



5万人的年体检量,检后门诊平均每天仅10人 专家告诉你怎样体检最靠谱

阳春三月，新一年的“体检季”又开始了。随着人们对身体健康越来越重视，体检正成为许多宁波市民日常生活中的“家常便饭”，两年一次、一年一次甚至一年几次的都有。

然而在医生看来，重视不代表了解，体检当中的误区依然不少，“最常见的误区就是重检查轻复查，我们医院去年的年体检量已经高达5万人次，然而检后门诊依然每天仅有10人左右‘光顾’！”宁波市第一医院健康管理中心主任钱行君告诉记者。怎样让体检最大程度地为身体“保驾护航”？让疾病和潜在疾病无处遁形？钱行君用多年经验进行了重点解读。

记者 鲍云洁 通讯员 赵冠菁/文
记者 徐文杰/摄



医生为市民检查眼部。

误区：重检查轻复查，体检报告看一眼就扔

正解：及时咨询医生，指标有异常一定要复查

成立于2000年的市第一医院体检中心（现健康管理中心）是我市成立较早、也是体检人次较多的体检中心，由于市第一医院健康管理中心和宁波市国际医疗保健中心是一个中心挂两块牌子，因此中心还担负着为不少外国友人体检的任务。去年中心的年体检量已高达5万人次，其中单位体检占了三分之二，个人体检占了三分之一。然而虽然有这样庞大的体检基数，检后门诊的就诊率却低得惊人，“我们的检后门诊从周一到周五下午都有，坐诊的都是平时很难约到的名医，目前周一是心血管科专家黄童，周二呼吸内科专家杨军，周三心血管科专家余晶波，周四和周五是甲状腺、乳腺专家朱竟。然而成立两年以来，门诊量却依然少得惊人，每个半天仅10人左右。”

不光是检后门诊，至今还有不少单位组织体检后却不安排医生集中进行检后咨询，员工们忽略体检报告上的一些重要指标也是在所难免了。“对体检报告上有重大异常指标的，我们会电话通知复查，但不可能对每个人都去提醒一遍！”钱行君对此很无奈，“虽然报告里都标注了建议复查的事项，但还是有很多人拿到报告扫一眼，看没啥大问题就丢到一边。”在她的印象里，因忽略复查而造成的悲剧已不止一两例：一位男性体检者查出肿瘤标志物CA199轻度升高，医生电话通知他复查，他不在意，结果两年后他的指标已飙升到200多，复查结果为胃癌中晚期；还有一位我市的引进人才，年过4旬正当壮年，第一年体检时尿蛋白一个+，他觉得没什么，第二年两个+，他还是

不当回事，而且两次体检的过程中，他都拒绝测血压，结果有一天他突然脑溢血，被送院急救，经检查是高血压中风，后来抢救无效去世了。如果当初对体检报告重视一些，这场悲剧完全是可以避免的！“健康体检是手段，健康管理才是目的，因此体检结果出来后，要在医生的指导下对体检报告进行认真解读；对某些有意义的指标要及时复查，如果对其中的指标不是很清楚，最好找有经验的专科医生咨询；对确诊的疾病要重视，严格遵照医嘱进行治疗，如改善生活方式、服用药物等；在可能的条件下，体检之后要对个人健康状况进行系统评估，综合各种信息，包括体检得出的生理体征、实验室数据以及其他信息包括生活方式、遗传史、家族史等。”钱行君提醒。

误区：只选贵的不选对的，PET/CT做了就“高枕无忧”

正解：基本检查项目不忽略，“查癌神器”不轻信

一般来说，体检项目分为基本检查项目和加选项目。其中，基本检查项目包括：一般检查（身高、体重、血压等）、临床科室检查（如内科、外科、眼科、耳鼻喉科、口腔、女性妇科等）、化验检查（如血常规、尿常规、肝肾功、血糖等）、器官结构形态检查（如X光、超声检查、心电图等）。在基本检查项目基础上，体检者还可以根据年龄、性别、所患疾病及家族史等进行个性化加选项目。对于基本检查项目，很

多人认为没必要样样都做，“我眼睛没问题，听力也很好，为啥还要再检查一下？”钱行君提醒，这些基本项目是缺一不可的，因为体检是要对一个人健康危险因素进行全面地监测、分析，需要综合各方面来看，而且一些基础检查也能够反映出身体存在的“隐患”。“还有一些体检者，一来就说自己要做价值昂贵的PET/CT，把它当成‘查癌神器’，只要自己通过了检查，就可以高枕无忧了。其实这也是个普遍

的误区，我们是不建议大家一上来就做PET/CT的，一来它辐射不小，二来它其实也不是万能的，胃肠道肿瘤就查不出。其实我们的基本套餐已经包含了比较全面的肿瘤筛查，根本不需要做这么昂贵的项目。”钱行君说。在她看来，选择做什么样的项目，应该在医生的指导下，根据自己的身体情况、年龄阶段和基础疾病进行合理选择，而不是盲目认为体检项目越多越好、越全越好、越贵越好。

误区：感觉某一部位不适再到医院检查

正解：依据年龄和性别对不同部位进行定期检查

在体检中，钱行君发现，许多人都是感觉某部位不适才到医院检查，其实对于健康人而言，有些项目或器官必须依据年龄和性别的不同实行定期检查。一般地说，市民在30岁之前可以两年体检一次，30至50岁之间可以每年体检一次，50岁以上最好每年体检两次。从事饮食及其他特殊行业的人，不管年龄大小，都必须每年体检一次。女性还应增加乳腺、

子宫附件等器官的检查。宫颈涂片的检查在有性行为以后做第一次检查，以后每年检查一次，在获得连续三次阴性结果后，检查间隔可以有助于早点发现问题，“我们医院率先开展这一体检项目，是希望大家重视心理健康，因为它和身体健康一样重要。”

误区：饿上十几个小时后的化验结果才正确

正解：前一天晚上要正常饮食，慢病患者因病而异

有些人听说要空腹抽血，担心吃饭会影响化验结果，甚至在抽血的前一天晚上就开始不吃任何东西，其实这样是不对的。空腹抽血并不是要让人饿肚子，更不是饿十几个小时后的化验结果才准确。身体处在饥饿状态时，体内各项机能指标数会有所变化，这样就会导致采集的血样与平时不同，这样化验出来的结果不能准确反映人的真实情况。饥饿对糖尿病患者的影响尤其明显。糖尿病患者空腹时间太长，血糖化验结果很低，容易被误认为血糖控制得很好。也有些糖尿病患者饥饿时间一长，血糖水平反而比平时高出许多。所以，糖尿病患者空腹抽血前一天一定要吃晚饭。但是，

有些血脂异常的患者，血清像牛奶一样，影响了其他血脂项目化验结果的准确性，医生会要求他们吃几天素食，再做空腹抽血化验。怎样才算正确的空腹呢？抽血的前一天晚上，受检者保持平时的生活习惯，正常饮食；饭菜宜清淡，不要喝酒；饭后不喝咖啡、浓茶；休息好。最好要保证空腹8小时以上，体检时间选择上午7:30~9:30比较好。不宜太迟，因为受体内分泌激素的影响，虽仍为空腹，也会使血糖值失真，所以受检者应该尽早采血，不要轻易误时。第二天早晨起来后，不吃早餐，少喝或不喝水，不做早锻炼运动，这样的血标本才是反映真实情况的好标本。

延伸阅读

医护人员不会忽略的体检项目

2015年度宁波市第一医院职工的健康体检已于一月份正式拉开帷幕，全院2000多的医护人员，根据年龄段，按照不同的体检菜单，接受体检。作为宁波最早的体检中心，对身体健康检查的认识肯定是最深刻的，体检中心是怎样为自己单位的员工设计体检菜单的呢？

将筛查肺癌的胸片改为低剂量CT

2015年度，健康管理中心按照院领导班子指示，经征求多方意见后对职工体检项目做了适当调整，其中将40岁以上职工体检套餐中的胸片改为胸部低剂量螺旋CT。

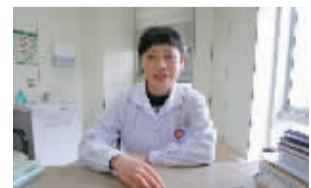
为何做这样的调整？钱行君解释：肺癌是目前发病率居高的癌症之一，是当前癌症中死亡率最高的疾病，只有早发现早治疗才能降低肺癌死亡率，而低剂量螺旋CT迄今为止被证明是筛查早期肺癌有效的手段，而从前使用广泛的胸片，筛查出的肺癌往往已经到了中晚期。

肛检、粪检不会忽视，年轻人也做乳房检查

肛检和粪检是体检项目里的“难兄难弟”，经常被大家刻意遗忘，甚至坚决拒绝。原因是前者让人疼痛难忍，而且不好意思，后者则麻烦又恶心。然而，这两个体检项目其实是非常重要的基础项目，因为肛检是发现直肠癌的检查手段，粪检则是发现消化道出血乃至胃肠道肿瘤的重要手段。参加体检的医护人员是很重视这两个检查手段的，希望市民也能相应地引起重视。

还有就是乳房检查，第一医院年轻的小护士都非常重视这项检查，但在体检中发现很多年轻姑娘觉得自己年纪轻轻，不会有这方面问题，再加上不好意思，就不愿做这项检查，其实乳腺癌的发病率也越来越年轻化，前段时间歌手姚贝娜的去世已经敲响警钟，“有位在我这里体检的30岁出头的女孩，拒绝了医生做乳腺触诊和超声检查的建议，结果两年后查出乳腺癌。”钱行君说。

专家介绍



钱行君：宁波市第一医院健康管理中心主任；副主任护师、心理咨询师；中华医学会健康与疾病管理学会全国委员；浙江省康复医学会健康管理专业委员会委员，从事健康体检工作15年，擅长健康评估与咨询。