



■ 本报记者 侯赛  
 通讯员 全锦子

每年4月起,很多医院会陆续迎来体检高峰期,各种体检套餐也让人眼花缭乱。海口市人民医院健康管理(体检)部副主任医师曾晓玲表示,健康体检要“量体裁衣”,切勿过分追求“高精尖”,还要重视肛门检查、便常规潜血检查等最简单、直接、有效的方法。

# 体检套餐五花八门让人眼花缭乱,医生教你“雾里看花” 体检套餐,并非越贵越好

## 体检套餐要量体裁衣

如今各大医疗机构或体检机构推出的体检套餐,从几百元到几千上万元的都有。这些体检套餐中,加入了PET-CT(一种高端的肿瘤检查设备)的套餐最贵。

48岁的陈旭(化名)预定了海口某医院最贵的体检套餐。“我主要是担心自己得癌症,前几年听说PET-CT能早期发现癌症,虽然价格贵了点,但如果真能发现,那这钱也花得

值。”没想到的是,就在做完这高价的体检后,陈旭却被医生告知,针对他的年龄和身体状况,其实最需要做的是心脏彩超。

陈旭不禁疑惑,体检难道不是越贵越好吗?

记者采访了几位体检中心的负责人,他们表示像陈旭这样的体检者现在越来越多。在曾晓玲看来,

患癌风险因人而异,选择体检项目应根据个人的年龄、高危程度、家族史等“量体裁衣”,才能真正提高体检效率。PET-CT虽然查得比较准,但是辐射大,还要使用一定剂量的同位素,血糖控制不好的糖尿病病人就不适合做。其对消化道早期肿瘤病变也不敏感,某种程度上还不如做一个胃镜或肠镜看得确切。

## “实惠”的检查项目受冷落

在日常体检的接诊中,曾晓玲发现很多体检者其实忽略了一些实惠、检出结果准确的项目。

“比如肛门检查经常被人们忽略。这其实是一项非常重要、且性价比超高的检查。”曾晓玲表示,肛门指检可以通过指套上是否染血及血迹的颜色,摸到肿块的大小、硬度等,发现直肠癌、结肠癌等恶

性肿瘤。同时,肛门指检对前列腺癌早期诊断的准确率可达50%-70%。

值得一提的是,未婚女性的妇科检查通常采用肛门指检,发现是否有盆腔脓肿、盆腔炎等疾病。肛门指检还可以发现转移癌、腹腔内恶性肿瘤以及中毒性痢疾等疾病。

另外,便常规潜血也是备受冷落

## 健康体检≠防癌体检

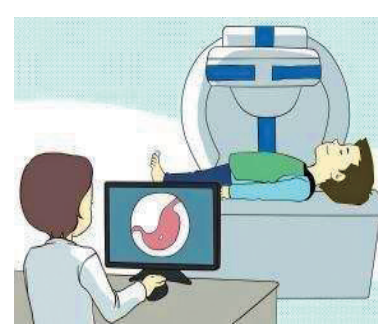
我们经常会看到这样的新闻:一个人做了健康体检后显示身体状况十分正常,但是没过几个月就因为癌症去世。这是否意味着体检就没有意义了呢?曾晓玲表示,这是很多人对健康体检存在认识误区。

“健康体检和防癌体检的侧重点不同,不能把健康体检等同于防癌体检。”曾晓玲表示,防癌体检是根据个

人的情况而制定的专门针对人体肿瘤的检查,其更加具备专业性。而健康体检则是对我们身体疾病的一个筛查过程,涉及的肿瘤筛查是有限的。因此,不能将健康体检和防癌体检混为一谈。

曾晓玲表示,每种体检都有其存在的必要性,但是应该正确看待各种体检,不能将它们一概而论,要走出体检的误区。

的体检项目之一。“便常规潜血是诊断消化道出血的常规项目,对消化道肿瘤的筛查是非常敏感的项目之一。一般消化道癌症隐血试验阳性率可达90%且呈持续性阳性,对早期发现消化道恶性肿瘤有重要价值,也能对消化系统其他疾病的诊断提供有力证据。”曾晓玲说。



## 春季是最佳体检季 医生给你开出 体检指南

一年之计在于春,冬去春来,天地复苏,万物生长,人体也跟着进入新一轮的生长周期。医生建议,选择在春季进行体检,这时应该好好检查一下自己的身体,能更好地做自我健康管理。

### 慢病患者: 3-6个月针对性体检

慢性疾病的患者、有家族遗传病史的人,除了每年进行一次的例行全面系统的体检之外,还应该每3-6个月进行一次专项的针对性体检。比如高血压患者可以每3-6个月针对心脑血管系统进行一次体检;有肺癌家族史或长期吸烟的人可以每3-6个月进行一次低剂量的螺旋CT检查;有乙肝、肝硬化的人建议每3-6个月抽血检查肝功能。

### 体检套餐: 优先选择关注项目

面对眼花缭乱、充满专业术语的体检项目,该选择什么套餐呢?最理想的做法是找临床经验丰富的体检医师问诊,经过详细地问病查体、沟通交流后,选定专业性高、针对性强、个性化好、丰俭由人、符合体检者意愿的体检项目。

原则上是优先选择针对不适症状和自己强烈关注的体检项目。如担心肿瘤的体检者应优先选择肿瘤筛查方面的体检项目;无明显不适的健康体检者应优先选择针对最基本、最重要器官的体检项目,如心、肝、脾、肺、肾、脑等。

### 心理体检: 40岁以上测焦虑指数

有心理咨询师建议,心理体检应根据年龄段有所侧重地开展。对于厌学、注意力不集中的儿童与青少年,可以对其智力、注意力及行为等进行评估;对于青年人,可以通过心理体检了解自己的性格特征、职业潜力,如“心理健康自评”、大学新生入学所做的《大学生人格问卷(UPI)》等。

而40岁以上人群承担着多重角色,可以着重测一下压力、焦虑指数,是心理体检的重点人群。因为,年过40开始进入更年期过渡期,无论男女,都或多或少出现一些心理变化,心烦意乱、容易动怒、情绪低落等,有些中年人,常常有些明显的身体不适,但反复检查都找不出原因,比如胃肠道的腹痛、恶心、呕吐、气促等,其实也是心理问题的一种,需要看心理科才能帮助解决问题。

一些大型体检机构或正规医院体检科会逐渐开展,有相应的心理测评问卷。对于未开展心理体检的地区,心理体检也并不麻烦,个人可选择目前最常用的自评工具,如心理健康自评量表、抑郁自评量表等问卷进行自我评测。(健康时报)

## 健康百科

### “老胃病”少碰三种水果

一年四季水果不断,但多吃对身体也不好,有没有发现吃得胃有些不舒服?建议一些“老胃病”应该少吃三种果子。

#### 猕猴桃通便但“烧心”

猕猴桃可以通过通便,富含维生素C,被称为“水果之王”,但猕猴桃属寒性,过食损伤脾胃的阳气,会产生腹痛、腹泻等症状。

另外,猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分,会增加胃酸、加重胃的负担,产生腹痛、泛酸、烧心等症状,天气寒冷时症状还会加重。在寒冷的季节里,胃病(脾胃阳虚)患者应当少吃甚至不吃猕猴桃。

#### 鲜枣好吃但枣皮扎胃

冬枣有天然“维生素丸”之称,却不宜吃太多,否则会伤肠胃。

这是因为鲜枣的膳食纤维含量很高,一次大量摄入会刺激肠胃,造成肠胃不适。膳食纤维大部分存在于大枣的枣皮中,而大枣的枣皮薄而坚硬,边缘很锋利,如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡,会加重疼痛和不适。

#### 山楂开胃易致结石

很多人觉得山楂开胃,酸甜可口,因此一不小心就会吃很多。医生提示,脾胃不好的人少吃山楂,过量吃山楂有可能导致胃结石。

因为山楂中果胶和单宁酸含量高,接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀,与食物残渣等胶着在一起形成胃结石,结石可引起胃溃疡、胃出血,甚至胃壁坏死和穿孔。但是把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。

(健康时报)

### 不晒太阳难摄取维生素D

维生素D是人类必需的一种脂溶性维生素,它能维持细胞内、外钙浓度,调节钙磷代谢。此外,维生素D还作用于很多器官,参与细胞代谢和分化的调节。其作用主要有三个:

1. 维持血液钙和磷稳定。
2. 预防儿童佝偻病及成人骨质疏松症。
3. 调节免疫功能。

《中国居民营养素参考摄入量》推荐,成年人每天需摄入维生素D约10微克。人体皮肤经阳光照射可以合成人体所需的维生素D,经常接触阳光,一般不会缺乏维生素D。

如果阳光不好,就需要从膳食中摄入充足的维生素D。维生素D主要存在于海水鱼、肝、蛋黄等动物性食品及鱼肝油制剂中。蔬菜、谷类和水果含有少量的维生素D,或几乎没有维生素D的活性。

(大河健康报)

### 肝不好的人容易累 中医师支招如何养肝

春天在五行中属木,而人体的五脏之中肝也属木性,因而春气通肝,所以春季里养生要注意使肝气顺达,否则就容易出现疲劳、情绪低落等小问题。如何养肝,中医师介绍了几个小妙招!

#### 闭眼睛

肝脏和眼睛是相通的,肝主藏血,肝主目,所以养肝首先可以养目。可以固定远方一个大型物体为目标。眼球从左到右到上到右再到下再回到左,完成一个大圆圈。记住保持头部不动,就眼球转动。转动10圈后,再从反方向转动10圈,能有效缓解眼疲劳和提高视力。用眼疲劳的话闭着眼睛也能很好地达到养肝明目的功效。

#### 压护肝穴

按摩穴位,也是非常直接的护肝方法。护肝穴为双乳间的膻中穴。双手相叠,上下往返膻中穴30次,可舒畅气机,刺激胸腺,增强免疫力。足三里穴也是护肝穴,握拳捶打,可以达到补肾养肝,固护脾胃的功效。

#### 做护肝操

干洗腿:两手紧抱一侧大腿根部,稍用力向下摩擦到脚踝,然后再往上到腿根。或可揉腿肚,即以两手掌夹紧一侧的小腿肚,旋转揉动。

#### 喝枸杞粥

枸杞护肝明目是绝对好的食物。枸杞可直接吃也可以泡水,还能做药膳和粥。先将大米煮成半成粥,然后再加入枸杞,煮熟即可食用。枸杞粥的功效,对眼部疲弱、头晕目眩等症状有缓解作用。肝炎患者喝枸杞粥,则有保肝护肝、促使肝细胞再生的良效。(健康时报)

## 儿童蛀牙不可轻视

“孩子牙齿会换,有蛀牙又有什么关系,反正都会长出新的牙齿啊。”这是很多家长对儿童蛀牙的错误理解。

1.蛀牙在医学中称为龋齿。龋齿是细菌性疾病,可以继发槽沟炎和根尖周炎,甚至能引起牙周骨和颌骨炎症,若任由其发展,最终会导致牙齿丧失。

2.龋齿是人类尤其是儿童常见且普遍的口腔疾病之一,世界卫生组织已将其与肿瘤和心血管疾病并列列为人类三大重点防治疾病。

3.乳牙龋坏严重,会造成咀嚼功能降低,影响儿童的营养摄入,对生长发育造成影响。

4.牙齿一生只有一次替换机会,已发生龋病的乳牙可发展为根尖周病,感染侵蚀周边其他牙齿。

5.龋齿早期的形成会侵蚀牙齿表面,使得牙齿表面微微发黑,但由

于不会疼痛,因此常被忽视;当龋坏侵蚀到牙根,发生严重的疼痛,继而会侵蚀未萌出的恒牙(俗称“新牙”),导致恒牙发生龋坏。

6.乳牙因龋坏早失,造成恒牙间隙缩小,因生长空间不足而发生位置异常。

7.孩子正在发育成长的阶段,龋齿会影响美观和正确发音。其实,要预防龋齿很简单:①早晚刷牙,饭后漱口;②使用含氟牙膏刷牙;③使用牙线清洁牙齿;④为健康牙齿窝沟封闭;⑤每年定期到医院检查口腔;⑥多食富含维生素D和维生素C的蔬菜水果。

如果孩子牙齿已有龋齿发生,应尽快到正规的口腔医院进行检查及诊疗,以免发生不可挽回的牙齿损失。

(王润)

## 4岁女童患脑积水不会说话不能行动 多方联手救治盼来孩子欢颜

### 医患故事

■ 本报记者 符王润

“孩子现在能笑了,手也能动了。”4月14日,在海南省妇幼保健院9楼的小儿神经外科病房内,副院长、小儿神经外科主任顾硕正查看患儿晶晶(化名)的情况。和病房内其他的孩子相比,晶晶的外形显得十分特殊。

由于脑部严重积水,晶晶的头围远远超出正常范围,整个头部严重变形,膨胀成一个有脸盆大小的大气球。由于疾病造成的长期营养不良,4岁的晶晶身子只如一岁的孩子般大小。“一般正常大人的头围也不过54厘米,而这孩子的头围已经达到77厘米了。”顾硕说。

据介绍,晶晶是一名弃婴,一直由海口市福利院抚养。刚出生的晶晶就有脑积水的情况,福利院工作人员曾带着她多次求医,但由于当时岛内的医疗技术有限,医院无法为孩子进行手术。无奈之下,福利院只能将孩子带了回来。“一

般情况下,脑积水严重的孩子存活不了太久。但这个孩子竟然一直顽强地活了下来。”顾硕表示,晶晶能够坚持到现在,也是一个奇迹。

随着时间的推移,严重的脑积水让晶晶的头越来越大,脑中的积水压迫脑部,影响了晶晶智力的发育,也让她饱受身体上的痛苦。顾硕介绍,脑积水的压迫让晶晶感到非常疼痛,眼睛两旁都鼓了起来,头骨在长时间的压迫下薄如纸片。“这个孩子虽然能听懂别人讲话,但不会说话。手脚都如剪刀一样交叉紧绷,完全动不了,只能整日躺在床上。”负责在院照顾晶晶的王大姐告诉记者,由于长期卧床,晶晶的头部长满了褥疮。住院后,医护人员需要先为其清理褥疮。

今年初,在了解晶晶的情况后,听说省妇幼保健院能够开展小儿神经外科方面的手术,海口市政府联系了顾硕,希望其能够为孩子进行手术。近日,晶晶住进了海南省妇幼保健院的病房。在对晶晶的病情进行了充分分析后,顾硕决定分两次为晶晶进行手术。

24小时咨询热线:0898-36351111  
 种牙就选 拜博口腔  
 拜博口腔全国连锁  
 海南拜博口腔医院种植中心 海口市海府路105号(省彩票中心旁)  
 www.hnbybo.com