

你健康吗

10个健康小测试 在家就能自测健康问题

现代人尤其是老年人经常受一些小病小痛或慢性疾病困扰,没有明显的症状并不代表身体非常健康。不妨学一学简单好用的健康自测公式自我识别身体状态,自己在家就能发现健康问题,以便及早干预。



骨质疏松： 体重新龄算风险

北京友谊医院骨科中心主任医师费琦、杨雍表示,随着年龄增大,身体机能逐渐退化,与骨骼相关的各类激素水平下降,容易发生骨质疏松,不妨通过年龄、体重来估计风险。

测试方式

计算OSTA指数,即(体重公斤数-年龄)×0.2,大于-1代表较低风险;-1至-4之间,表示骨质疏松症为中风险;小于等于-1提示中高风险,建议做进一步骨密度测量等(绝经后人群适用)。在无骨密度测定情况下,高风险可考虑抗骨质疏松治疗。

建议:进入老年阶段后,老人们应关注无缘由的腰背部疼痛,身高逐渐变矮,驼背愈发严重,翻身、起坐及行走困难等情况,主动自我评估骨质疏松,及时就医干预,以免进一步发生骨折、跌倒等损害健康。

肌肉减少： 环绕小腿最粗处

山西省中西医结合医院老年病二科主任苏荣叶介绍,肌肉减少会增加老年人跌倒、失能等风险,对健康危害大,但常常被忽略,需要增强自我识别的能力。

测试方式

用非弹性皮尺测量小腿最粗处,若男性小于34厘米、女性小于33厘米,提示肌少症可能。也可用双手食指、拇指环绕小腿最粗的地方,即“指环测试”,如果小腿围与指环之间有空隙,提示有肌少症风险。

建议:肌肉减少不一定是瘦,也可能表现为内脏脂肪蓄积。若胳膊没劲、走不动、反复跌倒,要高度重视肌肉减少,营养加运动是最重要的改善方法,均衡补充优质蛋白质,选择“坐位抬腿”、拉弹力带等抗阻运动。

心肺下肢功能： 连续走楼梯层数

江西省中医院主任中医师梁启军表示,对于老年人来说,心肺及下肢功能与健康密切相关,45岁以后不妨用走楼梯的方式测评。

测试方式

不能走完一层:勉强走后

有胸闷(肺功能严重下降)、胸痛或心慌(心功能严重下降)、下肢疼痛(下肢功能严重衰退)。

连续3层:走后需停下休息,但无前述不适,提示功能较差,或单纯衰老;若有相应不适,可能功能下降较严重。

连续6层:走后需停下休息,但没有相应不适,表示功能比较正常。

连续8至9层:无相关不适,即功能良好。

建议:感觉身体良好,但不能一口气走完6层楼梯的老人就医检查心、肺及下肢功能。

双腿长短： 看看三个水平线

广东省中医院骨科医生罗俊华、林定坤提示,长期不良坐姿可致骨盆倾斜、脊柱侧弯等,不仅伤害脊柱,还可能长短腿,站立稍久腰痛。

测试方式

脚底水平线:平躺后,检查者双手握紧两个脚踝,向足底方向用力牵拉,观察两脚底是否平齐。

膝盖水平线:平躺并屈膝90度,双足尖平齐,踩在床面上,观察两侧膝盖顶线是否等高。

腿窝、骨盆水平线:站立时,观察双腿腘窝横纹、髌部两侧最高点是否等高。

建议:若自测发现不等高,则可能有长短腿的问题,建议尽快就医明确,积极干预原发病因,此类功能性长短腿也可随之改善。

膝盖状态： 爬楼梯三色预警

山西中医药大学附属医院骨伤科主治医师康俊峰表示,当走远路后膝关节内侧酸痛,可用手轻揉缓解,就应该保养关节了,不妨自测一下关节状态。

测试方式

下楼梯疼为“黄色预警”;上楼梯时也疼为“橙色预警”;走平路就疼,甚至晚上睡觉时也感觉腿疼,是“红色警报”。

也可缓慢单腿下蹲,尽量保持平衡,几秒后再起立回到初始姿势,如果在此过程中膝关节疼痛,需要及早就医诊疗。

建议:膝关节疼痛时切勿盲目忍痛,随意锻炼,以免加重关节损伤,必要时可以使用拐杖等减轻膝关节承受的压力。

平衡能力： 坚持三个十秒站

中南大学湘雅医院运动医学科副主任医师徐大启表示,由于衰老、疾病等原因,老年人平衡力减弱,若想防止跌倒,要了解自己的平衡能力如何。

测试方式

首先双脚并拢,站立10秒;接下来一侧脚尖对着另一侧脚掌中间,并拢站立10秒;最后一侧脚跟顶着另一侧脚尖,保持直立10秒。

若能坚持足够时间,提示平衡力正常;小于10秒或不能完成,则平衡力差;晃动得越多也表示平衡能力越差。

建议:此自测动作也可作为平衡锻炼,逐渐延长时间,有些吃力时停止。建议初始练习时身边有固定扶手,一旦失去平衡能够及时支撑。

肾脏功能：观察尿液

中科院院士、南方医科大学肾病专家侯凡凡表示,自己观察尿液是判断肾脏功能是否正常的最直接简单的方法。

测试方式

首先观察尿液的样式,如出现尿中泡沫增多,尿液静置一段时间后表面有细小的泡沫且不消散,可能是蛋白尿;

其次还要注意尿液的颜色,尿色改变,尿液浑浊呈淘米水样,或者尿色发红,呈浓茶色甚至酱油色,都是异常现象;

此外,要观察尿量的改变,正常人每天尿量约为1000至2000毫升,尿量过少或过多都提示肾脏可能出现异常。

建议:预防慢性肾脏病要调整生活方式,坚持锻炼;规律作息,避免疲劳;放松心情,避免情绪紧张;低盐饮食,均衡营养。定期体检,也能阻断或逆转病情。

内脏脂肪：腰臀比

南京体育学院运动健康科学系副教授李靖表示,腰臀比是判定中心型肥胖的重要指标,而腰臀比的数值大,就意味着腹部脂肪的积压。

测试方式

所谓腰臀比,即测量腰围和臀围的尺寸,再用腰围数字除以臀围的比值就计算出了腰臀比。美国运动医学学会推荐的评价方法是,男性的腰臀比小于0.94,女性的腰臀比

小于0.82时,为正常值。

建议:拥有标准腰臀比,要合理饮食,增加运动时间,还要释放压力,例如深呼吸或做瑜伽,坚持每周至少三次,半个小时以上的有氧运动。

阿尔茨海默症：画个钟表

首都医科大学宣武医院神经内科吴巧琪表示,阿尔茨海默症在发病早期并非无迹可寻。只要画一个钟表就可以看出是否有阿尔茨海默症的早期症状,在家就可以轻松自测。

测试方式

画钟测验具体可分为以下三个步骤:

1.画出闭锁的圆(表盘),如标画正确,可以得1分;

2.将数字安置在表盘上的正确位置(必须保证所有数字都在圆内),并且,按顺序将表盘上12个数字填写正确,如标画正确,可以得1分;

3.将指针安置在正确的位置(要留意,所画的钟表指针上是否有箭头,分针是否比时针长等),如标画正确,可以得1分。

如果最终得分是3分,表示老人目前认知功能比较正常;如果得2分,说明老人目前认知功能基本正常或只是出现轻度痴呆症状;如果只有1分,说明老年痴呆症状比较明显,已经属于中重度。

建议:一般建议家属带老人尽早前往认知门诊,发现老年痴呆的早期症状,同时,积极咨询专家,配合治疗,不延误病情,抓住最佳治疗时机。

心脏功能：测测握力

航空总医院心血管内科主任医师董鹏谈到,握力的大小在一定程度上可以反映心脏水平的好坏。

测试方式

握力体重指数=握力(千克)÷体重(千克)×100,一般正常握力指数应大于50。

一般来说,40岁左右男性握力在43至50千克为合格,女性27至31千克之间为合格。

建议:一旦发现握力下降,就该考虑是不是心脏功能下降,或者出现了全身性的动脉硬化,应去医院心内科做个检查了。

提醒,在家自测只供提前初步发觉健康问题,不能代替医学检查,还需要进一步去医院检查就诊。

相关链接

7个健康“硬指标” 自测你的达标率

拥有好身体第一步:学会判断自身的健康状况。有时数据比你更了解自己,用7个硬核数据测试你的健康状况。

身体质量指数(BMI): 18.5至23.9

计算方法: BMI=体重(千克)÷身高(米)的平方。一般认为数值在18.5至23.9之间为成年人的标准身体质量指数,超过24为超重,超过28为肥胖,超过35为病态肥胖。

颈围: 男性<38厘米, 女性<35厘米

健康成人的颈围,男性应小于38厘米,女性小于35厘米。颈围超标意味着颈部皮下脂肪增多,堆积在颈部的脂肪会造成气道活动负荷增加,出现打鼾、睡眠呼吸暂停。

腰围: 男性<90厘米, 女性<85厘米

腰围是指肚脐上方2厘米处水平测量数据。中国男性正常腰围应小于90厘米、女性小于85厘米。超过该范围,就属于腹型肥胖。腰围超过身高的一半,心血管病风险会增高。

大腿围: 46至60厘米

正常范围内,大腿围越大,腿部肌肉越强壮。正常范围是46至60厘米。大腿围较小的人(女性小于50厘米,男性小于51厘米)更易血压升高。

腰臀比: 男性<0.9, 女性<0.85

笔直站立,轻轻吸气,用卷尺测量肚脐上方腰围与最凸出臀围。腰臀比例=腰围÷臀围。世卫组织建议,腰臀比男性大于0.9,女性大于0.85,就要及时管理体重。

空腹血糖: 3.9至6.1毫摩尔/升
空腹血糖超过7.0毫摩尔/升为高血糖,低于3.61毫摩尔/升为低血糖。空腹血糖介于6.1至7毫摩尔/升之间,属于糖尿病前期。两次重复测定值≥7.0毫摩尔/升可确诊为糖尿病。

血脂: 总胆固醇≤5.2毫摩尔/升
血脂异常与否,主要看四项指标:总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯。总胆固醇≤5.2毫摩尔/升,低密度脂蛋白胆固醇<3.4毫摩尔/升,高密度脂蛋白胆固醇:男性0.96至1.15毫摩尔/升、女性为0.90至.55毫摩尔/升,甘油三酯0.56至1.7毫摩尔/升。

据“健康时报”公众号、“生命时报”公众号、新华社客户端