



校检徐传喜
编辑/刘美玉 责任编辑/周世鹏
2020年10月18日 星期日

大连晚报

A15
健康头条

据数据显示,14亿中国公民中约3.5亿人每年接受体检 冬季体检季,20~60岁该查什么?

根据相关数据显示,14亿中国公民中约3.5亿人每年接受体检,其中一半以上都可通过体检早期发现并治愈。但是,面对几十种检查、上百个指标……不查不放心,查多了钱包又放心不下。体检项目怎么选?各个年龄段体检最该查什么?



1 20岁查传染病

项目:肝功五项、血常规、胸部X光

20来岁,身体各项功能包括抵抗力最佳,不用体检?并不是!出生的时候会注射多种疫苗,这些常规疫苗大多并非终身免疫。到了20多岁,人体内抗体很可能已经低于正常防御水平。这种情况下,如果没有及时补种疫苗,身体就会处于无保护的危险状态。此外,20多岁的年轻人刚毕业走上社会,开始接触各种各样的人,各种肝炎、消化道感染的几率就增加,再加上年轻人处于性活跃期,所以感染性病等各种传染病的机会也就大了。

专家建议:建议20多岁的年轻人体检时,要注意传染病的筛查,比如肝功五项和血常规;还要注重胸部X光的检查,因为肺结核在年轻人中也很多见。

2 30岁查血糖

项目:餐后血糖、糖耐量试验、糖化血红蛋白

30岁关注血糖是不是有点早了?不早!现在人相比从前普遍“吃得多、动得少”,加上忙于事业,应酬多,压力大,糖尿病的发病年龄普遍提前。人在30岁左右发病也不在少数,尤其是糖尿病前期人群检出率很高。

专家建议:建议30岁以上的人群至少一年做一次血糖检查,而且不仅限于查一次空腹血糖,因为50%左右的糖尿病人空腹血糖不一定升高,但餐后血糖会明显升高。大部分年轻人体检空腹时

测血糖没问题,但餐后血糖却很高。所以应该同时查一次餐后血糖,或做一次糖耐量试验。有条件的人也可以监测糖化血红蛋白,更加准确。

3 40岁查心脏

项目:心电图、血脂、血压、心脏检查、心血管检查

以前人们认为到了五六十岁再关注心脏健康也来得及,现在40岁就得开始关注心脏。心脑血管病年轻化,40来岁的人英年早逝早已不是新闻。如果心脏问题不能早发现早诊治,突然出现急性心梗、冠心病时,其猝死率反而比习惯了防患未然的老年人更高。

专家建议:人在四五十岁时,心脏和血管都会有一个明显的老化,弹性大不如前,特别是对有心血管病家族史的人来说,定期检查很有必要。建议该年龄段人群每年定期检查心血管健康,记好血脂、血压等指标。X线、心电图、超声心动图、心向量图检查、冠脉造影等具体筛查项目要根据不同病情来决定,可咨询专科医生。

4 50岁查骨和肠

项目:骨密度检查、大便常规、肠镜、胃镜

到了50岁,女性一般刚刚绝经,体内雌激素水平降低,钙流失增加,因此患骨质疏松的女性要远远多于男性。50岁的人,如果出现浑身疼痛、易骨折等症状,就该考虑患有骨质疏松症了。

除了骨骼,50岁的人还应关注肠道健康。在做肠道体检时,要更加注意肠息肉、慢性溃疡等病变,防止这些小的病变发展成肿瘤。

专家建议:这个年龄段的人一般或多或少出现骨质疏松,建议每年做一次骨密度检查。普通人应该每年进行一次大便常规检查,每两到三年做一次肠镜和胃镜检查;而有既往病史等的高风险人群,则应该每年都进行一次胃镜和肠镜检查。

5 60岁以上全面查

项目:除以上外,查听力、查眼底

60岁是老年生活的开始,这个年龄的老人应该展开全面体检,而不再是有侧重地检查。另外,老人由于血管老化脆弱,出现暴聋、暴盲的情况也很多见,多与耳和眼的供血血管突然栓塞有关。

专家建议:除了心脑血管、糖尿病、恶性肿瘤、肾损害、甲状腺慢性疾病等大病的检查,老年人还应该注意听力和眼底病变的预防。查眼底,能及早发现老年性白内障、原发性青光眼。患有高血压、冠心病、糖尿病的病人,查眼底,还可以反映脑动脉是否硬化。

据《中国医学论坛报》

小常识

体检前做这些事会影响体检结果

患有慢性病,需长期服药,但体检前服用某些药物可能会影响结果的准确性,所以体检前咨询专业医生,适时调整。一般来说,以下五类药物会影响体检的准确性:

1、退热药,影响肝功能

对乙酰氨基酚以及含扑热息痛的感冒药,可能会引起转氨酶升高。最好提前一天遵医嘱停止服用。

2、抗生素,影响尿检结果

抗生素中的喹诺酮类药,在尿中可能形成结晶,影响尿常规的指标。建议提前一天遵医嘱停止服用。

3、维生素C,血糖结果偏低

建议平时经常服用维生素C的人,体检前2-3天暂时停用。

4、止痛药,影响尿检结果

咖啡因、吲哚美辛等止痛药,可能导致血、尿中的淀粉酶、尿蛋白含量升高,影响尿检结果。这类药也需在体检前一天停止服用。

5、降压药,影响电解质结果

降压药中的利尿剂,如氢氯噻嗪、呋塞米等药有保钠排钾作用,可能对钾、钠等化验结果有影响。建议口服此类降压药的患者,不能自行停药,经过医生允许后可在体检抽血、留尿标本后补服。

6、其他生活习惯也会影响体检结果

此外,受检者在体检前1-2天还应注意避免剧烈运动。清淡饮食,避免吃得过甜、过咸、过于油腻,禁止暴饮暴食,禁止饮酒,体检前一天晚上十点以后禁食禁水,保证充足的睡眠。

近日,著名演员朱时茂接种带状疱疹疫苗引关注 秋冬季节,这些疫苗该打了



1 哪些疫苗推荐接种?

张黎刚说,目前,主流疫苗有宫颈癌疫苗(四价/九价)、流感疫苗、肺炎疫苗、带状疱疹疫苗等,适配不同疾病的预防。如秋冬季节,建议接种流感疫苗,50岁及以上人群建议接种带状疱疹疫苗。

2 带状疱疹疫苗可以全人群预防接种吗?

张黎刚说,带状疱疹属于免疫力疾病,发病率随着年龄增加而增加,我们重点推荐50岁及以上人群接种,子女们在为父母购买体检套餐时,可同时为父母购买一份带状疱疹疫苗。

3 带状疱疹疫苗通常要接种几次,会管多长时间?

张黎刚说,带状疱疹疫苗分为两针,在接种完第一针后的2-6个月内再接种第二针。统计数据显示,重组带状疱疹疫苗接种后第4年,在50岁及以上人群中仍能维持93.1%的保护效力;9年观察数据显示,60岁及以上人群中重组带状疱疹疫苗接种后可以维持长达9年的免疫应答;预防医学模型预测数据显示疫苗接种后免疫应答可持

续至少15年。

4 因疫情关系,今年是否供不应求?

张黎刚说,宫颈癌疫苗基本上一直处于供不应求的状态。流感疫苗今年也非常紧俏,经常出现一上架就销售一空的情况。因此,想接种上述疫苗的人最好提前预约。

5 与卫生保健院相比,在私立医疗体检机构接种疫苗有什么不一样吗?

张黎刚说,相对来讲,在私立医疗体检机构预约疫苗接种会更方便快捷一些,并且跟公立接种机构一样,私立体检机构也设有独立的问诊室和接种室,保障接种过程的安全与舒适。此外,体检机构还能同期为接种者附送一些专业的体检服务包括抗体的检测等。

文图据《生命时报》

10月13日,著名演员朱时茂接种了一针特殊疫苗——带状疱疹疫苗。之所以选择接种疫苗,是因为他在六七年前曾经受过带状疱疹的折磨。带状疱疹又称“缠腰龙”,一旦发作起来,令人痛苦万分,“那是我所经受过的疼痛中,最疼的一种病。”今年66岁的朱时茂如此形容道。而刚在国内上市不久的带状疱疹疫苗,正是遏制这一疾病的有力武器。

众所周知,预防胜于治疗。除了定期体检外,疫苗也是预防疾病科学、有效的手段之一。随着医疗领域科学技术的不断推进,除了带状疱疹疫苗,宫颈癌疫苗、肺炎疫苗、流感疫苗等,都是有效防范宫颈癌、肺炎、流感等疾病的预防控制手段。接种上述疫苗有哪些注意事项?北京健康管理协会副会长张黎刚接受了采访。