

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

