

# 健康体检，有用还是无用？

“今年你体检了吗？”如今，“体检”正成为越来越多人的讨论话题。“想体检，但又无从下手……”28岁的高珊便是“准体检大军”中的一员，但体检都有哪些项目？体检中有哪些值得注意的地方？如何看待体检报告？诸如此类的问题长期困扰着以高珊为代表的人群。

大众日报淄博融媒体中心注意到了这一社会现象，并邀请了淄博三家专业医院、体检机构对此进行了科普解答。



淄博市妇幼保健院健康管理中心

## 为什么要体检？

血压、血糖、血常规、心电图、肝功……有些人可能疑惑，这些常规检查项目每年都做，到底有什么用？“这些数值是我们身体健康状态的直观展现，可能感冒、发烧我们会因身体不舒服而察觉到，但早期炎症、部分病毒感染以及贫血等，人是感觉不到的，等有感觉时往往病情已经发展到了比较严重的阶段。因此如果身体发生了变化，我们可以在这些指标中捕捉到蛛丝马迹。”为了加深理解，淄博市妇幼保健院健康管理中心主任徐玲以高血压为例进行了解释，“由于生活方式的改变，现在高血压的患者越来越多，且越来越年轻化，绝大多数高血压患者基本感受不到什么症状，即便有高血压本人也可能并不知情，也正因如此很多年轻人在入职体检中往往会被高血压‘绊住了脚’。”

近年来，恶性肿瘤、心脑血管梗塞、糖尿病、高血压等一些容易造成危害后果的疾病越来越有年轻化、低龄化的趋势。因此，无论对于中老年人还是年轻人，日常预防和定期体检的重要性都不言而喻。那么如何选择最适合自己的体检项目呢？“中国医学会健康管理学分会在2014年指定了《健康体检基本项目专家共识》，体检机构会以共识作为参考依据，为受检者量身定制‘1+X’的体检模式。”徐玲介绍说，“‘1’是常规体检必选项目，包括自测问卷、体格检查、实验室检查、辅助检查、体检报告首页等5个部分，‘X’是医生根据客户既往体检情况或需求定制的专项体检项目，会参考个人年龄、性别、家族史、遗传病史等情况。”

日前一则28岁小伙确诊结肠癌崩溃痛哭的新闻引发了广泛关注。“随着类似的新闻越来越多，很多市民到体检中心来都希望能够‘从头到脚’全面检查一次，但想要筛查比较重大的疾病，应该考虑到这些特定疾病的发展规律，而不是因对疾病的恐惧盲目选择体检项目。”何为发展规律，徐玲解释道，“比如说高血压、糖尿病、脑血管等基础疾病以及肿瘤，在体检前，体检机构会询问是否有家族病史。同时不同年龄的体检切入点应有所区别，年轻人可能会着重传

染病、血常规及肝功能的筛查；中老年人需定期检测的项目包括体重、血压、生化指标、心功能检查、眼底检测、大便潜血试验、肛门指检、脑健康体检等。40岁以上的市民建议增加胃肠镜检查；60岁以上建议增加骨密度、心脑血管及颅脑磁共振检查。此外对于适龄女性，两癌筛查肯定是必不可少的。而以上额外增加筛查如果没有异常，通常可以间隔几年再进行检查，常规体检依旧是一年一次即可。”

## 体检怎样注重“仪式感”？

晚上不能熬夜，早上不得进食……用高珊的话说，让她放弃健康体检的原因，有60%是因为体检的“仪式感”。“还有40%是因为我实在起不来，去晚了又要排队。”在高珊看来，体检前格外注意“养生”似乎有些多此一举。“平时我就晚睡，只体检前格外注意，岂不是反映不出我最真实的状态？”

对于类似观点，淄博莲池妇婴医院健康管理中心主任王佳琴表示，这是多数人对于体检的一种误解。“其实看似不起眼的一些行为会直接影响到体检结果，而针对需要进行体检的客户，体检机构也会提前嘱咐一些注意事项，例如为何体检前不能吃早饭，这是因为正常人在普通进餐后，血甘油三酯将增高50%，血糖增高15%，丙氨酸氨基转移酶及血钾增加15%。有些市民可能对体检格外紧张，选择从前一天晚上就开始断食，同样如果空腹时间达到18个小时以上，血糖、血脂、血清蛋白等指标也都会发生异常。”

在王佳琴看来，体检前的“仪式感”十分有必要。“为什么会要求受检者在体检前清淡饮食、不熬夜、不饮酒？这是因为饮食可能会引起血尿、尿酸及血氨的变化，熬夜、饮酒后肝功能检查可能会出现异常。如果受检者因某种病情正在服药，如抗生素类药品、维生素C、减肥药或者避孕药等，应停药3天后再接受体检。很多慢性病患者需常年规律服药，那么这部分患者需要谨遵医嘱用药等规律服药，病情有所改善以后再接受体检。”

“一体检，我就紧张害怕。”与高珊对待体检的态度不同，正值中年的潘英面对体检格外认真，这种认真甚至影响到了她对



淄博美年大健康体检中心



淄博莲池妇婴医院健康管理中心

体检的正确认知。“血压、心电图都没测好，但我就是控制不住害怕。”在体检中，像潘英这样因为紧张而影响体检结果的人其实并不在少数。“设置体检项目顺序时，体检机构也考虑到了这样的问题，比如可以去查血常规、眼、口等检查项目，等放松心情后，在安静的状态下坐5分钟以后，再来量血压、测心电图，才会得到一个比较客观的数据，当然血压保持也是一个长期的生活习惯。另外对于部分女性而言，在超声检查中可以选择阴超，不用再憋尿了，同样能够减少紧张感，用一个平和的心态来对待健康体检。”王佳琴说。

## 如何看待体检数据异常？

“真的非常感谢，如果没体检后果不堪设想……”

“所以，重视体检很重

要……”

这是今年5月份发生在淄博美年大健康体检中心的一幕，一名中年男子连连道谢，将一面锦旗递到医护人员手中。送锦旗的人是山东省青岛机务段淄博检修车间的铁路职工孙先生，今年4月，他在美年大健康进行普通体检后接到了中心影像科的电话。原来，在对孙先生肺部CT影像进行解读时，淄博美年大健康影像科主任牛克伟意外发现其胸部CT扫描的末部影像中，腹主动脉似乎有些异常，怀疑为腹主动脉瘤或血管类瘤层破损的可能性极大，于是通过电话建议孙先生及时去更专业的医院做进一步检查。挂断电话后，对于牛克伟的建议孙先生一刻也不敢耽误，随即到医院再次进行了更加细致全面的检查，而检查结果也再次印证了牛克伟的判断。最终孙先生进行了“腹主动脉瘤

腔内隔绝术”，出院后他特地写了一封感谢信送到了淄博美年大健康体检中心。

在体检项目结束以后，最令人煎熬的莫过于等待体检报告的那几天，这一摞报告仿佛就是你的健康“判决书”，哪里健康哪里不健康，体检报告一目了然。那么这份“判决书”由谁来“宣读”？淄博美年大健康客服主任穆美娜介绍：“体检报告是指对身体进行检查，根据身体反映的数据而生成的具有一定格式的文档。通常一份体检报告的生成分为三步，首先体检中心在体检过程中，通过测量、检查、问诊等方式，收集体检者的身体健康数据，包括身高、体重、血压、血糖、血脂、肝功能、肾功能等指标。然后将采集到的数据录入电子化系统，建立体检者的档案。最后通过对采集到的数据进行统计和分析，评估体检者的身体健康状况，发现潜在的健康问题，在这一环节体检机构会先对体检报告进行汇总分析，之后交由终检医生简评，给予健康生活方式的指导，最后发给体检客人。”

是不是只要没有接到体检中心打来的电话，就代表体检一切正常，报告内容也无足轻重呢？穆美娜表示，答案是否定的。“我们需要明确，体检报告的解读并不是诊断疾病，而是发现我们身体给我们发出的信号。因此在整个体检流程结束后，我们的客服医生也会进行一对一的体检报告讲解，告知客户需要注意的饮食及锻炼方法。从而给出精准有效，全面的干预方案。约定健康目标，达成客户的健康目标。同时要注意，并不是体检报告中所有异常结果都会通过电话通知，我们可以将异常结果分为两类，一类是需要立即干预的指标，如异常占位、高血压、高血糖、高血脂、高尿酸等异常指标，否则将危及生命或导致严重不良后果等，需要受检者去上级医院进一步临床干预。另一类是需要观察的，通过一些健康的生活方式能够有效改善的，我们就建议进行定期复检，而针对那些无异常的结果，建议每年至少有一次定期体检。”

《中国体检市场前景及投资机会研究报告》数据显示，2021年我国健康体检人次约为4.88亿人次，同比增长5.17%，预计2023年将达5.25亿人。随着人口年龄结构性变化、居民可支配收入增加和非健康人群数量不断上升，对于以预防为目的的健康管理理念逐步增强，近年来我国健康体检需求也呈现逐年递增趋势。“尽管越来越多的人开始重视体检，但还是要提醒广大市民，不要凭借过往经验或网络百科来误判或过度解读体检报告数据。”比体检数据更重要的是，穆美娜表示，“树立正确的心态，正视体检，相信专业医院、体检机构的检测水平和负责态度。”

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳 翟咏雪 通讯员 宋天印 赵娜 宋咏泽



扫描“鲁中晨报”APP  
二维码查看详细内容