

健康体检是治未病的关键一环,但并非所有的体检都能有效预警风险。不合适的套餐、被忽视的项目,都可能让一次体检的效果大打折扣。如何避免误区,已成为公众的核心健康诉求,潍坊市人民医院健康管理中心主任程丽霞为您支招。



健康体检重在适度精准

□本报记者 王路欣 通讯员 牟海岩 周海燕

01 体检常见的“坑”有哪些

套餐选择“随心所欲”:不看自身情况,直接选择“千人一方”的基础套餐,忽略了年龄、性别、职业、家族史和个人生活习惯的差异,让体检缺乏针对性;或盲目选择项目繁多的“豪华套餐”,看似全面,但可能包含大量非必要检查,却遗漏了关键项目。

报告解读“不求甚解”:做完体检,拿到报告就扔到一边,看不懂异常指标,也不进行健康咨询

和干预。体检的真正价值在于管理,而不是检测本身。

追求高端“迷之自信”:盲目追求基因检测等高端项目,认为越贵越好。殊不知,这些项目有严格的适应症,并不适合常规体检,不仅费用高昂,还可能带来不必要的辐射和心理负担。基础的心电图、超声是筛查心、肝、胆、肾等器官病变高效且无创的利器。

02 怎样科学选择体检项目

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》建议,体检套餐应遵循“基础项目+个性化专项筛查”相结合的原则。拒绝“千人一方”,选择套餐前,先看它的基础项目是否扎实,再思考个性化专项筛查是否适合自己。

第一步:基础项目是“必答题”
这些是筛查基础健康问题的关键,无论什么套餐都应包含。

体格检查:包括一般检查和物理检查。一般检查包括身高、体重、腰围、血压、脉搏、体重指数等;物理检查包括内科、外科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、妇科等。其中,血压、体重、腰围及体重指数等指标,对评估慢性病如心脑血管疾病风险有重要意义,是健康管理的基础指标和数据。

实验室检查:血常规、尿常规、大便常规+潜血。

生化检查:肝功能、肾功能、血脂、血糖,是评估代谢状况的基石。

辅助检查:心电图、胸部正位片/低剂量螺旋

CT、腹部超声等。

第二步:根据自身情况做“加分题”

根据年龄、性别、生活及饮食习惯、家族史等进行个性化专项筛查,这是避坑的关键。

看年龄。大于40岁应开始重视癌症筛查,建议增加胃肠镜(筛查消化道早癌)、低剂量肺部CT(针对吸烟或有家族史者);大于50岁男性应加查前列腺超声和前列腺特异抗原(排查前列腺癌);围绝经期及以后女性应重点关注骨密度检测(筛查骨质疏松)、乳腺超声/钼靶(筛查乳腺癌)。

看性别。女性除了乳腺,还应定期进行妇科超声和宫颈癌筛查;男性应重点关注心脑血管疾病和前列腺健康。

看生活习惯和家族史。长期吸烟、熬夜、饮酒要加强肝功、肺功能、心脏和颈动脉超声的检查;有糖尿病、高血压、癌症家族史,必须针对相关疾病进行重点筛查,并适当提前筛查的起始年龄。

看既往病史。患有慢性病的人,体检方案要围绕疾病控制情况来制定。

03 如何正确解读体检报告

拿到报告,不能只看有没有“箭头”(异常指标),没箭头就万事大吉,有箭头就过度焦虑或完全忽视,最后把报告束之高阁。体检的真正价值50%在检查,50%在解读。专业解读是核心,持续管理是目的。体检报告不是结束,而是健康管理的开始,对于报告中的异常指标,必须进行专业解读和持续干预。

务必找专业人士解读,体检中心的医生是解读报告的最佳人选。他们能将各项指标联系起来综合分析,区分哪些是需要立即就医的“红灯”,哪些是可以通过生活方式干预的“黄灯”,并给出可行

的建议,制定下一步健康管理计划。

避免过度焦虑,不是所有“箭头”都意味着大病。比如轻度脂肪肝、胆固醇轻微升高、良性结节等,很多问题可以通过改善饮食、加强运动、规律作息来逆转,遵医嘱定期复查跟踪即可,避免不必要的恐慌。

建立个人健康档案,将每年的体检报告保存好,形成连续性的健康数据,动态对比各项指标的变化趋势,这是评估健康状态无比珍贵的资料。

荐的是低剂量螺旋CT,它辐射小、精度高,是国际公认的肺癌早期筛查利器。

千万不要被“高科技”迷花了眼,适合自己的、有循证医学证据的,才是最好的。

来问医生



关注健康,关注生活。欢迎广大医务工作者和市民朋友扫码进群交流。

投稿邮箱:wanbaozhoukan@163.com

科学认识“打点滴”

静脉输液又叫“打点滴”,是临床治疗中常用的给药方式。有的人认为“盐水一吊,立马就好”,鉴于此认识误区,我们来了解一下静脉输液。

静脉输液,常称“打点滴”“打吊瓶”,指药物经静脉血管进入血液循环,以达到治疗效果,主要用于吞咽困难、存在严重吸收障碍的病人,经口服或肌注给药治疗无效的疾。优点是人体在短时间内接受大量液体,药物迅速到达全身,快速起效。

起效快,潜在风险也大:药物迅速遍布全身,安全性降低,易引起寒战、发热、休克等不良反应;长期输注可引起静脉炎;输液过量、过快,易发生急性肺水肿;输液时空气进入血管,可形成空气栓塞,导致心脏或肺栓塞。

静脉输液是把双刃剑,合理使用、防范风险,遵循“能口服不肌注,能肌注不输液”的原则是安全用药的根本。

潍坊市人民医院 魏颜斌

新生儿用药警示: 头孢曲松与钙剂不可混用

头孢曲松是新生儿感染常用抗生素,钙剂也常用于补充营养,但两者严禁同时静脉给药,否则可能发生致命风险。

危险反应:头孢曲松与钙溶液混合后,可在血液形成肉眼不可见的沉淀微粒,阻塞微小血管,可能导致器官栓塞,尤其危及肺和肾脏。新生儿循环系统尤为脆弱,这种风险更高。

安全用药原则:

禁止同瓶滴注:绝对不能将头孢曲松与钙剂(包括葡萄糖酸钙、氯化钙等)混合在同一输液袋或注射器中。

给药间隔:即便分开输注,也需间隔至少48小时,确保前一种药物完全代谢。

首选替代药物:若需补钙,选择其他不与钙剂发生反应的抗生素,或调整补钙方案。

家长需配合医护人员,提供详细用药史,确保新生儿用药安全。任何输液过程中出现异常反应,都需立即报告。

潍坊市人民医院 刘海强

带你了解 儿童肱骨髁上骨折

肱骨髁上骨折是儿童最常见的骨折,多为间接暴力所致,如运动伤、生活伤和交通事故,约占肘关节损伤的50%-70%,以5岁-12岁儿童多见,男孩多于女孩。分为伸直型和屈曲型,其中伸直型占90%。

有哪些表现?外伤后肘部疼痛、肿胀伴功能障碍,可能出现手部及手指麻木、活动困难等症状。

如何治疗?对于骨折无移位或轻度移位的情况,手法复位后石膏固定4周-6周。对于手法复位失败、开放性骨折等情况,需要手术治疗。

并发症:骨折脱位综合征:局部肿胀剧烈压迫血管神经导致整个前臂出现不可逆的肌肉坏死,残留严重的后遗症;神经损伤:尺神经、桡神经及正中神经均可能被损伤,并呈现特定的腕关节及手指畸形;后期易出现异位骨化、缺血性肌挛缩、关节僵硬、关节发育畸形等。

预防措施:减少前往高处及具有危险性的活动;当意外发生后,家长妥善固定儿童患肢,及时就医。

潍坊市人民医院 刘洪

