

这张体检表火了 按年龄选检查项目你知道吗?

10年“一道坎”: 30岁避“糖人”, 40岁要“关心”, 50岁防“骨脆脆”, 60岁“看耳朵”

进入到9月份后, 南京各大医疗机构迎来体检高峰期, 上千个体检项目如何选择? 昨天, 一张分年龄段体检建议图在网上走红, 该建议图中明确标出在20~65岁期间, 各年龄段应该重点检查的项目。

江苏省省级机关医院体检中心主任申志祥说, 大家都用同一个体检套餐的时代已经过去了, 现在更需要的是“个性化”体检, 这样才能最大程度筛查出疾病。不过现代快报记者注意到: 现在有不少应该做的体检项目, 反而不做或者做不了, 比如肛肠镜、大便隐血等等。

现代快报记者 刘峻/文 李荣荣/制图

20+ 开始关注健康、正常体检即可

微博热传的组图建议, 从20岁就开始体检, 因为20岁起就可以观察某些危险信号, 以便在早期发现肿瘤和其他严重疾病。

申志祥向现代快报记者表示, 20多岁, 很多人会经历入职体检, 这是人生第一次全面体检, 会检查出一些先天性疾病以及早期肿瘤。“上周我们还发现有个人只有一个肾脏, 他自己全然不知道。虽然暂时不影响健

康, 但今后生活一定要注意。”

南京市中西医结合医院泌尿外科主任陈卓介绍说, 对所有男性, 尤其15~39岁的男性来说, 睾丸癌都是高发的, 由于从发生睾丸癌到发生淋巴结转移平均需3个月时间。20+这个年龄段的男性有必要每年进行睾丸体检。专家告诉记者, 这个阶段, 正常的体检就可以了, 如果皮肤有异常情况, 要向专家提出, 有利于专家诊断。

30+ 不胖的人, 也要关注血压和血糖

微博热图认为, 30岁起要逐渐关注血压和血糖方面的问题。申志祥表示确实如此: 医院每年体检4万人次, 血糖、血压的异常, 很多都集中在35~40岁这个年龄段, 当然, 年龄越大, 越是高发。

南京市中西医结合医院内分泌科副主任医师张永文说, 血糖每三年查一次频率有些低了, 尤其是大家不能有体重超

重才要重点查的误区。糖尿病典型症状“三多一少”(即吃饭多、喝水多、排尿多, 体重减少), 主要出现在1型糖尿病患者身上。这类患者会日渐消瘦, 所以即使不胖的人也应该至少每年测一次血糖。

鼓楼医院妇科主任医师洪颖说, 30岁以后, 要注意妇科肿瘤的高发, HPV检测可以考虑做了。

40+ 心血管疾病成头号杀手

南京市第一医院心胸外科主任医师汪黎明说, 40岁确实是心脏疾病的一个多发年龄, 到50岁就是一个高峰。“病房里, 除了一些20多岁先天性心脏疾病患者外, 最年轻的心脏病患者, 就是从这个年龄段开始。”他告诉记者, 40~50岁肌肉群会减少10%, 同时新陈代谢也开始减缓, 肥胖几率增加。脂肪堆积

导致心脏病、糖尿病、脑卒中风险随之翻倍。

江苏省肿瘤医院专家认为, 对于40至49岁普通女性, 应每年做1次乳腺X线检查和临床体检; 对于50至69岁普通女性, 应每1至2年做1次乳腺X线检查和临床体检。男性45岁以后前列腺癌风险增加。结肠癌筛查和乳腺检查每年都要做。

50+ 检查骨密度, 防止成为“骨脆脆”

进入50岁, 需要做的体检项目就比较多了, 骨密度、肠癌筛查、心脏检查等等。

江苏省人民医院骨科专家介绍, 骨质疏松症是一种中老年期常见的骨骼系统疾病。我国目前50岁以上的骨质疏松症患者约6944万人, 其中女性患者

的数量大约是男性的3倍。50%的患者早期没有明显症状。背痛、身高缩短、驼背等症状易被中老年人视作身体老化应有的常态而被忽略, 殊不知这时身体已敲响了骨质疏松的警钟。体检专家表示, 这个时期检查骨密度, 关注骨健康是有必要的。

60+ 全面大检查, 别忘看耳朵

微博热图认为, 这个时候应该全面大检查了。除了骨密度、癌症等筛查外, 最需要注意的是, 眼部检查以及耳朵听力筛查, 如果出现耳垢或者感染应该立即去医院。

江苏省人民医院耳鼻喉科杨艳莉说, 其实从50多岁开始,

人的听力就开始下降了。上了年纪的人, 如果有耳垢, 也就是耳垢(耳屎)后, 容易引发感染。如果老人自己掏, 搞不好还会引发鼓膜破裂。所以, 一定要去医院, 在内窥镜下“吸”出来。一般来说, 老年人的耳垢特别容易积累, 所以感染的几率相对更高。

各年龄段体检建议

女性	20岁起提防这些疾病	男性
	黑色素瘤、高胆固醇、乳腺癌	黑色素瘤、睾丸癌、高胆固醇
	建议检查	建议检查
	测量血压 盆腔和宫颈检查(每年) 皮肤检查(每年) 胆固醇检查(每5年一次)	睾丸检查(每年) 皮肤检查(每年) 胆固醇检查(每5年一次)
	30岁起提防这些疾病	30岁起提防这些疾病
	宫颈癌、乳腺癌、2型糖尿病	2型糖尿病、睾丸癌、黑色素瘤、结肠直肠癌、心脏病
	建议检查	建议检查
	盆腔、宫颈检查(每年) 乳腺检查(每年) 人乳头瘤病毒(HPV) 血糖检查(每3年一次, 体重超重者建议每年一次)	睾丸检查(每年) 胆固醇检查(每5年一次) 皮肤检查、血糖检查(每3年一次)
	40岁起提防这些疾病	40岁起提防这些疾病
	心脏病、乳腺癌、2型糖尿病	心脏病、结肠直肠癌、生殖系统肿瘤
	建议检查	建议检查
	乳腺检查(每年) 血糖、胆固醇(每年) 心脏检查(每年) 卵巢检查(绝经、有家族史者每3年一次)	血糖检查(每3年一次) 心血管检查(每5年一次) 结肠癌筛查(每年) 皮肤检查(每年一次) 前列腺检查(排尿异常者每年一次)
	50岁起提防这些疾病	50岁起提防这些疾病
	骨质疏松、结肠癌、卵巢癌、心脏病、脑卒中	心脏病、前列腺癌、结肠癌、脑卒中
	建议检查	建议检查
	骨密度检查(3年一次) 结肠癌筛查(5年一次) 卵巢检查(3年一次) 心脏检查(每年一次) 皮肤、盆腔、宫颈、乳腺检查(每年一次)	前列腺检查(每3年一次) 结肠癌筛查(每3年一次) 胆固醇检查(每年一次) 睾丸检查(每3年一次)
	60岁起提防这些疾病	60岁起提防这些疾病
	骨质疏松、结肠直肠癌、脑卒中、心脏病	前列腺癌、结肠癌、脑卒中
	建议检查	建议检查
	骨密度检查(每3年一次) 结肠癌筛查(每3年一次) 肛肠镜检查(每5年一次) 心脏、盆腔、乳腺、宫颈检查(每年一次)	胆固醇检查(每年一次) 心脏检查(每年一次) 前列腺检查(每年一次) 结肠癌筛查(每3年一次)

疑问

那么多重点项目套餐里咋都没有?

不少网友看到这张图感到疑惑: 都说直肠癌的筛查很重要, 但是去体检的时候怎么从来没有查过?

南京市中医院肛肠科主任医师金黑鹰说, 肠癌筛查很有必要。2010年起, 该院全国肛肠医疗中心曾对7000人进行筛查, 结果显示“阳性”高达42.9%。但其中只有800多人进行了进一步检查, 最后确诊癌症的有37例。江苏省省级机关医院体检中心主任申志祥说, 直肠癌的检查非常有必要, 遗憾的是, 体检中很少看到有人做肛肠镜检查, 这是因为一方面人们还不太接受, 另外一方面, 做一次肛肠镜检查大约要200元。很多企业体检套餐, 总共才两三百块钱, 也就没有了这个项目。

申志祥说, 正常医院的体检项目有上千项, 而大便隐血是“失检率”最高的, 也就说应该做但是由于种种原因做不起来。大便隐血可以发现早期肠道异常疾病, 比如肠息肉、肠癌等等。

做不起来的原因是留样太困难, 很多人体检都是来去匆匆, 样品留不下来, 检查无从做起。

医院能否推广“个性化”套餐

如果你是单位体检套餐, 那么因为费用原因, 很多项目, 也不在套餐内。比如CT、钼靶、HPV检测, 以及一些癌症肿瘤标志物的筛查等等, 也往往不在套餐之列。

申志祥说, 这也是正常的, 不需要每个体检项目都要做, 但是需要一些“个性化”的体检。比如吸烟比较多的人, 对于这部分人来说, 最重要的就是预防肺部肿瘤。一般情况下, 拍胸片不容易发现1厘米以下的肺部阴影, 这个时候就可以加做一个CT, 尽早发现癌症。再比如糖尿病患者, 要注重并发症的检查, 加大对肝、肾的检查项目。

“体检如同看病, 还是需要医生预先给出一个指导性意见, 然后有针对性做体检。”申志祥说。

延伸

体检前一晚该干啥?

专家告诉记者, 现在很多人都知道上午体检, 需要空腹。实际上, 需要注意的事情还有很多, 比如体检前一天晚上8点后最好不要进食, 12点后最好不要喝水。这样有利于检查结果的准确。另外, 保持充分的睡眠, 不要熬夜、喝酒、过度娱乐。熬夜疲劳等, 会导致转氨酶指标偏高, 影响医生对体检者的健康判断。