

# 体检资料留还是扔? 影像胶片咋处理? 这个锦囊帮你搞定健康档案



图据AI生成

体检报告太多了是丢弃还是保存,影像胶片等资料一般保存多久?如何处理才能既环保又不泄露隐私?其实,管理好健康档案,就是为您和家人的健康建立一道重要的防护屏障。

## 体检资料的保存方式

对于身体健康、无明显异常的普通成年人而言,建议保存体检资料3-5年,影像胶片

在无异常情况下留存1~2年。当突发健康问题时,近几年的体检报告可以帮助医生快速了解基础状况,进行综合分析。

这里特别提一下,对老年人这类特殊人群而言,建议永久或长期保存(至少10年)。老年人是慢性病的高发群体,他们的影像和报告对比价值极高。

例如,年度肺部CT复查对早期发现肺癌至关重要;脑部MRI的对比,可以评估有无缺血灶及脑血管疾病情况;骨密度检查对比,可帮助了解骨质疏松进展速度。

## 处理胶片的正确方法

推荐处理方法:物理破坏

后分类丢弃(家庭可操作),原则是确保影像信息无法辨认。

第一,剪碎。用剪刀将胶片剪成碎片,特别注意带有姓名、身份证号等个人信息的文字部分及图像中的关键部位。

第二,分开丢弃。将塑料碎片装入不透明的垃圾袋中,与普通生活垃圾分开后丢弃。

目前很多医院提供电子影像数据服务。电子影像通常比实体胶片更清晰,且便于永久存储和携带。建议将重要的体检报告结论页和影像报告单扫描或拍照,存储在电脑、云盘或邮箱中,并在文件名中加入日期和检查类型,以便查找管理。

据健康报

## 夏枯草如何搭配 起到更好效果

夏枯草具有清热散结、清肝泻火之效,用它搭配不同药材,多种结节都用得上。

调理肺结节:夏枯草12克、金银花3克,煮水20分钟,每日1杯,4周为一个疗程。

治疗甲状腺结节:夏枯草15克、白梅花3克,煎服,每日1剂,连服2-3个月(需定期复查甲状腺超声)。

调理淋巴结肿大:夏枯草15克、野菊花3克,煎服,每日1剂,红肿消退后减量。 据CCTV生活圈

# 生命之托不敢有丝毫懈怠

—— 孙氏中医大弟子、金华艾克医院院长杨德志

“多救治一个肿瘤病人,就能多挽救一个家庭。病人以生命相托,我们唯有全力以赴,不敢有丝毫懈怠。”孙氏中医大弟子、金华艾克医院院长杨德志如是说。

## 孙氏中医: 祛邪为主 恢复气血平衡

孙氏中医治疗肿瘤缘起当年孙彩珍父亲肝肿瘤晚期,医院无法手术,绝望中兄妹迫不得已自己抓药救治,结果救了父亲的命。此后,孙彩珍正式走上了行医路。尽管中医治疗肿瘤这条路很难走,孙氏中医硬是凭实力做出了特色,打响知名度。经过30年临床摸索,接诊三四十万病例经验积累,形成一整套理、法、方、药兼备的治疗体系。

杨德志院长介绍,孙氏中

医是坚定的祛邪派,认为人们患肿瘤的根本原因就是“邪气盛,正气虚”,在人体脏腑气血失调的情况下,身体内的毒气蓄积起来,形成肿块。故治疗首先以祛邪为主,一定要给邪气一个出路,采用通利大小便、发汗、排痰等各种方式将“毒气”排出体外,让气血恢复畅通和平衡,这样人体才会有主动抵御各种疾病的能力。孙氏中医归纳为八个字:解郁、通络、软坚、排毒。孙氏中医还结合针灸、拔罐、外敷、药浴、局部针刺等中医外治手段,快速缓解肿瘤疼痛等症状。比如针对靶向药物导致的皮肤溃烂、疼痛,中医外治效果很好。

## 肿瘤是慢性病 需长期管理 不能松懈

作为深得孙氏中医真传的大弟子杨德志院长跟着师父学

习研究多年,开始在中医治疗肿瘤领域独当一面,得到越来越多患者认可。

杨德志毕业于天津中医药大学,求学期间曾跟随该校多位知名老中医、国医大师临证了两年多时间,在内科、针灸等方面掌握了扎实的理论知识和基本技能。2008年开始,杨德志师从孙彩珍兄妹。艾克医院接诊的大多是急危重症病人,处置稍有不慎,病情急转直下,因此,对中医成才要求很高。杨德志跟随孙氏兄妹深入学习十余年,对孙氏中医及其用药、经验等完全透彻理解,经考核出师才允许独立开方,并参与医院管理。为了方便及时沟通,杨德志院长把自己的手机、微信等通信方式都留给病人,实行一对一管理。病人经常会向他咨询包括饮食、服药、日常调理、吃药以后的反应、病情症状等问题。杨德志都会不



杨德志

厌其烦地回答。他的手机保持着24小时开机状态。

当年师父语重心长地告诉杨德志:“肿瘤病人是最痛苦的,看着生命一点点流逝,那种感觉很无助。我们不可能把每个病人都治好,但要尽可能多救治一个病人,多挽救一个家庭,这是医生的使命。” 记者 徐小翔

10月24日前,杨德志院长送出10个专家号,如有需要可拨打本版左上角电话预约。