，一般体检分为单位体检和个人体检。

张俊瑛说，单位体检和个人体检存在一定差异。单位体检通常是指根据单位费用，受检者性别、年龄比例、婚姻状况、职业有害因素以及常见高发疾病等情况，针对大多数人做出的一些整体套餐。个人体检也称为个性化体检，是受检者根据自身既往病史、家族遗传史、生活习惯等情况，在与总检医生充分沟通后，来选定自己的体检项目，有针对性地定制体检套餐，费用自行承担。近几年，随着个人健康意识提高，个性化体检人群明显增加，约占他们医院体检总人数的4成。

个性化体检更符合精准需求

张俊瑛介绍说，单位体检的频率通常是一年一查。他们医院每年都会在单位体检中，筛查出一些存在重大疾病前兆的受检者，因此很多受检者认为只要参加了一年一次的单位体检，没有查出问题，就是说健康状况良好了。事实并非如此，每个受检者个体都存在一定的差异性，因为大家生活环境、饮食喜好、生活习惯、心理健康状况甚至遗传因素等不同。很多受检者意识到自身健康问题，常常在单位体检的基础上，个性化地选择增加与自身相关的体检项目，更符合个人精准的体检需求，从而进行有针对性的体检。

一份“个性化体检单”的出炉，前期要有4步：首先，要对自身情况有初步了解；其次，大致了解各体检项目的意义和作用；第三，跟总检医生沟通了解自己适合做什么样的检查；第四，根据医生评估、建议，选择体检项目。

选择体检项目时，要注意年龄、性别、职业等诸多因素，做到因时、因人而异。随着年

龄的增加，身体状况也会发生相应的变化，具体而言要注意以下几点：

20岁以下的儿童青少年。体检重在检测生长发育情况，及时发现体格和发育异常。例如，要定期检查是否有贫血症状及营养不良等。另外，还要注意检查视力，有助于及时发现近视、远视和弱视。

20~40岁的中青年人。首先要注重检查血脂、血压等，预防高血脂、高血压、高血糖、高尿酸、高血脂等疾病。此外，男性最好要做前列腺检查，人到中年，前列腺开始衰退，甚至产生恶性病变。女性还应每两年做一次乳腺超声检查，以便及时排查乳腺隐患。

40~60岁的中老年人。首先要关注心脑血管疾病等。50岁以上的男性还应进行骨密度检测，及时发现是否有骨质疏松症。45岁以上的女性，还应每年检查一次激素水平是否正常，是否有骨质疏松症，乳腺是否正常，还要做妇女宫颈癌的筛查，

以便及早发现疾病。

60岁以上的老年人。心脑血管检查是这个年龄段老人体检的重点。还要查眼底，以便及时发现眼底血管是否有动脉硬化的症状，及早发现老年性白内障。老年女性的妇科检查、老年男性的前列腺检查也都是必不可少的。

张俊瑛提醒，受检者增加体检内容不是单纯的项目累加，或是“哪个项目贵选哪个”，而是要根据个人年龄、性别、既往史、家族病史、健康危险因素等综合分析，项目要体现受检者的针对性需求。例如，某些疾病有较明显的家族聚集性，如糖尿病、中风、冠心病及各种肿瘤疾病，还应增加与之相关的体检项目和早癌筛查。

体检后要做好健康管理

“首先要纠正一个认知，体检不单单是为了查出病，更重要的是了解自身健康状况，进行自身健康管理。如果你感觉到哪里不舒服，应该尽快去看病，而不是做体检。”张俊瑛称，迈入体检中心，选择适合自己的体检项目，其实只是完成了有效体检的第一步，最重要的是后期是否能够针对体检结果，对自己的健康进行管理，对疾病进行进一步检查和治疗。他们发现一个很明显的问题，健康意识比较强的市民对自己的体检报告特别在意，会找医生进行报告解读，听取医生建议。而健康意识薄弱的市民，体检报告领回去就被丢到了一边，甚至好多人都不来领取体检报告。

张俊瑛提醒说，体检人群需要足够重视自己的体检报告，到相关的体检机构找专业工作人员解读体检报告，或者电话咨询。受检人要保管好历年来的体检报告，一些疾病有前兆，体检医生会提出根据受检者情况给出相应的建议，她也希望体检者能够认真对待自己的身体健康，改变一些不良的生活习惯，将潜在的风险扼杀在萌芽状态中。

粗粮虽好但不宜过量食用



吃粗粮的好处很多，但有人为了更快速减肥，只吃粗粮，一段时间后出现腹胀、食欲不振的情况，这是为什么？专家建议，要科学食用粗粮。

首先，要认识粗粮，并了解粗粮能够带来的益处。所谓粗粮，是相对精米、白面等细粮而言，主要包括玉米、小米、燕麦、荞麦等多种谷类和黄豆、红豆、绿豆等豆类。与细粮相比，粗粮的维生素B1和膳食纤维含量更加丰富，维生素B1具有促消化、增食欲，维持神经系统正常功能的作用，膳食纤维能够吸收大量水分，促进肠蠕动，有利于排便，并能吸附肠道内的某些有害物质，排出体外。另外，粗粮的碳水化合物含量相对低，食用后更容易产生饱腹感，可减少热量摄取。所以说，粗粮有益健康。

其次，粗粮虽好，也不可过量食用，否则将造成危害。粗粮食用过多会使胃排空延迟，造成腹胀、早饱、消化不良等。过多的膳食纤维在阻碍有害物质吸收的同时，也会影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收，造成基本营养元素的缺乏。

规律饮食很重要

很多人在饮食上没有任何规律，不注意营养的均衡搭配，很容易因为饮食不正常而影响到身体的健康。对于身体不好的人，营养搭配又需要根据自身情况来确定。那么有哪些饮食原则可以做到合理搭配营养呢？专家说，合理膳食应遵循以下饮食原则：

1.挑食偏食不可取 拒绝挑食偏食，不能因为不喜欢哪样就不吃，喜欢什么就使劲地吃，这样会导致补充了这类营养，又缺失了那类营养。蔬菜、水果、肉食都要均衡食用。

2.保证主食的摄入 很多人为了减肥，常常不吃米饭等主食，但这是不可取的，多少也要吃一点，主食是营养搭配最基础的食物。以谷类为主，可以适当搭配一些杂粮粗粮。

3.保证肉类的摄入 不能光吃菜不吃肉，肉类可以提供蛋白质等高级的营养物质，鱼肉里含有较多的不饱和脂肪酸，吃了很健康，瘦肉里面的血红素铁可以为身体补充铁元素，对于身体健康是十分需要的。总之就是要保证蛋白质等的摄入量，以免营养不良。

4.保证蔬菜水果的摄入 蔬菜水果中含有丰富的维生素、膳食纤维以及糖分水分等，有很多人是不喜欢吃蔬菜的，蔬菜中含有的维生素是人体所必须的，而膳食纤维又有促进肠道消化的功能，所以每餐都需要有蔬菜。

5.控糖、少盐、少油、少脂饮食 摄入过多的盐、糖、油、脂肪，时间久了对身体有一定的影响，尽量每餐都将油、盐、脂肪等的摄入量控制在一个合理的范围内，避免出现其他身体疾病。

病从口入，日常健康饮食相当重要，很多疾病与饮食有着密切关系。注意营养均衡搭配，不要挑食，也不能暴饮暴食，多喝水，少喝饮料，不喝酒，不吸烟，多吃蔬菜水果。

武珍珍

如何预防乳牙龋齿



致龋食物，乳糖、蔬菜、水果及谷物的天然糖是低致龋食物，进食次数过频繁时也会导致龋齿的发生。

3.乳牙矿化程度低，抗酸力弱，乳牙邻牙之间面接触，易成为不洁区，这些都是孩子乳牙龋齿的因素。

4.时间是乳牙龋齿形成的一个重要因素。越小的孩子，进食的频次越多，食物越细软，睡眠时间越长，口腔自洁作用越差。如果家长无规律喂养、不控制夜奶及不进行口腔护理，孩子一旦发生龋齿，发展速度会很快。

乳牙龋齿一般多大会出现

孩子牙齿一萌出，牙面上的细菌就有可能利用食物中的糖产生酸类，而导致发生龋齿，临幊上可以见到6月龄的婴儿，牙齿刚萌出不久就发生了龋齿。

乳牙龋齿是影响孩子口腔健康最常见的慢性疾病，口腔流行病学调查显示5岁孩子七成以上患有龋齿。

乳牙龋齿是如何形成的

1.细菌的存在是龋齿发生的主要条件。如果孩子没有良好的口腔卫生习惯，口腔卫生差，容易患龋齿。

2.糖与龋齿的形成密切相关，除了糖果，很多食物都含有隐蔽的糖。比如巧克力、蛋糕、乳酸饮料、酸奶等，都是高

妈要维护好自身的口腔健康阻断致龋菌的传播。

孩子萌牙后要定期带孩子进行口腔检查，定期进行龋齿风险评估，让孩子接受窝沟封闭、局部涂氟等专业的龋齿预防措施，使早期龋损得到及时控制。

对于早产儿，发生牙齿发育不良的可能性大，患龋的风险也会增加，更应重视定期口腔检查。

有了龋齿怎么办

一旦发现孩子龋齿要及时控制，越小年龄发生龋齿，发展越快。龋齿早期可通过饮食管理、菌斑控制、定期涂氟等简单无创的措施进行控制。

锦秀

这些可能诱发心理疾病



引发心理疾病的原因复杂，影响的因素也有很多，以下是常见的诱发心理疾病的因素：

一、情感、家庭的变故

由于感情受挫、婚姻变故引发的心理问题越来越多。特别是青春期的失恋，初次尝试爱情的苦果，难以割舍的情感无疑是痛苦的。

二、高强度的工作

很多白领长期处于精神高度集中的状态下，且得不到调整、休息，久而久之便产生精神的焦虑不安、内分泌功能失调、免疫力下降等，各种心理疾病也随之找上门。

三、对网络的依赖心理

青少年对网络世界抱着极大的好奇心，在探索网络世界的同时，难免被网络世界中光怪陆离的新鲜事物吸引，而隐藏在这些事物背后的很有可能是一个深不可测的陷阱。

四、急功近利的心理倾向

在事业的拼搏上，很多急于求成的人往往将过程想得太过简单，他们经历不起失败。只要一次的失败，有可能是全军覆没。为了抓住成功的稻草，他们只能不断地对自己施压，获得成功。

五、投资受损难以承受

近年来，人们的投资理财意识不断增强。长期的投入没有得到应有的回报或者错误的投资导致资本亏损严重时，难免造成人们心理失衡，强烈的挫败感、情绪的剧烈波动、资金的大量流失极有可能击垮一个人的心理防线。

六、老年人缺乏精神关爱

在物质生活保障的基础上，老年人的精神领域也应当引起高度重视，需要子女在工作之余给予老人更多的爱与关心，抚慰老人的心灵。

(市六医院)



让市民享受更精确的“绿色”医学影像服务

——走进大同瑞慈医学影像诊断中心

本报记者 刘锦秀



第三方医学影像诊断——提供准确、快捷的医学服务

大同瑞慈医学影像诊断中心是我市首家专注于第三方医学影像诊断服务的专业机构。秉承“公正、快速、准确、责任”的职业操守，以尖端影像设备和知名影像学专家为依托，专业开展第三方独立医学影像诊断及医学影像专家会诊服务。通过互联网和快速方便的服务团队，为全市医院、医生和广大患者提供准确、快捷、权威的医学影像诊断服务。

专家诊断团队——诊断结果更具有权威性和公正性

该中心以严谨认真、精益求精的专业态度，汇聚了我省著名的影像临床专家和大批专业的医学人

才，并聘请北京天坛医院、北京友谊医院、积水潭医院、中国医学科学院肿瘤医院、北京佑安医院、解放军空军总医院等多家国内知名大型三甲医院专家进行会诊，诊断结果更具有权威性和公正性。

先进影像扫描仪器——更快、更科学、更“绿色”

该中心引进的美国GE3.0T核磁

仪具有更清晰的图像质量、更丰富的检查序列、更快速的检查时间、更多样的检查方法，更容易发现微小病变，广泛应用于神经系统、骨关节系统、心脏和心血管系统等全身多器官和部位，可以通过灌注、弥散、波谱分析、功能成像等技术和功能，对不同病变进行多对比检查，达到精确诊断的目的。西门子1.5T核磁仪敏感性高，图像清晰，特别是在脑血管病、心血管病的早期发现方面为临床提

供了更为科学的诊断依据。西门子量子双源CT，双源双能低辐射剂量、低放射线，诊断更准确，全自动重建图像，真正实现了无禁忌成像。西门子炫速双源CT只需0.25秒即可完成心脏扫描，完成全胸扫描(包括心脏冠脉)仅需0.6秒，患者无需屏气，实现了无需屏气的亚mSv级“绿色”心脏成像。西门子DR也实现了“绿色”成像，所需剂量极小，减少患者所受的X射线辐射。