



基础项目不可少 专项体检按需选

侧重点不一样 不同年龄段人群体检

中山医院健康管理中心主任、全科医学科副主任江孙芳介绍,随着年龄增长,疾病谱会发生变化,个别异常指标通过连续性观察也可以监测疾病发生发展。所以,不同年龄段的人群,需要根据年龄、性别、职业特点、家族史等因素定制体检方案。对既往体检报告已经显示某方面异常的,受检者则可以选择专项检查项目。

20—30岁人群——

通常身体健康状况较好,体检重点可以放在慢性疾病的预防和早期筛查上。建议做些常规项目,包括血和尿常规检查,粪隐血、肝肾功能、血糖、血脂等指标的检测,还可以考虑做常见感染性疾病筛查,如幽门螺杆菌感染等。

30—40岁人群——

可能面临工作压力增加、生活节奏加快等问题。由于久坐、缺乏运动或不良生活习惯,体检重点可以放在心血管健康、肿瘤筛查和骨密度检查上。在常规项目之外建议增加心电图、超声心动图等心血管方面的检查,以及乳腺癌、宫颈癌、前列腺癌等肿瘤筛查,也可以考虑首次骨密度检查。

40—60岁人群——

体检重点可以放在慢性病筛查和管理上。建议在30—40岁人群体检项目基础上做更全面的身体检查,包括胃肠镜、头颅MRI(可以增加MRA筛查脑血管问题)、颈部血管彩超等,也可以考虑更详细的内分泌、免疫功能等方面的检查。

60岁及以上人群——

老年人慢性病高发,可根据体检报告的异常指标做专项检查,如糖尿病、心脑血管疾病、肾病等专项体检。老年人容易出现骨质疏松,可加查骨密度。当然,癌症筛查始终是重点内容。



■ 体检采血

一年一朝得癌泪涟涟 年年体检无异常

定期体检有无必要?专家为你答疑解惑

“1+X”定制 个性化套餐成趋势

来自体检服务平台善诊的数据显示,当前体检市场中最大的“消费者”是企业,企业支付占比超过七成。超过六成的企业员工体检预算在300—600元/人,1000元/人以上的高端体检项目占比超20%。

和过去“千篇一律”的体检不同,如今企业的需求更加多元化,个性化套餐更受欢迎。据介绍,不少企业会按不同职级和性别定制员工体检套餐,或者选主套餐+灵活可选加项包,让员工按需选择。比如,“办公压力族套餐”(包含甲状腺彩超、甲状腺功能、颈腰椎X光、眼科等常见办公室人群高发问题的检查项)、“应酬族套餐”(包含幽门呼气、胃功能、胃泌素等胃部检查项)等,都是热门选择。

瑞慈体检推行的是“1+X”定制体检套餐,1代表基本体检项目,X代表个性化定制项目,可以针对企业工作特点、员工人群画像、既往体检史以及预算金额等定制筛查套餐。

“保持年度体检的习惯,对疾病早筛有重要意义。”复旦大学附属中山医院健康管理中心主任、全科医学科副主任江孙芳告诉记者,体检可以提供许多重要信息,比如常规体检可以了解身体的功能状态,对于怀疑恶性可能的病变,争取在第一时间确诊和治疗。

42岁的钟先生每年体检都只有一些“小毛病”,对自己的健康颇有信心,不料却在一次便血后查出肠癌。结直肠外科医生告诉他,这个肿块距肛门很近,做肛门指检很容易发现。“每年体检,这个项目我都是放弃的。因为非常不舒服,而且让人尴尬。”钟先生懊恼地说。

来自善诊、瑞慈的数据显示,肛门指检在目前所有体检项目中“弃检率”最高,甚至有企业认为这项检查“不优雅”,要求取消。其实,如果没有做过肠镜检查,最好不要放弃肛门指检。这项检查简单易行,不需要借助设备就能做,对被检者也没有什么伤害,却对健康至关重要。

结节息肉增生 哪些可能发生癌变

职场人群常见的异常指标有哪些?两家机构的数据显示,男性检出率较高的有:血压高、超重或肥胖、血脂异常、脂肪肝、前列腺增生等。女性检出率较高的有:乳腺增生或结节、血脂异常、子宫肌瘤等。其中,越来越高发的甲状腺结节、肺结节则不分性别。

结节、息肉、增生和囊肿,是体检报告单上的“高频词”。到底哪个会癌变?哪个需要引起关注?

理论上,结节、息肉、增生都有可能发生癌变。结节是新生肿物的统称,常见的有甲状腺结节、肺结节、乳腺结节等。如何判断结节的良恶性以及是否需要干预?一般来讲,如果一个肺部结节较小,且每年体检都没有变化,可以不必急着干预;如果结节短时间内持续增大,则需到专科进一步明确诊断。

辅助检查中,彩超是诊断乳腺结节、甲状腺结节、皮下结节的首选,肺部结节首选CT检查。如果彩超提示结节可能是恶性的,就需要做进一步检查和处理,例如穿刺活检或者手术切除。

息肉是人体组织表面长出的赘生物,如肠息肉、胃息肉、鼻息肉、宫颈息肉等。息肉有可能癌变,如胃息肉和肠息肉,建议尽早切除。

常见的增生有乳腺增生、前列腺增生、骨质增生等。大部分增生并不会转变为癌症。以乳腺增生为例,大部分年轻女性都有不同程度的乳腺增生,但只

第 医 线

本报记者 左妍 文
徐程 摄

秋季迎来体检旺季,很多企业为员工安排的年度健康体检通常就在年末。然而,你身边一定有这样的人,每年按时体检,体检报告也没啥异常,某一天却突然发现了癌症,甚至已经错过了最佳治疗期。

那么,我们到底有没有必要每年体检?要不要在基础套餐上加项?加的话要加哪些?还有,职场人士容易得哪些病?日前,记者走访本市多家公立、民营体检中心,针对这些问题请专家为大家答疑解惑。

有少部分人会出现不典型增生,转变为癌症。

囊肿发生原因不明,可能与遗传、外伤有关,一般不会恶变,定期复查就可以。如果囊肿不断变大,压迫到其他器官等,则需要治疗。

年年选同一家 方便资料保存比对

“每年定期体检,建议在同一家正规医疗机构进行,这样有利于资料保存和比对。”江孙芳建议。至于很多人问“体检发现异常怎么办”,中山医院在体检部设有健康管理门诊,提供体检报告解读、疾病风险评估以及进一步的检查和治疗等服务。

50岁的陈先生看到体检报告单上有不少红色箭头,体重指数28.5,高血糖、脂肪肝、高脂血症、肝功能异常等,便来到中山医院健康管理门诊,医生针对他的情况给出专业意见。“有的患者多项指标异常,通过健康管理门诊专业医生解读,很多问题可能还在初期,比较容易解决,也可以直接在健康管理门诊干预和复查。”江孙芳说。

38岁的王女士,体检结果提示肿瘤指标增高。她又惊又怕,来门诊咨询。“肿瘤标记物目前在体检市场上比较受欢迎,它是癌症辅助诊断证据链的重要一环,但本身不能作为癌症诊断的依据。一些良性疾病或炎症也会导致肿瘤指标升高。”江孙芳解释,所以需要结合受检者临床情况具体分析,通常肿瘤指标较参考值上限升高数倍,或肿瘤指标有进行性增高的话,临床意义比较大,需要进一步检查。

常规体检够吗 有些癌症非常隐匿

很多人有这种感觉,身边亲朋好友发现自己得了癌症,是因为出现相应的症状,比如疼痛、出血、持续性咳嗽、消瘦等,去医院详细检查才确诊。那么问题来了,为何常规体检没能发现这些肿瘤?

其实,这是因为我们存在认识误区。体检确实可以查出一部分肿瘤。排除漏检因素,体检能否查出肿瘤,还跟肿瘤所在的部位、特性、分期以及所选择的检查类型有一定关系。比如,肝癌、胰腺癌、胃肠道肿瘤起病非常隐匿,早期没有任何症状,而出现腹痛、腹胀、黑便、黄疸等明显症状时,常常已是中晚期了。

“尽管常规体检不等于防癌体检,但常规体检还是必要的。”江孙芳告诉记者,常规体检可以提示人体基本健康状况,及早发现潜在的健康问题,提前干预或治疗,同时也能发现一些恶性肿瘤的高危人群。

44岁的张先生多年不做定期体检,今年在家人劝说下去体检。经过风险评估,医生建议增加肠镜检查,结果发现直肠占位性病变,病理结果是腺癌。医生发现张先生有肠癌家族史,建议他做基因检测,结果提示他们家有遗传性致病基因突变。医生再次建议直系亲属做相应检查,结果,10人中有2人被查出早期肠癌。

“定期体检和不体检区别很大。像胃肠镜,并不是所有人的体检项目都涵盖,就需要根据个人疾病风险,增加相应的肿瘤机会性筛查。”江孙芳表示。

防癌体检有哪些项目呢?以肺部检查为例,普通人建议每年做一次胸部低剂量CT检查。如果一直没有结节,可以适当拉长检查周期。肝脏的话,普通人可以做腹部B超,肝癌高危人群建议加入甲胎蛋白、异常凝血酶原、甲胎蛋白异质体,7种微小核糖核酸的检查。普通人乳腺检查一般B超就可以,但对乳腺癌高危人群,则推荐加做钼靶甚至磁共振检查。