

一般的体检能检查出心脏病吗?

现在无论是入职还是一些老年社团,以及单位在职人员都会体检。那么,这样的一般检查到底能不能发现心脏病呢?

什么样的检查算“一般检查”

大多数的单位体检,一般都会选择专业的查体中心,少部分也会选择正规医院。据我所知一般的体检内容还是相对简单的,主要目的是为了排除传染病和肝肾功能异常。抽血化验是必不可少的,但是一般也只是做血常规、肝肾功能、血糖和血脂的检测。

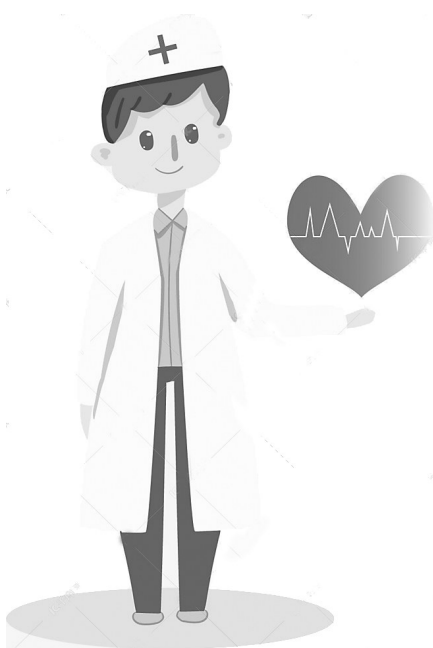
心电图和胸片是体检的常规检查项目,应该说还是比较重要的,但是能不能检查出心脏病呢?答案:能,也不能。

说“能”是因为心电图记录心脏的电活动,可以诊断出心律失常、心

肌缺血和心肌梗死等,对病毒性心肌炎和心包炎症等疾病的诊断也有特殊价值。尤其是当心脏病正在发生的时候,心电图就能捕捉到心脏的异常信号,为明确诊断提供依据。

但是,心电图并不能排除心脏病。也就是说,心电图不正常代表心脏一定有问题,而心电图正常却不能确保心脏没有问题。

至于胸片,对于排查胸腔和肺部疾病(比如肿瘤)还是很有必要的,但是对于心脏也只能看出“心影”的大小及有无肺淤血,对冠心病等常见心脏病的诊断无能为力。



进一步明确诊断——心脏彩超

常规体检项目很多,但诊断的精准性不是特别高。这也是因为大部分心脏病本身就有“特点”,它虽然比较严重,但大多数都属于积劳成疾,并不是马上患病或马上造成死亡。心脏病发病的时候固然危险,但不发病的时候看起来也跟健康人无异,所以检查起来也就不那么容易了。

心脏彩超是检查心脏病的重要手段之一,它能够动态地显示心腔内部的结构、心脏跳动及心脏内血液流动的情况。心肌是否增厚,心腔是否扩大,心脏瓣膜是否存在异常,心肌缺血的位置等,统统都能够直观地显示在屏幕之上。

当然,除了心脏彩超,还有运动平板、心脏核磁、冠脉螺旋

CT、血管造影等其他检查项目。项目不同,用途不同,互相补充。对于一般的筛查来说,心电图、胸片和心脏彩超这三种就够了,如想筛查有无冠心病,还应做一下运动平板和冠脉螺旋CT,不过后两者大都不在一般的体检项目里,若想检查还需去医院心内科挂号开申请单。

可能有些朋友对于这么多心脏检查项目不甚清楚,不妨形象地比喻一下:人的心脏好比是间房子,有门有窗有间隔。心电图看电路是否通顺,心脏彩超看房子是否结实、门窗密封好不好、墙壁是否结实、有无破损,冠脉螺旋CT和冠脉造影看水管堵没堵等。不难看出,不同的检查项目难易程度不一,发挥的作用也不同,互相间也是不能取代的。

健康知识

食物的“升糖指数”知多少

糖尿病患者经常会在日常进餐时“精挑细选”,在保证营养的同时,又要避免食物引起血糖的剧烈波动。其实,在对食物进行挑选这一现象的背后,蕴含了一个重要的概念——升糖指数。

升糖指数(GI)全称为“血糖生成指数”,是指在标准定量下(一般为50克)某种食物中碳水化合物引起血糖上升所产生的血糖时间曲线下面积和标准物质(一般为葡萄糖)所产生的血糖时间曲线下面积之比再乘以100,它反映了某种食物与葡萄糖相比升高血糖的速度和能力。

升糖指数高的食物进入胃肠后消化快、吸收率高,葡萄糖释放快,从而引起血糖较快到达峰值;而升糖指数低的食物,在进入胃肠后停留的时间长,葡萄糖释放缓慢,使得餐后血糖峰值较低,引起餐后血糖反应较小,需要的胰岛素也相应较少,避免了血糖的剧烈波动,能够有效控制血糖。

一般来说,不同食物的升糖指数是以食物中碳水化合物对血糖升降的影响为基础来进行测定的,通常把葡萄糖的血糖生成指数定为100,升糖指数>70的为高升糖食物,升糖指数在55至70为中升糖食物,比如各种肉类多为中高升糖食物,升糖指数<55为低升糖食物,蔬菜和豆类多为低升糖食物。

过多摄入高升糖食物会使血糖剧烈升高,同时还会提高胰岛素水平,长期会导致肥胖。因此在日常饮食中应选择正确的食物配比,从而有效地控制血糖,维持合理体重。



食物的主要意义在于果腹,但是有些食物因为含有特殊的成分,因而也就有了辅助性质的“药效”。类似的例子不胜枚举,很多朋友还特别热衷于这样的食品,认为是食疗。

辣椒与血压有关系吗?

对于这个问题,很多人希望得到直接的回答,然而事情并没这么简单。辣椒作为日常饮食中一种常见的食材,最大的特点自然就是辣。产生辣味的物质叫“辣椒素”,也是辣椒的活性物质,对此研究人员也做过各种各样的试验。

其中一个试验比较有名,是拿老鼠做的。经研究发现,辣椒素可以对老鼠血液里的一些特殊物质起化学反应,最终的效果就是降低了血压。很多人觉得这似乎证明了辣椒的降血压作用,但是考虑到试验的对象是老鼠,因而不能等价类比到人的身上。

西南人能吃辣,他们的血压如何?

在我国,北方地区高血压患者的人数确实明显高于西南地区。因此,有不少人将其归功于西南人民能吃辣。结合上文所述的老鼠试验,辣椒或许真的能够降低血压。

然而对比吃辣,其实北方人民更能吃咸,而盐对血压的影响力度又远远高于其他食物。所以,我们目前还不能把北方人的血压高归咎于“辣椒吃得少”。

血压波动频繁的患者要少吃辣椒

众所周知,饮食习惯与心血管疾病的发病率和死亡率密切相关。对于严重高血压或血压波动频繁的患者,往往多个因素会导致血压不稳定,过于辛辣的辣椒,会对人体产生多重影响,所以对高血压患者来说,辣椒还是要少吃甚至不吃。

另外,爱吃辣椒的人不光喜欢作为蔬菜的辣椒,也爱吃一些辣椒制品,有的辣椒酱很咸,有的辣椒酱也含有大量的油脂,吃多了自然是不健康的。

吃辣椒能降低血压吗?

老年人持续两周以上情绪低落当心抑郁症

人口老龄化是我们需要正视的问题,而老年期抑郁症也已经成为我国第二大疾病负担源。老年人出现抑郁症的主要表现为:持续两周以上的情绪低落、兴趣减退、精力不足、思维迟缓等。通常有以下一些特征:焦虑、激越突出、躯体不适主诉突出、精神性症状、自杀风险高、常伴认知功能损害、睡眠障碍多见。

抑郁症需尽早治疗

老年人一旦确诊为抑郁症,建议尽早开始治疗,坚持全程、综合性、个体化治疗原则。所谓全程治疗常指规范的治疗,包括急性期、巩固期、维持期的治疗,依据患者的具体情况而定。综合性治疗指综合采用药物治疗、心理治疗、物理治疗等方法。个体化治疗指老年患者的病情相对复杂,需综合考虑各方面因素包括合并用药,合并躯体疾病,药物耐受性等情况采用个体化治疗方案。

保障患者营养摄入和积极治疗基础躯体疾病,鼓励患者规律起居、参加娱乐活动、增加人际交往及体育锻炼等以来丰富生活内容。

药物治疗

抗抑郁药治疗是老年抑郁症的主要治疗措施,老年患者接受抗抑郁药治疗可以缓解症状,预防疾病复发。在应用药物时应遵循个体化原则,尽量单一用药;部分患者可根据情况选择合并苯二氮类药物以及其他抗焦虑药、情感稳定剂、抗精神病药等。老年患者药物起始剂量低、药物起效时间长,起效时间4到12周,甚至16周。治疗过程中检查药物的依从性,监测药物不良反应;注意药物相互作用,特别是与躯体疾病治疗药物的相互作用;巩固维持治疗时间为12个月以上,多次复发的老年抑郁症患者建议长期维持治疗。

鼓励患者参加娱乐活动

心理治疗

心理治疗能改善老年抑郁障碍患者的无助感、无力感、自尊心低下以及负性认知,适用于老年人的心理治疗方法包括支持性心理治疗、认知行为治疗、问题解决治疗、人际关系治疗、行为激活治疗、生命回顾治疗等,可单独采用心理治疗和药物治疗联合应用。心理治疗一般需要2至4个月才能显现疗效。

生物物理治疗

改良电休克治疗疗效,起效快,安全性高,并对有自杀企图和行为、严重激

越、拒食、对药物耐受情况差等患者更有优势,对无严重心血管系统或其他器质性疾病的老年人可选用。重复经颅磁刺激治疗、深部脑刺激治疗、迷走神经刺激治疗和光照治疗等也可应用在老年抑郁症患者中。



本版稿件均据《北京晚报》