

有关健康体检与亚健康的探讨

张 丽

南皮县人民医院 河北南皮 061500

【摘 要】如今在 21 世纪,随着国家发展规划越来越清晰、人民体制改革越来越完善的同时,百姓对生活的幸福指数、水平要求不断提高。随着医学不断发展进步、医疗水平不断提高,我国人口的平均寿命不断增长,百姓的养生、保养意识不断觉醒,越来越多的人关注于自身健康。延长寿命这个亘古不变的话题如今被更多人向往与追求。近几年不少事业单位已将员工定期体检列入日事日程,针对在调查中发现的健康体检中的不同程度的亚健康问题进行探讨如下。

【关键词】健康、亚健康、体检

一、引言

生活水平不断提高人们对于生活质量的追求也随之提高,生活压力和工作压力不断加大,亚健康人群的数量也不断升高。当代人群更要定期体检,了解亚健康状态知识。体检是最好的了解监控机体是否病变、是否出现疾病预警的重要手段,尤其是机体已经亚健康的人群更要注重身体变化,进行定期体检,了解自身健康情况。

及时已经亚健康的人群也不必过于担心,亚健康并不等于患病,只是疾病前的机体预警,积极改善不良习惯,做好自我保护与自我调控就能抑制疾病发生发展。

二、什么是亚健康

亚健康即指非病非健康状态,是机体介于健康与患病中间的生理功能低下的特殊状态,其实际指没有病但不健康,是人体无器质性病变的某些机体功能改变,是人体处于健康与疾病中间的过渡态,其症状多样不固定。

亚健康是个大概念,其中包含许多种状态。轻微的亚健康状态称为“轻度身心失调”,常表现为疲劳、失眠、没胃口,情绪不稳定等,易恢复,通过自身调节修养就能恢复健康状态,且恢复后与常人并无不同,此状态在人群中约占百分之二十五。^[1]

轻微的亚健康如果不能得到调整与改善,就会进入“潜临床”状态,产生的临床表现为某些疾病的前体轻微倾向,病因开始在机体中潜伏,此状态在中老年人群中为高发状态,其表现错综复杂,并没有统一的认定标准,可能为慢性病的出现及持续无法缓解的身心失调,基本持续两个月以上,且会出现精力不支、慢性病严重的现象。此状态在人群中占比高达百分之三十以上,是亚健康最常见的疾病阶段,这类人群大多出现活力减退、反应力下降、并且存在接近临界水平的高血脂、高血糖、高血压和免疫功能下降。

此外有大概百分之十的人亚健康状态介于潜临床与疾病之间,该状态表现十分明显成为“前临床”状态,指机体已经产生明显病变但症状轻微依旧不能够确定为疾病的状态。往往在此状态的人群同样不能警醒检查身体求助医生,严格意义上来说,“前临床”状态并不能被称之为亚健康状态的一种,而是一种有病的不健康状态,但是不能判定为确诊疾病,所以,不少研究者认为亚健康状态患者占比有百分之六十。

国内外研究统一发现,现如今真正健康的人不过占世界人群总数的百分之十五,而认定为患有疾病的人数、处于不健康人群的数量同样也占百分之十五,而中间的百分之七十左右的人群,均处于亚健康状态。

三、亚健康的危害

1、亚健康特征

(1) 机体衰老

机体衰老使亚健康状态更加明显清晰,在生理机能、器官功能方面会出现慢性病现象,机能退化,细胞衰老,导致亚健康状态更强烈。

(2) 持续疲劳

身体及心理的疲劳都是人体处于亚健康状态的生物显现。患者会感到乏力困倦,情绪低落,对什么都提不起兴趣,从而更加重机体亚健康现象,因为没有积极的推动态度所以亚健康状态会更加严重。

(3) 失眠多梦

亚健康的成因复杂且表现多样,但长期熬夜、昼夜颠倒、生活不规律一定会导致亚健康状态,长期失眠多梦会对精神状态产生严重影响,而且中医中提倡睡觉补气血补元气的观念,失眠同样会导致免疫力及抵抗力下降,让细菌病毒趁虚而入。

(4) 头痛

头痛的基质有很多,如缺氧紧张等。亚健康患者不经常进行体育锻炼头部血管血液循环有时不流畅导致头部缺氧,或者亚健康人群生活压力大,神经紧绷,时常紧张压力大,从而导致神经性头痛,此类痛感与疾病无关,当压力变小紧张得以缓解的时候,头痛症状也会随之得到有力改善。

(5) 贫血

有可能亚健康人群受环境等因素影响,红血球减少产生供氧不足的情况。

(6) 肥胖

肥胖经常由慢性病导致,是许多严重疾病的前兆,其能够引发高血压、高血脂等慢性病,抑制肥胖发生在一定程度上减少疾病发生。

2、亚健康危害

疲劳在亚健康的状态特征判定中占有很大一部分比例,虽然疲劳不能像其他疾病一样,如癌症、脑出血、心脏病等,直接导致人类死亡,但是它是能够间接导致死亡及意外的隐形杀手,应该被高度重视。各种慢性疾病带来的疼痛、机体免疫力下降等情况,增加感染疾病的风险。据研究表明,亚健康人群淋巴细胞凋亡率较正常人相比有显著提高,其造成的免疫力降低,机体抵抗力减退,能够引起多发的、反复的病毒感染。

人体中各种不适症状及心理疾病情绪不稳定,都会在生产生活中造成不同程度的严重影响,其长期潜在的损害人体健康,使机体的疾病最终诞生,甚至有潜在意外猝死的危险。近几年“过劳死”的新闻不断增多,更呼吁人们注重健康发展。

四、导致亚健康的主要因素

1、机体因素

从健康体检的年龄结构来看,大多处于中年期。^[2]人到中年经历的正是人生中最重要阶段。生活中上有老人要照顾,下有小孩要教养,工作中工作压力不断增大。中年人的体能与生理功能、器官健康方面逐渐衰退下降,伴随着工作生活的巨大压力,身体与心理更容易出现亚健康状态。同时中年人更容易在忙起来之后忘记或忽视身体健康,一些常见病的预警往往被不当回事,而且容易凭借自身经验判断身体状态,在没有严重症状出现时并不会主动求医,以至于积劳成疾,小病拖成大病,导致亚健康状态。

2、社会因素及环境因素

随着工业发展、资源过度开发,土地逐渐贫瘠化,生物圈的平衡逐渐打破,生物与环境的综合体系失衡。电磁污染及化学物质、放射物质的危害,导致 DNA 及 RNA 碱基序列改变,免疫功能紊乱,细胞癌变概率增加,过敏性神经系统损伤,基因缺陷等问题发生频率大幅提高。

当代社会恶性内卷严重,大多数人紧张焦虑情绪明显且得不到合适的释放。市场工作竞争激烈,增强情绪波动,冲突、抑郁等患者数量急剧增加。古人云:“万事劳其行百忧撼其心”,长时间处于紧张有压力的状态下,导致人们心理失衡,精力体力都会透支,身体主要器官都在工作中,处于入不敷出的状态,负荷量大,容易产生问题。

3、体育锻炼不足

中年人坐办公室的时间过长,尤其是文职人员或 HR,一天中极少运动,而且生活工作压力使人忽视运动锻炼。加班加点的工作导致机体及精神压力与日俱增,身体和神经都得不到休息,极易造成身体素质下降,增加染病概率。体育锻炼会分泌大量多巴胺促使精神放松,同时能够提高免疫力,强身健体,扼杀亚健康根源。

4、不良的生活习惯

不良饮食行为,暴饮暴食或节食,导致营养摄入的不均衡,偏食挑食,导致某种营养成分、微量元素缺乏,从而引发疾病,或是营养过剩,机体不能全部吸收,高热量、高脂肪、高钠盐摄入,导致高血脂、高血压、冠心病等常见疾病。若不加以关注,任由其发展,则小病变大病,会导致更加严重的疾病。

当代医学研究表明,不良的生活习惯和心态不健康都会导致机体的亚健康状态,熬夜、酗酒、吸烟等不良生活方式,可能导致肥胖、糖尿病、冠心病,支气管炎等不容忽视的亚健康疾病问题。

五、亚健康的防治措施

1、自我保健

充分利用当代人们的养生保健意识的觉醒,大力通过各个平台,各种媒体,传播健康知识,积极普及进行健康教育,提高人们生活质量,以及对亚健康状态的认识和了解。提高自觉对不良生活习惯的控制,改善民生问题。采取不同的传播方式和传媒手段,宣传亚健康状态警惕管理的重要性,各医院可配合呼吁各单位,定期体检并进行体检报告统计分析,积极配合,写出预警报告,增强人们对亚健康状态的防范意识。

实施自我检测,对亚健康状态人群的预防管理,实施自我检测是疾病预防预报的一项重要措施^[3]。自我监测是及时发现疾病早期征兆,及时预警,早发现早治疗,不拖延。在生活中善待压力,缓解压力,转移压力,尽力调整生活规律,做到劳逸结合。

据调查结果表明,全世界真正健康的人只占百分之五,有病的人占百分之二十,剩下大概百分之七十五的人都处于亚健康状态。如果能够做好自我保护、自我保健,加强体育锻炼,养成良好的生活习惯,就有可能重新恢复健康。

2、定期检查

世界卫生组织报告:人类三分之一的疾病通过预防保健是可以避免的,三分之一的疾病通过早发现是可以得到有效控制的,还有三分之一疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。^[4]健康对每个人类来说至关重要,体检是对人体健康的检测,及时发现病灶,及时治疗疾病对于亚健康的状态也是很重要的,从常规检查中找到变量,并深究其出现的时间与原因,找到根治的办法与解决方案,维持机体秩序平衡稳定。定期体检不是看病胜似看病,将疾病发生的可能扼杀在摇篮中。

医院卫生所可以开展健康咨询,使亚健康状态普及,督促有症状的患者定期检查,针对不同亚健康状态的患者,开辟不同就诊通道,加强医护与患者间联系,更好的防治疾病。

县级以上医院可以在各单位组织的健康检测中,开展群体亚健康状态调查,对不同单位、性别、年龄职工进行体检报告研究分析,针对其易患疾病采取积极预防措施。医院还可以呼吁单位建立员工健康档案,将每次的体检报告放入健康档案中,动态总结机体变化分析,方便调取查询。

3、中药针灸

对于一些症状较轻的亚健康患者,可以尝试采用中医理疗的方式,缓解消除亚健康症状。中医中药性情温和,适合亚健康状态人群调节机体平衡,增强免疫力,降低患病风险。一些降火平气的药物可以调节情绪压力,保持情绪稳定,对于心理及情绪亚健康患者同样能够起到保健作用。

4、人文关怀

有实践表明,适宜的人文关怀能够帮助亚健康人群病理发展趋向更

好的方向,亚健康状态的患者在更好的更高的人文关怀下,表现出更积极更迅速的恢复平衡态度,提高医护人员相关护理基础水平,对亚健康患者提供积极的人性化的人文关怀干预,提高临床效率,增强改善医患关系。

六、心理亚健康

1、心理亚健康与情绪亚健康

在注意身体亚健康的同时,我们也要注意心理和情感上的亚健康,心理与情感的亚健康问题在现在的社会存在的越来越普遍,并且已经发展成一个严重的现实问题。心理亚健康最常见的是焦虑失眠,担心担忧,恐慌,不能集中注意力,情绪激动,健忘,过度在乎别人对自己的评价,而情感亚健康的表现型主要有富余型、缺乏型、超前型、滞后型、游离型、固执型、愚蠢型、索要型、恐惧型九种。

在心理情感方面,焦虑抑郁的患者近年来数量急剧增多,越来越多的人给自己施加太大压力,导致压力过大,精神紧张,并且长时间紧绷得不到舒缓,导致抑郁的发生。尤其心脏病人与脑血管病人,更能通过心脑血管反应焦虑和抑郁的情绪。

2、心理情绪亚健康如何治疗

俗话说,心病心药医,外用药物在心理疾病的治疗中没有很好的疗效,并且一些患者反对接受药物治疗。

对心理情感亚健康说不,第一需要合理宣泄情绪,以合理的方式表达释放情绪,可以减轻心理压力,稳定精神状态。不合理的宣泄情绪会波及身边人,而且会使心理亚健康更严重,导致个体失控,构成心理疾病。

宣泄情绪可以找人倾诉,老师、朋友、心理医生,他们可以给予你安慰和鼓励,可以开导你、给你指引方向,在你倾诉的过程中,你心中的负能量就会被分走一部分,还可以去做运动,人体在运动时会分泌大量多巴胺,多巴胺的生产会带给人快乐,心情也会随之开朗起来。在宣泄情绪的实惠也可以选择哭泣,哭泣能够释放体内紧张焦虑的情绪,平缓人体系统植物神经,有效减少和避免了疾病的发生和发展。研究表明人在流泪后情绪强度会减低百分之四十以上。

第二,放松调节,转移注意力,找自己喜欢的事情做,或者培养一个兴趣爱好,将紧张焦虑的情绪转移出去,放松身心,调节情绪。无论是肌肉放松还是身体放松都会有同样的结果,可以试试瑜伽、冥想等方式放松身心。

第三,心理暗示,在医学中有安慰剂效应,强大的心理暗示也会帮助心理情绪亚健康的患者从悲伤的情绪中走出来,通过语言暗示、自我激励等方法都会给自己强大的心理暗示,从而产生安慰剂效应,缓解消散消极情绪。

七、总结与展望

对亚健康状态患者的干预还可以从社会,行为,生活习惯等方面进行干预,可以采取有效有力的健康教育,大力普及卫生知识,带动人们崇尚文明卫生的生活环境,改正不良习惯,改变恢复多样性的自然环境,美化生活环境,陶冶情操,从根本上提高人民生活水平和生活质量,解除各个方面的亚健康对人体,以至于社会的威胁。

亚健康的危害对于正常人来说是非常严重的,要积极预防配合治疗,政府相关部门,医院相关部门也需要积极检测及干预,防治亚健康状态常态化。

参考文献:

- [1]邱琴英,徐敏玲,肖佩华,李莉,周敏.苏州市某三级医院护理人员的职业倦怠感现状及其与亚健康的关系分析[J].职业与健康,2022,38(15):2032-2035.DOI:10.13329/j.cnki.zyyjk.2022.0410.
- [2]刘洋,杨婷,李壮,高微,赵妍,张兆杰,曹蕾.亚健康状态的中医病机和辨治思路与方法[J].长春中医药大学学报,2022,38(07):717-720.DOI:10.13463/j.cnki.czzyy.2022.07.003.
- [3]李丽.健康体检护理模式在健康和亚健康人群中的应用效果分析[J].中国社区医师,2022,38(24):141-143.
- [4]贺顺喜.亚健康状态人群防病预警管理对策初探[J].解放军预防医学杂志,2003(02):127-128.

作者简介:张丽,女,1982.6.7,主治医师,健康体检,河北省沧州市南皮县。