



哪些做法会让体检“打折”

你知道吗,体检前后一些不经意的行为,很可能影响体检的结果。

人们在体检前、体检中和体检后常犯哪些错误呢?如何避免这些问题并得到准确体检结果呢?中国人民解放军总医院第八医学中心体检中心主任邓传福和北京医院体检中心主任朱玲为大家解答。

体检前:前三天饮食影响指标

1.吃得太多。体检前一天如果吃了大量高脂肪食物,甘油三酯会明显升高,有的人血液甚至呈乳糜状,看上去很浑浊,肝功能等多项检查的准确性会受影响。为了保证体检结果的客观,受检者应在体检前三天避免油腻饮食。此外,吃大量高蛋白食物会使尿素氮和血肌酐的数值升高,造成肾功能出现问题的假象。建议体检前两周,保持平常的饮食和生活习惯。

2.吃错食物。大便隐血检测是大肠癌筛查中使用最广泛的手段。有时吃下的一些食物或不节制的行为,都可能导致这一结果呈“假阳性”。比如检测前一两天吃了菠菜、动物血制品以及猪肝等,或刷牙特别用力,经常有牙龈出血,即使不小心咽了一小口,都会影响检测结果。此外,有痔疮的人如厕太用力,结果也会为阳性。建议验大便前一两天,要忌菠菜和猪肝,也不要多吃辛辣食物。

3.喝酒过量。饮酒会影响一些血液检查项目的结果,最常见的有甘油三酯、转氨酶和尿酸。大量酒精还会促使血压改变,心跳加快,诱发心律不齐,降低心电图、脑血管图的准确性。因此,体检前3天最好别大量饮酒,体检前一天一定不要沾酒。

4.空腹时间太短或太长。大家都知道,体检当天必须空腹,才能让人体处于基础代谢状态,反映真实情况,但很多人不清楚需要空腹多长时间。以甘油三酯为例,一般情况下,餐后2至4小时浓度达到最高峰,但在8小时后基本恢复到空腹水平。由于个体代谢能力不同,为了更加准确,最好空腹10至12小时再化验。空腹时间也不能过长,一旦体内储存脂肪被“动员”起来,甘油三酯浓度也会升高。同时,血清胆红素可能上

升,血糖可能降低。因此,如果要在上午8时抽血,前一天晚上8时以后就不要再进食了。空腹抽血最好在上午7时到8时30分之间进行。不少人都是上午10时之后才去抽血,这种做法容易导致血糖值失真。

5.大量喝水。体检前大量饮水会稀释血液,导致血糖、血脂、血黏度等检测出现误差。因此,体检前一天晚上最好别大量饮水。体检当天早上可以少量喝水,但最好控制在50至100毫升以内。患有高血压、糖尿病等慢性病的人不用担心喝水影响体检结果而不吃药,这种做法反而很危险。服药后再检查,有助于判断你的日常身体状况,以便医生调整治疗方案。准备在全麻状态下做胃肠镜的人则必须禁水,以免在 unconscious 状态下发生误吸。

6.剧烈运动。运动会影响血糖、肌酐、肝功能等血液检测结果,因此体检前一天不要做剧烈运动。走路不会影响体检结果,但如果感觉心跳加速,最好休息5至10分钟再抽血,等心跳恢复平静15分钟后测量血压。

7.感冒、发烧时体检。感冒发烧等感染期不应体检,很多指标都会受到影响,最好在停止服用抗生素类药物3天后再体检。女性月经期也不宜体检,生理状况会影响血液检测结果。乳腺红外线检查应安排在月经干净后一周。

体检中:怕麻烦漏检项目

体检中人们最常犯的错误是随意漏检一些重要项目。调查显示,“弃检”较多的项目有:肛门指检、便常规、胸片、乳腺、妇科、耳鼻喉和眼底视网膜检查。邓传福指出,很多人之所以放弃部分项目,是因为他们在体检时有“三怕”。

1.怕尴尬,放弃肛门指检。肛门指检是发现直肠肿瘤、息肉、前列腺病变等最简单、直接、有效的方法,对40岁以上受检者直肠肿块的发现尤为重要。但不少人却觉得尴尬、没有用而不愿做,由此错失疾病最佳治疗时机。以发病率很高的直肠癌为例,如果通过肛门指检早期发现,治疗效果会很理想。一旦漏诊,等到出现脓血便时就无法挽回了。

2.怕麻烦,放弃大便检查和五官检查。很多人都觉得留便麻烦。其实,大便里藏着筛查消化道肿瘤的重要指标,20%的消化道癌早期患者都会出现大便潜血试验阳性,晚期患者该指标阳性概率在90%以上。另外,耳鼻喉和眼底视网膜检查也是人们常弃检的项目。殊不知,早期无症状的鼻咽癌都是通过耳鼻喉检查发现的。眼底

视网膜检查可用肉眼直接观察末梢血管,对全身系统疾病诊断有重要意义。

3.怕辐射,放弃X光检查。很多人认为X光对人体有害,便拒绝做胸透、CT检查等。但现阶段,许多疾病都需要依靠放射检查才能查出,比如肺癌、肺结核、乳腺癌等。目前,我国各级医院的检查设备曝光时间很短,辐射剂量极小,远低于对人体造成伤害的水平。因此,一年做一两次X光其实没什么危害,但儿童、妊娠期和哺乳期女性及准备要孩子的夫妻除外。

温馨提示:体检当天应穿宽松的衣服,便于穿脱,过紧的衣物还可能影响血压检测。

体检后:只看结果,不留报告

朱玲表示,大多数人忽视了体检结果的真正意义,具体表现有3方面。

1.过于担心问题指标。体检结果一旦出现问题,有些人就很恐慌,担心自己得了什么病。重视体检结果没错,但不要过度紧张,个别项目偶尔一次不在正常范围内,不见得就是疾病,一定要及时咨询医生。

2.对体检结果无动于衷。一般情况下,体检中心会把问题指标清楚地列在体检报告的首尾页,让人们及时发现问题,但很多人对此置之不理。其实,即使是没有问题的体检报告也要好好看看,因为大部分体检指标的设定是根据疾病标准而非健康标准来定的,也就是说,体检结果处于正常范围的上限,只能说明身体状况刚及格。当某项化验结果接近正常值上下限时,应该在医生的指导下及时调整生活习惯。

3.不留体检报告。有些人随意放置体检报告,有的人甚至当废纸扔掉。然而,从个人健康管理角度来看,体检报告具有重要意义。建议大家把近些年的体检报告妥善保存,方便观察身体指标的变化,特别是体检时查出体内有包块的人,每年都要比较包块大小,清楚其生长速度,对判断其性质很关键。此外,体重增加、腰围变粗、尿酸上升、骨量减少等都在提示你身体存在的潜在问题。



肿瘤患者哪些食物不能吃

肿瘤患者要忌口吗?饮食上有哪些禁忌?湖南中医药大学第一附属医院肿瘤科主任刘华为大家解答这些问题。

1.能吃发物吗?

在许多人的印象中,牛奶、鸡蛋、鸡肉、猪肉、牛肉、羊肉、虾、蟹等食物都是发物,肿瘤患者都不能吃。

什么样的食物会被定为“发物”,要根据不同患者的不同疾病来具体分析。对于肿瘤患者来

说,上述食物大多是动物肉类,其中富含了大量的优质蛋白,对改善肿瘤患者的营养状况是有好处的。

2.少吃或不吃“饿”死肿瘤细胞吗?

有人说:如果少吃或不吃,就可以“饿”死肿瘤细胞。这种说法非常不科学。

大部分肿瘤患者都存在营养不良的问题,如果绝食,不仅可能加速肿瘤进展,还会导致患者无法耐受后续的治疗。

3.有什么忌口的吗?

肿瘤患者有忌口食物,包括以下几类:
(1)西柚类水果。西柚类水果存在呋喃香豆素,这种物质会影响肝脏对靶向药物的代谢,使其不能被及时排出体外。药物长时间留在人体血液循环中,极易引起严重副作用。

(2)蜂王浆、燕窝、雪蛤、紫河车(胎盘)。这些食物里含有性激素,而性激素与乳腺癌的发生发展关系密切,因此乳腺癌患者要避免食用。

(3)含有致癌物的食物。所有肿瘤患者都应忌口此类食物,如酒精、加工肉、槟榔、霉变的食物等。

4.治疗期间需不需要吃保健品?

生活中常见的保健品主要包括维生素、矿物质、植物提取物、益生菌等,但没有任何一种保健品可以独立治疗癌症或预防癌症的发生、复发,因此不要把保健品当作救命的“神药”。

保障营养全面且均衡的膳食才是治疗的关键。

5.可以多喝汤、少吃肉吗?

不能。食物的营养成分中只有一小部分会溶解到汤里,并且还会受到盐浓度和熬汤时间的影响,而汤里的主要成分是脂肪、嘌呤、维生素和无机盐。

对肿瘤患者来说,如果想只靠喝汤来补充营养,却丢弃其中的肉类的话,很可能导致蛋白质和能量的缺乏,进而引发或加重营养不良。

当然,对于因体质限制而只能进流质饮食的患者,根据情况是可以适量喝汤的。

6.能吃水果吗?

能。水果中有一些果糖含量较低,且富含维生素、膳食纤维和其他营养素的品种,是不可替代的食物,国家卫健委发布的《恶性肿瘤患者膳食指导》中推荐肿瘤患者每天食用200至300克的水果。

但要注意的是,精加工的果汁和软饮料中果糖含量非常高,而且其他营养素含量较低,肿瘤患者应慎重食用。

7.能吃红肉吗?

红肉一般指猪、牛、羊等畜类的肉,其特点是肌肉纤维粗硬、脂肪含量较高,尤其是饱和脂肪酸含量较高。肿瘤患者通常存在不同程度的营养不良,需要足够的热量、蛋白质和多种微量元素,均衡摄取各种饮食,才有助于增强抵抗力。

因此,肿瘤患者可以吃适量的红肉,但需要注意的是,尽量吃新鲜的肉,少吃或不吃烟熏肉、腊肉等加工肉制品。

8.可以吃辣吗?

可以适当食用。辛辣的食物包括葱、姜、蒜、韭菜、辣椒、花椒、胡椒、桂皮、八角、小茴香等。

肿瘤患者由于经历了放化疗,时常会出现口腔溃疡、口干、吞咽困难、皮肤干痛等副作用,在饮食方面宜清淡营养,但也不必过分忌口。

当患者营养不良、食欲下降时,如果患者胃肠道黏膜没有损伤,适当的辛辣食物可以刺激患者食欲,增加食物的摄入量及营养素的摄入量。

关于开展“纪念延安双拥运动80周年”主题作品征集活动的通知

全市广大军民:

2023年是毛泽东等老一辈无产阶级革命家倡导的延安双拥运动80周年,为深入学习贯彻党的二十大精神,大力传承弘扬拥军优属拥政爱民的光荣传统,营造浓厚的军民鱼水情,推动我市双拥工作深入发展,全力争创全国双拥模范城,朔州市双拥办、朔州市退役军人事务局、朔州军分区政治工作处、朔州市教育局、朔州市文艺界联合会联合开展“纪念延安双拥运动80周年”主题作品征集活动。现将有关事项通知如下:

一、征集时间

即日起至2023年5月20日

二、征集内容

(一)作品主题
征集作品以“纪念延安双拥运动80周年”为主题,纪念双拥运动,展示我市在双拥模范城创建、爱国主义教育、国防教育、优抚安置、军民共建等方面所做的工作、取得的成果;赞颂人民军队光辉历史、丰功伟绩,讲述尊崇军人职业、关爱退役老兵、服务优抚对象的拥军优属情怀故事。

(二)作品类型

1.文学作品。双拥主题鲜明,内容积极向上,具有较强思想性、文学性和可读性;体裁以诗歌、散文、报告文学、政论为主,字数不限;用A4纸Word文档排版,其中主标题用2号方正小标宋简体居中排版,二级标题用3号楷体排版,正文内容用3号仿宋排版,段首缩进2个字符,页码位于页面下方居中。注明作者真实姓名、性别、联系电话。

2.书法作品。内容为习近平总书记对双拥工作的重要讲话重要指示、双拥工作方针政策、双拥工作宣传标语口号。书体不限,尺寸不限,在作品背面右下方用铅笔正楷注明

作者真实姓名、性别、联系电话、作品书体、作品名称;草书、篆书作品须附释文。

3.绘画作品。内容主要展现军民鱼水深情和全民国防教育成果,弘扬爱国主义精神,弘扬地域红色文化。中国画、油画、水彩、水粉、版画等均可,尺寸不限。投稿作品请注明作者姓名、作品尺寸、作品题目、画种、联系方式等。

4.摄影作品。图片要真实反映全民国防教育成果和我市双拥工作成就。须提供真实、准确和简明的图片说明,包含时间、地点及对画面的描述,还应交代重要或必要的背景。组照除总说明外还须提供每幅作品的分说明。作品彩色、黑白均可,单幅、组照均可,每组组照按一件作品计算。作品为JPG格式,边长须大于1000像素,允许适度调整亮度和影调,但不允许修改图片内容。投稿作品请注明作者姓名、作品尺寸、作品题目、联系方式等。

三、奖项设置

优质作品经评委分类评选设一、二、三等奖和优秀奖,每类作品设置一等奖1名,二等奖2名,三等奖3名,优秀奖10名。为获奖作品人(作者、单位)颁发证书,并将评选结果在相关媒体公布。

四、组织机构

主办单位:
朔州市双拥办
朔州市退役军人事务局
朔州军分区政治工作处
朔州市教育局
朔州市文艺界联合会
朔州市作家协会
朔州市书法家协会
朔州市美术家协会
朔州市摄影家协会

五、注意事项

(一)作品必须拥护党的领导,拥护社会主义,弘扬社会主义核心价值观,传递正能量。

(二)提交作品必须是作者人独立完成的原作,同时保证该作品不存在知识产权争议且没有侵犯他人的著作权、名誉权、肖像权、隐私权及其他合法权益。如有任何法律纠纷,均由提交者自行承担责任。

(三)投稿即视为授权,作品著作权属于原作者,作品应允许进行必要的修改、剪辑。主办单位享有对作品公开展示、结集出版及其他形式的非商业用途推广、宣传、展览、复制等权利。

(四)广大军民均可参加征集活动,参选者必须保证作品的原创性且未曾公开发表,不得一稿多投。

六、作品提交及联系方式

(一)文字稿件,请投稿人将电子文稿、作品登记表发送至邮箱 szsyyj@163.com。

(二)书法、绘画、摄影稿件,请投稿人携带作品、作品登记表到朔州市双拥办参与报名。

地址:朔州市朔城区开发北路延安线市退役军人事务局四楼双拥办

联系人及联系电话:
市双拥办 米艳丽
联系电话:18835014411

0349-2165556

军分区政治工作处 梁江
联系电话:18103498061

朔州市教育局 段雁生
联系电话:13934954231

朔州市文艺界联合会 刘洁
联系电话:13702067885

朔州市双拥办朔州市退役军人事务局
朔州军分区政治工作处朔州市教育局
朔州市文艺界联合会

2023年4月18日

员工限期返岗通知书

陈俊杰(身份证号:140602*****8545)、闫雪静(身份证号:140602*****8521):按照《中华人民共和国劳动合同法》和《朔州石油分公司考勤管理制度》文件的要求,通知你返回单位上班。因多方式通知你未果,现我单位登报再次通知你,请你务必在本通知见报之日起3日内回单位上班。如逾期仍未返岗,单位将根据《中华人民共和国劳动合同法》、《朔州石油分公司考勤管理制度》等有关规定予以解除劳动合同。
特此通知
中国石化销售股份有限公司山西朔州石油分公司
2023年4月27日

朔州市公安局关于国道336线K0+000-K68+390段路面改造的公告

根据山西省发展和改革委员会《关于国道336朔州市境内应县罗庄至朔城区东榆林段改扩建工程项目可行性研究报告的批复》(朔发改农经字[2019]183号)文件要求,山西路桥建设集团有限公司将于2023年5月1日至2025年4月30日对国道336线K0+000-K68+390段实施路面改造工程,施工期间对该路段实施封闭管理措施。请经由浑源县县城至应县县城K0+000-K12+290段,长12.29km;怀仁、山阴县两个方向的车辆,通过浑源西收费站、应县收费站进出荣乌高速及省道210、205进行绕行。应县县城至山阴县古城镇段(K28+000-K47+400段,长19.4km);应县县城至山阴县古城镇两个方向的车辆,通过应县收费站、山阴收费站进出荣乌高速进行绕行。山阴县古城镇至终点段(K47+400-K68+390段,长20.99km);山阴县城、古城镇至朔城区、朔州市两个方向的车辆,通过荣乌高速、二广高速进行绕行,或者车辆驾驶人提前自行选择绕行线路。请沿线村镇、单位及村民给予积极支持配合,注意道路交通安全。
朔州市公安局
2023年4月25日

国家税务总局朔州市税务局第一稽查局催告书送达公告

朔税稽一局送达公告[2023]2号

朔州市大琪工贸有限公司(纳税人识别号:91140603330512535F):

根据《中华人民共和国税收征收管理法实施细则》第一百零六条规定,因采用其他送达方式无法送达《催告书》(朔税稽一局强催[2023]8号),

现向你公司公告送达。自公告之日起满30日,即视为送达。限你公司见此公告后立即前往国家税务总局朔州市税务局第一稽查局(地点:朔州市民福东街13号)接受税务事项并依法履行相关义务。

附件:《催告书》(朔税稽一局强催[2023]8号)

国家税务总局朔州市税务局第一稽查局

2023年4月19日

国家税务总局朔州市税务局第一稽查局催告书

(行政强制执行适用)

朔税稽一局强催[2023]8号

朔州市大琪工贸有限公司(纳税人识别号:91140603330512535F):

本机关于2022年2月7日向你(单位)送达朔税稽一局处[2021]57号《税务处理决定书》,你(单位)在法定期限内不履行本机关作出的行政决定。根据《中华人民共和国行政强制法》第三十四条、第三十五条(第四十五条、第四十六条)规定,现依法向你(单位)催

告,请你(单位)自收到本催告书之日起5日内履行下列义务:

请在规定期限内缴纳全部税款、滞纳金及罚款等
逾期仍未履行义务的,本机关将依法强制执行。

你(单位)在收到催告书后有权进行陈述和申辩。请你(单位)在收到本催告书之日起三日内提出陈述和申

辩,逾期不陈述、申辩的视为放弃陈述和申辩的权利。

联系人:段文云
联系电话:13623489833

地址:朔州市民福街13号原朔州市地税局

执法人员(检查证号):段文云、王帅(1406191014、1406200007)

2023年4月19日