

心理体检 当有所为

本报记者 周娟 通讯员 王建国 席娜

如果在常规健康体检项目中加入心理体检，你乐意接受吗？近日《北京市健康体检操作常规》发布，心理体检首次被列入健康体检项目中。采访中，记者发现，压力大、失眠、焦虑等心理亚健康状态正困扰着许多现代职场人。不少人对于这种“身心兼备”的新体检方式拍手称赞，认为其将更有利于身体健康，同时，大家更为关注的是如何将这一新规行之有效地实施下去。



心理体检列入健康体检项目中，这就意味着，员工在参加单位定期健康体检时，可选择检测自己的压力指数、焦虑指数。在记者的随机采访中，很多人对这种体检方式还是充满期待的。

“在检查身体状况的同时，还能了解自己的心理状态，这种体检方式挺好的。”在一家金融机构上班的王女士很乐意接受这种新的体检方

“如果我有抑郁症或者其他心理问题，肯定不想让别人知道。因为心理问题很容易被误解成精神病。”张先生在一家房产公司上班，他说体检结果本来是个人隐私，但公司体检很难保护隐私。

对去年刚入职的“90后”小刘来说，她更担心的是心理体检的结果会不会影响自己的职业发展，“现在岗位竞争挺激烈的，如果发现心理

为健康 有期待

郑州市第八人民医院心理专家霍军介绍，目前，国人心理健康领域的瓶颈在于主动的求治意识，95%以上的人是不会主动去心理科看医生的。因为忌讳、担忧、缺乏了解、普及知识不足等多种因素。纳入体检选择项目对于提高这一意识非常有益。人们在身体检查的同时，做心理检查，可以发现很多原先发现不了的情绪问题。

为隐私 添顾虑

有问题或者性格有缺陷，会不会影响今后的职业发展？她坦言，如果有心理问题，更希望私下自己解决，而不是在职场被放大。

心理专家提醒，心理疾病是一个较为敏感的话题，严重的心理疾病与精神疾病没有明显的界线，社

会上对此也存在误解与歧视。假如健康隐私保护不力，则很容易伤害及存在心理疾病的职工，让他们不仅得不到早期预防和治疗，反而背负更加沉重的心理包袱。因此，在心理体检日趋普及的当下，要做好隐私防范措施。另外，在用人单位招聘与解聘员工时，也要有细则保障，禁止对一些“被精神病”的员工解聘等。

为普及 常关注

关注心理健康是大势所趋，每个人在一生中的不同时期都可能发生心理问题，例如青少年期、职场期、更年期等，其中一些如果被及时发现并得到正确干预和调试，完全可以安然度过。

尽管新规尚未在我市普及，专家还是建议市民，个人年度体检除了排查身体疾病，也别忘了心理健康的评估。心理体检项目有很多种，在选择心理体检项目时，可以事先咨询专业的体检人员，提供职业、家庭、其他症状等信息，搭配最适合自己的测试项目。

而对于需求心理体检的市民，我市体检中心如何提高效率地接待，是其需要面对的首要问题。“如果是在单位体检中大范围做心理体检，需要投入更多的时间和精力。”郑州大学附属郑州中心医院体检科科长常静告诉记者，比如做一个基础的心理体检，主要想测试一下心理压力的承受能力，那么你可能要回答80多个问题，正常情况下需要15分钟完成。

专家建议市民在日常生活中要随时关注自己的心理状态，如果明显感受到心理上的痛苦，比如焦虑、抑郁、恐惧、失眠等又难以通过自我调整方式去缓解，各种查不出明确原因的躯体症状同时对治疗效果不佳，难以找到合理解释的性格或行为模式，以及某些疾病的症状或指标总是控制不好，就需要做心理体检了。

图片新闻



3月30日，郑开国际马拉松赛举行，市卫生系统纷纷组团参加。图为郑医集团方阵与场外市民热烈互动。 马霖摄

医讯速递

中医文化传承修学示范基地 落户郑州

本报讯 由中国网教育频道等单位授牌的“中医文化传承修学示范基地”日前正式落户郑州。

中医是中国传统医学的瑰宝，传承和发展了2000多年，其哲学理论和文化内涵丰富，医学理论独特而系统，临床疗效显著，是中华文明的重要组成部分。在中国网教育频道、北京华仲岐方中医研究院的联合推动下，“中医文化传承修学示范基地”日前正式落户郑州全德红养生机构。基地以继承和传播中医、易学文化及养生技法为己任，定期组织中医文化、易学文化、养生技法研修班，邀请企事业单位、养生机构经营者和精英从业人员与专家、学者面对面交流、研讨、学习，研讨中医养生之道，共享中医文化大餐。 (佳佳)

省人民医院 荣膺卫生科技先进集体

本报讯 (记者 汪辉 通讯员 许晓波)日前，记者从省卫生厅获悉，省人民医院获得省卫生科技先进集体荣誉称号。该院医技医学部主任史大鹏、内科学部副主任赵志刚当选省卫生科技先进个人。

近年来，该院科研工作秉承“科技兴院、人才强院”战略，树立品牌意识，从加强制度建设入手，推动科研水平快速攀升。2013年获各级各类科研项目211项，其中国家自然科学基金10项；获各类成果奖31项，其中史大鹏主持的《视路病变影像学诊断研究》荣获2013年河南省科技进步一等奖，填补了该院空白；医学影像科、感染性疾病科、急诊医学部均获得国家临床重点专科项目，总数已达11个；全年开展新业务、新技术67项，多项技术开创省内先河。

晋城市人民医院 加盟郑大一附院协作医院

本报讯 (记者 汪辉 通讯员 曹咏 周厚亮)昨日，记者从郑州大学第一附属医院获悉，该院晋城教学医院日前在晋城市人民医院挂牌成立。这标志着晋城市人民医院正式成为该院协作医院，这也是山西省首家加盟郑大一附院协作医院行列的医院。

根据双方约定，郑大一附院晋城教学医院项目启动后，该院将更加系统地对接晋城市人民医院的学科建设、人才培养、医疗护理等给予全面帮扶、指导。结合晋城当地实际需求，该院将定期派出专家和通过远程医学会诊中心对晋城市人民医院进行义诊、坐诊、手术表演、讲学、远程教学及联合培养医学研究生等。

郑州颐和医院 邀知名院士加盟

本报讯 (记者 汪辉 通讯员 郭晓阳)3月26日，中国工程院院士、中南大学临床药理研究所所长、国家遗传毒理学和药物基因组学的开拓者和带头人周宏灏教授与郑州人民医院医疗集团签约，正式入驻郑州人民医院院士专家工作站，并就“个体化医学检测”项目展开双方合作。

2009年3月，郑州人民医院院士专家工作站开始筹建。医院聘请中国科学院吴祖泽、姚开泰、吴清玉院士及著名肝病专家王福生、血液学专家郭坤元、干细胞研究专家郭子宽定期驻站工作，并与南方医科大学、中山大学大学生物治疗中心等国内重点大学的生物技术中心合作。周宏灏介绍，个体化医疗弥补了循证医学的缺点，目前在药物的应用、疾病诊断、治疗、预后及风险评估中显示出重要作用。

市二院专家 慢跑有助血压稳定

本报讯 (记者 汪辉 通讯员 尹歌)专家表示，适量的体育锻炼有益于高血压患者的康复，对于高血压患者来说，慢跑是一种普遍有效的有氧降压运动。

市二院心血管内科主任范萍介绍，慢跑可以减肥，能增强心肺功能，降低血脂，促进血液循环，扩张血管，降低血压，减少高血压病合并心、脑、肾病变的发病率。高血压患者慢跑时的最高心率每分钟可达120-136次，长期坚持锻炼，可使血压平稳下降，脉搏平稳，消化功能增强。跑步时间可由少逐渐增多，以15-30分钟为宜。患有冠心病则不宜长跑，建议在慢跑前选择进行热身跑前要做心电图运动试验以检查心功能和血压对运动的反应性。



健康百问

栏目记者 周娟

问：为何每年春暖花开时哮喘多发呢？

答：哮喘的发病与气候的变化有着密切的关系，不同的季节，哮喘的发病有较大的差异，春季是哮喘高发的季节，主要与以下因素有关：

- 1.春季气温忽高忽低，昼夜温差大，容易引起感冒，而感冒是诱发或加重哮喘的一个重要因素。
- 2.气温本身就是一种刺激因子，初春冷空气的突然刺激可直接引起气管痉挛，诱发哮喘。
- 3.春暖花开，空气中花粉颗粒浓度显著升高，作为变应原诱发或加重哮喘。
- 4.居室和办公室等场所的沙发、地毯和空调中的灰尘，往往寄生着看不见的螨虫、霉菌等微生物，春季的气温、湿度很适合它们生长繁殖，而这些微生物也可诱发或加重哮喘。因此在春季需要通过防寒保暖、避免花粉等变应原的接触、保持居室环境干燥通风、勤晒被褥等预防哮喘的发作。季节性特别敏感的患者，可在春季到来前使用吸入的糖皮质激素预防发作。

问：雾化吸入治疗有什么好处呢？

答：雾化吸入疗法可使药物直接进入气道，用量少，在局部聚集较高浓度，既增加了抗生素的生物利用度，又恢复了气道黏膜保护层，隔离外界刺激，利于稳定气道，并且使痰液稀释，湿润呼吸道，大大减少了药物不良反应。可长期反复吸入，而副作用很少。



健康提醒

栏目记者 周娟

测骨龄 防矮小

玲玲今年10岁了，上小学四年级，总是坐在班级第一排，爸爸、妈妈个子都不高，父母很担心孩子也长不高。听说，拍骨龄片可以预测身高，不知准不准。为此，他们来到了郑州市妇幼保健院生长发育门诊进行咨询。

专门从事儿童生长发育研究的桂林艳医生介绍，骨龄测定不仅可以预测成人身高，还能预测儿童生长突增期到来的时间和月经初潮年龄，对儿童保健咨询及小儿内分泌疾病的诊断、治疗监护和疗效观察以及矫形外科手术时机的选择等方面均有重要意义。

随着人们生活水平和文化素质的提高，大家越来越关注孩子的身体发育情况，身高也就成了儿童生长发育的直观指标。由此，对身高的预测也成了一项越来越重要的工作。孩子到底能长多高，通过拍骨龄片就能准确判断，如果孩子长不高，应尽早查明原因，尽早做改善治疗。



防病全书

最后400本

前列腺疾病,为什么会盯上

“前列腺疾病”一个听着就让人惶惶不安的名词，让多少男性朋友苦苦挣扎其中。该病是中老年男性的“噩梦”，男人往往在不经意间频频“中招”；发病率高达50%，成为横亘在男人生命进程中一道无法跨越的“门槛”。有病吃药，天经地义，但吃什么药才能安全有效不花冤枉钱，这是关键。

面对这些问题和误区，患者急需一个正确的渠道对前列腺疾病有一个全方位的了解，正所谓“知己知彼百战百胜”。

最新科学“革”了前列腺的命

是什么让你脆弱的前列腺频频得病？百般煎熬之中，该何去何从？前列腺疾病的神秘面纱又该如何揭开？如果你正在为前列腺疾病苦苦求医而毫无结果，建议你阅读最近十分风靡的畅销书《天蚕与前列腺》。此书汇集了多位权威专家的理论观点，深入浅出地解析病因；摆脱误区，规避风险。目前已有数十万朋友，通过科学指导获得了康复。

国家疾病预防控制中心专家霍一硕：该书是近年来为数不多的专业介绍前列腺疾病防治的科普书籍，有很强的实用性；对改善我国前列腺疾病高发的现状意义深远。

资深男科专家赵仲龙：解决你的一切疑问，告诉你生命的真相。无论你有什么前列腺健康上的焦虑，都能在此书找到慰藉。

热心读者：《天蚕与前列腺》堪称一本前列腺疾病防治的活字典，活辞海，你的一切病症、疑问都能在书中找到答案！

《天蚕与前列腺》一书
在我市免费发放

免费索取热线：400-857-1188

数量有限，领完为止

为普及推广前列腺疾病养护知识，《天蚕与前列腺》一书即日起全国免费发放。前列腺疾病患者均可拨打免费送书电话：400-857-1188进行索取，由中国邮政免费快递到家。因印刷资金有限，每人限领一本。本次免费赠书活动全程免费，整个过程不收取任何费用，接受社会各界人士监督。