

进入9月 下半年的体检旺季将到来

单位体检外,你知道自己还该加查哪些项目吗

通常9-11月都是下半年的体检旺季,不少单位的员工体检都会安排在这一阶段。不过单位体检的套餐选择基本是统一的,大部分是基础项目,缺乏个性化。所以近些年,有越来越多的人会在单位体检外,加查其他项目,比如久坐族会加查腰椎或者颈椎,50岁以上且经常感到头晕头昏的人,会加查脑CT,看是否存在脑梗。你的体检套餐是否完善?还需要加查哪些项目?下面这些内容将给你参考。

指导专家:南京市中西医结合医院治未病科副主任中医师徐大成、南京瑞慈体检机构医疗部副主任李绯。

现代快报记者 李鑫芳

肠镜并不在其内。一提到这两项检查,很多人的第一反应是痛苦,所以主动检查的人并不多。但对早期消化道肿瘤来说,内镜检查非常重要。特别是有胃息肉、胃溃疡、慢性萎缩性胃炎的,最好每年定期做胃镜。长期吸烟喝酒、高盐饮食、有家族胃癌史的人,即便没有任何不适,最好也每年做一次。

至于肠镜,50岁以后也应该成为常规体检项目,如无异常可每隔5年再做一次。不过有结肠直肠癌家族史的人,还是1年查一次为好。“年龄不是做肠镜的最终标准,这也要结合症状来看。”徐大成说,肛肠肿瘤的早期症状和痔疮很相似,而不少人出现这种症状时会以为是痔疮复发或者加重,并没意识到可能是肿瘤,所以有大便带血、大便形状改变的,一定要增加肠镜检查。

查看近期血糖波动,不能少了糖化血红蛋白

常规体检会查空腹血糖,不少

人认为这项达标了就没问题。事实上,空腹血糖反映的只是某一具体时间的血糖水平,容易受多种因素影响。而糖化血红蛋白则不一样,它能反映出近8~12周的血糖控制情况,且受外界干扰不大。所以李绯建议,肥胖或者有糖尿病家族史的人,虽然空腹血糖正常,如果糖化血红蛋白偏高,最好能加查餐后血糖,综合评判有无糖尿病。另外,如果想了解自己患糖尿病的风险,在南京瑞慈还可加查一项特殊的项目——糖尿病风险评估。它是通过测量皮肤汗腺代谢产物的变化,评估被检者在5-10年内糖尿病风险的高低。这种检查不用空腹和抽血。

结合病史和家族史,有些项目体检年龄要提前

通常,年龄也是划分体检项目的标准之一,但李绯表示,年龄不是绝对门槛,还要结合个人情况。比如你有高血压病史或者家族史,

或者血脂偏高,那么30岁左右,可能就要做动脉硬化的检查。而如果这些高危因素你都没有,你可以40岁以后甚至年龄更大时再做。另外,像骨质减少或疏松,一般来说女性35岁以后出现,而男性一般要到55-60岁左右才会出现。“但根据这些年的情况来看,男性出现骨质减少或疏松的年龄在提前,这可能跟他们久坐、缺乏运动及户外活动有关。紫外线具有促进维生素D合成的作用,但若维生素D合成不足,户外活动又少,骨质疏松就容易发生。”李绯说,健康体检和疾病检查是两回事,每年健康体检确实应该随着年龄的增长,结合既往以及目前身体状况、职业因素等,制定新的检查项目,比如你比较肥胖,或者有家族性的高血脂,那么单做总胆固醇、甘油三酯就不够了,要查全套的血脂七项,“体检项目的增减还是比较专业的,所以最终体检方案最好还是在专业人士的指导下确定。”

45岁以上人群要做有针对性的肿瘤筛查

早期肿瘤的隐匿性非常强,常规体检很难发现,所以过了45岁,一些更有针对性的肿瘤筛查项目不能少。当然,45岁并不是门槛标准,筛查还要结合个人生活习惯以及家族史。目前肺癌、胃癌、肝癌、大肠癌以及食管癌在国人中发病率比较高,可以增加针对这些肿瘤的风险筛查。有食管癌家族史,喜欢吃烫食物的,可以选择做钡餐检查或胃镜。肝癌高发区域的人群,应该注意抽血化验甲胎蛋白,并且做肝脏B超和肝脏磁共振也能发现很小的肝脏肿瘤。

胃肠镜检查纳入常规体检

在大部分常规体检中,胃镜、

成人正畸可实现“隐形”

在传统观念里,牙齿正畸只有儿童才适合。事实上,近年来接受正畸治疗的成年人越来越多,其中以30-50岁人群居多。而正畸,其定义也不再是单纯的排齐牙齿那么简单,稳定、美观、功能恢复更是如今大众的需求。

在接受成人矫正咨询时,医生们发现,成年人除牙齿不齐外还常伴有牙龈萎缩,牙周不健康等诸多口腔问题,而这些都会增加正畸难度。“我们曾接诊过一例病患,是从修复科转到正畸科的。”南京市口腔医院正畸科主任赵士林说,病人是一家外企的销售经理,一次升职竞选,让他意识到自己的牙齿存在很大问题,于是前往修复科就诊。但医生检查后,发现病人的口腔状况并不乐观,根本不符合做烤瓷牙的条件,建议其转到正畸科。在经历洁牙、牙周治疗后,医生为病人做了详细的正畸方案,挑选适合的正畸材料,病人也耐心接受,坚持复诊,终于在三年后摘下牙套。

可能有人会产生疑问:一个要求这么高的经理怎么会忍受戴这么久的“钢牙套”?其实,他使用的是否侧隐形矫正器,从外观上根本看不出他正在接受正畸治疗。目前来看,自锁托槽、陶瓷托槽、舌侧隐形矫正、无齿槽矫正越来越受到对外貌要求高的上班人群的青睐。佩戴自锁托槽矫正,患者的舒适度会大大提升,平日的清洁工作也变得十分方便快捷。而陶瓷托槽是一种颜色几乎与牙齿颜色一模一样的托槽,粘接在牙齿上后从远处看根本不会发现。舌侧隐形矫正出现在1982年,通过将托槽粘接在牙齿的里面进行正畸,从外观上根本看不出正在做矫正。无齿槽矫正出现在1998年,它完全颠覆以往的矫正理念,根本不需要将托槽粘接在牙齿上,是通过电脑为病人量身定做多副透明牙套,患者只需要每半个月左右更换一副透明牙套,等换到最后一副的时候,轻轻松松的矫正时光就可以结束了。

通讯员 周炳荣 史张丹

医者视点

肺癌发病的男女比例为6:4,专家认为—— 女性对肺癌致癌物质更敏感

在我国城市居民死亡原因排序中,恶性肿瘤居于首位,其中最突出的则是肺癌。江苏省人民医院肿瘤科卢凯华主任医师介绍,这两年肺癌发病率上升比较明显,胃癌肝癌有轻度下降。2012年,南京癌症死亡总人数12347人,其中肺癌占22.48%,2013年上升为23.31%。专家认为,早发现、早治疗是提高肺癌治愈率,降低死亡率的关键。

大多数肺癌早期无症状

肿瘤大多是实性的,大于1公分或0.8公分,只要位置明显,就可能在体检时的胸片上发现,如果和心脏、或者脊柱、大血管重叠在一起,甚至隐秘的位置,胸片就很难读出信息。卢凯华主任介绍,大多数肺癌一开始没有特异性症状,很多人是看其他病做了个胸部CT时发现了肺癌,肺癌病人晚期侵犯到支气管会导致咳嗽,侵犯了血管则出现咳血,等到呼吸困难时,就已经是非常晚期的病人了。

卢主任建议,有肺癌家族史、年龄超过45岁以上,长期吸烟的人,长期从事厨房烹饪工作的人,最好每年做一次胸片或胸部CT检

查。而那些不抽烟的女性也要警惕肺癌,因为相对于男性而言,女性更容易患肺癌。目前肺癌发病的男女比例为6:4,这是因为女性对致癌物质更敏感,肺癌发病机制和雌激素ER-β受体有一定相关性,所以45岁以上的女性,在体检时一定要关注胸片的检查结果。

肺癌治疗讲究多学科协作

“有的肺癌病人虽然做过手术了,但对化疗存在认知误区,以为一做化疗就加速死亡”,卢凯华主任认为,化疗目前为止仍然是肿瘤治疗的几个重要手段之一。晚期肺癌不能手术的病人可以去化疗;肿瘤不算晚期,但肺功能不好,年纪大,基础病多的人,适宜化疗。

手术放疗后,分期在2期以上的病人同样适宜化疗(淋巴结转移的都属于2期,侵犯到周围重要脏器、纵膈、大血管、心脏、脊柱的都应该化疗)。1B期有低分化肿瘤、胸膜侵犯等高危因素的病人也建议他(她)化疗。

关于肺癌的治疗,卢主任指出,手术、放疗、化疗,以及针对基因变异的靶向治疗、针对肿瘤内环境的免疫治疗等,都属于现代治疗手段,一个肺癌病人,应该由胸外科、肿瘤内科、呼吸内科、放疗、放射、病理科、护理团队等多学科协同作战,综合治疗,这样才能最大限度地提高肺癌患者的生活质量、延长生存期。

金宁

强直性脊柱炎致残率高吗?

家住下关区的王女士反映:半年前,他的儿子开始出现腰痛、腰僵、足跟疼痛,并伴有行走困难,起初以为是劳累所致,可是随着时间的推移,这种症状不但没有减轻,反而越来越严重,无奈之下到医院风湿免疫科就诊。经相关检查,王女士的儿子确诊患上了强直性脊柱炎疾病,医生建议得了这类病一定要到正规医院的风湿科就诊。

强直性脊柱炎是脊柱关节病的原型,也是脊柱关节病中发病率较高的一个疾病。该病在男性人群中发病率明显高于女性,发病高峰年龄为20~45岁,45岁以后及8岁以下发病者少见。临床研究发现,强直性脊柱炎疾病是一种致残率极高的疾病,轻者造成脊柱变形,重者造成脊柱残疾,因此,在确诊疾病之后一定要及早进行治疗。为

什么一再强调早治呢?在各种风湿性关节炎疾病中,首发症状距离疾病确诊时间最长的是强直性脊柱炎。延迟诊断平均约为7年。强直性脊柱炎是引起人群残疾的重要病因,发病的前十年治疗尤为关键,大部分的功能残损均发生在此阶段!

目前没有药物可以逆转已经发生的关节畸形和强直,所以及早

诊断及早治疗对于AS患者避免残疾至关重要。大量的临床资料证实,强直性脊柱炎疾病及早治疗是能够阻止病情发展的,如果治疗时机把握得当,疗法准确无误,将大大降低该病的致残率,明显提高患者的生活质量。

南京医大二附院风湿免疫科谢建民副主任医师

老人牙疼频繁 原来是冠心病的信号

60岁的黎先生最近几个月牙疼频繁,但去检查又找不到究竟是哪颗牙疼。医生建议他去心内科,不料最后真被确诊为冠心病。同样是60岁的张女士,也有类似情况,每到夜里她会感到左侧的一排牙疼,综合诊治后也确诊为冠心病。牙疼与冠心病究竟有何关系?

南京市胸科医院心内科主任黄进解释,有的患者牙疼久治不愈,而且疼得比较奇怪,不仅和运动相关还和心情相关,其实都是因为冠心病。心绞痛的典型症状是胸前区压榨样疼痛,但研究显示,约30%的高龄冠心病患者表现为上腹痛、左肩痛、头痛,甚至咽喉痛、牙痛等症状。这些部位的疼痛容易掩盖心绞痛,被误认为是牙痛、背痛或腹痛等。

冠心病导致的牙痛,与一般的牙痛相比,往往是牙床的一侧或两侧疼痛,以左侧为多,常常难以确定具体是哪颗牙,牙龈、脸颊不红肿。所以黄进提醒,如果感觉有这种“奇怪”的牙疼,应该及时测量一下血压;或者一旦牙齿出现疼痛,及时到口腔科诊治,明确是否为牙齿本身原因引起的牙疼。如果牙齿检查没有异常,那么有冠心病危险因素的患者,一定不能忽视对心脏的检查。

通讯员 倪静