

从3月开始，宁波各大医院的体检中心逐渐热闹起来，持续数月的体检旺季随之而来。如今，市民的防病意识越来越强，花在健康体检上的钱也越来越多。体检项目如何搭配？体检报告怎么看？看到异常数据后如何处理？记者昨天带着这些问题走访了一些医学专家。

记者 鲍云洁 苏钧天 通讯员 庞赞 张基隆

体检项目怎么选？早期癌症怎样查？指标异常怎么办？

听专家们讲讲健康体检的事

早期癌症怎么查

宁波大学附属医院体检中心的数据显示：2011年参检的29000多人中，发现早期肿瘤80多例，早期癌症检出率约为0.28%；到了2013年，37000多人中，发现早期肿瘤已有近600例，早期癌症检出率约为1.62%。

早期肺癌的发病率尤其值得重视，其中2011年发现肺部小结节368例，考虑早期肺癌的为50多例；而2013年发现肺部小结节2765例，考虑早期肺癌和癌前病变的高达435例。

宁波大学附属医院胸外科主任赵晓东告诉记者，早期癌症检出率提高的原因有几点，一是检测手段不断更新；二是每年的固定体检人群有老龄化趋势；

普通体检只能查出中晚期，建议高危人群做强化检查

三是环境污染等外部因素导致癌症发病率提高，这和我市整体统计数据也是相吻合的。

“癌症只有早发现、早诊断、早治疗才能降低死亡率，这正是体检的意义所在，但一些早期癌症通过普通B超和X光手段根本查不出来，必须通过强化手段。”宁波大学附属医院体检中心蒋永宝主任告诉记者。

例如，早期肺癌和癌前病变只有低剂量CT才能检查出来，胸片照出的阴影一旦是肺癌，那肯定已经是中晚期了；早期乳腺癌通过普通B超也很难查出，必须结合红外线扫描、再加上有经验的医生仔细观察，才能看得出来；肝胆胰部

分的早期癌症也需要通过上腹部平扫才能看出，腹部B超只能查出中晚期。

蒋永宝建议，不管是单位还是个人，体检之前最好能和体检中心有充分的沟通，如果是个人体检最好详细告知相关病史、遗传病史、工作环境等，以便医生搭配有针对性的个性化体检套餐，“高危人群和40岁以上的人群做一下强化检查，还是很有必要的。”

和早期癌症检出率增高相反，各大医院体检中心的数据显示，定期体检人群、尤其是单位体检人群中，由“三高”疾病引起的脂肪肝和心血管疾病的患者少了，血脂、尿酸指标也有所下降，这和市民体检后遵医嘱控制饮食、加强锻炼有关。

如何解读报告

体检报告最好请专家解读

很多人很重视体检，但对体检报告却没有足够的重视，看到肿瘤标志物指数没问题就扔在一边。市第一医院开设了专门的检后门诊，给市民解读体检报告，但就诊者一直寥寥无几。

体检中心的医生提醒，有些数据不能说明问题，但也有一些疾病的征兆就藏在各种数据当中，市民拿到体检报告后，一定要到体检中心进行咨询，并在中心医生指点下，针对异常指数，到医院专科就诊。

个别指标超标先不要惊慌

宁大附属医院健康体检中心闫医生说，血常规一项的箭头很多，很多人看到体检报告中高高低低的箭头，往往会被吓到，其实单个的箭头并不能说明问题。

比如，有人一看到白细胞高于正常值，就十分恐慌，以为得了大病。其实，大部分白细胞值高最常见的原因是细菌感染，运动过后白细胞数量也会上升。

闫医生说，市民拿到血常规单子后，不要只根据一个指标去评判猜测，如果查出异常，建议隔两周复查，不需要空腹。如果近期有感冒，就等感冒彻底好了再去复查。

甘油三酯超标表明血脂高

高血压、高血糖、高血脂这“三高”中，高血脂是最受“冷落”的一个，主要是因为高脂血症的病人，身体往往没有异常感觉。蒋永宝说，现在很多人体检时查出了高血脂，可能会控制饮食，但控制几天就忘了，继续大鱼大肉。

翻开你的体检报告单，在生化检查一块中寻找4个指标：总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇。如果前三者中有一项超过正常值，或是最后一项低于正常值，就可确诊为高脂血症。

蒋永宝特别提醒，体检结果显示甘油三酯超过正常值，同时体重很轻的人要当心，血脂高很容易诱发急性胰腺炎。

另外，复查前不要大鱼大肉高油高脂，最好在家里吃点清淡的食物，以免影响指标。尤其是甘油三酯这一指标，如果体检前一晚吃得油腻，十有八九指标会有偏差，这样会妨碍医生判断病人是病理性高脂血症还是吃出来的高脂血症，影响后续治疗。

肿瘤标志物异常怎么办

很多体检者一拿到体检报告，首先关注的就是肿瘤标志物指数。“一看到这个指标升高了，很多人就特别紧张，拉着医生不停地问。有一次我们通知一位20岁出头的女孩CA199指数偏高，她当时就吓哭了，和家人一起，慌忙地从宁海赶到医院复查。经过医生反复解释后，她才平静下来，结果检查出来根本没问题的。”

别担心先复查，肿瘤标志物指数和PET/CT检查仅供参考

家医院体检中心的主检医生告诉记者，“其实肿瘤标志物仅有参考作用，有些人某个标志物指数原本就比别人高一点，一些炎症也有可能让指标上升。”

一般来说，肿瘤标志物指数如果高达几倍以上，或者在复查时升高幅度明显，才有可能某种癌症的征兆，因此体检者发现指标异常后，只要遵照医嘱

复查就可，没必要太担心。

“换个角度说，患者希望通过肿瘤标志物确定自己是否得癌症的想法也是片面的，一些早期癌症或癌前病变患者，肿瘤标志物指数很可能是正常的，和该指数同样的，不少体检者会来询问我院有没有PET/CT的肿瘤检查设备，其实起到的作用也是类似的，早期癌症是很难被发现。”

“三高”疾病素食者也会得

哪些是高血压、高血糖、高血脂这些“三高”疾病的高危人群？一般，长期抽烟、喝酒、熬夜、血脂高，有家族遗传的人，伴随着年龄增大，患病风险会越来越来大。

在体检中，是不是做心电图、血常规、空腹血糖就够了？

中华医学会宁波分会内科学会顾问、宁波市干部保健医疗专家组组长洪中立告诉记者，这是一个误区，心脏好不好，光靠这些检查是不够的，“高危人群还应该

人体营养需要荤素搭配，偏食者都要检查“三高”疾病

做血管的检查，就是做颈部动脉血管B超。通过这个B超，可以看到体内动脉血管是否出现了早期的硬化斑块，如果有，就要及时治疗，控制斑块的发展。”

不抽烟、不喝酒、不吃肉，是否就意味着一切都安全了？

洪中立说，这也是一个误区。他曾经碰到不少素食者，动脉硬化也非常严重。

人体的营养需要荤素搭配，荤菜可以提供蛋白质、脂肪等营养物质，如果身体缺少这些物质，就会自动分解，将

米饭、蔬菜中的糖元转化成脂肪储存起来，这样也会引起“三高”。

洪中立建议，健康的饮食应该一荤一素一菇；即半斤以内的荤菜，以鱼为首选；一斤蔬菜，以绿叶蔬菜首选；一类菇，各种菇都行。

另外，不吃荤的人更要多吃些豆制品，因为豆制品中含有高密度脂肪蛋白，我们称之为“清洁工”，可以清扫血管中的垃圾（甘油三酯和低密度脂蛋白），从而使总胆固醇保持在正常水平。

“脸红”项目要不要做

鄞州人民医院体检中心的医生告诉记者，看了体检单，发现很多人的大便常规和肛检两项是空着的，就是说没有做这两项检查，原因显而易见，大便常规很麻烦，肛门检查很尴尬。

其实在专家们看来，大便常规和肛检是十分有必要的。尤其是大便常规，大便隐血一项是身体健康与否的重要指标。如果隐血阳性，要做两到三次复查。

肛检能较早发现结肠癌，最好每隔3到5年做一次

如果反复复查仍然呈阳性，建议做肠镜，排除肠道肿瘤、大肠息肉等疾病。如果肠镜检查正常，还要考虑做胃镜，排除胃出血、胃癌等问题。

肛检则是一种简单易行的肛肠科检查方法。专家说，许多肛管直肠疾患仅凭肛检即可早期发现。80%的肠癌发生在直肠，其中有23%发生在手指能够摸到的地方。肠癌大都是由良性的腺瘤恶变发

展而来，腺瘤恶变大概需要5年以上的时间。如果市民每隔3到5年，做一个肛肠科的健康体检，对较早发现结肠癌意义很大。

另外，大便检查最好取早上新鲜大便，送检时间控制在2小时内，否则会影响结果。检查前几天不要吃鸡血、鸭血、猪血等食物，否则也会产生假阳性。

