

你的体检“套餐”选对了吗?

□见习记者 张珊 记者 刘一梦

不管是学生时期还是工作生活中,几乎每个人都经历过体检,而科学的体检不一定要“大包大揽”,只有根据自身情况,做好检前评估、精准检查、检后分析一系列环节,才能使危险因素真正现形,进而帮助我们及早对症下药,为健康保驾护航。如何在众多“套餐”里选择适合自己的体检项目?不同年龄段人群体检有何不同?体检报告该如何看?对此我们采访了山东省立医院健康管理中心管理英主任、济南市中心医院疾病与健康管理中心李鲁生主任、李红宇副主任以及济南市中心医院健康体检中心李哲副主任,对查体的相关问题做了解答。



图片来源于网络

根据家族病史、个人史等选择增减项目

很多单位组织的体检项目是针对整个群体面的,很难为每个人量身定做,怎样自己判断是否补充或修改体检项目呢?

济南市中心医院健康体检中心副主任李哲说,在体检之前,首先要了解自己单位或已选的体检套餐的项目内容,其次要以个人史、家族史,结合个人生活习惯等有目的地选择增减项目。

例如有糖尿病、高血压病史的可以增加相关并发症检查的

项目;有某种家族遗传病史,增加与之相关的体检项目;有工作压力大、饮食不规律,伴有胃肠道不适症状的,可以增加胃肠道相关检查等。此外,还根据个人意愿(比如关注肿瘤)选择相应的检查项目,建议咨询体检中心人员或相关医生,听取体检专家的建议,有目的地增减适合自己的体检项目。

除了以上两点,确定体检项目的时候,还要结合自己当前的身体健康状况,若体检者说不上该检查什么项目时,可以说出哪个部位不舒服或有异常,医生会给出相应的体检建议。

检前紧急调整并没错

有些人觉得快要体检了,应该在体检前3—5天注意饮食,戒烟戒酒并保证好睡眠。这样临时抱佛脚的行为是否科学?是否会影响检查结果?专家表示,其实这是可行的。

虽然部分查体的指标会受作息饮食的影响,但临时调整到健康的生活状态对体检的准确性有很大帮助。毕竟健康体检是对人们健康状态下的检查,如果能在3—5天调整到健康水平,也反应的是身体器官的正常代谢情况。

如果确实无法避免“大鱼大肉”,又对检查出的体检结果存有疑虑的话,可以等身体恢复到日常水平再去有针对性的进行复查。“尤其需要注意的是,肝功能检查中多项内容测定值与饮食皆有一定关系,饮酒可导致肝功中的转氨酶升高,进食油腻食物可使血脂升高,查这些数据的前几日要尽量避开不规律饮食和饮酒。”

体检每年1—3次为宜

很多疾病早期是没有明显

症状的,而一旦出现症状也许已经延误了最佳的治疗时机。那体检的时间和周期该如何确定呢?山东省立医院健康管理中心主任管理英说,体检是没有季节限制的,一般体检在春秋之际最为合适,因为春秋室内外温差不大,不会因为穿脱衣服而导致感冒等问题的发生。

体检间隔的时间主要根据具体情况而定,正常应保证至少一年一次,特别是中老年人,另外不同年龄、性别、身体状况及个性化情况频率也不同。

中老年人身体进入多事之秋,各种疾病的患病率明显增加,同时也是心脑血管疾病和肿瘤发病的高发年龄,因此体检更应个性化制定,根据既往病史,前次体检阳性结果复检时间的要求具体而定,所以体检项目应尽量做全一些,检查的间隔时间短一些。时间上大致3个月至1年不等。

中青年人群的体检一般由单位组织或个人自发体检,时间一般一年一次最为合适。青少年的体检主要针对当前青少年普遍存在的健康问题进行检查,如营养不良、肥胖、近视、龋齿、贫血、心理卫生等,应该每年一次。

此外,儿童体检重在监测生长发育情况,及时发现体格和智力发育异常。其中微量元素检查对半岁后的儿童很重要,缺少则会影响生长发育,要每年检查一次。目前儿童体检主要由妇幼保健院或医院儿科以及有儿保业务的体检中心完成。

相关链接

山东居民健康素养每100人只有12人达标

今年三月,山东省政府新闻办召开新闻发布会,发布《2015年山东省居民健康素养基本情况调查报告》。共抽取了3820名15—69岁的居民,监测结果显示:2015—2016年度我省居民健康素养水平为12.08%,也就是平均每100个15—69岁的人群中,有12.08个人具备了基本的健康素养,了解基本健康知识和理念、掌握健康生活方式和行为内容并具备基本的健康技能。

本次监测当中涉及到的健康技能包括煤气中毒的处理、火灾发生后逃生方法、烫伤后的处理、人工呼吸等,几乎每100个人当中才有1个人基本具备了健康技能。

据大众网

40岁女性人群成乳腺“重灾区”

全球数十个国家将每年的10月定为“乳腺癌防治月”,今年的数据报告显示,在参加乳腺体检的19.3万名成年女性中,整体乳腺体检指标异常率达67.88%,近七成受检女性存在乳腺指标异常。

报告发现,女性乳腺疾病检出率与年龄分布有一定的相关性,乳腺体检异常指标检出率大体呈现随年龄的增加而升高的趋势。其中,41—50岁组检出率最高,达到75.53%,定期进行体检健康检查是早期发现乳腺疾病的重要措施。检查频率可1年1次,如果年龄大于35岁,且有乳腺癌家族史女性,建议缩短到半年一次。

据《新京报》

这些身体不适或是癌变信号

1.胃癌的信号:上腹部疼痛,俗称心口疼。早期胃癌患者往往平时很好,逐渐发现胃部(相当于上腹部)不适或有疼痛,服止痛、止酸药物不能缓解,持续消化不良。

2.肺癌信号:刺激性咳嗽,且久咳不愈或咳血痰。因肺癌多生长在支气管壁,癌细胞的生长,破坏了正常组织结构,强烈刺激支气管,引起咳嗽。经抗生素、止咳药不能很好缓解,且逐渐加重,偶有血痰和胸痛发生。

3.肝癌信号:右肋下疼痛。右肋下疼痛常被称为肝区痛,此部位痛常见于肝炎、胆囊炎、肝硬化、肝癌等。肝癌起病隐匿,发展迅速,有些患者右肋下疼痛持续几个月后才被确诊为肝癌。

4.乳腺癌信号:正常女性乳房,质柔软,如果非经期触摸到乳房肿块,且年龄是40岁以上的女性,应考虑患有乳腺癌的可能。

5.直肠癌信号:腹痛、下坠、便血。凡是30岁以上的人出现腹部不适、隐痛、腹胀,大便习惯发生改变,有下坠感且大便带血,继而出现贫血、乏力、腹部摸到肿块,应考虑患有大肠癌的可能。其中沿肠部位呈间歇性隐痛是大肠癌的第一个报警信号。据39健康网

心脑血管及肿瘤是中老年人必查项

从体检项目来看,肿瘤标志物应作为中老年人必查项目,尤其是发病率较高的肺部。其次是心脑血管检查,通过对其检查可以了解心肌和脑供血、心律失常等情况。

B超及胸部摄片可检查是否有肝、胆、膀胱肿瘤或结石,颈部彩超可了解颈动脉内壁是否有斑块。胸部摄片可早期发现肺结核、肺癌。此外,中老年人容易患骨质疏松,可通过骨密度检测确定有无骨质疏松症状。

(见习记者 张珊)

科学体检谨防两大误区



□见习记者 张珊

别等不舒服才查体

觉得身体很不舒服,才想去查体,这种想法是不对的。因为

体检的目的,是希望在疾病尚未出现明显症状前,及早检查出处于萌芽状态的疾病并加以治疗。当已经处于疾病的急性发作期,就不单是体检的问题了,应先到专科诊断治疗,待疾病康复后再做健康检查。

当身体一旦出现胸闷、气短、头晕、恶心、呕吐或站立行走不稳、乏力、言语不利、咳嗽、咯血等明显的症状时,建议直接进入专科门诊就医治疗。

慢性病患者体检前别停药

有些人认为部分体检项目医

生要求空腹,就什么药都不敢吃了,其实这样的做法过于绝对,并不是所有的情况都需要停药。

对于体检期间由于感冒发烧吃的消炎类刺激性药物,应先暂停,等体检结束后再服,而对于慢性病患者服药就区别对待了,如高血压患者每日清晨服降压药,是保持血压稳定所必须的,贸然停药或推迟服药会引起血压骤升,发生危险。

“此类患者体检之前可以用少量水将药物服下,其对化验结果影响不大。”李哲主任说,对于患有高血压、糖尿病等慢性病患者来说,应在服用完日常药物后再来体检,切勿因体检打断常规治疗。

体检答卷要着重看“阳性发现”

□见习记者 张珊

现如今个人体检的人数正在逐年增加,定期体检成了大多数人每年都要经历的一件事儿,而体检过后的体检报告往往被人们忽视,这就相当于学生考完试却不审阅老师的批注,如此就失去了考试的意义。

有些人觉得体检报告数据太多,复杂又专业,根本看不懂,索性就放置不管。管理英说:“现在为了能够让受检者更加明晰检查结果,医院将繁琐的数据放到了次要位置,以尽可能通俗易

懂的方式将检测结果传达给受检者。”

一般的体检报告分为三个部分,如果实在没有时间看全报告,至少应该认真看完第一页,也就是第一部分,第一部分为本次体检出现的异常问题,包括已构成病症与未构成病症的部分,看报告中的阳性发现或疾病以及据此问题专家给出的指导建议,特别是那些要求近期复查的项目或及时到相关专业就诊或进一步检查的条目,要依据建议实施。

其次看第二部分,包括病症

原因分析,生活上的注意事项以及在病症发展到何种状况、何时该去专科治疗的提示等。

部分患者想要具体研究的,可看第三部分——体检明细单,包含本次体检涉及的所有数据。此外还要与往年体检检查结果对比,看有无明显异常,必要时再做具体诊断。

除此之外,还要根据标注进行自我分析或咨询体检医院,一般正规的三甲医院都会为体检者提供免费的检后咨询服务,体检者可通过打电话或到医院体检中心进行咨询。



管理英,山东省立医院健康管理中心主任,系统医疗器械国家地方联合工程研究中心消化道早癌筛查及健康管理研究中心副主任委员,山东省医师协会体检分会副主任委员,山东省医院健康管理协会健康评估与体检分会副主委,山东预防医学会健康管理分会副主委,山东省健康管理分会委员。