



■ 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，随着时下人们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场白领套餐；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人群。此外，不同年龄段的人要针对性地进行筛查，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

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。

内镜检查

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次检查。50岁后，应该每年查1次大便潜血，5年查1次肠镜，家里有亲属患肠癌，最好从40岁开始。

X线检查

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。

抽血检查

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。

宫颈涂片检查

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，很多家长认为孩子小不需要体检。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。

据介绍，体检中，可以通过拍胸片检查孩子的肺部、呼吸道疾病；通过B超发现先天异常和后天异常；通过脊柱拍片发现脊柱的发育情

况。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，铁补多了会在脏器里聚集，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。

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. 肥胖儿童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. 尽早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。

链 接

由于儿童属于特殊的年龄段，不同时期体检的侧面面也是不同的。

学龄前：这个阶段的儿童应注重营养方面的检查，如缺铁性贫血、佝偻病等。另外，慢性病（如咽炎、中耳炎）和先天性异常也是重点检查项目。

小学生：这一阶段要注重检查孩子的生长发育情况，不良习惯与身体健康是否有关。

初中生：处在青春发育期，青春期身体发育情况和青春心理健康是检查重点。

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、爬山等小活动。

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少运动1小时，也可以陪孩子一起运动，比如打羽毛球、乒乓球、篮球等。在饮食上，家长要管好孩子的嘴，掌握低糖和低脂的原则，远离碳酸饮料和垃圾食品，多吃粗粮、新鲜果蔬。



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

六类人群体检后 要做健康管理

近年来，媒体常报道某知名人物猝死，越来越多人因癌症英年早逝的消息。这些信息不断给我们敲响警钟：生命需要珍惜。

专家指出，人类1/3的疾病通过预防保健就可以避免，1/3的疾病通过早期发现可以得到有效控制，1/3的疾病通过积极有效的医患沟通可以提高治疗效果。通过多年实践证明，体检不但必要，而且对慢性病和癌症早期发现、及时治疗具有重要意义。然而，有一部分人“为了体检而体检”，只重视体检过程，却忽视体检报告阅读。一些查出严重问题的人会主动就医，但更多人拿到体检报告后就丢在一旁，根本不读。即使读了，也是快速扫描，匆匆一瞥，对体检报告，尤其是体检结论及相关建议不以为然。专家说，不少体检报告已经明确做出体检者有重大疾病诊断或异常阳性结果提示，医生也给出明确指导建议，但由于身体暂时没有任何不适，并没有引起体检者重视，结果延误了对重大疾病的及时发现，错过了最佳治疗机会。

专家建议，处于健康临界点的人最需要进行健康管理规划，下面几类人要及时请医生或者健康管理专家给出管理计划。

1. **体重超标**。世卫组织已明确认定肥胖是全球成年人最大的慢性疾病，被列为世界四大医学社会问题之一。体重比正常人重10%以上者（超重），患高血压的几率高6倍，患心脏病的几率高1.5倍，患糖尿病的几率高5倍，患胆结石的几率高2.5倍，患关节炎的几率高6倍。体重超标的人应尽快改变生活方式，每天锻炼半小时以上，每周至少拿出5天进行中等强度运动，比如慢跑等。同时要多吃蔬菜水果，减少高油高脂食物的摄入。

2. **血脂偏高**。血脂高不仅容易患心脏病、脑卒中，还可能 导致认知能力下降，需要引起重视。需要注意的是，如果有人总胆固醇水平为5.6毫摩尔/升，说明马上就要超标了，此时要注意调节饮食，戒烟、限酒、多吃深海鱼和苹果，可避免患上高血脂。

3. **血糖偏高**。血糖偏高不仅可能诱发糖尿病，还会损伤全身血管，引起眼底、外周神经、肾脏、甲状腺、心血管等多处损伤。首先要保证总热量摄取不要太多，多吃低热量、低脂肪、低蛋白、高纤维的食品；其次改变不规律的作息，尤其是频繁熬夜应酬、暴饮暴食；第三最好每天进行30分钟轻微出汗的有氧运动。

4. **血压偏高**。血压增高是各类心脑血管疾病的最大隐患，要特别注意生活方式的改变，比如多运动、少吃盐。

5. **尿酸偏高**。很多高尿酸血症是吃出来的。管理尿酸要从嘴开始，禁酒，少吃高蛋白、高脂肪、高热量食品，要远离动物内脏、海鲜、蘑菇、豆子等富含嘌呤的食物。

6. **血红蛋白偏低**。男性低于120~160克/升，女性低于110~150克/升，可能是贫血。贫血和很多原因有关，除了补充铁制剂，还要均衡饮食，多吃含铁食物，如肝、牛肉等。

（据生命时报）

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，这时只能拔牙然后再进行种植牙修复。

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）



拜尔口腔全国连锁
IBYER DENTAL NATIONAL CHAIN
— 联想控股成员企业 —

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 官网：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)