

各年龄段“必查项”差别很大 如何科学安排体检项目？

很多人每年体检总是选择相同的基础项目。实际上,各年龄段体检应有所侧重。那么,如何根据年龄科学安排体检项目呢?

各年龄段有哪些“必检项目”?

30—40 岁人群:“三高”成关注重点

30 岁后,虽然人体各项机能处于巅峰状态,但这个年龄段的人普遍工作压力大、应酬多,饮食习惯不科学且运动量不足,容易发胖。这一时期要重点关注血压、血糖和血脂变化。

专家建议:每半年检查一次血压、血糖和血脂,肥胖者建议缩短至每 3 个月一次;女性应重视妇科和乳腺检查;男性 35 岁后,建议每 1~2 年进行前列腺检查。

40—50 岁人群:心血管、肿瘤是体检重点

这一年龄段是“健康高危期”,心血管疾病风险增加,必须关注心脏问题;同时,这个年龄段,癌症发病逐渐增多。

专家建议:应进行心脏彩超、心电图等心功能检查,并定期做肺部 CT 以筛查肺癌;女性重点关注乳腺及妇科疾病,乳腺超声或钼靶检查筛查乳腺癌,人乳头瘤病毒(HPV)检测加上宫颈细胞学检查筛查宫颈癌;男性重点关注胃肠疾病,可根据

需要选择做胃肠镜,筛查胃癌、结直肠癌等;有肿瘤家族史,三代以内亲属有肿瘤病史的人,需要及早体检。

50 岁以上人群:重点关注骨密度与血管健康

50 岁开始,人体机能衰退,尤其是女性骨质疏松高发。如出现全身疼痛、易骨折等情况,应排查骨骼健康。同时应注意胃肠病变和动脉粥样硬化问题。

专家建议:开始定期进行骨密度检测;警惕萎缩性胃炎、肠息肉、慢性溃疡等疾病癌变,胃肠镜检查不能少;同时关注心脑血管疾病的筛查,如颈动脉超声、心脏彩超、心电图等。另外,做好眼科检查。

关于体检的误区,你中招了吗?

如今,年度体检已成为很多人的健康习惯,但一些错误观念可能让体检效果大打折扣。

误区一:价格越贵,效果越好

并非昂贵项目就一定更适合。选择检查应兼顾疾病筛查需求和身体承受能力。

比如影像学检查方面,既要考虑能够发现自己的潜在疾病,也要考虑辐射量。例如,PET-CT 能够检查出来很多肿瘤相关方面的疾病,但是价格昂贵,而且它适用于在已经发现疾病的基础上再进行筛查,在体检过程中并不适用。

误区二:身体不适才需体检

健康体检的目的是对疾病进行早发现、早干预。如果身体已经出现不适,往往说明疾病已经发展到一定的阶段,这时就不适合去体检,而是去就医了。体检是在自我感觉良好的情况下,定期去做的常规身体检查。

误区三:只看报告,不做跟进

体检后务必认真阅读报告,重点关注异常结果及其解释、建议与干预措施。如发现重大异常,应及时就医,进行进一步诊断或治疗。
(综合自:新华社)



如何用好年度体检报告?

■ 记者 徐喆衍 陆翔

日常生活中,越来越多人重视体检。但是对于体检报告,有人焦虑担忧指标、有人搁置一旁不理不睬、有人茫然于那么多指标数据,那如何用好这份体检报告,给自己的身心健康助力呢?为此,记者采访了上海市第八人民医院体检科金雪芬医师,一起来了解下。

一、理性看待,专业解读。金雪芬告诉记者,首先是要理性看待体检报告。有的人拿到体检报告,就会上网查资料,比如 AI 问答、百度看病等,但这些都不是专业医生。因为每个人的情况还是有很大差异的,如果对体检报告有疑问,一般公立医院的体检中心都有体检后的咨询服务,与医生面对面咨询,这样可以对体检报告有个全面详细的解读。

二、重视体检的“早期预警”作用。金医生也强调体检是为了早期预防,及时治疗作准备,不要等某些疾病发展到严重的程度再来治疗,那时就太晚了。比如大部分人有血脂的异常、甲状腺结节、肺结节等问题,可能现在外卖比较多,甚至三十多岁的人就有胆固醇异常,甘油三酯高等现象。对于这些问题,体检就是给你提个醒,问题不严重,可以每年随访,千万不要等到最后变成了癌,甚至出现转移再去治疗。

三、别自己乱解读,避免“越查越慌”。对于有些人喜欢拿着体检报告,自己上网查询,但越查越害怕,反而增加了心理负担,如看到肺结节,就想到会不会得肺癌。金医生表示,因为不是专业人士,人们往往会选择自己熟悉的词

汇来理解,无法从理性角度看待问题,就容易造成片面解读。可能有些医学术语本身没有那么吓人,但由于个体认知有偏差,也会造成情绪波动变化,反而对疾病不利。

四、重点关注“动态变化”,别忽视老问题,要对比历年报。当然,对于体检报告中的建议,还有人觉得我以前也有这个问题,没有引起高度重视。金医生强调,重要的是进行对比。疾病是在动态发展的,它不是一成不变的。有些人往往会忽视掉,特别是一些结节,它虽然目前来看不是很大,但如果发现它今年比去年在短期内迅速长大了;或者女性以前一直贫血,血色素在 9~10g/dl,现在血色素降到 6~7g/dl,这些都要高度警惕。这时就需要及时进行进一步的检查,排除某些疾病的可能。还有一种情况是因为当前没有感受到不舒服,而对这些问题没有引起重视,比如血糖、血压、血脂等,虽然有点高,但个人觉得自我感觉挺好的,没有什么不舒服,就会忽略这些事情。如一些男性,他们的尿酸很高,但他觉得自己没有不舒服,就不去看,其实这是有痛风的风险的。早期的尿酸高,通过积极的预防和处理,是可以预防痛风的发生。

五、从生活习惯入手,源头改善。最后,金医生也提醒大家,很多体检报告中的问题都是生活习惯导致的,包括饮食、运动、作息、情绪等造成的。想要拥有良好的身体,还是要改变不良生活习惯,从源头入手,配合每年的体检和随访等,做到早期预防、及时治疗,才能让体检报告发挥应有的作用。

“糖友”如何好好吃?

11 月 14 日是“联合国糖尿病日”,聚焦“糖友”日常饮食核心困惑,特邀复旦大学附属中山医院专家带来权威解答与科学指导。

只要少吃,就能降血糖?

过度节食不可取,这不仅易引发营养不良,还可能加重代谢紊乱,反而不利于血糖控制。正确做法是科学控制总热量,坚持三餐定时定量,用合理搭配替代盲目挨饿。

粗粮可以随便吃吗?

“糖友”不能随便吃粗粮。燕麦、糙米等粗粮升糖虽慢,但吃得多了仍会引发血糖波动!正确方式是粗细搭配,让粗粮占主食的 1/3 左右,既稳血糖又保营养。

水果太甜了,一点不能吃?

“味甜”不代表“升糖快”。像苹果、柚子、梨这类口感甜但升糖指数(GI)低的水果,“糖友”每天可以吃 100~200 克(约 1~2 个),既能补充维生素、矿物质和膳食纤维,还能均衡营养。建议优先

安排在两餐之间或运动后吃水果,更利于血糖稳定。

所谓“无糖食品”可以畅吃?

不能只关注糖含量。市面上的“无糖食品”虽含糖量极低或不含糖,但可能含有碳水化合物、脂肪等成分,吃多了的话仍会导致总热量超标,进而影响血糖稳定、不利健康。

多吃植物油,肯定没问题?

植物油也要控制量。它虽不含胆固醇,但热量与动物油不相上下,吃太多植物油也会导致总热量超标,影响血糖控制。正确做法是每天烹调用油控制在 2 汤匙(约 25 克)以内,清淡烹饪更利于健康。

为防血糖高,只吃素不吃肉?

只吃素并不稳血糖。长期单纯素食容易导致营养不均衡、血糖控制不佳,还可能引发肌肉流失,反而不利于健康管理。建议每天适当吃些肉类,优先选择瘦肉、低脂海鲜等富含优质蛋白的食材,均衡营养更利于稳糖。

(来源:健康上海 12320)