

# 体检报告“警报”没在意,50余岁男子心肌梗死离世 请及时为身体“查漏补缺”

50多岁的张叔(化名),连续数年体检报告都亮起“红灯”,“三高”指标居高不下、心电图异常,医生多次劝其深入检查治疗,他却满不在乎。直至突发胸痛送医,确诊心肌梗死后离世。

年底“体检热”兴起,不少人通过体检了解身体健康情况。江门市五邑中医院体检科主任、主任中医师李世林博士提醒,体检是健康管理的开始,对于体检结果的异常,体检者应予以重视。

文/图 江门日报记者 李银换  
通讯员 余敏贞 刘森



临近年底,不少人选择到医院体检。

## A 认真对待体检报告

近期,市民李小姐决定给自己安排一次全面体检,好好了解一下这一年身体的健康状况。她想着,忙碌了一整年,借着这个机会给身体做个“年检”。

像李小姐这样,选择在年底进行体检、为身体“查漏补缺”的市民不在少数。李世林向记者透露,临近年底,前来体检的人数明显增多,近段时间科室处于忙碌状态。而从全年数据来看,该科接待的体检人次较年前有较大增长。这一数据的变化,从侧面反映出当下人们对健康的关注度日益提升,“体检热”

正悄然兴起。

在李世林看来,“体检热”兴起的背后,是健康中国的政策引导,也是大众健康意识的觉醒。在生活水平不断提高的今天,人们对健康的追求愈发强烈。定期体检,成为许多人管理健康、预防疾病的重要方式。

然而,在“体检热”兴起的同时,有一个趋势值得重视。“我们发现,现在不少疾病呈现年轻化的趋势。”李世林表示,曾经被认为是中老年人“专利”的疾病,如今却在年轻人身上频频出现。一位20岁的年轻男孩,为了庆

祝生日,连续3晚与朋友尽情狂欢,喝酒、抽烟、熬夜唱K成了他那几日的“标配”。结果,突如其来的心胸痛将他送进了江门市五邑中医院,经检查竟被诊断为心肌梗死。这一案例让接诊的医生们都感到十分震惊,“心肌梗死很少会出现在这么年轻的患者身上。”李世林表示,不良的生活方式正侵蚀年轻人的健康,让原本活力四射的他们过早地面临疾病的威胁。因此,不仅是中老年人,年轻人也要重视定期体检,更要认真对待每一份体检报告,若结果异常需要及时就诊。

## B 及时咨询专业医生

现在大家越来越重视体检,但很多人拿到体检报告,看了一眼没有大问题就将报告束之高阁,也有部分人即使体检报告出现了问题,也没有进行健康管理干预,让体检失去了意义。

“对于体检结果异常,一定要重视。”李世林提醒道,体检报告上的异常指标,就像隐藏在身体里的潜在危机,若不及时处理,健康随时可能遭受重创。像张叔几年体检都亮起“红灯”,即使医生多次苦口婆心地发出健康管理提醒,建议他前往专科深入检查与治疗,但他就是不重视,所以引发不可挽回的后果。其报告上的“三高”与心电图异常,也是在体检中较多出现的身体异常。

“三高”对全身健康危害极大。高血压长期作用于人体,会使血管硬化,引发血管内皮功能失调,还可能引发冠心病(重者可导致心肌梗死)、脑卒中等严重疾病,而心脑血管疾病在我国的死亡原因中位居前列。高血糖主要损害全身的动脉特别是中小动脉血管,除了可以导致冠心病、脑动脉狭窄等疾病外,还可能引发糖尿病视网膜病变,严重时可致失明。高血脂会使脂质在血管壁沉积,形成动脉粥样硬化斑块,导致血管腔变窄。若斑块破裂,会触发血栓形成,堵塞冠状动脉可引发心肌梗死,堵塞脑血管可引发脑梗死,还会增加脂肪肝、胰腺炎等疾病的的发生风险。

心电图异常是心脏健康发出的警报。常见的心律失常,如房颤,会使心脏跳动快速且不规则,患者会感到心慌气短、乏力,同时还会增加血栓形成的风险。血栓一旦脱落,可能引发脑卒中、肢体动脉栓塞等严重后果。更重要的是心电图出现T波改变或ST-T的异常改变,往往是冠心病的预警指标,需要高度重视,及时就诊。

高血压、高血糖、血脂异常等都是心脑血管疾病的高危因素,容易发展为冠心病、中风等,严重时可危及生命,也可能留下后遗症。李世林建议,体检者应认真对待体检报告,发现指标异常后,及时咨询专业医生,并按照医生的建议进一步检查治疗。

## C 中医药护航健康管理

“体检结束,只是‘万里长征’开始的第一步,更重要的是今后的健康管理。”李世林的这番话道出了体检后健康管理的重要性。

李世林介绍:“中医强调‘上工治未病’,我们要在身体刚有异常苗头时就干预,防止疾病发展。通过饮食、运动、中医养生等方式,将疾病扼杀在萌芽,筑牢健康防线。”

在江门市五邑中医院体检科,有个有趣的现象——每天上午体检科综合党支部党员带头开展中医八段锦养生操领练活动。在党

员义工的耐心指导下,前来体检的市民跟随节奏,一招一式地练习,在强身健体的同时,感受中医药文化的独特魅力。大家纷纷表示,没想到在体检等待的时间,还能学会中医八段锦养生操。

不仅如此,前来体检的市民朋友还可以免费品尝医院新上线的养生药膳茶。这些养生药膳根据不同季节、不同体质精心调配,茶饮口感醇厚,不仅好喝还能养生,得到许多市民的点赞。

个人健康档案管理也是该院体检科的一大特色。李世林介绍,该科实行信息化管理,建立个人永久性电子健康档案,就像是健康“数据库”,能综合评估体检结果,定期追踪、随访和指导,帮助体检者调整健康管理方案。

接下来,江门市五邑中医院体检科将不断创新,丰富中医特色服务内容,为每一位体检者带来更优质的服务。“我们将中医药知识融入体检各环节,全方位为群众健康护航,希望以此引领大家走向健康未来。”李世林表示。

# 53岁男子患上获得性血友病 中西医结合助力康复治疗

近日,53岁的陈先生发现自己出现不明原因的皮下瘀斑,没想到在短短数日内迅速发展为右前臂大血肿,手臂肿胀如柱,皮肤青紫,手指无法屈伸,剧痛难忍。

此前,陈先生在外院接受过输注血浆、凝血因子等西医治疗,输血时出现严重过敏反应,治疗陷入困境。出现症状后,他到江门市五邑中医院就诊,该院血液病科中医师周丽婷查看检查报告,发现陈先生病情刻不容缓,其凝血因子Ⅷ活性(FⅧ:C)低至3.2%,而体内攻击自身凝血因子的“破坏分子”——因子Ⅷ抑制物高达12.8BU。

这意味着陈先生患上了获得性血友病A型,身体的止血系统几乎陷入瘫痪,巨大的右上肢血脉压迫着神经血管,疼痛与功能障碍严重影响生活质量。”周丽婷表示,获得性血友病是一种自身免疫系统攻击凝血因子Ⅷ导致的出血性疾病,患者会突然出现严重的凝血功能障碍,轻微的碰撞都会导致出血不止——就像“玻璃人”,生命健康受到极大威胁。

江门市五邑中医院血液病科主任、主任中医师吴建伟带领科室团队,迅速为患者制

定“中医辅助+西医主导”的个体化治疗方案。吴建伟表示,通过中医辨证论治,诊断患者为气虚体质,目前因血热迫血妄行致血逸脉外,予以全治疗期“固本培元”。内服汤药,以“清热凉血、益气活血、化瘀止血”为治疗的中药方剂。选用水牛角、地黄、牡丹皮清热凉血;三七、藕节止血散瘀;黄芪、当归益气养血,增强统摄血液能力,改善“易出血”体质。外治相辅,配合中药热奄包、贴敷等特色疗法,药力直达右臂肿胀部位,促进血脉吸收,缓解疼痛。西医治疗急性止血,使用重组人FVIIa、凝血酶原复合物,绕开被抑制的凝血通路,快速建立止血机制,控制活动性出血。使用激素、免疫调节剂、靶向药,强力抑制异常免疫,从源头降低抑制物浓度。同时,辅以降压、扩胃、补钙等支持治疗,为核心治疗保驾护航。

经过两周的中西医结合系统性治疗,陈先生的症状得到缓解,右前臂的肿胀和青紫瘀斑明显消退,手臂疼痛基本消失,手指屈伸活动度大幅改善,生活质量提升。通过中医药的整体调理,陈先生的精神、气色、食欲和睡眠均得到改善,为后续的康复治疗打下



患者及家属向江门市五邑中医院血液病科赠送锦旗。

了坚实的基础。出院前,其活化部分凝血活酶时间(APTT)从62.35秒降至41.65秒;致病元凶因子Ⅷ抑制物从12.8BU降至5.5BU,凝血功能得到改善。在后续随访中,患者的

凝血功能已经完全正常,因子Ⅷ抑制物已降至0BU,因子Ⅷ活性已升至204.2,疾病得到控制。

(文/图 何雯意 刘森)

## 江门市五邑中医院南泉花园 医疗服务延伸点启用 探索社区医疗卫生服务创新模式



活动现场举行了义诊活动。

江门日报讯 (文/图 记者/何雯意 通讯员/刘森) 近日,江门市五邑中医院南泉花园医疗服务延伸点(以下简称“医疗服务点”)启动仪式暨大型义诊活动举行。这一便民医疗服务平台正式投入运营,既是江门市五邑中医院积极响应国家“百市千县”中医药文化惠民活动,进一步推动中医药服务入社区、进家庭的重要举措,也是该院深入探索社区医疗卫生服务创新模式的重要成果。

江门市五邑中医院相关负责人表示,医疗服务点的设立及启用,是医院着力补齐社区医疗服务短板、推动优质医疗资源下沉、打通服务群众“最后一公里”的关键一步。这不仅是一个门诊服务点,更是传承中医药文化、普及健康知识、增进社区健康福祉的重要平台。

即日起,医疗服务点进入常态化运行。江门市五邑中医院将结合社区需求不定期派驻相关专科的名医出诊,确保为周边居民提供便捷、优质、贴心的健康服务。同时,该院将以此次医疗服务点的启用为新的起点,持续拓展服务内涵,让中医药惠及更多侨乡百姓,为提升基层健康保障水平、传承创新发展中医药事业贡献力量。

启动仪式结束后,现场还举行了大型义诊活动,来自江门市五邑中医院脑病科、脾胃病科、心病科、儿科、治未病科、老年病科、康复医学科、肺病科和脊柱与骨质疏松科等科室的多名专家,为居民提供中医诊疗、药膳及身体调理咨询等服务。主办方特别设置了膏方、茶饮及中医特色疗法体验区域,专家们耐心解答居民关于常见疾病及冬季养生调理的各类问题,并给予个性化的中医药指导。

## 冬至养生 如何科学进补?

冬至是二十四节气之一,素有“冬至大如年”之说。从中医角度看,冬至是“阴阳转换”的关键节点,此时若能顺应天时、科学调养,不仅有助于安然过冬,更能为来年的健康打下扎实基础。江门市妇幼保健院中医儿科主治医师应辰鑫表示,冬至养生的核心,可归纳为“藏”与“生”二字。

### 适度“温补”“养藏”

冬至食疗应遵循“温补”和“养藏”的原则,重在补肾、健脾、益气血,同时避免过度燥热。

应辰鑫表示,食材推荐因人而异。羊肉、鸡肉、韭菜、核桃、板栗、桂圆等温补肾阳食物,适合平时怕冷、手脚冰凉的阳虚体质。黑芝麻、黑豆、黑米、木耳、海参、甲鱼、枸杞、山药等滋补肾阴食物,适合口干咽燥、手心发热的阴虚体质。牛肉、乌鸡、红枣、莲子、糯米、黄芪等平补气血食物,适合气血不足、乏力易倦的人群。

经典食方,温暖一冬。一是当归生姜羊肉汤:取羊肉500克,当归20克、生姜30克,炖汤。此汤温中补血、祛寒止痛,尤其适合阳虚畏寒者(孕妇慎用,食用前建议咨询中医师)。二是黑芝麻糊:黑芝麻炒香磨粉,与少量糯米粉、冰糖同煮,可滋养肝肾、乌发润肠,适合各类人群,尤其适合脑力劳动者和中老年人。三是山药枸杞粥:取山药、枸杞与粳米同煮,健脾益肾、平补阴阳,性质温和,可作为日常早餐。四是核桃板栗炖鸡汤:鸡肉、核桃仁、板栗仁同炖,可补肾益精、强健腰膝,适合肾虚腰痛、腿脚无力者。

应辰鑫提醒,忌过食生冷、黏腻之物(如冷饮、年糕等),以免损伤脾阳,滋生痰湿。此外,温补也需适度,若本身口干舌苦、大便秘结、面部长痘(湿热或阴虚火旺体质),应减少羊肉、辣椒等大辛大热之品,可选用平补或滋阴类食材。

### 艾灸导引 通达阳气

应辰鑫介绍,通过外部温和的物理方法,可辅助身体激发阳气,疏通经络,增强御寒能力。

一是艾灸疗法(扶阳第一法)。关元穴(肚脐下3寸):为“男子藏精,女子蓄血”之处,灸之可大补元气温肾固本(孕妇禁用);足三里穴(外膝眼下3寸):强壮保健要穴,灸之可健脾和胃、扶正培元;肾俞穴:第二腰椎棘突下旁开1.5寸,灸之温煦肾脏,强腰健肾(孕妇禁用)。每个穴位用艾条温和灸15—20分钟,每周2—3次,以局部温热、皮肤红润为度。注意防烫伤,艾灸后注意保暖,避免受风、碰冷水。

二是足浴疗法(引火归元)。取艾叶15克、花椒10克、生姜5片,煮水。兑入40℃至45℃的温水,泡脚15—20分钟,至身体微微出汗即可。注意糖尿病、周围神经病变患者需注意水温,避免烫伤;足部皮肤破损者和孕妇禁用。

三是导引与按摩(动静结合)。上午9—11点或下午2—3点,多晒背部(督脉所在),可直接补充阳气,驱散寒邪。睡前按摩足底涌泉穴,能引火下行,助眠安神。以“静”为主,不宜剧烈出汗,推荐太极拳、八段锦、慢走等,身体微微发热即可。

在起居方面,应辰鑫表示,可遵循“早卧晚起,必待日光”,保证充足睡眠,有利于阳气潜藏,阴精蓄积。保持情绪安定、心态平和,避免大喜大悲、过度思虑,使神志内藏,顺应“冬藏”之性。

应辰鑫说,冬至养生,是顺应自然律动的智慧。通过食疗内养、艾灸外调,配合“藏”为主的起居情志,可有效固护肾精、培育初阳,为身体蓄积能量,达到平稳度过寒冬的目的。

(江门日报记者/梁爽 何雯意 通讯员/应辰鑫 管浩男)