



春季以来,一些单位陆续开展员工体检。随着公众健康意识不断提升,不少市民关注到高血压、糖尿病乃至早期癌症,在初期没有明显症状,待到身体发出警报时,往往已错过最佳治疗时机。定期体检可通过专业检查实现早发现、早干预,从而提高治愈率、降低死亡率。然而,面对各种的体检项目,该如何选择最适合自己的筛查方案呢?对此,记者近日专访了达州市中西医结合医院健康管理中心医生李永静,解读个性化体检方案,为市民提供专业指导。

春季以来,一些单位陆续开展员工体检。随着公众健康意识不断提升,不少市民关注到高血压、糖尿病乃至早期癌症,在初期没有明显症状,待到身体发出警报时,往往已错过最佳治疗时机。定期体检可通过专业检查实现早发现、早干预,从而提高治愈率、降低死亡率。然而,面对各种的体检项目,该如何选择最适合自己的筛查方案呢?对此,记者近日专访了达州市中西医结合医院健康管理中心医生李永静,解读个性化体检方案,为市民提供专业指导。



又到一年体检季,你的体检做对了吗

健康管理中心医生·选对项目,把小病扼杀在摇篮中

李永静首先强调了基础体检项目的不可替代性。“目前,国内大部分专业体检机构都推行‘1+X’套餐模式,其中‘1’代表体检的基本项目,这是每一位受检者的‘必答题’。”这些基础项目看似常规,却如同健康监测的“哨兵”,能够覆盖最常见、最基础的健康指标,为后续精准筛查提供重要参照。

所谓“1”基础套餐,内容涵盖广泛。包括体格检查(身高、体重、血压、BMI、内科、外科、眼科、耳鼻喉科、妇

如果说“1”是基石,那么“X”则是实现精准化筛查的灵魂。X项目需要根据年龄、性别、职业、家族史、生活习惯、既往病史等个体化因素量身定制。

“不少市民会主动加做专项项目,这是非常好的健康意识。”李永静举例,经常在外就餐、胃部不适的市民会主动要求增加幽门螺杆菌筛查。“根据我们医院最近一年的统计,前来体检的人群中,幽门螺杆菌阳性检出率约为27.1%。从人群分布来看,男性感染率高于女性,年龄越大感染率越高。”她说,这一趋势与国内多项研究一致——感染率随年龄增长攀升,年龄是独立危险因素。幽门螺杆菌感染与慢

选好了项目,如何确保体检顺利、结果准确?李永静梳理了11条关键注意事项:

第一,体检前三天清淡饮食,不饮酒,保证睡眠,避免剧烈运动。检查前一天晚餐后禁食,晚12时后禁水。第二,采血、上腹部彩超、C13呼气试验须空腹进行。第三,做前列腺、子宫附件超声者,当天晨起尽量不解小便,或空腹后饮水使膀胱充盈。第四,妇科检查仅限已婚或有性生活者,检查前24小时禁同房,前三

“1”是基础项目 必不可少

科等);化验检查(血常规、尿常规、大便常规+隐血、肝功能全套、肾功能三项、血脂四项、空腹血糖、甲状腺功能三项等);物理检查(心电图、腹部彩超、甲状腺彩超、乳腺彩超、妇科彩超、前列腺彩超、胸部CT);宫颈液基细胞学检查等。

“基础套餐中的血压、血糖、血脂等指标,是发现慢性病的重要窗口。”李永静以高血压为例介绍,“很多高血压患者并不知道自己血压高,或者明知有高血压,却因为没有症状而拒绝

“X”怎么选才不花冤枉钱

性胃炎、消化性溃疡乃至胃癌密切相关,早期检测并治疗,能有效阻断疾病发展。

又比如,一些长期头痛或有脑血管疾病家族史的市民,会选择增加头颅核磁共振(MRI)检查。相比CT,MRI对脑部软组织、脑血管病变显示更清晰,能早期发现微小梗死、血管畸形或占位性病变。

不同人群如何选择X项目?李永静给出清晰指引:儿童青少年重点查生长发育、视力、牙齿、脊柱、心理健康。青年人可增加传染病筛查。中老年人加做颈动脉彩超、骨密度、心脏彩超、肿瘤标志物、动脉硬化检查。中青

11条注意事项要牢记

天禁冲洗或塞药。月经期禁做妇科和小便检查。第五,备孕或怀孕女性禁止做放射线检查(胸片、CT、碳14等)、直肠指检、腔内超声及妇科检查。第六,慢性病需长期服药者,用极少量白开水按常规剂量服药。糖尿病患者暂不服用早餐药物,待空腹项目结束后再服用。第七,避免穿戴有金属饰品及复杂衣物,勿携带贵重物品。第八,需做餐后2小时血糖检测者,从进食第一口计时,2小时后检测。第九,体检中如有不适,立即告

治疗。我常科普一句话——‘10个脑出血,9个高血压’。”中国脑卒中报告显示,约90%的脑出血患者有高血压病史。通过体检早发现、规律服药,脑出血风险可降低60%;反之,若任其发展,脑出血急性期死亡率高达30%-50%,幸存者中75%遗留偏瘫、失语等残疾。“更不用说高昂的医疗费和收入损失了。”李永静感慨,这正是体检的价值所在——把小病扼杀在摇篮中,提高治愈率和生活质量,减少医疗开支。

年女性增加HPV、性激素、卵巢功能检查;中老年男性加做前列腺PSA和彩超检查。久坐白领加做颈椎、腰椎CT和眼底检查。已有高血压、糖尿病患者加做糖化血红蛋白、心脏彩超、颈动脉彩超、颅脑CT或磁共振等检查。长期吸烟者加做肺部CT、肺肿瘤标志物、肺功能检查。有消化道肿瘤家族史者,胃镜肠镜检查不可少。

“市民不必担心一次性花费过高。”李永静建议,“X项目可以每年按系统轮换。比如今年查心血管,明年查消化,后年查呼吸。连续几年下来,各系统都能深入筛查,既经济又全面。”

知医护人员。第十,检查完毕及时将指引单交回服务台。第十一,拿到体检报告后务必找专业医生解读。“90%的体检价值,藏在后续管理中。如果体检后不做健康管理,不遵医嘱复查或治疗,那么体检等于白做。”

李永静最后强调,成年人应每年至少体检一次,有特殊病史或高危因素者应缩短间隔。坚持每年体检,是对自己最经济有效的健康投资。

□记者 张璐