

检查要精细 闭环要做好 老年人体检正确打开方式

随着年龄不断增大,许多疾病的发病率大大提升,体检的重要性日益凸显。采访中,医生们普遍表示,科学全面的体检有助于为老年人建立个人健康档案,实施健康动态管理,做到无病早预防,有病早发现、早干预、早治疗。

体检如此重要,那什么是老年人体检的正确打开方式?

记者采访了浙江大学医学院附属邵逸夫医院全科医学科副主任医师陈建华、浙江中医药大学附属第三医院(省中山医院)健康管理中心主任黄慧贤,为老年朋友细细讲解。

陈建华说,从体检前的准备,到体检后的回顾,体检是个系统工程,患者的闭环意识会对体检效果产生很大影响。

为了提高检查的准确率,体检之前需要做哪些准备?

首先,体检前3-5天应避免高脂肪、高蛋白饮食,不饮酒,保证良好的睡眠,避免剧烈运动。体检当天早晨需空腹,前一天晚上8时以后不再进食。如检查盆腔的子宫及其附件、膀胱、前列腺等脏器时,检查前需保留膀胱尿液,可在检查前2小时饮水1000毫升左右,检查前2-4小时内避免排泄。体检时若包含CT/DR线检查项目,需要避免穿带有金属饰物或配件的衣服。

患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病的老年人在体检当日晨起应该照常服药,可饮水50-100毫升,糖尿病患者降糖药需携带至医院,遵医嘱服用。

陈建华说,许多患有高血压、高脂血症等慢性病的老人有在体检前停药的习惯,擅自停药不仅会提升疾病的加重风险,还可能对体检结果产生影响,影响主检医生最后的健康指导及诊疗建议。

不坚持定期体检,忽略体检结果的解读分析,是老年人在体检过程中经常遇到的两大误区。部分老年人不能坚持一年一检,有的3-5年才进行一次常规体检。“疾病诊疗期内,检查频率遵医嘱。健康状态下,老年人应该坚持每年至少做一次全面体检。”陈建华说。

部分老人为了实时掌握自己的健康动态,每3-4个月就要做一次体检。陈建华提醒,体检项目中往往带

有射线,短期内接受多次影像学检测,会给身体带来伤害。

翻开体检报告,发现没有需要手术或马上就诊的疾病,立刻就把报告锁进抽屉。这是许多老年人对待体检报告的态度。陈建华提醒,体检报告上的结论每一条都值得认真阅读,最好是和历年体检结论进行对比。

很多老年人片面地分析体检报告,可能会引发对自身健康状况的轻视或导致过度担忧。“最好带上近3年的体检资料,到体检中心报告咨询室,请医生面诊,做一次全面的健康报告解读。这是体检过程的最后一环,也是必不可少的环节。”陈建华说。

实用贴士

体检可以这样“加餐”

黄慧贤说,有临床经验的专业医生会结合老年人既往病史、家族史,向本人或者家人了解其不适症状、服药情况等,为老年人定制合理的、专业化体检套餐。老年人可以根据自身情况,在常规项目外重点关注这些检查。

脑健康相关检查

以脑血管病、阿尔茨海默病、帕金森病为代表的脑疾病具有隐蔽性、慢性发展、神经损害不可逆的特点,如何通过辅助检查及早发现?

可选择头颅核磁共振(MRI)检查,结合快速成像技术、多模态扫描、人工智能定量分析方法,可提高筛查老年脑疾病的准确性。通过海马高分辨成像技术及早发现海马萎缩等,为提前筛查出老年性痴呆提供依据。同时一些功能磁共振检查对黑质核团退变方面具有较好的检出率,也能为帕金森病提供早期预警。

心血管健康相关检查

常规心电图很难发现无症状的冠心病,早期发现冠状动脉硬化十分重要,体检中应针对性选择合适人群进行冠脉CTA检查,冠脉CTA的优势在于无创、费用低、操作简便、检查技术成熟,不仅能显示管腔的狭窄,还能显示斑块的大小、形态、灵敏度、特异度,准确度均达90%以上。

肾脏健康相关检查

老年人易患基础疾病,如动脉粥样硬化、高血压、糖尿病等会引起继发性肾损害。体检中除了肾脏彩超、尿常规、尿素氮、肌酐、尿酸以外,注意增加血清胱抑素C、血清β2微球蛋白、肌酐清除率、尿八样检查。

高危人群的肺结节筛查

老年人体检常规推荐低剂量CT筛查。有长期吸烟史、既往职业是厨师或有煤矿、装修、石棉厂工作经历等,有慢阻肺或肺结核病史,有肺癌家族史及恶性肿瘤家族史的人群和既往体检曾发现了高危肺结节的老年人,体检应采用高分辨率CT或靶CT扫描,为专科医生提供诊疗方案。

骨健康相关检查

骨质疏松是无声无息的,当出现跌倒骨折时,已是严重阶段。因此在体检中应增加双能骨密度检查,尽早了解骨钙流失情况,评估骨质疏松程度,预测骨折风险,为治疗提供依据。超声骨密度可以用于基层骨质疏松筛查,特别是在双能骨密度缺乏的医疗机构。

关注心理健康

老年人退休后被需要感和人际互动下降,容易产生孤独、苦闷、焦虑、失眠等。应当及早进行个性化体检筛查,经过心理测量表、自评量表等,结合专业医生一对一评估进行筛查。

老年人口腔体检

慢性牙周疾病、牙齿松动、缺失、牙痛等在老年人群体十分常见,影响咀嚼、消化吸收及全身营养状态,甚至造成营养不良。口腔病灶可引发肺炎、心内膜炎、心梗、脑梗等,同时牙病多不能逆转,所以要重视口腔体检。

(浙江老年报)



甘于奉献 共克时艰 志愿有我 无锡康贝佳全力支援社区核酸检测

据悉:自3月16日起,无锡康贝佳口腔全力支援社区核酸检测,奔赴溪南社区、雪浪社区、北桥社区、稻香社区、青山社区等地开展检测工作,为社区居民群众筑起了一道坚实的健康防线,为滨湖区居民的健康保驾护航。

在每一次采集核酸之前,都认真核对采集对象个人信息,做好采集准备,确保用最短的时间完成核酸样本采集。康贝佳口腔医护人员操作规范、技术娴熟、态度亲切,每采一人都进行严格的消毒,并不忘叮嘱居民要继续做好疫情防控措施。他们用实际行动诠释着康贝佳人“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献”的精神,他们的高尚行为践行着医者的初心与使命——把危险留给自己,用生命守护人民健康。

与此同时,无锡康贝佳强化自身

防控措施,落实保障口腔诊疗安全方面也做足了文章。不仅按照统一要求,严格落实非急诊全面预约、预检筛查和高风险患者上报隔离等措施。而且为避免院内感染,根据不同岗位,执行不同级别个人防护措施与环境消毒方案,对人员进行多次全覆盖培训;进行环境卫生消杀,保障消毒效果;对患者实施分类管理,保证安全间隔,严防患者诊疗中交叉感染。

康贝佳口腔呼吁广大锡城市民:疫情期间,要持续做好个人防护,随身携带口罩、科学佩戴口罩,保持勤洗手、常通风、不聚集、一米线、用公筷、喷嚏咳嗽有遮挡等良好卫生习惯,尽量避免前往人群密集、密闭或通风不良的公共场所。严格按照疫情防控政策要求,为疫情防控筑牢坚实壁垒。

(小贝)