

又到年度体检时 你“检”对了吗？

每年此时正是年度体检的高峰期。每年一次的体检能帮助自己及时发现身体异常，许多人为自己、家人安排体检，认为可以早发现问题，尽早介入，早安心。不过，体检提上日程是好事，但即便每年都进行体检，还是可能突然查出大病，这是为什么呢？

南方医科大学第三附属医院健康管理中心主任、主任医师胡兆霆介绍说，目前多数人体检大都是以选套餐的方式选项目，但大多体检套餐仅涵盖了一些基础的项目，主要针对慢性疾病、常见疾病风险因素、部分重大疾病的筛查。尤其是单位团队体检，基本都是以套餐项目为主，缺乏个性化和专科化，这就容易造成漏检及漏诊的情况。

选择体检项目有讲究

普通的体检套餐未必适合所有人，由于个人身体状况不同，体检项目常常需要根据个体具体情况作出相应的调整，才更有利于健康的科学评估和疾病的早期筛查。体检套餐多种多样，很多人挑花了眼，不知道该怎么选择。胡兆霆提醒，虽然各年龄段有不同的重点体检项目，但具体情况因人而异，建议大家在体检时，要充分说明自身情况，包括年龄、性别、家族

史、既往病史、生活饮食习惯、工作环境等，以便在健康体检中选择更适合自己的体检项目，还要结合往年体检发现的问题以及自己对健康评估的需求，针对相关疾病、亚健康状况及疾病风险预测等，选择专科项目及一些深度健康体检项目，从而早期发现一些专科疾病及潜在的风险因素。

比如说，应酬多的人除了肝功能检查，可加做无创肝纤维化检测，看看肝组织受损程度；中老年人可加做骨密度检测，看看骨质疏松以及骨代谢情况；有过性生活的女性除了妇科检查、白带常规、宫颈病理涂片等，最好加做高危型人乳头状瘤病毒DNA (HPV) 检查；有胃肠肿瘤家族史的人，可以在普通体检套餐的基础上增加胃肠镜检查，以便及时发现胃肠可能存在的异常情况；如果属于肺癌高危人群，应该每年进行低剂量螺旋CT检查，如果只是按照普通体检套餐的项目拍胸片，就可能漏诊，因为胸片很难发现早期肺癌及肺结节。

中老年人和高危人群要警惕心脑血管疾病

有脑卒中家族史、高血压、心脏病、糖尿病、高脂血症等是中风发生的高危因素。生活不规律、暴饮暴

食、缺乏运动、烟酒过量、女性长期使用口服避孕药等也都属于危险因素。胡兆霆建议，45岁以上中老年人尤其是高危人群每年体检时，加上心脑血管结构及功能的相关检测，比如心脏超声，了解心脏结构及功能的情况；颈动脉彩色超声检查，看看有没有颈动脉斑块或狭窄；有条件的可以做脑部血管磁共振，则能够整体详细地评估脑血管的状况等，有助于在出现症状前及时发现心脑血管病，有效降低心脑血管疾病风险。常见的慢性疾病早期也是可以发现的，如高血压、糖尿病、高血脂、高尿酸血症等，体检及时发现，有助于针对这些疾病进行干预，避免发生后续的并发症如心梗、卒中等严重疾病。

胡兆霆说，体检帮助人们更了解自己的健康状况，在你感觉不到“病”的时候帮你查“病”，是早期发现疾病最重要的手段。体检也不是例行公事，查完了就“完成任务”了，而是要根据体检结果做好相关的早期干预及风险预防。复杂的专科问题，一定要咨询专科医生并针对性地做好复查等等。总之，体检不是目的，体检仅是发现问题、维护健康的开始，体检的最终目的是提高健康水平、提升健康品质。

(周洁莹)

导读

靠新技术 突破生育禁区

市妇幼保健院让瘢痕子宫产妇自然分娩梦想成真

[B2]

市中西医结合周围 血管病医院成功开展 干细胞移植治疗 糖尿病足新技术

[B2]

养护身心 重在黄金十年

[B5]

药酒乱喝有风险

[B6]

恼人的耳鸣 未必是上火引起的

[B8]



健康视界



平顶山金融圈

