

体检项目,你选对了吗?

定期体检已成为很多人健康生活的固定选项。那面对各种体检项目,我们该如何选择适合自己的呢?

体检套餐,绝不是把体检项目简单进行叠加就行了,也并不意味着千篇一律。正确的做法是由体检医生根据你的既往史(以前健康和疾病的状况)、家族史(直系家属的健康和疾病情况)、年龄、体质、健康危险因素,结合检查项目的准确性和风险度,以及体检的目的和要求,并参考个人经济条件等因素,量身定制体检套餐。

1 体检应该“个性化”

2014年,健康管理行业学术组织曾制定了健康体检基本项目专家共识。随着科技和理念的更新发展,健康体检基本项目在2022年又进行了修订补充,这可作为我国健康管理机构开展体检服务的参考依据,有利于推动健康体检行业的规范化发展。项目目录的设置力求遵循科学性、适宜性原则,采用“1+X”的体系框架,其中“1”为基本体检项目,“X”为专项体检项目。基本体检项目是开展体检服务,建立个人健康管理档案的基础,专项体检项目则是针对不同慢病风险个体进行的筛查。

基本体检项目包括健康体检自测问卷、体格检查、实验室检查和辅助检查。自测问卷是对健康史、家族史、生活方式习惯、运动情况、心理精神压力等方面的调查了解,可作为个性化项目设定和检后健康管理的参考。体格检查分为一般检查和物理检查。其中,一般检查包括身高、体重、腰围、臀围、血压、脉搏等;物理检查包括内科、外科、眼科、耳鼻咽喉科、口腔科、妇科等。还

有实验室检查,包括血、尿、便常规+潜血检查;生化中肝肾功能、血脂四项、血糖、尿酸、甲状腺功能等检查,妇科宫颈细胞学(TCT)检查也属其中。辅助检查则包括心电图、放射检查和超声检查三部分。

专项体检项目主要针对不同年龄、性别及具有慢性疾病高发风险的个体进行筛查,以及其他部分检查项目的扩展。其中防癌体检是指在常见癌症的高风险人群中,应用有效检查手段发现早期的恶性肿瘤或癌前病变,属于机会性筛查,近年来也越来越受到关注。

一般来说,青年人群体检时可选择基本体检项目,其中多坐少动、工作负荷重者要重视血压、体重、腰围、实验室检查、超声检查等项目。近来,部分青年人由于不健康的生活方式也会带来慢性疾病年轻化趋势。中年人代谢性疾病发生率较青年高,而老年人的心脑血管病和肿瘤发生概率会升高,可结合年龄参考体检项目的备选增项。

随着现代生活方式的改变,我国大

众人群中统计的主要异常情况不少项目在逐年增高。中青年人群不应忽视超重、腹型肥胖、无症状的高血压、高脂血症、高血糖、尿酸血症、脂肪肝,因为这些问题与心脑血管病风险的增高显著关联,并影响到健康老龄化。肥胖、膳食结构不均衡合理、吸烟饮酒还与多种肿瘤风险相关。因此,在检出这些常见多发问题后,个人要有意识加强健康生活方式的调整。健康体检机构也要关注通过自测问卷获取的相关信息,以更好实施个体化检后健康管理和干预。对血尿常规检验,不要因其普通基础而忽略,避免延误可能发现的造血异常和肾小球疾病。

特别要提醒的是,对体检报告中偏离正常的检查检验结果,医生会结合整体情况提出随访复查建议,参检者应遵医嘱进行,不要自行过度解读,陷入紧张焦虑。只有通过随访观察进一步明确判断,才能落实好异常指标的监测与管理,真正起到疾病预防和治疗战线前移的目标。

2 中青年,特别注意这几点

如果受检中青年有下列疾病的家族史或相关表现,可考虑增加专项体检项目。参考选择的原则是这样的:

1. 有早发高血压家族史、吸烟饮酒史、高盐饮食、超重肥胖、长期精神紧张,或有头昏、头痛、眩晕不适者,可进行高血压风险筛查,包括:诊室血压的复测、动态血压监测、脉搏波传导速度(PWV)、踝臂指数(ABI)、人体成分分析、超声心动图;检验项目可关注血钾、钠、同型半胱氨酸、糖化血红蛋白、尿白蛋白/肌酐等。如有线索提示需排除继发性高血压或进一步完善相关血管检查,可酌情增加肾素-醛固酮测定、肾上腺CT、呼吸睡眠监测、肾动脉超声、颈动脉超声、眼底照相。

2. 有冠心病史或早发冠心病家族史、吸烟、高血压、高脂血症、肥胖、糖尿病患者,或有胸前区疼痛、压迫感及胸部不适者,可进行冠心病风险筛查,建议行ABI、心脏超声、CT冠脉钙化积分、颈动脉超声检查,在部分机构还可选择心电图运动试验、冠脉CTA、PWV、血管内皮功能(FMD)检查等;检验项目可增加高敏肌钙蛋白、载脂蛋白B、脂蛋白(a)等。

3. 有超重肥胖、糖尿病家族史、妊娠糖尿病、高血压、冠心病史、血糖血脂异常史、饮食热量习惯性超标伴活动

少;有多饮口渴、多尿、多食、体重下降、倦怠乏力者,可进行糖代谢异常或2型糖尿病风险筛查,包括餐后2小时血糖、糖化血红蛋白、口服葡萄糖耐量试验、糖化血清白蛋白、尿微量白蛋白、尿白蛋白/肌酐、胰岛素、C肽、同型半胱氨酸、脂联素等。

4. 脂肪性肝病人群要关注血糖、血脂、肝功能、尿酸、肝脏超声情况,对脂肪肝或肝纤维化的定量评估可应用肝脏瞬时弹性成像、肝脏脂肪半定量CT。

5. 女性完善妇科盆腔超声检查,可有助于发现卵巢肿物、子宫肌瘤、子宫内异位所致卵巢巧克力囊肿或子宫内膜腺肌症、子宫内膜异常等。

6. 21岁以上有性生活史女性可开始进行宫颈癌风险筛查,包括:TCT、HPV。

7. 有吸烟史、慢性支气管炎、哮喘病史、接触污染空气、既往肺结构异常者;慢性咳嗽、咳痰、气短、喘息、胸闷者,可进行慢性阻塞性肺疾病风险筛查,包括肺功能、胸CT检查。

8. 有慢性病毒性肝炎、长期酗酒、脂肪肝病史,常食用黄曲霉污染食物者,可进行肝癌风险筛查,包括肝脏超声、肝脏瞬时弹性成像、肝脏CT/核磁、AFP、异常凝血酶原Ⅲ等。

3 50岁以上人群,要关注这些

对于50岁以上人群,除了前述参照的一致原则外,其他随着增龄需要额外关注的情况包括:

1. 有高血压、房颤、脑血管病家族史者,或有头痛、头晕、眩晕、短暂性脑缺血发作者可进行卒中风险评估,包括:动态血压、动态心电图、心脏超声、颈动脉超声、经颅多普勒(TCD)、眼底血管照相、头CT或核磁,头MRA或头颈CTA。

2. 有高血压或脑卒中病史或家族史、房颤、颈动脉狭窄、腹主动脉瘤病史,或有头晕、头痛、下肢跛行或凉麻者,可进行外周血管病风险筛查,包括:

足背动脉触诊、颈部腹部血管杂音听诊、颈部/腹主动脉/下肢血管超声、PWV、ABI、动态血压。

3. 有前列腺癌家族史、慢性前列腺炎病史,或有排尿不适、血尿男性,可进行前列腺癌风险筛查,包括:前列腺触诊、前列腺超声、肿瘤标志物前列腺特异抗原(PSA)和游离PSA。如有异常,必要时可选择前列腺核磁。

4. 绝经后女性、老年男性、体重低、摄入钙不足、户外活动少或有全身疼痛、骨折史者,可进行骨质疏松风险筛查,包括:骨密度检查、钙、磷、维生素D、骨代谢检测、肝肾功能、血清蛋白电

9. 40岁以上尤其有高危因素如肺癌家族史、长期吸烟或被动吸烟史、长期受环境污染、肺部结节性质未定需随访、慢阻肺、慢性肺纤维化病史,或伴咳嗽、胸痛、咳痰者,可进行肺癌风险筛查,包括:胸CT、肺相关肿瘤标志物、肺癌相关自身抗体。

10. 40岁以上女性要关注乳腺检查,尤其有乳腺癌家族史、乳腺疾病史、月经初潮早绝经晚、未生育和哺乳、有胸部放疗史、有乳房不适、乳头异常分泌物者,应重视乳腺癌风险筛查,包括:乳腺超声、乳腺钼靶。

11. 有结肠直肠癌家族史、慢性结肠炎及肠息肉、结肠腺瘤病史、长期高脂高蛋白高热量饮食者,或有下腹痛、便血、黏液便、不明原因贫血(男性)、大便习惯改变(尤其45~50岁以上)者,可进行结肠直肠癌风险筛查,包括:直肠指检、免疫法定量便潜血、结肠镜、多靶点粪便FIT-DNA检测,也可选血Septin9基因甲基化、便SDC2基因甲基化检测。

12. 40岁以上尤其有胃癌家族史、胃溃疡、胃息肉、慢性萎缩性胃炎病史,不良饮食生活习惯(高盐、摄入过多腌制产品、吸烟、大量饮酒)或有上腹痛、不明原因贫血(男性)、便潜血者,可进行胃癌风险筛查,包括:胃镜检查、幽门螺杆菌(Hp)、胃蛋白酶原及胃泌素-17。

泳。

5. 对部分老年人还可酌情进行脑认知、肌少症等功能评估,根据结果进行综合性干预。

最后要提醒的是,就算是身体没有任何问题,也可以通过体检来了解自己的身体状况,通过营养摄入上的查漏补缺,让自己拥有更加健康的身体。

一般正常人的体检频率是一年一次,但是随着每个人年龄段的不同,身体素质会出现不一样的现象,所以体检的频率也有所不同,要根据自己的真实情况来决定。

据《光明日报》

自行服用保健品 小心伤肝

24岁的何女士最近体检查出脂肪肝,她开始主动学习肝脏健康相关知识,积极寻求有效的保健方法。在这个过程中,号称有“保肝、清肝”作用的保健品让她十分心动。那么,自行服用护肝保健品安全吗?还有人希望通过服用护肝保健品来补救熬夜、喝酒等对肝脏的伤害,这种做法靠谱吗?

解放军总医院第五医学中心肝病医学部专家提醒,大部分人对保健品的具体成分并不清楚,更不知晓长期服用保健品可能导致药物性肝损伤;一些特异性体质的人群在发生药物性肝损伤后,可能出现药物诱导自身免疫性肝病,从而导致长期甚至终身治疗。从临床看,盲目服用护肝保健品反而吃出肝损伤的例子并不少见。对一般人群而言,保护肝脏应从保证充足睡眠、少饮酒做起。

2023年中国药物性肝损伤诊治指南指出:药物性肝损伤是指由按处方药或非处方药管理的化学药品、生物制品、中成药等以及中药材、天然药物、保健品、膳食补充剂等产品,或其代谢产物乃至其辅料、污染物、杂质等所导致的肝损伤。专家介绍,多数急性药物性肝损伤患者在停用可疑药物后6个月内肝损伤可恢复正常,然而少数患者可出现病情重症化或恶化进展为肝衰竭,需接受肝移植治疗,甚至导致死亡等严重临床后果。

专家提醒,任何药物或保健品都可能存在潜在副作用,不同个体因其年龄、性别、体质等因素存在差异,健康状况也不同,选择保健品时进行适用性评估十分关键。在选择“保肝、清肝”保健品时,应结合自身健康状况和需求,咨询拥有专业知识和实践经验的专科医生及营养师。在了解肝脏健康状况的前提下,如有保健品使用推荐,应详细查看其产品认证,科学选用有信誉和好口碑的保健品,避免盲目跟风或听信夸大宣传而遭受经济损失和身体伤害。 据央视

多吃含锌铁食物 可减少耳鸣

耳鸣是一种临床症状,可由多种原因引起,在中老年人中更是概率不低。近期,澳大利亚麦考瑞大学和弗林德斯大学等研究小组在《营养学》杂志发表的一项纵向研究表明,饮食中的锌和铁与耳鸣发生率显著相关,摄入量减少,耳鸣风险明显上升。

研究小组以2012名年龄≥50岁无耳鸣的中老年人为对象,采用经过验证的半定量食物频率问卷,调查和确定饮食中矿物质的摄入量,并进行分组以及10年的追踪,分析矿物质摄入量与耳鸣发生风险之间的关系。

结果显示,与锌摄入量最高组相比,摄入量最低组耳鸣风险显著增加44%;与铁摄入量最高组相比,摄入量最低组耳鸣风险显著增加35%。研究发现,锌和铁摄入量越高,耳鸣风险越低。

研究人员认为,采取含有多种矿物质的健康饮食,增加锌和铁的摄入量,特别是中老年人,可以很好地预防耳鸣。 据《中国妇女报》