



云南省第一人民医院

THE FIRST PEOPLE'S HOSPITAL OF YUNNAN PROVINCE

20岁30岁40岁50岁 体检最应该查什么？

省一院健康管理专家为你划重点

每年一次的体检到底该检查什么？是不是别人查什么我就跟着查什么？云南省第一人民医院健康管理中心主任医师邓紫玉提醒大家，体检十年一关卡，关键看你在哪个年龄阶段！

20岁 查传染病

项目：血常规、肝肾功、血脂化验、胸部X光(备孕、已孕除外)

20多岁年轻人走上社会，开始接触各种人，各种肝炎、消化道感染的几率增加；年轻人处于性活跃期，感染性病等各种传染病的机会也就大了。

如果有家族病史，比如乳腺癌、胃癌、肺癌等，这时要开始筛查。云南紫外线强，有家族史的人容易发生黑色素瘤，开始检查。

专家建议：除了常规体检，重点检查传染病，如乙肝、结核等，女青年检查与宫颈癌相关的HPV病毒。

30岁 查血糖和脂肪肝

项目：空腹及餐后血糖、糖化血红蛋白，必要时糖耐量试验

现在人普遍“吃得多、动得少”，压力大，糖尿病发病年龄提前。

30岁以后，随着体重增加，通过抽血、腹部B超筛查脂肪肝，尽早发现脂肪肝、肝硬化。

专家建议：30岁以上的人群至少一年做一次完整的血糖检查，包括：空腹血糖、餐后两小时血糖，必要时果糖胺、糖化血红蛋白。如查出疑似糖尿病，需要做一次糖耐量试验(OGTT)。

40岁 查心脏

项目：血脂、血压、心电图、超声心动图等一系列心血管疾病化验检查

四五十岁时，心脏和血管都会明显老化，弹性大不如前。通过抽血检查，了解血脂、血糖情况；通过做心电图检查心脏，必要时做一个双源CT(无创检查)或心脏冠脉造影(有创检查)，确定是否有冠心病。

专家建议：该年龄段人群每年定期关注心血管健康，记录好血脂、血压等指标。

项目：骨密度检查、大便常规、肠镜、胃镜

到50岁疾病逐渐增多，除了心脏、胃肠这些检查，还要关注骨的问题，出现浑身骨痛等症状，就该考虑患有骨质疏松症了。

50岁的人还应关注肠道健康。做肠道体检时，要注意肠息肉等病变，防止发展成肿瘤。

专家建议：该年龄段人群每年做一次骨密度检查。普通人每年进行一次大便常规检查，每两到三年做一次肠镜和胃镜检查；有既往病史等高风险人群，每年进行一次胃镜和肠镜检查。

60岁以上 全面查

项目：除以上外，查听力、查眼底

60岁以后逐渐进入老年，在前面那些检查的基础上，检查需要更彻底，结合家族史与工作环境、压力，还有饮食习惯、运动、起居作息等情况，有不同的侧重点。体检中心的医生会通过询问病史等情况，为你设计个性化的体检方案，针对某种慢性病进行专病体检。

专家建议：除了大病检查，老年人还应该注意听力和眼底病变的预防。查眼底，能及早发现老年性白内障、黄斑病变、原发性青光眼，还可以反映脑动脉是否硬化。

本报记者 王劲松



云南省中医医院

云南中医药大学第一附属医院

YUNNAN PROVINCIAL HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

“妇科病”居然跟 盆底功能有关系

省中医院妇科为女同胞免费进行盆底功能筛查 日期截止到5月19日

对于医生而言，只要是属于妇科疾病范畴的都叫妇科病。可对于患者而言，她们口中的妇科病常特指妇科炎症性疾病，如盆腔炎、阴道炎、宫颈炎等等，其中，阴道炎就是“妇科病”中最常见的病，每年约有500—1000万女性患此病，而75%的女性一生中至少患一次。

盆底功能不给力 导致阴道炎反复“纠缠”

云南省中医医院妇科主任罗福兰主任医师介绍，阴道位于膀胱、尿道和直肠之间，是一个富有弹性的管状器官。它在人类生殖过程中具有多种生理功能，是连接子宫与外阴的通道，是排出月经血、娩出婴儿的必经之路，也是一个重要的性器官。正常情况下，阴道呈自然合拢的状态，且是一个小型的微生态系统，PH多在3.8—4.5之间，呈现一种酸性的环境，双重屏障使阴道具有较强的自净和自洁作用。

但当各种原因导致阴道菌群失调，微生态就会被破坏，致病菌大量繁殖，炎症不断感染。譬如滥用或长期使用抗生素、过度冲洗阴道、免疫力低下、不良卫生习惯、性激素的改变、避孕药、天气等，扰乱了正常的阴道菌群，从而导致病原菌大量滋生，引发阴道炎。

其次，一个长期被忽略的原因就是：阴道松弛、阴道前后壁膨出，导致阴道炎反复“纠缠”。有过性生活的妇女，特别是生育过的妇女由于以下原因更容易反复发生阴道炎：阴道松弛，盆底肌肉肌力差，阴道免疫力下降；处女膜破损，处女膜上缘接近尿道口，容易发生反复的阴道感染合并尿道感染；阴道口敞开，病菌侵入，使患者容易发生反复性阴道炎。

反复阴道炎怎么办？

- 1.合理休息，劳逸结合；
- 2.养成良好的卫生习惯；
- 3.正确清洗外阴；
- 4.改善盆底肌，盆底肌锻炼一方面可使阴道紧致，提高阴道屏障作用，另一方面电刺激可以改善阴道粘膜局部血液循环，提高阴道粘膜的抵抗力，对反复发作的阴道炎有巩固疗效的作用。

母亲节，感恩活动来袭！

母亲节期间，为了让更多女性了解盆底健康的重要性，更好指导女性个体化康复治疗，云南省中医医院妇科计划5月12日至5月19日每天为昆明市妇女免费进行盆底功能筛查。活动期间具体安排如下：

- 1.为我市妇女同胞进行免费盆底功能筛查、盆底疾病检查(压力性尿失禁、阴道壁膨出、子宫脱垂等)，正常上班期间每天5例。
- 2.盆底功能筛查的同时进行妇科病的(阴道炎、宫颈糜烂、外阴赘生物、外阴白斑等疾病)普查。
- 3.凡在省中医院实行盆底手术的患者和妇科手术患者术后1个月免费进行盆底功能筛查1次。
- 4.凡在门诊进行盆底功能康复治疗的患者，一个疗程赠送1次治疗。
- 5.活动期间，凡在省中医院妇科门诊就诊的患者(年龄在25岁以上、有3年以上性生活、有生育史者)，凭门诊挂号小票也可享受上述优惠活动。

提醒

门诊周六、周日休息，工作日08:00—18:00正常上班，具体地点：云南省中医医院光华院区妇科门诊309号诊室，欢迎广大女性朋友前来就诊！

本报记者 闵婕

我省举办2019年全民营养周大型义诊咨询 餐餐有蔬菜天天吃水果 你做到了吗？

5月11日—18日是全民营养周，今年的主题为：“合理膳食、天天蔬果、健康你我”。5月10日，云南省第一人民医院临床营养科联合省营养学会、省临床营养质控中心，在昆明市东寺街西岳庙广场举办大型义诊咨询活动。

当天，云南省第一、第二、第三人民医院，昆明市第一人民医院、延安医院、儿童医院等6家医院的营养专家展开联合义诊，为市民量血压、检测血糖、做人体成分分析，咨询饮食营养与体重管理，讲解糖尿病、高血压、心脏病、肾脏病等常见慢性病防治与管理，吸引了众多市民的参与。

省一院临床营养科主任洪晶安说，如今餐桌上的食物越来越丰富，但是蔬菜、水果的摄入量反而在降低。与膳食相关的慢性病占到疾病的86.6%，膳食结构已经成为影响健康与寿命的重要因素，其中蔬菜、水果减少也是一个重要因素。

按照《中国居民平衡膳食宝塔(2016)》推荐：餐餐有蔬菜，保证每天摄入蔬菜300—500克，深色蔬菜要过半。天天吃水果，保证每天摄入200—350克的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。

本报记者 王劲松

康复故事 滑膜炎关节僵硬不能走路 郭氏宗正堂助他上下楼梯

近日，笔者来到位于联盟路的专治颈肩腰腿痛的百年老店“郭氏宗正堂”，恰好遇到前来送锦旗致谢的昆明患者李忠杰。

经笔者询问得知，李忠杰今年62岁，患膝关节滑膜炎5年。开始是膝盖肿，两条腿疼起来路都走不了，再后来关节越来越僵硬，基本不会活动，整天坐在一个地方哪儿也去不了，感觉彻底残废了。因为这病去了好多家医院，都说没有特效的治疗方案，家里人都为他这病发愁，后来他的儿子打听到“郭氏宗正堂”可以治这个病，就带他去进行了咨询，并先期买了一个疗程的膏药，听说是国家非物质文化遗产、百年老字号的产品。自打用了平乐老膏贴，这腿疼一天比一天见轻，膝盖肿胀消了，腿也渐渐伸直了。经过一个多月的综合治疗，现在不但能走路，上下楼梯都没问题，还能帮家里干干家务什么的。最后，李忠杰不无感激地说：“多亏了这‘郭氏宗正堂’，解除了我的病痛，算是把我们全家解放了！”