

“阳康”后体检，需要增加哪些特殊项目？

近期，全国多地体检机构相继推出“阳康体检套餐”，某全国连锁体检机构在2022年12月28日、29日、30日三天就做了近7万人次的肺部CT检查。

中国健康管理协会副会长曾强表示，这些数字既反映了“阳康”者对自身健康的重视，也折射出对“阳康”后身体状况的焦虑。然而，部分体检机构对于阳康人群体检工作的科学性、规范性认识不足，可能出现漏掉相关检查或过度检查等问题。

“阳康”后多久可以体检

曾强表示，理论上，符合临床康复标准即可进行健康体检，但考虑到健康体检机构相对密闭，人流量大，相互传染的风险高，完全按照以前的思路进行健康体检存在一定的安全隐患，所以建议受检者达到临床康复标准后，接着完成至少7天的个人健康监测后再体检。

另外，因新冠感染住院治疗的患者，在住院期间通常会接受多种相关

检查。为避免重复检查，不建议出院后半年内进行全面的健康体检，尤其是重复放射性检查；如确有需要，可根据情况有针对性地进行检查或评估。

需增加哪些特殊检查

曾强介绍，“1+X”是目前体检机构普遍采取的健康体检模式。“1”指基本的健康体检项目，凡是接受健康体检者，必须检查的项目；“X”指根据受检者自身情况备选的项目，对于“阳康”人群来说，有以下检查可供选择。

1. 嗅觉及味觉功能筛查。新冠病毒感染者中有一定比例人群会丧失味觉和嗅觉，因此在感染后有自觉症状者，可考虑进行嗅觉及味觉功能检查。
2. 电解质检查。研究发现，血钾与血钙比值为新冠病毒感染者死亡的重要因素，比值越高预后越差。因此，有相关症状者可接受血电解质检查。
3. 心脏或心肌相关检查。研究显示，9%~21%的患者在康复期仍存在胸痛不适、心悸等症状，甚至出现超声心动图异常表现、肌钙蛋白T升高。

因此，若“阳康”人群仍存在气短、呼吸困难、胸闷或胸痛、心悸、头昏、极度乏力、食欲明显下降等症状，需注意筛查心肌损伤。

4. 凝血功能检测。一项大型前瞻性研究显示，出院90天后，在部分患者的随访中发现，静脉血栓发生率为1.55%，动脉血栓发生率为1.71%，大出血风险为1.73%。因此，高龄、有静脉血栓栓塞病史、冠心病、外周血管疾病等病史的“阳康”人群，有必要检测凝血功能。 新华

眼部有黑影 竟是视网膜网脱离



医生正在为患者进行检查

近日，30岁的樊女士的右眼突然出现黑影，并且范围不断扩大、视物不清。经过医院检查，她患上的竟然是视网膜脱离，如果不及时治疗，可能会造成永久的视力丧失。

随着身体的日益老化，眼睛这个精密的“零件”变得不再那么的精准，容易出现各种问题，视网膜脱离便是其中之一。除了常见的白内障、青光

眼、老年性黄斑变性等重要致盲性眼病之外，视网膜脱离也是其中一类重要的“视力杀手”，可导致严重的视力受损乃至失明。

上海医大医院眼科陈超丽主任介绍，视网膜脱离虽然可怕，但可以预防。建议市民不要过度劳累，减少突然用力的活动，避免受外力碰撞。对于高危人群，比如高度近视、老年人和糖尿

病患者，需要定期进行全面的眼部检查，特别是定期散瞳详查眼底，一般每六个月至一年做一次散瞳检查。一旦出现眼部各种不适症状，比如眼前黑影飘动或者闪光感，要立即就医。一旦发现视网膜干性裂孔，应立即激光治疗封闭裂孔，避免发展到视网膜脱离的地步。

通讯员 兰青

皮肤颜色提示癌症征兆

皮肤是人体最大的器官，也能反映出身体的健康状态。

红色 对于淋巴网状内皮系统恶性肿瘤，如前列腺癌、胃癌、肺癌等，大约8%~20%伴随有皮肤变红的症状，主要表现为红皮病，该病表现为全身皮肤潮红、肿胀、脱屑。

泛黄 对于肝胆系统类，如肝癌、



图片来源于ICphoto

肝胰壶腹周围癌、胰腺癌、肝门或胆总管周围淋巴结癌容易出现黄疸现象。

发黑 有的人在皮肤的皱褶部位，如颈部、腋窝、腹股沟等部位突然出现黑色素沉着，胃癌、肺癌、乳腺癌等有时会伴随这种症状。

变紫 皮肤大面积出现紫色点，常见于淋巴瘤、骨髓瘤和白血病。

史涵

打浦桥“未保站”：积极开展未成年人危机干预

小L由于父母早年离异，他有过多次自伤自残行为，还三次因为服药过量而昏迷。去年春节期间，小L第二次因生命体征不稳被送医，接受了抑郁症治疗。此时，他的父亲才终于意识到问题的严重性，主动联系打浦桥“未保站”寻求帮助。

黄浦区民政部门知晓后，立刻牵头“每日一报”制度，“未保站”发挥平台作用，建立“多条线、多层次”沟通机制，通过街道等政府部门的牵

线搭桥，挖掘到各部门、慈善团体、社会机构的资源，确保孩子获得住院救治的机会和足够的医疗资金保障。

在办理住院手续期间，“未保站”在指导家长办理各项流程的同时，挖掘社会资源，联合社区志愿者、学校上门慰问，并提供看护服务。多方努力下，小L经过系统治疗后顺利出院，至今身心情况平稳，家庭也在新年迎来了希望。

据悉，为确保未成年人拥有安全、健康、舒适的成长环境，落实上海市政府关于未成年人工作“六个要”文件精神，织牢织密未成年人保护网，打浦桥未成年人保护站制定应急预案和突发事件工作流程，确保未成年人及其家庭发生突发事件后能获得有效帮助，维护社区安定和谐。2022年，共开展未成年人危机干预3户40人次。

通讯员 季丽云

节后「收心」指南

春节长假过后，总有一些人还处于心情放飞的状态，对工作产生莫名其妙的恐惧感，主要有以下几种症状：坐在办公桌前长时间发愣，晕乎乎不知该做什么，不知道工作从何做起；手脚发软、浑身无力、头昏脑胀等。

有上述症状者，不妨参考以下方法。

首先，从生活方式到作息时间都作出相应的调整，静心思考上班后应该做的事，使自己的心情调整到工作状态上。

其次，长假之后，应尽快处理放假前还没有完成的工作，不要拖拖拉拉，避免牵扯自己的精力。可以写一张便签式的备忘录，将未尽事宜和上班后几天要办的事情罗列出来，这样可以做到心里踏实，井然有序。

最后，应尽量恢复到节假日前的作息时间，上班前不妨洗个热水澡，睡前可以喝一杯菊花茶助眠。 青卫

五里桥街道保障避孕药具发放

为做好春节期间辖区内免费避孕药具发放网点的管理，保障免费避孕药具正常供应，五里桥街道服务办对下属19个居委会开展监管工作，各居委积极响应。

春节前，街道对辖区内所有网点进行排摸，每天上网察看机器设备状况，发现缺货情况，及时与各居委药具干部沟通，将药具补足。在补货的同时，对各网点机身及周围环境进行清洁，检查药具有效期，确保药具质量。

针对发放量较大的网点，街道药具管理员提前做好预案，保证药具供应充足。

针对节日期间需暂停服务的场所网点，街道药具管理员向区里上报备案，并要求居委按流程进行停机，督促街道做好后台停机备注工作。

春节后首个工作日，街道药具管理员在第一时间上网巡查辖区内网点的发放情况，并恢复停机的网点。

吴轩

设定“零食日” 预防儿童龋齿

容易导致儿童龋齿的食物一般为含糖食物，尤其是含糖高的食物，如奶糖、山楂卷、苏打饼干、水果干、硬糖、蛋糕、浓缩果汁等。除了含糖高的食物，还有酸性强的食物，比如葡萄柚、碳酸饮料等，强酸对牙齿釉质层的伤害会更大。

其实，儿童可以适时吃一些零食、甜食，但一定要掌握好“时”和“量”。比如说给孩子每周设置一个“零食日”，可以选择某天的上午，饭

前或者饭中给孩子吃一些特别喜欢的零食，一定要适量，不能一次吃完一大袋，可以分几个“零食日”吃完或者购买小包装的零食。

值得注意的是，睡前千万不要吃甜的、酸的食物，否则睡眠期间因为唾液分泌量减少，口腔内自洁能力下降，即使认真刷牙了，也难免会有残留食物滞留牙面，容易造成龋齿。

任志明(主任医师)

今年是农历兔年，不少育龄妇女想生一个“玉兔”宝宝。在此提醒，妊娠期要警惕急性胰腺炎这只“拦路虎”，这是一种病情凶险并且预后很差的疾病，近年来发病率有逐年增高的趋势。

患者发病初期即可出现休克，之后随着肠道细菌移位，可继发感染、腹腔和腹膜后脓肿形成、脓毒症、全身多器官功能衰竭，甚至导致死亡。

妊娠期急性胰腺炎以胆石症为最主要病因，对于有反复发作趋势的胆石症或慢性胆囊炎患者，可在妊娠前切除胆囊及祛除胆道病灶来加以预防。胆石稳定且无症状者，应孕前咨询医生是否需要处理，做好孕期保健，密切关注胆石情况。

对于血脂高的孕妇，孕期应密切监测血脂及体重变化，此外还需控制脂肪摄入，远离酒精，保持健康饮食习惯；尽量避免服用可能诱发急性胰腺炎药物（如类固醇、美沙拉嗪、红霉素、噻嗪类利尿剂等）。

摘自上海市卫生健康委员会官网

西红柿抗血栓 效果“意想不到”

有研究发现，500毫升西红柿汁可使血液黏稠度下降70%（有抗血栓形成的功效），并且这种降低血液黏稠度的作用可维持18小时。此外，西红柿籽周围的黄绿色胶状物，有降血小板聚集防血栓形成的作用。

推荐给大家一款简单易操作的西红柿抗血栓食谱，能够保护自己和他人的心脑血管健康。

使用成熟西红柿2个，橄榄油1匙，蜂蜜2匙，少许水搅拌均匀。其中橄榄油也有助于抗血栓，强强联合效果更好。

希迪