



体检季

身体

DUSHIKUAIBAO
都市快报

健康报道归根结底是科学报道

一份讲科学的健康养生周刊

杭州日报报业集团主办/国内统一刊号CN33-0099

http://dskb.hangzhou.com.cn

2016.3.24 星期四 责任编辑/王铨杰 | 版式设计/张琳

B01-04

胃镜、肠镜、肺部CT……

体检年年做，怎样更有效？ 越来越多的人在常规体检后加自选项目

记者 葛丹娣 张姝 俞茜茜
通讯员 张颖颖 方序 夏燕燕 于伟 王蕊 王福根

春天是体检季，近日，杭城各家医院的体检中心迎来体检高峰，有的体检中心早上7点就开检了。

体检年年做，怎样更有效？记者采访中，很多医生都推荐“1+X”体检模式：“1”为基本项目，“X”为专项检查。有针对性地体检，才能早期发现健康问题，及时改善健康状况。

1

“1+X”让体检有的放矢

浙江省中医院体检中心主任杨瑞文说，体检是针对常见病、多发病的筛查，因此，“1”是不能省的。比如，体检医生可以根据有无超重、血压、脉搏等是否正常等情况，判断体检者某些疾病发生的危险。

而“X”专项检查，主要是针对体检者的年龄、病史、饮食习惯、职业等情况，在种类繁多的体检项目中选择合适的方案，同时避免过度检查或漏查。

为了让体检者确定适合自己的体检方案，浙医二院国际保健中心推出了“检前先做健康问卷”。该中心主任宋震亚主任医师说：“很多人很难对自己的健康问题有个准确的评估，为此，我们推出了一个智能系统，通过检前问诊，筛查体检者潜在的健康风险，根据问诊结果，系统会自动生成一套专属的体检方案。”

健康问卷共30道题目，内容涉及体检者的健康史、生活方式、躯体症状、心理健康与精神压力、睡眠状况、健康素养等六大方面。其中，健康史包括家族史、现病史、过敏史、用药史、手术史等；生活方式又分为饮食、吸烟、饮酒、运动锻炼4个小项目。

体检套餐应根据年龄调整

“体检，筛查的是一个横断面，需要进行动态观察。”杭州市一医院体检中心主检潘韵峰主任医师说，随着年龄的增加，身体也会出现不同的问题，简单地说，可以归纳为以下几种情况：

20岁至30岁，随着学习、工作压力增大，身体会出现一些危险信号，但大部分人的身体状况较好，只要做一些基础的体检项目就可以了。

30岁后，要开始关注血糖、血压、血脂。很多人的“三高”，在30岁以后开始出现，尤其是有家族史的人。

40岁后，进入心脏疾病多发年龄。新陈代谢开始减缓，肥胖几率增加。脂肪堆积导致心脏病、糖尿病、脑卒中风险增高，可在体检医生指导下，增加一些心血管疾病筛查的项目。

50岁后，多种疾病的高发期，建议在体检医生指导下，制订个性化的体检套餐。

市西溪医院健康管理中心主任叶非主任医师建议，从职业来看，教师说话多、站立时间长，往往容易患慢性咽炎、腰椎间盘突出等。体检时，腰椎间盘突出的人群，症状轻的可以做颈椎、腰椎摄片；重的做颈椎、腰椎磁共振以及心理测试量表。

在西溪医院健康管理中心，一般常规体检后，体检者自加的项目中比较多的是肺部CT、心超、肝脏纤维化弹性成像（可测肝脏脂肪定量和肝脏硬度）和胃镜。

肿瘤高危人群要引起重视 应该增加相关的体检项目

台州60多岁的徐大妈，前段时间因为反复打嗝、胃不舒服，到浙大一院消化内科就诊。胃镜检查发现，她食管上有大面积的黏膜病变，诊断为早期食管癌。

浙一消化内科副主任季峰说，徐大妈的食管癌可能和她爱吃咸菜有关。

“很多消化道肿瘤的早期症状并不明显，很难早期发现。有这方面风险的人，体检时千万不要害怕做内镜检查，很多消化道肿瘤的早期病变，只有在内镜检查时才能发现。像食管癌、胃癌、大肠癌等，一旦出现症状就已经是中晚期。如果能早期发现并及时处理，预后要好得多。以胃癌为例，如果在早期发现并处理，5年生存率达95%以上，如果在进展期，5年生存率骤降至20%-30%。”

季峰主任建议，如果感觉到消化道有不适症状，或发现大便有隐血等异常情况，应该及时做内镜检查；有家族史的人群，年龄在45岁以上，建议每年做一次内镜检查。

X

肿瘤高危人群应在体检医生指导下，增加相关的项目。叶非主任医师说，常见的主要有以下几种：

乳腺癌的高危人群：以前患过乳腺癌或有良性乳腺肿瘤史的患者；有乳腺癌家族史；第一次妊娠年龄大于30岁的妇女，及从未生育过的妇女；月经初潮年龄在12岁之前，或停经在55岁之后的妇女；进食过多的动物脂肪，绝经后体重超重的妇女。

建议项目：首选乳腺B超，有异常可加做钼靶，最好是做乳腺磁共振，直系家属有乳腺癌的可考虑做乳腺癌基因检测。

前列腺癌的高危人群：有家族遗传史；BMI值在30以上的肥胖者，高动物脂肪饮食、缺乏运动、过多摄入腌肉制品等不良生活习惯。

建议项目：前列腺肿瘤指标、前列腺特异性抗原、前列腺B超。前列腺磁共振比CT更推荐。

肺癌的高危人群：年龄55至74岁，吸烟史≥30包年，戒烟史<15年；年龄≥50岁，吸烟史≥20包年。

建议项目：肺部CT。

肝癌的高危人群：1.乙型肝炎表面抗原阳性者，尤其病毒载量升高者；2.有乙型肝炎、肝硬化或丙型肝炎病史者；3.有肝癌家族史；4.有长期大量饮酒史者；5.AFP低浓度持续阳性者。

建议项目：每三个月查肝脏B超，一旦发现可疑结节做增强CT或磁共振。

胃癌的高危人群：(1)患有癌前病变的人群：慢性萎缩性胃炎、慢性胃溃疡、胃息肉、胃部分切除者等。(2)饮食习惯不良的人群。(3)长期酗酒及吸烟的人群。(4)有胃癌或食管癌家族史的人群。(5)幽门螺旋杆菌(Hp)的感染。

建议项目：幽门螺旋杆菌测定(呼气试验)、胃镜、肿瘤指标需要查的是CEA、CA19-9、CA-125。

结肠癌的高危人群：(1)I级亲属有结直肠癌史者；(2)40岁以上，有高脂肪饮食习惯，并患肠道腺瘤或息肉者；(3)大便隐血试验阳性者；(4)以下五种表现具两项以上者：黏液血便、慢性腹泻、慢性便秘、慢性阑尾炎及精神创伤史。

建议项目：直肠指检，有需要的做肠镜。

食道癌的高危人群：(1)有肿瘤家族史；(2)不良饮食习惯(如嗜好腌制食品和烟酒)；(3)进食过快、食物过粗过热，也可能引起食管黏膜损伤，进而导致癌变。

建议项目：胃镜。

