

聚焦

■ 本报记者 马珂

随着人们健康意识的不断加强,体检人群在逐步扩大,但同时也有很多人产生“体检到底有没有用”“我到底该做哪些体检项目”的困惑。

近日,海南日报记者采访了省内相关体检机构,为您解析如何才能做到有效体检。

自费体检约占三成

据了解,通常所说的体检,就是体检人通过化验或仪器等医学手段和方法对身体进行检查,了解身体情况,对疾病早期发现,排除健康隐患。一般体检分为单位集体组织体检和个人自费体检。

“从2014年开始,体检人数就开始呈现递增的趋势。”海南省人民医院健康管理中心李士强医生告诉海南日报记者,此前体检中心接待的体检人数差不多每天十几名,随着人们健康意识的不断提高,体检人数明显增加。“主要表现在城市人群的经济状况和受教育程度及全民健康教育等多方面因素。随着人们体检意识的提高,体检人群增长较快,特别是个人健康

意识提高使得自费体检人群增长明显。”李士强称,目前省人民医院健康管理中心每天接待单位体检人数约100人至120人,自费体检人数大约50人左右。

海南美年大健康省级医疗总监金红也告诉海南日报记者,该机构目前自费体检人数约占3成。“自费体检人群集中在40岁至60岁左右的城镇居民,这个群体人数在上升,但并没有成为体检人群的主力。”

“自费体检人群和单位体检人群,其实还是存在一定差异。”李士强称,单位体检通常是根据单位费用、性别、年龄比例、婚姻状况、职业有害因素以及常见高发疾病等情况,针对大多数人群做出的一些整体套餐,自费体检人群会根据自身既往病史、自身生活习惯等情况在和医生充分沟通后来选定自己的体检项目,有针对性的定制体检套餐。

个性化体检会提升有效率

据了解,单位体检通常是指普通体检,频率是一年一查。“每年的单位体检我们都会筛查出一些重大疾病前兆,有些客户通过体检抓住了救自己一命的机会。但是每个体检的个体都存在一定的差异,因为生活环境、饮食喜好、生活习惯、

心理健康状况甚至遗传因素等不同。很多人了解到自身健康问题,常常个性化地选择增加与自身相关的体检项目,从而有针对性的体检。”李士强说道。

海南美年大健康提供的一份数据显示:2019年7月份该单位接待体检人群中,重大阳性案例发现率为5.18%。“例如,我们接待的一位体检人员胸部CT显示左肺小结节周围伴少许斑点状模糊影,建议去大型医院进一步检查,随后回访,患者在省人民医院确诊为肺癌,将接受手术治疗。”金红说。

“单位体检的套餐是体检机构针对单位的经费,提供出的一些检查项目。但如果要做到符合个人更精准的体检需求,可以考虑在此基础上增加一些适合自己的项目。”李士强表示,现在在单位体检项目基础上自费增加项目的人也越来越多。

李士强提醒,自己增加的体检内容不是单纯累加项目,“哪个贵选哪个”,而是要根据个人既往史、家族病史、年龄、性别、健康危险因素和经济状况等综合分析,项目要体现针对性需求。

而一份“个性化体检单”的出炉,前期要有4步:

首先要对自身情况有初步了解;

其次,大致了解各体检项目的意义和作用;

第三,跟体检医生沟通了解自己

适合做什么样的检查;

第四,根据医生评估、建议,选择检查项目。

体检后要做好健康管理

“首先要纠正一个认知,体检不单单是为了查出病,而重要的是了解自身健康状况,进行自身健康管理。如果你感觉到哪里不舒服,应该尽快去看病,而不是做体检。”李士强称,迈入体检中心,选择适合自己的体检项目,其实只是完成了有效体检的第一步,最重要的是后期是否能够针对体检结果,对自己的健康进行管理,对疾病进行进一步检查和治疗。

“我们发现一个很明显的差别,健康意识比较强的人对自己的体检报告特别在意,会找医生进行报告解读,听取医生建议。而健康意识薄弱的人,体检报告领回去就被丢到了一边,甚至好多人都从来不取,丢在医院不问。”李士强建议,单位体检人群需要足够重视自己的体检报告,随时可以到相关的体检机构找专业工作人员解读体检报告,或者电话咨询。

“有些疾病有前兆风险,我们会提出相应的建议,也希望体检者能够认真对待自己的身体健康,改变一些不良的生活习惯,否则一些小病也有可能被拖成大病。”李士强说。

体检项目选择 你可以1+X

按中华医学会健康管理学分会发布的《健康体检基本项目专家共识》,体检内容大致分成两类:“基础项目”和“个性化项目”。也被称为“1+X”。

“1”是必选或常规体检项目,主要包括以下内容:



1.一般检查:含体格检查(身高、体重、腰围、臀围、血压);

初步判断血压情况、是否肥胖等,为相关科室的诊断提供依据。

2.医生查体:含普通内外科查体,五官科检查,妇科检查(乳腺手诊);

能发现常见内外科、五官科或妇科等疾病的重要线索,或初步排除一些常见疾病。如外科肛门指检、乳腺手诊、甲状腺指诊是发现结直肠癌、乳腺癌、甲状腺结节的有效方法之一。

3.实验室检查:含血常规常规、血脂血糖、肝肾功能、甲状腺功能、病原微生物感染、宫颈刮片等。

血脂有4项,包括总胆固醇、甘油三酯、高密度胆固醇、低密度胆固醇。有些机构会建议检查“血流变”,但不能替代查血脂。

4.仪器检查:心电图、胸片、超声等。

超声能看肝、胆、胰、脾、双肾、甲状腺、乳腺、妇科等状况(有无肿块、结石等),以及评估血流血供、鉴别良恶性病变等,都能看清楚。正位胸片能看清心、肺、胸廓,射线少于CT。但就排查肺癌而言,准确性较低。建议吸烟者、40岁以上者,每年做一个肺部CT检查。

“X”是指健康体检的“专项体检项目(备选项目)”,主要针对不同年龄、性别及有慢性病风险的人,进行专项筛查:

1.结合工作环境

长期久坐:加查颈椎、腰椎。考虑颈椎椎的正侧位X线检查,结果异常者,可考虑进一步做核磁共振。

工作环境噪音大:加强听力筛查。

长期久站立:排除下肢静脉曲张等下肢循环系统问题,考虑下肢静脉彩超。

工作压力大、经常熬夜:排查心脑血管疾病和甲状腺疾病,尤其是已有高血压、高血脂者,加查颈动脉彩超或冠脉CT,以及甲状腺B超。

长期在空气污染环境下工作的人群,应重视肺功能和胸部低剂量螺旋CT筛查。

2.结合性别和年龄因素

30岁以上男性,检查激素水平。

40岁以上男性,可加选前列腺超声和肿瘤标记物PSA等项目。

已婚女性不论年龄,每年要做一次人乳头状瘤病毒检测(HPV)、液基细胞学检测(TCT)、卵巢和子宫附件超声、乳腺彩超。

未婚女性每年做一次乳腺超声,并检查激素水平。50岁以上女性要针对更年期,加做骨密度、乳腺钼靶等检查,还要筛查妇科肿瘤标志物。

40岁后,无论男女、抽烟与否,建议每年做一次胸部低剂量螺旋CT,排查肺癌。

50岁以上,无论男女,建议全面筛查肿瘤标志物、颈动脉彩超。

3.结合生活方式

喜欢吃海鲜、居住沿海地区者,每年做一次甲状腺B超。

经常在外应酬吃饭、嗜酒、老觉着胃部有不适感的人,增加幽门螺旋杆菌检查和胃肠镜。一般,今年做胃镜,明年做肠镜,两者交替、以此类推。

吸烟者,应考虑检查每年一次的胸部低剂量螺旋CT、肺功能、颈动脉超声等。

4.结合过往疾病史或家族疾病史

过往已发现风湿性疾病者,要做风湿3项。

胃、十二指肠溃疡者,每年要做一次胃镜,旨在排查胃癌。

结肠息肉患者每年做一次肠镜。旨在排查结直肠癌。

肥胖、高血压、高血脂、高胆固醇者,或偶有胸闷、心悸者,或有心脑血管病家族史者,每年要做心功能、心脏彩超、颈动脉彩超(40岁后加做冠脉CT),排除心、脑血管疾病。

有食道、胃肠道肿瘤家族史的人,要加强胃肠镜检查。

有肺癌家族史,要加强胸部低剂量螺旋CT检查。

有乳腺癌家族史者,<40岁时,每年做一次乳腺超声检查;≥40岁,每年做一次乳腺超声检查,1—2年做一次乳腺钼靶检查。

及时监测孩子成长发育
0—18岁孩子
应定期体检

■ 本报记者 马珂

如今,随着生活水平的提高,人们定期体检的意识已经明显提高。除了成人体检,儿童甚至婴幼儿也应该定期进行体检,以便及时监测孩子的成长发育水平。儿童体检到底应该检查些什么?是否像成人一样每年都要体检?对此,海南日报记者采访了海南省妇女儿童医学中心儿童保健科主任黄燕。

“对孩子而言,健康的标准并非简单的不生病,还应符合其成长发育指标,如不同年龄段的生长发育、智力水平、心理状况等。”黄燕介绍,0至18岁的孩子定期体检是非常重要的,可以帮助家长及时发现孩子在成长过程中出现的问题,做到早发现、早治疗、早干预。

婴幼儿的体检应该做哪些体检项目?黄燕介绍,这个阶段,应定期监测孩子身高、体重,了解孩子生长发育水平、速度是否正常,通过生长曲线图观察孩子生长发育是否在正常范围,同时通过维生素的测定、钙营养的评估等项目综合评估孩子的营养状况;通过神经心理行为检查,可发现孩子神经心理发育偏离或异常等,尽量避免影响孩子生长发育的因素。

而对于刚入园入学的儿童,常有注意力不集中、适应能力差等问题,因此,黄燕建议除了常规体检项目外,还应该加上注意力测试、感觉统合评估、儿童气质评估等,帮助孩子更好地融入集体学习生活。

黄燕提醒,学龄前期儿童应注重营养方面的常见疾病,如缺铁性贫血、生长发育迟缓等。另外,弱视、龋齿等五官保健也是重点检查项目。

针对学龄期的儿童,则应注重检查孩子的生长发育情况,预防屈光不正、龋齿、缺铁性贫血、性早熟、生长发育迟缓、脊柱侧弯、不良习惯等等。青春期的就要关注青春性征发育是否正常,有无提早或延迟,以及预测将来身高是否达标,心理健康也是检查重点。

孩子从多大开始就应体检?黄燕表示,正常儿童在出生后28—30天,以及3、6、8、12、18、24、30、36月龄都要进行一次体检,3岁以后至少每年一次体检。高危儿童根据个体情况,适当增加体检次数。

“如果儿童出现发热、急性腹泻等疾病时,应待疾病好转才进行体检。”黄燕提醒道。

年年体检
为何“检”不出癌症

扫二维码
观看如何
有效体检
视频

本报讯(记者马珂 通讯员梁山)近期,49岁的符先生在海南省肿瘤医院查出晚期胃癌。符先生十分纳闷:为何年年体检,都查不出癌症?

海南省肿瘤医院副院长、胃肠专家余书勇教授介绍,单位体检一般都是常规的身体检查。而肿瘤,尤其恶性肿瘤,早期很会伪装并“隐匿”,往往没有任何身体上的不适。一旦感受到异常时,肿瘤便已开始“作恶”,且一般都是中晚期以上。

类似符先生这样年年体检,最终却没能查出癌症的事例非常多。因为很多癌症都需要进行针对性的精度筛查,才能较早发现其踪迹。

随着精准医疗技术的发展,余书勇说,派特CT、肝癌三联检、胃肠镜等技术,使很多癌症在“萌芽”期就能被发现。

余书勇介绍,癌症的种类很多,病因复杂,但其发病仍有一定规律。他建议,有癌症家族史,也就是直系亲属患过癌

症;长期吸烟、饮酒;有肝炎、肺炎等慢性病史;工作环境有辐射、长期接触石棉等有害物质;身体常有莫名发热、疼痛、不明原因消瘦等群体,都要定期进行癌症预防性筛查。

恶性肿瘤最好的治疗“良方”就是早筛查、早发现、早治疗。科学技术的发展,使很多恶性肿瘤都可防可治,如消化道肿瘤大多由慢性溃疡、息肉病变引发,早做胃肠镜检查,在没有癌变前治疗,可明显降低患癌风险,阻止癌变进程。

