



## 中老年健康的十项自测

中老年人如果平时注意健康状况的自我监护,可以及时发现疾病,有利于及时诊治,避免意外发生。一般从以下十个方面着手:

一、自测食欲改变 因疲劳或感冒偶尔一两顿饭不想吃是可以理解的。但如果超过一星期,就应警惕了。胃部及消化系统其它器官(肝、肠)的肿瘤可能有这些症状。如有进食发噎的现象更应注意。正常速度进食或吞咽并不发噎,但是吃干食品,连续吞咽过急,会偶然发噎。但如果总是发噎,并且愈来愈重,这种情况可能是食道肿瘤的征兆,要及时去医院检查。

二、自测日渐消瘦 这里指的是没有明显原因而日渐消瘦,有时在一两个月内体重减轻六七公斤或十来公斤。这种进行性的消瘦,大都表明体内的消耗性疾病,对中老年人来说,主要是肿瘤的可能性较大。

三、自测口腔白斑 口腔白斑是一种口腔黏膜角化病变,末期可有恶化趋势,它往往是口腔内常见的癌前病变

之一,此病多发生于中老年人,白斑常发生于口腔内颊部、舌背及硬腭等部位。发病后局部黏膜会出现大小不一、外形不规则的白色斑块,稍增厚,表面粗黏,质地较硬,周围黏膜无炎性反应。患有口腔白斑的病人一般无自觉症状,倘若出现疼痛、溃烂,往往是恶

### ●严世英

性变的前兆,可转变为癌。因此,应引起高度重视,切莫麻痹大意。

四、自测排尿异常 对男性中老年人来说,如果忽然出现尿频、尿急,每次排尿总有没有排净的感觉,这种情况有可能是男性的前列腺肥大或前列腺肿瘤在压迫尿道,需及时检查。

五、自测排便异常 正常人都有一定的大便习惯,中老年人如果一两个月内排便的习惯发生了变化,时而便秘,时而腹泻,时而两三天才排一次便,有时却又一天两三次或更多次地排便,这是肠道功能紊乱的最早征象,必须进一步检查。因大肠及直肠肿瘤,在早期就常有这类症状。偶尔的排便习惯改变,不能算是肠道有病变。

六、自测无端出血 不该见血的地方,如果突然见血,要引起警惕。例如,痰、粪便、尿、鼻涕中,不论是血丝、血点、血块,都应警惕。中老年人痰中带血,大多是肺部肿瘤的最早症状。总之,除去像鼻子由于天气过于干燥,可能因局

部微小血管破裂而引起出血外,一般排泄物或分泌物带血都不是好现象,必须十分注意。

七、自测头晕头痛 如果清晨醒来,头脑仍是昏昏沉沉,头晕头痛,有可能是高血压或脑动脉开始硬化的迹象。偶尔发生一两次,可能是因为夜间失眠或多梦造成的。如果经常发生,那就必须抓紧检查和观察,找出原因所在。

八、自测四肢发麻 凡是长期高血压的患者,如平白无故四肢发麻,有时甚至手脚大片麻木,有时则犹如昆虫在身体四肢爬行的痒麻感,再加上头痛头晕,这些都是中风的前兆,必须立即就医,以防止脑卒中(中风)的发生。

九、自测胸闷气喘 如果在安静的状态下,总感到胸闷、胸堵、心悸以及胸中突然蹦一下又停一下等症状,或在上楼(3~5层)以后胸中气喘达半小时左右,有时还可能还有停跳(即期外收缩),应该及时到医院检查心脏,看有无冠状动脉供血不足的现象。这组症状经常是心脏功能不佳的最早表现。

十、自测连续咳嗽 咳嗽是由于呼吸系统的气管或支气管受到刺激,身体产生的一种保护性反射。平时无任何呼吸系统疾病也没感冒的中老年人,如果忽然经常咳嗽,就必须做胸部检查。因为这种咳嗽有时是肺癌的最早信号,尤其是干咳,咳不出多少痰者,这是深部的支气管受到刺激的结果,因此不可忽视。

编辑:郑东宏