

了解体检指标,守护您的健康

□ 尚洁琼

在我们生活的世界中,健康是我们最重要的财富。为了确保我们的身体能够持续、健康地运转,定期进行体检是非常必要的。本文将详细介绍体检指标,帮助您更好地理解自己的身体状况。

一、了解体检指标的重要性

体检指标是衡量身体健康状况的重要标准。这些指标包括但不限于血压、血糖、胆固醇、尿常规、血常规、肝肾功能等。通过定期监测这些指标,我们可以及时发现潜在的健康问题。

二、常见体检指标及其意义

1. 血压: 血压是衡量心血管疾病的重要指标。正常的血压范围是收缩压在90-139毫米汞柱之间,舒张压在60-89毫米汞柱之间。高血压和低血压都可能

导致心血管疾病的发生。

2. 血糖: 血糖是衡量糖尿病风险的重要指标。空腹血糖正常值为3.9~6.1mmol/L。餐后2小时血糖正常值为 ≤ 7.8 mmol/L。如果血糖水平过高或过低,都可能引发糖尿病或其他代谢性疾病。

3. 胆固醇: 胆固醇是血液中脂肪的重要成分。总胆固醇水平过高会增加心脏病、中风和血管疾病的风险。

4. 尿常规: 尿常规是检查肾脏和泌尿系统健康的重要指标。通过检查尿液中的蛋白质、红细胞、白细胞和葡萄糖等成分,我们可以了解泌尿系统的功能是否正常。

5. 血常规: 血常规是检查血液系统

健康的重要指标。通过检查红细胞、白细胞、血小板等成分,我们可以了解是否存在贫血、感染、出血等风险。

6. 肝肾功能: 肝肾功能是评估全身健康状况的重要指标。通过检查肝功能和肾功能,我们可以了解肝脏和肾脏的功能是否正常,是否存在潜在的疾病风险。

三、如何改善体检指标

了解了体检指标的重要性后,我们该如何改善自己的身体状况呢?以下是一些具体的建议:

1. 均衡饮食: 饮食是维持身体健康的基础。我们应该摄入适量的蔬菜、水果、全谷类、优质蛋白质和适量的脂肪和盐分。避免过多的糖分和高

热量食品。

2. 定期锻炼: 适当的锻炼可以增强身体的免疫力,提高代谢率,减少患病风险。建议每周至少进行150分钟的有氧运动。

3. 控制压力: 长期的压力会对身体健康产生负面影响。我们可以通过冥想、深呼吸、听放松音乐等方式来缓解压力,保持良好的心态。

4. 定期体检: 建议每年至少进行一次全面的体检,并根据个人情况选择合适的体检项目。

总之,了解体检指标并采取相应的措施来改善身体状况对于维护身体健康至关重要。

(作者单位:河北省安平县安平镇卫生院)

如何走出抑郁

□ 韩兴哲

抑郁是一种常见的心理问题,它会影响到我们的情绪、思维和身体健康。如果处理不当,抑郁可能会对我们的生活造成严重影响。本文将介绍走出抑郁的科学护理方法和积极的生活态度,帮助大家更好地应对抑郁,恢复健康的生活。

一、科学护理方法

1. 认识抑郁

首先,我们需要认识到抑郁是一种常见的心理问题,它不是我们的错。抑郁可能与我们的生活压力、人际关系、身体状况等多种因素有关。了解抑郁的成因可以帮助我们更好地应对它。

2. 寻求专业帮助

如果感到自己无法应对抑郁,应该寻求专业帮助。心理医生或精神科医生可以帮助我们评估病情,提供适当的药物治疗和心理治疗。不要羞于寻求帮助,寻求专业人士的意见是非常重要的。

3. 健康的生活方式

保持健康的生活方式对走出抑郁非常重要。这包括充足的睡眠、均衡的饮食、适度的运动和减少有害物质(如咖啡因和酒精)的摄入。这些因素可以帮助我们保持良好的身体和精神状态。

4. 放松和冥想

放松和冥想可以帮助我们缓解压力,提高自我控制能力,从而减轻抑郁症状。通过深呼吸、瑜伽、渐进性肌肉松弛等方法,我们可以减轻身体紧张和焦虑。

5. 社交互动

社交互动可以带给我们快乐和满足感,增强我们的自尊心和自信心。与亲朋

好友保持联系,参加社区活动,可以让我们感到更加幸福和满足,从而减少抑郁情绪。

二、积极的生活态度

1. 保持乐观

保持乐观的态度对走出抑郁非常重要。我们应该相信自己的能力和潜力,积极面对生活中的挑战和困难。相信自己能够克服困难,可以增强我们的自信心和自尊心,从而减少抑郁情绪。

2. 学会放松

学会放松可以帮助我们缓解压力和焦虑,从而减少抑郁症状。我们应该尝试各种放松方法,如深呼吸、冥想、瑜伽等,

找到最适合自己的方法。

3. 培养兴趣爱好

培养兴趣爱好可以帮助我们充实自己的生活,增加生活的乐趣和意义。我们应该尝试发掘自己的兴趣爱好,并投入时间和精力去追求它们。这将有助于我们保持积极的心态,减少抑郁情绪。

4. 接受自己

接受自己是非常重要的积极生活态度。我们应该学会接受自己的优点和缺点,尊重自己的感受和需求。

总之,走出抑郁需要科学的护理方法和积极的生活态度。通过认识抑郁、寻求专业帮助、保持健康的生活方式、放松和冥想、社交互动、保持乐观、学会放松、培养兴趣爱好和接受自己,我们可以更好地应对抑郁,恢复健康的生活。

(作者单位:河北省秦皇岛市九龙山医院)

带你看懂乳腺 BI-RADS 分级超声报告

□ 冯晓丽

BI-RADS (Breast Imaging Reporting and Data System) 是一个用于评估和分类乳腺超声、X光和MRI影像的分级系统。这个系统可以帮助医生理解乳腺病变的风险程度,从而指导他们进行适当的诊断和治疗计划。

一、BI-RADS 分级报告的内容

1. 乳腺超声报告通常包括以下内容:

- 病灶的大小和形状
- 病灶的内部和周围血流情况
- 病灶的回声模式和结构
- 周围组织的反应

2. BI-RADS 分级报告通常分为五个等级:

- * BI-RADS 1: 阴性,无异常发现。
- * BI-RADS 2: 良性改变,多为乳腺

囊肿。

* BI-RADS 3: 良性可能性大,多为乳腺纤维腺瘤。

* BI-RADS 4: 4a: 恶性可能性低; 4b: 恶性可能性中等; 4c: 恶性可能性高。

* BI-RADS 5: 高度怀疑恶性,需要临床处理。

* BI-RADS 6: 需立即治疗已经活检证实为恶性。

二、如何解读超声报告中的 BI-RADS 分级

1. 首先,了解自己的症状和病史,这将有助于理解超声报告中的信息。

2. 检查报告中的描述,包括病灶的大小、内部回声、结构、形状、血流等。这些描述可以帮助医生评估病变的可

能性质。

3. 注意周围组织的反应。如果病灶周围的组织反应剧烈(如凹陷、增厚或粘连),这可能表明病变的恶性风险增加。

4. 结合其他检查,如钼靶X光或MRI,可以帮助更准确地评估病变。这些检查通常比超声更敏感,可以发现较小的病变和早期癌症。

5. 根据 BI-RADS 分级,制定相应的处理计划。对于 BI-RADS 2 和 BI-RADS 3 级别的病变,通常建议进行定期复查。对于 BI-RADS 4 和 BI-RADS 5 级别的病变,通常需要进行临床处理,手术或穿刺活检以确定诊断。

6. 如果医生建议进行手术或穿刺

活检,请遵循他们的建议并配合所有必要的检查和治疗步骤。这些步骤包括预约手术、准备并提供所需的医疗记录和文件等。

除了定期检查和适当的诊断和治疗,健康的生活方式选择也对预防乳腺疾病起到重要作用。保持健康的体重、减少饮酒和咖啡因的摄入、多运动、戒烟以及保持健康的心理状态等都是有益的。同时,定期进行乳腺自我检查和接受专业医生的建议也非常重要。

总之,乳腺 BI-RADS 分级超声报告能清晰定义、反映乳腺病变,便于随访检查比较对照,更便于与临床医生沟通。如果您对报告有任何疑问,请咨询您的医生或专业医疗机构的专家。

(作者单位:河北省衡水市第六人民医院)

产妇超声检查:了解胎儿发育的关键步骤

□ 康利会

生命的奇迹令人惊叹,而在孕育新生命的过程中,超声检查成为了一项至关重要的工具。对于每位产妇来说,胎儿的发育是最受关注的事情之一。在孕期的各个阶段,超声检查都是非常重要的。从早期的孕囊,到胎儿各个阶段的发育,超声检查提供了很多有关胎儿发育的关键信息。特别是对于初产妇来说,了解超声检查的重要性和必要性是非常关键的。

一、什么是超声检查?

超声检查是一种利用声波的医学影像技术。通过超声检查,医生可以观察到胎儿的形态、运动、心脏功能、羊水、胎盘等。它是一种无创、无辐射的检查方式,因此对孕妇和胎儿都是安全的。

二、超声检查的频率和时间

一般来说,超声检查在孕期会进行多次。在孕早期(11-13周+6天),医生会进行一次NT(颈后透明带)超声检查,以评估胎儿是否有唐氏综合症等染色体异常的风险。在孕中期(20-24周),医生会进行一次全面的系统超声检查,以进一步评估胎儿的结构,并确定是否有多重畸形。在孕晚期(28-40周),医生会定期进行超声检查,以评估胎儿的生长发育情况,羊水、胎盘的位置等。

三、超声检查如何帮助了解胎儿发育?

1. 评估胎儿的生长和健康: 通过超声检查,医生可以测量胎儿的各个部位和器官的大小,以评估胎儿的生长和健康状

况。

2. 发现胎儿畸形: 超声检查可以发现许多胎儿畸形,如唇腭裂、脊柱裂、脑积水、无脑儿等。

3. 监测胎儿的生长发育: 通过定期的超声检查,医生可以监测胎儿的生长发育情况,了解羊水、胎盘的位置等,从而判断胎盘的功能和胎儿的健康状况。

4. 预测妊娠并发症: 某些妊娠并发症可能会影响胎儿的生长发育,如妊娠期糖尿病等。通过定期的超声检查,医生可以及时发现并采取预防措施,预防或控制并发症的发生。

四、产妇超声检查中的注意事项

1. 保持轻松的心态: 超声检查对孕妇和

胎儿都是安全的,无需过度紧张。

2. 配合医生的要求: 孕妇在接受超声检查时,需要按照医生的要求进行适当的体位变换,以便医生更好地观察胎儿的情况。

3. 定期接受超声检查: 孕妇应按照医生的建议,定期接受超声检查,以便及时了解胎儿的生长发育情况。

总之,产妇超声检查是了解胎儿发育的关键步骤,对孕妇和胎儿都是非常重要的。通过定期的超声检查,医生可以及时发现并处理问题,确保胎儿的健康发育。孕妇应积极配合医生的要求,定期接受超声检查,以便更好地了解自己和胎儿的健康状况。

(作者单位:河北省平山县妇幼保健院)