

# 体检不是走过场 这些年你检对了没

又到年底了,拼命忙碌了一年的人们开始关心起自己的身体健康。单位为职工安排免费体检作为福

利,子女带父母去体检表达孝心,公司为老客户送体检卡表达关心……很多人都知道体检的重要性,每年至少

都会进行一次常规体检。但是随着一些重大疾病发病率的升高,甚至是体检后

不久查出重症,不少人怀疑常规体检项目能不能做到有效筛查。

## A 体检正常竟查出重疾

生活中,经常会遇到这样的情况:有些人刚体检完,且结果“一切正常”,然而仅仅过了几个月,却罹患肿瘤或其他疾病。这是怎么回事呢?

### 年年体检 一查出癌就是晚期

60出头的李阿姨十分关注健康,女儿为她购买了高价体检套餐,除血压偏高外,李阿姨每年的体检结果都十分正常。

2018年1月底,李阿姨开始咳嗽不止,到民营诊所检查显示为感冒。她按着感冒的方法去治,咳嗽却一直不见好转。在连续咳了半个月后,女儿劝李阿姨去做一个肺部CT,然而检查结果令人大吃一惊,李阿姨被确诊为肺癌,而且是晚期。母女俩都想不明白,年年体检,怎么一查出癌就是晚期了。

上海交通大学医学院附属新华医院体检中心主任陈磊对此表示,很多人对体检的意义理解有偏差,项目的选择可能也不够合适。体

检不是为了查出病,而是了解健康状况,进行自身健康管理。体检内容也不是单纯累加项目,哪个贵就选哪个,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。

体检未必能把所有异常都检出来。体检就像个大筛子,先把“大石头”筛出来,但小个头的“石头”可能就漏过去了。又或许,明明有“大石头”,但由于检查方式不合适或检查者经验不够,没能发现。所以,体检的频次、项目、地点都很重要。项目的选择要体现个性化需求,最好长期选择同一家体检机构,这样体检报告能有连续性和更强的参考价值。

### 血糖“正常”小伤不愈竟是糖尿病作祟

45岁的吴先生每年都积极参加单位的体检,这几年除了血脂有些超标,其他指标都正常。两个月前在家修水龙头时,手背刮了道很深的口子,原本以为擦了药很快就好,没想到总是不收口,无奈之下,吴先生只好到医院就诊。普外科医生详细问诊检查伤口后,建议他先去内分泌科看看,在做了个血糖全套检查后,发现餐前血糖是正常的,餐后血糖却大大超标,吴先生被确诊为糖尿病。“年年都在体检,血糖都正常呀?”吴先生一脸疑惑。

解放军174医院内分泌糖尿病科主任医师黄昭穗认为:“现实中,许多人只重视空腹血糖,目前常规体检也只查空腹血糖,不少单纯餐后血糖高的人群就被忽视了,导致一些糖尿病患者或糖尿病前期人群被漏诊。”

她解释说:“由于我国居民饮食中碳水化合物摄入较多,因此糖代谢异常人群多以餐后血糖升高为主,患者超过60%表现为餐后血糖高。空腹血糖虽然能反映未进餐时的血糖水平,但只是糖尿病诊断的指标之一,而餐后血糖检查对糖尿病的筛查更为重要。”

## B 当心“体检报告正常”背后的隐患

“赵女士今年不到60岁,3年前体检结果完全正常,既不吸烟,饮食也清淡,但3年后却因为心梗而死亡,医生称番茄炒蛋是‘元凶’。”这则新闻刷屏后,番茄炒蛋的拥趸们纷纷担心起自己的心血管状况,“医生,我平时也很爱吃番茄炒蛋,能不能给我的体检套餐加一些心脏检查的项目?看看有没有心梗的风险?”

番茄炒蛋导致心梗有点牵强,但是因此意识到要增加适合自己的体检项目是一件好事情,没有个性化的体检,可能存在较大的健康风险。

大家知道,心梗的发生主要是因为冠状动脉粥样硬化病变导致血管发生狭窄。而常规体检是很难发现血管内的病变情况的。如果3年前赵女士做的是常规体检,没有做颈动脉超声、心脏超声、运动平板等专项检查,是无法发现心血管病变的。

此外,也不能排除赵女士可能有心血管病相关的家族史,有些基础疾

病也会引起心源性猝死。

相关专家说,对于有家族疾病史、慢性病患者,特别是40岁以上人群,每年光靠常规体检是远远不够的,应该加做一些有针对性的检查。

“一般常规体检项目可能没法将隐藏在身体里的危险因素暴露出来。”专家解释,就像赵女士一样,常规体检的报告单显示一切正常,让她忽视了隐藏的风险,等到发病就来不及了。

北京协和医院体检中心主任王振捷表示,体检主要针对发病率比较高、威胁健康的疾病,不可能面面俱到。因此在进行健康体检时,主要关注以下几个方面:

第一,身体长没长肿瘤;第二,有没有高血压、高血脂、高血糖、高尿酸等情况,以及由此引发的心脑血管疾病;第三,其他重要器官形态和功能的评价。

肿瘤的筛查包括:抽血检测肿瘤

标记物,再加上一些影像学检查,如超声、CT、核磁等。心脑血管疾病的筛查包括血压、血脂、血糖、尿酸、超重、肥胖、肝肾功能等检查。大部分体检都是围绕着这两大类疾病。

王振捷提醒,即便体检结果正常,也不能掉以轻心。因为所有医疗检查都是有局限性的,而且疾病有不同的发展阶段。所以,体检检查出来没有太大问题,不代表全身没有特别严重的疾病,一旦身体某些部位出现了不舒服,需要到医院及时检查。不要因为之前体检没有发现问题而延误了诊治。比如,有些人突然觉得胸部疼痛。如果之前没有查过体,那么他可能去医院挂号看一看心脏、肺、胸壁有没有问题。但正因为刚查过体,做过胸片说没事,他可能就认为没必要再去医院了,这样反而会造疾病延误。体检结果正常,只是表示对于常见的疾病来说,在目前这个阶段没有发现特别严重的问题。



## C 定制一份“个性化体检单”

51岁的哥老徐,因为职业的关系,这几年没有好好做过体检,直到去年才因为参加活动做了体检。

“我经常胃不舒服,背也经常痛,晚班结束的时候痛得更厉害。”老徐在体检前对医生说。

根据老徐的职业特点,医生判断他三餐饮食肯定不规律,建议加做一个胃镜检查,要多花400多元钱,老徐有些犹豫,毕竟这次体检整个套餐才500元。

“体检就是一种健康筛查,把问题暴露出来,你现在都已经有了症状了,就是该看病了,做这个检查,是对自己身体负责。”医生这样建议老徐。

老徐咬咬牙,加做了一个胃镜检查。胃镜结果出来了——胃癌!拿着体检单,老徐倒吸了好几口冷气,忙着就手术,“胃癌早期,治疗效果还是可期待的。”

医生告诉他。

没多久,老徐做了胃癌切除术,还上了常规化疗。一年过去了,现在,他还开出租车,身边很多人根本不知道他做过胃癌手术。不过他按时吃饭的毛病是彻底改了,宁可少做几单生意,也要给自己留出吃饭时间。定期的复查和体检,他一次也不敢马虎了。

有针对性的体检到底有多重要?简单来说,这能让干人一面的体检套餐不只是走过场。

一份“个性化体检单”出炉,前期要有4步——

第一步:告知医生自己的既往病史和家族遗传疾病;第二步:沟通已有的健康问题;第三步:沟通平时的生活习惯,是否久坐,压力大不大,有无抽烟喝酒;第四步:根据医生评估、建议,选择检查项目。

### 体检的“1+X”法则

一般体检机构都会有多种“套餐”,包含项目和费用不等。

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”。

其中“1”是基石,是必选或常规体检。“X”即个性化项目,需结合工作环境、性别和年龄因素、生活方式以及过往疾病史或家族疾病史等选择。

体检的个性化项目有哪些?举例来说,已婚女性,不论年龄区间,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。

40岁以上男性,建议加选前列腺超声和肿瘤标记物PSA等项目。长期吸烟者,长时间在空气污染环境下工作的人重点筛查肺癌,40岁后,无论男女,抽烟与否每年做一次胸部低剂量螺旋CT,以排查肺癌。

50岁以上,无论男女都需要全面筛查肿瘤标志物,如果有肺癌家族史者,还需做加强胸部低剂量螺旋CT等检查项目。

常在外应酬、嗜酒、胃部总有不舒适的人每年交替检查胃镜和肠镜。

### 体检漏掉5项可能误大病

一些体检项目需要暴露隐私部位,或有疼痛等不适,很多人会自动放弃,但这很可能贻误大病。

**肛门指检** 肛门指检是排名第一的“弃检”项目,39%的人会自动放弃。80%的肿瘤可以通过肛门指检被发现。可检出痔疮、肛裂、肛瘘、直肠息肉、直肠肿瘤等肛肠疾病,以及前列腺肥大、前列腺癌等前列腺疾病。近年来直肠癌发病趋向年轻化。建议40岁以上人群应每年进行一次直肠指检。

**胃镜** 在常规体检中,只有不足1%的人会选择胃镜。胃镜检查能直接观察到被检查部位的真实情况,对可疑病变部位进行病理活检及细胞学检查。能检查出胃肠道炎症、糜烂、溃疡、出血、食管静脉曲张、食管癌、肿瘤等。建议普通人群每5年做一次胃镜,已有癌前病变的高危人群每两年做一次。

**粪便检查** 很多人怕脏、嫌麻烦,放弃大小便检查。殊不知粪

检是消化道疾病的“照妖镜”。尿检是肾脏、泌尿生殖系统疾病的第一道风向标。通过粪便检查可检出结石、泌尿系统炎症、淋巴管病变以及胃肠道出血、炎症、寄生虫感染、胃肠道肿瘤等。建议普通人群每年筛查一次。高血压、糖尿病患者,每年定期检查两次或两次以上。

**胸片** 很多人因为怕辐射而不拍胸片。但拍一次胸片的辐射量很小,对普通人身体的影响基本可以忽略。通过拍片可以检查肺炎、肿瘤、骨折、气胸、肺心病、心脏病等疾病。建议普通人群在体检时每年拍一次胸片。

**妇科检查** 由于害羞暴露隐私部位,不少女性会避开妇科检查。但定期的妇科检查可以及时发现妇科疾病、判断子宫形态和位置是否异常。主要检查的疾病包括肿瘤、尖锐湿疣、阴道畸形、炎症、白带异常等。建议有性生活的女性,每年应至少一次妇科检查。

本版文字综合人民日报、健康文摘、生命时报、三亚日报等媒体报道,图片均来源网络,请作者与本报联系,以奉稿酬。

行业主流 水运权威

# 智者乐水 行者无疆

免费下载中国水运报客户端



客户端

微博

微信

中国水运报 欢迎订阅  
中国水运杂志

中国水运报  
邮发代号: 37-45  
全年定价: 200元/份

中国水运杂志  
邮发代号: 38-467  
全年定价: 180元/份  
全国邮局均可订阅

