

我的健康我做主!

# 十种简单的医学检查你不妨试试

“我的健康我做主”，对吧！在日常生活中，除了每年去医院做常规的健康体检，实际上大家也可以经常给自己做一个健康检查。英国一家报纸总结了10种有参照物比较的简单的医学检查，挺有意思的，你不妨试一试。但需要注意的是，这些检测结果不能用来替代医生的确诊。

## 一、测量颈围以预测患糖尿病风险

用卷尺来测量脖子的周长。如果女性的颈围超过了36厘米，男性的颈围超过了39厘米，这可能是糖尿病的一个早期预警信号。

保加利亚索非亚医科大学附属医院的研究者在2017年发现，颈围比腰围能更有效地预测某人患糖尿病的风险，尤其是对于超重或肥胖的人群。

颈围过粗的男性和女性应当采取积极的预防策略，因为他们很有可能患上了代谢综合征，它与患上2型糖尿病的风险升高之间存在着关联。

## 二、嚼食饼干以检查体重增长

把一块普通饼干放进嘴里，开始咀嚼，眼睛看着计时器。饼干什么时候开始变甜将显示你的身体如何处理碳水化合物或将其转化为脂肪。

如果不到14秒钟就出现了甜味，那么你可以放心地食用含有大量碳水化合物的饮食。然而，如果超过30秒后才出现甜味，说明你无法有效地代谢碳水化合物，因此可能会因为食用碳水化合物而储存更多的热量。

加拿大一位名为莎伦·毛伦姆的遗传学家发明了这种嚼饼干测试。幸运的是，只有少数人可以堆积脂肪，因为他们的身体可以非常有效地处理碳水化合物，而其他则不能。测试的结果有助于解释为什么有些人很难减重。

研究者认为这与唾液中的淀粉酶的含量有关。淀粉酶能将淀粉分解成糖，供身体消耗能量。有些人的淀粉酶数量是其他人的50倍，所以他们更容易分解碳水化合物。

如果你不能很好地代谢碳水化合物，就少吃些米饭、面包和意面，多吃些富含膳食纤维的蔬菜。

## 三、比较脚踝颜色以检测静脉曲张

坐下来，把脚踝放在一起，比

较它们的颜色。如果其中一侧脚踝的皮肤颜色比另一侧深，或者有深色斑块，那么你的腿部可能有隐藏的静脉曲张。

虽然静脉曲张通常表现为腿上有蓝色或紫色突起的静脉，但有多达一半的静脉曲张患者是在较深的静脉中有问题，没有明显的症状。炎症可能会发生在脚踝的血管里，这会使皮肤颜色变暗。

静脉曲张的另一个隐匿迹象是，一天结束时，如果你双腿靠墙坐5分钟，腿就会感到沉重。

尽管大多数人认为静脉曲张是一种美容问题，如果不加以治疗，它不仅会引起不适，而且严重的病例会导致血栓或溃疡等并发症。治疗方法包括穿压缩袜，用激光或其他技术来封闭静脉。

## 四、弯腰够脚趾以检测患心脏病风险

坐在地面上，把头和后背靠在墙上。身体从腰部向前弯曲，保持后背伸直，尝试用手指去触摸脚趾。如果你超过40岁但却够不到脚趾，那么你患上心血管疾病的风险会上升。

日本国立健康营养研究所在2009年发现，身体柔韧性差的中老年人其动脉较为僵硬。当动脉变得僵硬时，周围的血液流动就会减少，包括心脏。

## 五、窗框试验以检测视力丧失

从房间的对面看门框或大窗户。先用右眼看（把手掌放在左眼上30秒），然后只用左眼看。

如果你看到窗框的直线变得弯曲，它可能是一种名为老年性黄斑变性（AMD）的眼病的迹象。这种眼病是50岁以上的中老年人失明最常见的原因。

当废物堆积在视网膜的中心时，或者是由于黄斑部血管发育异常，就会发生老年性黄斑变性，然后血液和其他物质从脆弱的新生血管中泄漏出来。

## 六、脊柱卷曲以检查背痛

坐在椅子上，让下巴垂到胸

前，把背卷起来；双腿在身前抬起，膝盖伸直；最后，把脚趾拉向身体的方向。

慢慢地做这项测试，如果疼痛在任何时候增加，立即停止。如果你在这个测试中确实感到疼痛，那么它更有可能来自坐骨神经，而不是肌肉被拉伤。

坐骨神经从下背部一直延伸到每条腿的后部。坐骨神经疼痛可由背部椎间盘的问题或退化引起，然后压迫神经。它不太可能自行消失，如果不加以治疗，就会造成永久性的神经损伤。

## 七、吃甜玉米以检测肠道健康

单独吃一大汤匙甜玉米，或者把它作为一顿饭的一部分，并注意第一粒谷物出现在粪便中需要多长时间。理想情况应该是在12~48小时之间，比这更快可能是营养吸收不良，更长的时间可能意味着便秘或更严重的问题。

甜玉米对身体来说很难消化，这使得这种测试成为一种简单的方法来检查所谓的肠道转运时间，即食物通过身体需要多长时间。

丹麦国家食品研究所在2016年的一项研究表明，转运时间慢可能会增加患癌症的风险。食物通过结肠所需的时间越长，产生的有害细菌降解产物就越多，这可能会损害肠道细胞。

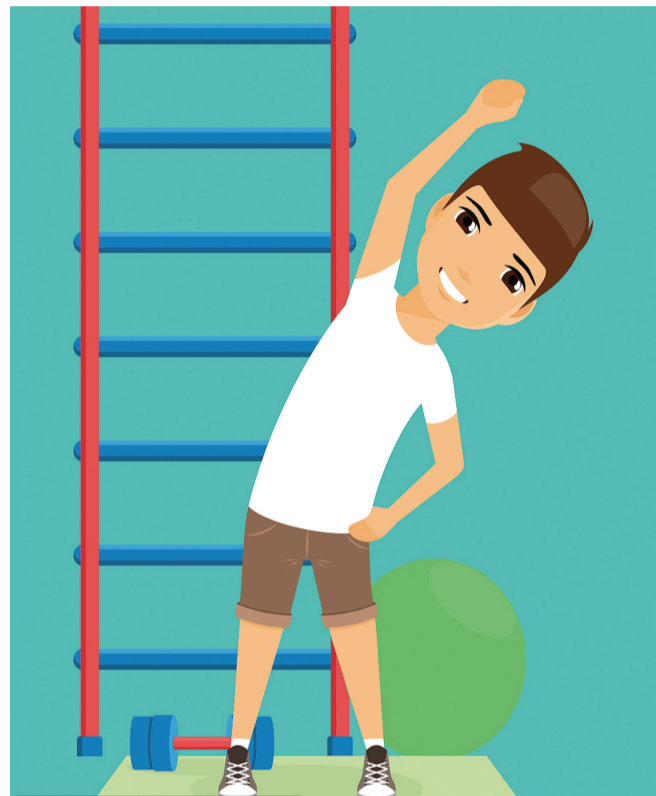
此外，如果转运时间较慢，肠道细菌会以肠道的保护性黏液层为食，而黏膜层较薄的肠道则更容易受到损伤。

## 八、电话测试以检测听力损失

拿起电话，拨打某个咨询热线，让你了解自己的听力是否受到任何损害。

你将被要求听一段读数字的录音，然后用电话键盘输入你听到的内容。每只耳朵都要进行这种测试。

这项测试不仅从诊断听力损失的角度很重要，因为有关研究已经将听力损失列为老年痴呆症的九大风险因素之一。事实上，英国曼彻斯特大学最近公布的一



项涉及2000多人的研究发现，戴助听器会使老年人认知能力下降的风险降低75%。

## 九、足尖点地以检查房颤

在脖子或手腕处找到脉搏，然后尝试用足尖点地整整一分钟。脉搏中的任何不正常现象都可能表明你的心律不正常。

跳过或加速的脉搏可能是一种名为房颤的心脏病的迹象；如果不加以治疗，它会导致心脏病发作和中风。

房颤使心脏以一种混乱或不规则的方式跳动。心脏可能会不必要地加速，如果经常发生这种情况，会导致心脏衰弱和心力衰竭；房颤患者的心脏有时也会不适当地减慢速度，导致骤停。房颤患者的另一个主要风险就是形成血栓。

如果你有房颤的迹象，请尽快找医生做适当的检查，如心电图。治疗方法包括服用血液稀薄

药物和进行外科手术等。

## 十、脚趾挠痒以检查神经损伤

脱掉鞋子和袜子，平躺，腿伸直。闭上眼睛，让朋友用食指触摸你的每个脚趾1秒钟，按顺序依次是：右大脚趾、右小脚趾、左大脚趾、左小脚趾、右中脚趾和左中脚趾。当你感觉到触觉时，说“左”或“右”来表示你感觉到的是哪只脚。

这项测试对糖尿病患者很重要，因为高血糖会损害足部的神经。四肢远端的神经受到损伤是糖尿病的一种并发症，可引起包括足部溃疡甚至截肢在内的各种问题。如果你能感觉到5~6次触摸，是好的迹象；如果少于5次，就需要做进一步检查。

这种技术被称为伊普斯威奇测试，2011年在英国伊普斯威奇医院进行的一项试验显示，它对糖尿病人神经损伤预测的准确率可达81.2%。（综合）

## 眼睛消肿有八招

眼睛肿胀是由液体堆积引起的，这可能是由不良饮食习惯或睡眠不足造成的。美国《读者文摘》杂志总结了减轻眼睛肿胀的几种方法。

1.眼药水。眼睛肿胀有时是过敏导致的，可以使用非处方的眼药水和抗组胺药。抗组胺药具有强效的抗炎作用，它能对抗过

敏反应中释放的组胺。

2.改变饮食。饮食中，最关键的是限制盐和酒精的摄入量。经常食用五颜六色的蔬菜和富含钾的食物（如甘蓝、黄瓜、胡萝卜、西红柿、香蕉），也能消除肿胀。

3.冷冻勺子。白天把两把勺子放在冰箱里，晚上扣在眼睛

上。这样做能冷却眼睛周围的区域，起到消肿的作用。

4.敷湿巾。把湿巾浸泡在黄瓜水、柠檬汁和绿茶的混合物中，然后放进冰箱里。几个小时后，把它从冰箱里取出，将湿巾折叠起来，放在眼睛上冷敷。

5.涂蛋清。打碎鸡蛋取出蛋清，放置一会儿等到蛋清略凝固，

然后小心地用刷子把液体涂在眼睛下面，保留5~10分钟，然后用温水洗净。

6.黄瓜片。黄瓜含有天然的抗坏血酸和咖啡酸，可以减少水潴留。它还含有温和的收敛剂、天然抗氧化剂和黄酮类化合物，可以减轻炎症。敷冰镇黄瓜片对减轻眼睛肿胀的效

果更好。

7.敷茶叶袋。把两包冰镇茶叶袋敷在眼睛上5~10分钟。茶叶中的抗氧化剂、鞣酸和咖啡因有助于收缩血管、收紧皮肤。

8.睡觉时垫高枕头。夜间睡觉时把枕头垫高些，使头部成为身体中最高的部分，有助于减轻眼睛肿胀。（综合）