

大医精讲

■ 本报记者 刘梦晓

又到年末，不少单位都向员工派发了“福利”——那便是一年一度的体检（以下简称体检）。通过体检，可以让身体的各项指标浮出水面，给人们提供了解自我身体状况的参考。

保持身体健康，定期体检很重要。然而体检时该做哪些项目？体检报告应该怎么看？部分指标出现升高或降低又提示怎样的身体信号？海南日报健康融媒栏目《大医精讲》推出第四期《打工人年底该体检了》，邀请美年大健康体检中心健康管理专家金红来为大家支招。

听懂体检报告的话外音

年龄不同，体检项目也不同

“我觉得一些基础的项目不能省，比如血压、血常规、心电图之类的。其次是一些个人比较看重的项目，比如甲状腺、螺旋杆菌测试等，都可以选择在体检的时候检查。”直播中，海南日报记者来到美年大健康体检中心，一位正在体检的唐小姐聊起自己对体检的认识。

年近60岁的刘先生则认为，除单位提供的体检套餐外，他还会自己花钱做脑部CT、骨密度检查、防癌检查以及餐后血糖检查等。“体检结果就是给自己提个醒，如果有问题，能够及时发现。”刘先生说。

针对年龄、性别、职业，有哪些需要增加的体检项目？该怎样选择一款适合自己的体检套餐？面对名目繁多的体检项目，不少人表示自己经常“一头雾水”。

金红介绍，在体检中，常规体检不可少。常规体检项目主要包括：内科、外科、心电图、血常规、尿常规以及肝肾功能、血脂、血糖等。

随着年龄的增大，身体机能越来越退化。除常规检查外，金红还建议，不同年龄段，也需要补充相应的体检项目。比如30岁开始，即使不是肥胖人群，也要关注血糖和血压的变化。40岁以后，代谢变慢，心血管疾病开始高发，脂肪堆积导致心脏病、糖尿病、脑卒中风险随之翻倍。50岁以后，需要做的体检项目就更多了，例如骨密度、肠癌筛查、心脏检查等。

“不同性别，检查项目也不尽相同。”金红建议，25岁以上女性应做妇科常规检查、乳腺癌筛查、宫颈刮片等。男性40岁后，不可忽视前列腺检查。另有家族病史的体检者，也应增加筛查频率。

针对性体检，让体检更有效

“很多人可能会说，我感觉身体很健康，需要每年体检吗？”金红表示，即便是健康状况良好的青壮年，每年一至两次的体检也是必不可少的。检查的重点项目是心、肺、肝、胆、胃等重要器官。体质较差，尤其是有高血压、冠心病、糖尿病、精神病和肿瘤等带有遗传倾向疾病家族史的人，至少每年检查一次。

对于已婚妇女，应定期（每年1次）检查子宫和乳腺，以便早期发现妇女多发的宫颈癌和乳腺癌。从事与有毒有害物质密切接触工种的职工，还应定期专项检查，以便早期发现职业病。

而对于中老年人来说，检查的间隔时间应缩短至半年左右。特别是步入60岁的老人，间隔时间应在3至4个月左右，检查项目由医生酌情决定，但每次都应检查血压、心电图、X线胸透和血尿便常规。

对于儿童来说，生长发育检测、血液检查、五官科检查、性器官检查、骨科检查等，都能够很好地帮助发现问题。

繁多的体检项目，常常让消费者看花了眼。金红建议，人们在选择体检项目时，应该选择适合自己年龄、性别、职业状况的体检项目，尤其是有慢性病史、有疾病家族史的人，一定要和体检专业人员沟通，选择必要的、个性化的项目组合，最好不要做一些医学界尚不认可的、特异性低的项目。

读报告不能只看箭头

囊肿、息肉、结节、增生……每次在体检报告上看到这些字眼，心中难免会有疑问：这是什么意思，严不严重，需要怎么治疗？

金红介绍，在一次体检中，当检验数据高于或低于参考值时，有时有确诊价值，有时可能只是一个警讯，我们需要听懂体检报告的“话外音”。

有的体检报告中，也会出现增生、息肉等异常情况。金红指出，增生可以理解为过度增长，良性的增生大多数不致命；结节的突然变化要注意，不痛不痒、没有症状的包块则更危险。同时小块的息肉通常不用太担心，九成的囊肿不会病变。

在体检结束后，专家会对体检者的身体进行综合分析，会有综合的判断，而不是单纯从一项结果来判定体检者是不是得了什么病。

另外，金红还表示，通常体检报告里面都会看一个向上的或向下的箭头，这个都表示指标已经超出了正常范围，但是这个箭头不能说明什么大问题，“比如说血脂，它只是一个向上的箭头，并未超过正常范围。很有可能是有其他病症，具体就要听专家的建议。所以说拿到这个体检报告也不要光看箭头，一定要咨询一下相关的专家，做一个综合评估和指导。”



获取更多权威健康资讯
关注“兜医圈儿”微信公众号

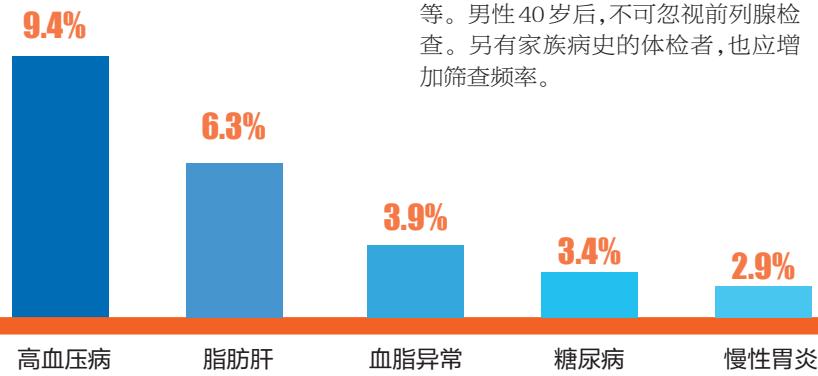
制图/许丽

数据来源：中关村新智源健康管理研究所



《大医精讲》第四期直播现场
陈卫东 摄

**主要慢性病流行情况
中国体检人群**



医护人员在为体检者进行体检。
编/沐江霖

HK 主讲名片

金红
健康管理专家，1982年毕业于白求恩医科大学，从事内科临床工作30余年，积累了对内科常见病和多发病诊断治疗的丰富临床经验。从事健康体检、健康管理等工作10余年，对健康管理有丰富的专业造诣和实战经验。发表国家级论文数十篇。参与国家“863”计划课题研究并获奖。



HK 健康养生·科学治病

健康周刊支持单位

海南省卫生健康委员会
海南省健康宣传教育中心

不必谈“痣”色变

专访海南省肿瘤医院骨软外科主任陈煜

家住五指山市的陈先生，发现脚趾间长了一颗黑痣，也没当回事。

后来黑痣越长越大，并出现溃烂，他赶紧来到海南省肿瘤医院骨软外科就诊，病理诊断为黑色素瘤。

在骨软外科主任陈煜团队的精心治疗下，陈先生的病情得到控制。

黑色素瘤是一种高度恶性肿瘤，晚期死亡率高。但黑痣恶变成黑色素瘤的概率较低，且大多痣是良性、无害的，只有少数痣会发生恶变。陈煜提醒：大可不必谈“痣”色变。

黑色素瘤青睐“光膀汉子”

人们常说的“痣”，学名色素痣，是一种皮肤良性肿瘤。痣分为交界痣、混合痣和皮内痣。黑色素瘤往往由交界痣或混合痣恶变而来。

“紫外线是引发黑色素瘤的高危因素之一，皮肤长时间暴露于太阳下，会增加黑色素瘤和其他皮肤癌的风险。”陈煜介绍，海南和高原地区光照强烈，黑色素瘤相对高发，人们在进行户外劳作和休闲活动时，一定要做好防护，避免皮肤长时间暴露在紫外线下。

色素痣长期受到外界刺激，如摩擦、抓挠等，也容易发生恶变，引发黑色素瘤。有的人对身上的痣“念念不忘”，经常下意识去掐、去触摸，这样的做法很危险，容易对痣产生刺激而发生恶变。

爱美之心，人皆有之。但不规范的美容祛痣，也可能引发恶变风险，痣变几率会大大增加。因此一定要选择正规医疗机构，进行规范化治疗。

黑色素瘤病因复杂，包括免疫功能低下者、光敏型皮肤且易产生雀斑的、有黑色素瘤家族史等，都是可能导致黑色素瘤发生的高危因素。

陈煜从事骨与软组织肿瘤临床研究近30年，在骨肿瘤和软组织肿瘤，尤其在黑色素瘤的诊疗方面，积累了丰富临床经验。在他接诊的患者中，有相当一部分人群，对“痣”非常恐慌。陈煜说，从肿瘤发病率统计学来看，黑色素瘤整体发病率较低。不是所有的痣都会恶变，人们对身上的色素痣不必过分担忧，但要时时关注是否发生变化。

黑色素瘤恶性程度高 规范治疗是关键

相关资料显示，近年来，我国的黑色素瘤发病率呈上升趋势，该病恶性程度高，易复发和转移，IV期（晚期出现远处转移的）患者5年生存率仅4.6%，但早期黑色素瘤治愈率高。

目前对早期黑色素瘤的治疗主要靠手术完整切除，晚期黑色素瘤患者，主要是药物化疗和靶向、免疫治疗。

据了解，黑色素瘤在海南相对高发，但有些色素瘤患者因没有得到及时规范化的治疗，加速了病情恶化。陈煜作为高层次人才引进海南后，曾接诊多位黑色素瘤患者，这些患者由于前期治疗不规范，很快复发，给后续治疗增加了难度。

“随着医药科技的发展，黑色素瘤不再是‘绝症’。但首次治疗非常重要，诊疗越规范、越精准，复发风险越低。”陈煜提醒，一旦发现黑痣异常，应尽快到专业医疗机构就诊，勿信民间偏方，以免耽误病情。

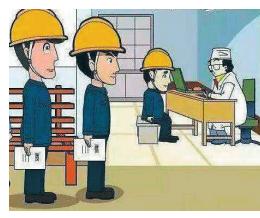
（文/庄晓珊）

职场人，小心职业病侵袭

职业病防治八字方针：预防为主 防治结合

HK 职业病防治

职业病防治工作坚持“预防为主、防治结合”的方针，建立用人单位负责、行政监管、行业自律、职工参与和社会监督的机制，实行分类管理、综合治理的基本原则。



劳动者如何保护自己的健康权益

1. 劳动者要通过学习《职业病防治法》，明确自己所履行的义务；学习和掌握相关职业卫生知识。

2. 充分运用《职业病防治法》赋予劳动者所享有的职业卫生保护权利，包括享受教育培训权、健康服务权、知情权、卫生防护权、对用人单位提出批评和检举控告权、拒绝违章作业权、参与职业病防治工作决策权、工伤社会保险权、赔偿权及特殊保护权。

只要用人单位与劳动者存在着事实的雇佣关系，不管用人单位是什么性质、属于什么经济类型、是否与劳动者签订劳动合同，均可受到该法的保护。

如何选择个人防护用品

劳动者要学会科学选择、正确使用、坚持使用。劳动者在可能存在撞击、挤压的环境中，应戴好安全帽保护头部；噪声作业应戴耳塞、耳罩和防噪声帽；脚步保护使用耐高温鞋、防静电鞋、耐酸碱鞋等；皮肤保护可选用护肤膏和洗涤剂；高处作业人员应佩戴安全带或安全网；在有异物或酸碱溶液飞溅、紫外光、电离辐射等时，应戴防护眼镜或面具，如焊接防护目镜或面具、防X射线眼镜、防尘眼镜、防化学眼罩等。在接尘作业和有毒气体环境中，劳动者应选用呼吸类防护用品。接尘作业中应戴防尘口罩，不能用普通纱布口罩代替。

职业病病人享有哪些待遇？

1. 用人单位应当按照国家有关规定，安排职业病病人进行治疗、康复和定期检查；2. 用人单位对不适宜继续从事原工作的职业病病人，应当调离原岗位，并妥善安置；3. 用人单位对从事接触职业病危害的作业劳动者，应当给予适当岗位津贴；4. 用人单位不得解除在本单位患职业病病人的劳动合同；5. 职业病病人变动工作岗位，其依法享有的待遇不变；6. 用人单位已经不存在或者无法确认劳动关系的职业病病人，可以向地方人民政府民政部门申请医疗救助和生活等方面的救助。

员工职业健康检查

上岗前的职业健康检查

用人单位应安排从事某种或某些职业危害作业的人员，包括新招工进厂准备安排从事有害作业的人员；从无害岗位准备调到有害岗位的作业人员等进行上岗前的职业健康检查。

在岗期间定期职业健康检查

对已在有害作业岗位的作业人员进行定期职业健康检查，早期发现可疑职业病患者或职业病患者，及时进行医疗观察、诊断、治疗、调换工作岗位、疗养等，防止职业危害的发展。

离岗时职业健康检查

对从事接触职业危害作业人员在离岗时进行健康检查，包括从事有害作业的离休、退休、调离的人员，明确诊断，依照国家有关规定给予待遇或赔偿。

即刻种植 即刻使用

的美观及功能等。

②更有利于保存牙龈的健康、自然及美观形态，尽量恢复其自然、美观的效果。

③可免去3个月的牙床恢复等待期或更长期的等待以及二次手术的痛苦，可一次性将人工牙根植入牙床内，实现当场获得牙齿吃食物的功能。

即刻种植有年龄限制吗？

即刻种植必须成年才能做。除此之外，通过临床检查，身体条件符合的，单个牙缺失、部分牙缺损，全口牙缺失的患者，均不受年龄限制，年龄再大也能种植。

温馨提示：即刻种植虽然是微创的小手术，但是预防感染是关键，应选择消毒设备流程完全、政府部门监管、有质保认证的医院进行。

海南泰康拜博口腔医院



诊疗科目：
口腔种植 附壁 种植牙
口腔颌面外科
口腔科
口腔修复专业
口腔正畸专业
口腔种植专业
口腔颌面整形专业
口腔放射科

咨询预约热线
0898-36351111
地址：海口市龙昆南路5号（白坡里公交站旁）

（海医广〔2020〕第081号）