



■ 本报记者 侯赛 通讯员 熊思思

一年一度的单位体检旺季又开始了。通过体检,不少人查出了身体的“隐患”。省人民医院体检中心主任、肿瘤外科主任医师易慧明介绍,该院体检中心平均每年接收团队体检3万多人次,其中高血压、高血脂、糖尿病、脂肪肝、乳腺及妇科疾病在阳性结果中占的比例比较高。每年的体检中都有不同的人群被筛查出各种癌症病例,其中肺癌数量最多,其次是大肠癌和乳腺癌。

体检中,到底哪些项目是最应该检查的?多长时间体检一次最好?怎样进行防癌检查呢?记者就此采

## 又到一年体检旺季 体检方案应因人而异

访了我省有关专家。

### 基础项目基础上针对性“加餐”

采访中发现,随着人们对健康意识的逐渐增强,很多人在单位所列的体检项目基础上增加自选体检项目。

易慧明说,单位体检,为每个职工设计一套体检方案并不现实。一些特殊人群,不妨在每年单位体检的时候,针对自己的实际情况,适当给自己的体检“加餐”。

记者采访中了解到,现在,很多医院针对不同人群定制了不同的体检套餐。比如,针对不同年龄段,医

院推出青少年套餐和夕阳红套餐;针对不同生活习惯人群,推出了高血压、高血脂、身体肥胖、爱吸烟人群的富态族套餐,平时应酬多的应酬族套餐,针对企业高管等压力大人群的职业白领套餐;针对家族遗传史推出的遗传病筛查套餐等等。

### 针对性进行防癌检查

临床中,许多癌症患者都是在出现严重症状时才去检查,从而失去最佳治疗时机。易慧明说,“早期发现、早期诊断、早期治疗”是癌症治愈的关键。防癌体检比普通体检针对性更强,更能发现普通体检查不到的早

期癌症或癌前病变。

易慧明建议,以下4类人群最应定期做防癌体检:肿瘤高发地区人群、常与致癌物质接触的人群、有恶性肿瘤家族史的人群、患有容易发生癌症病变疾病的患者。此外,不同年龄段的人要有针对性地进行筛查,可根据每个体检者的年龄、性别、家族史、病史,检查针对性的项目。

女性套餐中,会含有针对卵巢癌、宫颈癌、乳腺癌的检查项目;男性人群中,若有抽烟喝酒等不良嗜好的,防癌体检中设计有针对肺癌、肝癌、前列腺癌等的项目。易慧明建议,初步筛查后,如果有恶性肿瘤高度怀疑,诊断及治疗前可以做PET-CT检查。

## 不同体检项目 筛查哪些癌症?

### B超检查

### 内镜检查

### X线检查

### 抽血检查

### 宫颈涂片检查

B超检查可以非常清楚地看见腹部肿瘤,如肾癌、肝癌、盆腔内肿瘤(包括子宫内膜癌、盆腔癌、卵巢癌等)。健康人每年检查1次。对于乳腺癌患者,40岁后就该每年做1次钼靶结合B超的筛查,35岁以下的女性更应首选B超。

适用于肠癌、胃癌。40岁后,建议去做1次胃镜检查。胃癌的高危人群,如慢性萎缩性胃炎、胃溃疡患者以及有胃癌家族史者,更应该每年做1次体检。50岁后,应该每年查1次大便潜血,5年查1次肠镜,家里若有亲属患肠癌,最好从40岁开始。

胸片X线肺癌筛查,可以发现较大的肿瘤,中老年人,特别是嗜烟者,应列为肺癌重点普查人群,每半年至1年检查1次。40岁后可每年做1次乳腺钼靶筛查。

现在一般常规体检中都有肿瘤标记物检查,除此以外,前列腺癌的筛查,普遍采用的方法是抽血查前列腺特异抗原(PSA)。检查频率:肿瘤标记物最好每年查1次;50岁以上的男性都该在体检时检查PSA,每年1次;如有异常,应复查2-3次,排除炎症的可能。

适用于宫颈癌。检查频率:初次房事3年后可每年做1次宫颈涂片检查。30岁后可依据风险因素检查,倘若连续3次或屡次结果均为阴性,可以减少受检次数。

制图/杨薇

## 儿童健康体检不容忽视

■ 本报记者 侯赛 通讯员 彭华

现在,很多家长认为孩子不需要体检。其实随着时代的发展,生活水平的提高,儿童患病的几率也很高。省妇幼保健院儿保科主任张雅琴提醒广大家长,要注重儿童体检,根据检查结果,早期干预。

“贫血目前已经成为不少儿童体检经常检查出的疾病。”张雅琴说,目前全世界约有20亿人患贫血,其中70%以上是儿童。在我国,7岁儿童的贫血发病率,男孩为42.1%、女孩为44.8%。尽管生活水平在不断提高,“小胖子”增多,但他们的饮食结构多半不合格,偏向高脂、高糖而缺乏含铁食物的摄入而导致贫血。

张雅琴说,给孩子进行全面健康体检后,可以根据体检结果对孩子的疾病和致病危险因素进行以下方面的早期干预。

### 1. 补种疫苗

疫苗接种集中在婴幼儿时期,孩子一旦上学

这方面往往被忽视,有些疫苗需要

打加强针。比如:通过检查,可以

确定孩子体内乙型肝炎表面抗体

水平是否下降,如果下降便需补种。

**2. 弱视治疗不能错过关键期。**孩子弱视的治疗必须在低龄,如果错过治疗的关键期将无法挽回。而父母很难在生活中发现孩子弱视,只有通过体检才能发现。

**3. 脊柱侧弯早期可用非手术疗法。**脊柱侧弯是儿童常见病,如果发现早可采取非手术疗法,可减少孩子的痛苦。

**4. 肥胖儿体重控制应从早期开始。**现在家长都知道孩子太胖了不好,可是如何把孩子体重降下来,还需要医生来指导。小胖墩儿越小干预越好,否则会影响孩子智力发育。

**5. 早晚发现孩子的心理问题。**通过心理体检可以发现“问题儿童”的问题所在,对那些早期心理问题的孩子可以通过心理咨询与沟通进行干预。

张雅琴强调,儿童期正处于生长发育的关键期,生化检查必不可少,可以通过检查确定微量元素是否缺乏。

“有些家长给孩子盲目进补,补锌的、补钙的、补铁的,凡是广告里宣传的都喜欢买来给孩子吃。”张雅琴说,如果孩子体内的微量元素并不缺乏,如此盲目进补反而无益。

例如,铁补多了会在肝脏里聚集,引起代谢方面的疾病;钙补多了可引起结石;锌补多了会影响食欲。因此最科学的做法是根据检查结果对症进补。

张雅琴说,给孩子进行全面健康体检后,可以根据体检结果对孩子的疾病和致病危险因素进行以下方面的早期干预。

张雅琴提醒广大患者,对于口腔疾病要做到“早发现早治疗”,定期检查牙齿是杜绝一切牙齿问题的关键。

(晓原 陈燕平)

## 远离牙周病,牙齿健康一生

专家提醒大家:牙周病治疗为主、预防为辅

很多人都认为自己的牙齿很健康,事实果真如此吗?海南拜尔口腔医院羊强院长告诉记者:“牙齿没有出现疼痛和蛀牙,看起来很好,但也可能隐藏着重大隐患。很多患者自己认为健康的牙齿,经检查后却发现牙齿有着轻重不等的牙周病。”

牙周病是指发生在牙周组织的疾病,包括仅累及牙龈组织的牙龈病和波及深层牙周组织(牙周膜、牙槽骨、牙骨质)的牙周炎两大类。牙周疾病是常见的口腔疾病,是引起成年人牙齿丧失的主要原因之一。

海南拜尔口腔医院专家表示,牙周病早期,因无明显痛苦,往往被人忽视得不到及时治疗。牙菌斑和牙结石开始堆积在牙龈边缘的缝隙中,容易造成牙龈发炎、红肿、出血、出现异味。此时通过超声波洗牙清除菌斑和结石,正确刷牙、定期检查牙齿。

牙周病就可以治愈。

到了牙周病中期,牙菌斑和牙结石逐渐沉积,开始侵蚀牙槽骨,牙龈出现萎缩。这时应尽快就诊,医生会根据患者情况进行洁治、深层刮治,清除根面细菌,通过美容冠来进行修复。牙周病晚期,牙周炎持续恶化,已蔓延至牙根尖部,大量牙槽骨被侵蚀及吸收,造成牙槽骨丧失,牙周袋加深,牙齿松动,这时只能拔牙然后进行种植牙修复。

专家认为,早期预防牙周病很重要,具体为:定期进行牙齿检查,洗牙,掌握正确的刷牙方法,养成饭后漱口习惯,正确使用牙齿,科学护理牙齿。当出现牙周病症状时,要及时就医治疗,尽快控制病情,防止传染其他牙齿。

羊强提醒广大患者,对于口腔疾病要做到“早发现早治疗”,定期检查牙齿是杜绝一切牙齿问题的关键。

(晓原 陈燕平)

## 青少年健康管理 体重和视力是关键

家长要鼓励孩子每天至少运动1小时

青少年时期要为健康打下良好基础。但现实情况却不容乐观,肥胖、脂肪肝、2型糖尿病、高血压、血脂紊乱等慢性病在青少年人群中的发病率增长迅速。尤其是肥胖这个健康头号威胁,正把病魔一步步引向青少年。

青少年的健康管理,学校、家长和孩子要一起努力。学校合理安排课外活动,引导学生走向大自然。日本几乎所有中小学都开展远足、爬山等运动。

近视也是影响青少年健

康的一大问题。我国在校中小学生约2亿人,青少年视力低下发病率小学为40%、初中为60%、高中达70%~80%,居世界首位。保护视力,除了勤查视力、及时配眼镜外,还要减少课业负担。

家长要鼓励孩子每天至

## 中青年健康问题凸显 疲劳和失眠成最大困扰

身处职场的中青年白领,是社会和家庭的双重支柱,他们的健康问题日益凸显。《生命时报》进行的一项调查显示,在身体方面,员工最大的困扰来自“疲劳”和“失眠”,颈椎腰椎病、胃肠道病和脂肪肝成为威胁健康的三大疾病;在心理方面,78.9%的员工有过“烦躁”情绪,59.4%的人感受过“焦虑”,38.6%的人觉得“抑郁”。而影响中青年白领健康的主要因素依次是:三餐不规律、工作压力大,经常久坐不动。

很多疾病在发生器质性病变之前,器官的功能会先下降,当下降到一个临界点时才会发生病变。所以,对于中青年白领来说,健康管理的重点是定期体检,建立健康生活方式并持之以恒,降低患病风险,改善整体健康状况。坚持合理膳食,勤于运动,合理安排工作时间,及时排解压力也是中青年白领要学会的一项“本领”。长期处于紧张、焦虑的负面情绪中,会导致心理障碍,还可能出现心脑血管疾病、内分泌失调和免疫力下降,从而导致疾病发生。所以,出现不良的负面情绪或心理障碍时,要及时疏解,严重时应就医。

## 女性预防体寒 少吃冷饮常泡脚

体寒是一种常常出现在女生身上的虚症,具体表现为怕冷、手脚冰凉。女生体寒容易导致气血不足、肾虚等症状,夏天容易乏力、吹空调会感觉身体不适;冬天的时候是否手脚冰凉,非常怕冷。此外,体寒的人会比较难怀孕。因为子宫寒冷没有办法为胎儿提供一个最佳的温床。

女性要预防体寒应做到:少吃冷饮,已经出现体寒的女生就不要再吃冷饮了,会加重症状;常泡脚,劳累一天后泡脚可以缓解疲劳,驱除寒气;寒冷的东西不要吃,如:生黄瓜、苦瓜、冰镇西瓜。

此外,还要多运动增强身体抵抗力;可常喝山药小米粥、大枣茶、姜茶;减少在室内游泳池游泳的次数;在医生的指导下进行艾灸。(桑九)

## 海南拜尔口腔医院 海南省唯一的二级口腔专科医院

24小时咨询热线:4000-616-333 66556933  
预约:66556920 66516168 网站:www.hnbyer.com  
地址:海口市龙昆南路白坡里336号(南大桥下白坡里公交站旁)



学校和家长应重视孩子的健康管理。

海报集团全媒体中心记者 张茂 摄