



不用去医院检查

十项体检在家自测

定期体检,是保障身体健康、及时发现疾病隐患的前提。可是,很多人却因为平时工作太忙、去医院检查人太多忽略了体检。在这里,专家告诉你方法,不用去医院,就能给自己和家人做一次全面的体检哦!

心功能检查

1.原地小跑一会

感到微微气喘即可,将脉搏增快到每分钟100~120次。停止活动后,在5~6分钟脉搏恢复正常者,心功能良好;如8分钟恢复,说明心功能较差;超过8分钟则心功能有问题。

2.爬楼梯

中老年爬3~5层楼梯感到心跳加快,有些气喘,但休息10分钟恢复正常即为良好;如爬完楼梯感到心脏像要从嗓子眼儿跳出来,休息20~30分钟后仍感到气急、呼吸困难,甚至心跳越来越快,则心功能明显下降。

肺功能检查

1.憋气

深吸一口气,然后憋气,时间越久越好。能憋气50秒钟最为理想(50岁为30秒、60岁为25秒),如果少于10秒钟,说明肺功能很差。

2.吹气

深吸一口气,然后猛吹气,能在3秒钟内吹完则肺功能正常(50岁为4秒、60岁为5秒)。中老年人吹气时间超过6秒,预示肺功能下降,可能存在气道阻塞性肺疾患,很可能是慢性阻塞性肺病造成的。

糖尿病检查

中老年人突然一侧眼睑下垂,这是糖尿病引起的动眼神经麻痹的信号。长期慢性的高血糖可引起机体的代谢紊乱,从而导致糖尿病微血管病变,引起单侧眼睑下垂。患侧眼眶上区疼痛,有时看东西重影。

动脉硬化检查

坐在地板上,向前伸直腿,脚趾朝上,腰部前弯,手臂前伸努力触及脚趾。如果够不到脚趾,或够脚趾的过程中感到憋气、心慌等不适,说明动脉已硬化。做以上动作时动脉血管壁受到牵拉,如血管壁硬化则会产生不适。

青光眼检查

瞳孔正常直径为2~5毫米,圆形。瞳孔呈椭圆形多是青光眼的表现。

当青光眼患者眼压增高时,动脉血管的末梢缺血最明显,所以上下方虹膜缺血最早、最重,虹膜缺血性萎缩就明显些,导致瞳孔呈垂直椭圆形。

髌髌关节检查

仰卧,将一只脚向内弯曲放在另一侧伸直的大腿上。请家人一手按住对侧胯骨,另一手将屈曲的膝部往下压,若臀部出现疼痛说

明髌髌关节有病变。

髌髌关节疾病是产生腰腿痛的常见原因之一,特别是老人腰腿痛多由此引发。

骨质疏松检查

两手向两侧水平伸直,测量两手中指指尖之间的直线距离,然后再测身高。如果身高比两指间的距离少,说明骨质疏松和骨密度减少。身高比指尖距离少2~3厘米者,照X线相片可显示为明显的骨质疏松。

腰椎间盘突出检查

仰卧,两手置于体侧,以枕部及两足跟为着力点,将腹部向上抬起,保持上述体位并深吸气憋10~20秒,憋至面色潮红,如感到腰痛及下肢放射痛,说明腰椎间盘突出。这项测试是通过增加腹内压力使腰椎管内压力增大,如腰椎间盘突出引起神经根病变,就会引发腰部及下肢疼痛。

肾病检查

取100毫升新鲜尿液,放入器皿中,加热至沸腾后,尿液会出现浑浊。此时在尿液中滴入5~10滴白醋,并再次加热,如浑浊消失表示正常,如浑浊不消失则为蛋白尿,应引起警惕。

血液黏稠检查

看舌头,对着镜子伸出舌头,如舌头颜色发紫,说明血液黏稠;如果不仅发紫还有紫色斑点,则血液黏稠度过高,并已出现血液循环不良和瘀血。

(晓禾)

