

关注

如何选择适合自己的体检项目,健康管理专家支招:

体检要有“设计感”

随着民众健康素养的提升,大多数人都定期体检,但每次体检之前,很多人看到繁杂的体检项目会觉得头疼,不知道哪些有必要查,哪些没必要查。定期体检是否有必要?如何选择适合自己的体检项目?记者就此采访了贵阳市第一人民医院健康管理中心主任、贵阳市健康体检与管理专业医疗质量控制中心主任委员王青。

选择体检项目因人而异

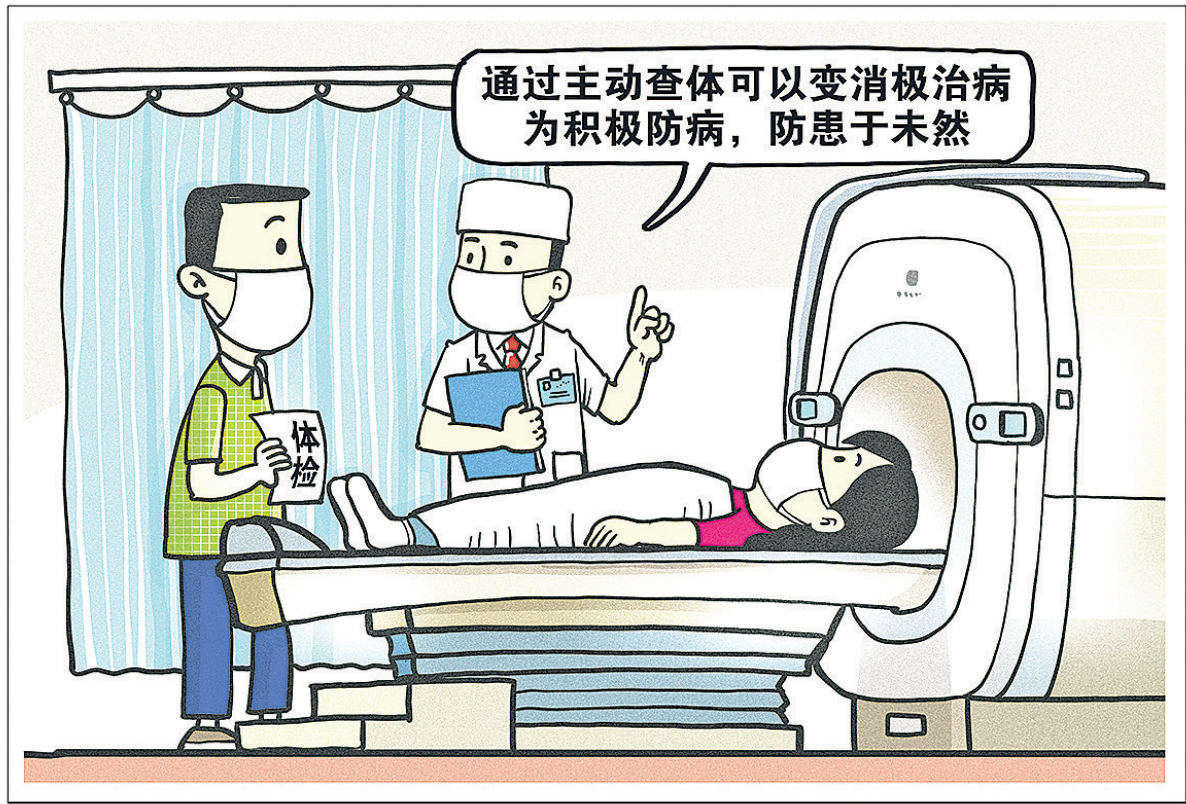
王医生介绍,《中华健康管理学杂志》发布的最新版《健康体检基本项目专家共识(2022)》,提出“1+X”的体检方式。它根据体检者的性别、年龄、个人病史、家族病史、既往史以及目前的身体状态等情况确定合适的体检项目,凸显“个体化”和针对性,充分发挥体检的作用。

“1”代表基础健康检查:体检的基础,如内科、妇科、肝肾功能、血脂、血糖、尿尿常规检查、全腹彩超、肺部CT检查、心电图检查等;

“X”代表专项体检项目:“X”就是个性化体检,针对不同年龄、性别及慢性病风险的个体进行专项筛查项目,包括各类慢性病、非传染性疾病风险筛查,如:心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病风险筛查等。

王医生提醒,除了基础健康检查外,个人可以从以下几个方面确定是否需要加选基础项目外的检查——

根据既往病史或家族史:有高血压、糖尿病等慢性病家族史,或自身曾患过某类疾病,需加选相关深度检查,如有糖尿病家族史,建议增加糖化血红蛋白检测、尿微量白蛋白测定、眼底照相;如曾患胃溃疡、十二指肠溃疡,建议增加大便隐血、幽门螺杆菌检测、无痛胃镜检查;如曾患结肠息肉、息肉切除,可增加大便隐血、无痛肠镜检查。



根据自身症状表现:如反复头痛、记忆力减退等不适症状,可针对性进行专项检查,如做头颅CT/MRI;近期排便习惯改变,反复腹泻,加做无痛肠镜检查;近期反复咳嗽、胸闷不适,加做胸部CT。

根据长期生活方式、饮食习惯:如长期吸烟、饮酒者,加做肺功能、胸部低剂量螺旋CT、肝功能等深度检查;经常应酬、在外进餐,可增加幽门螺杆菌检测、胃功能检查;长期缺乏锻炼,超重或肥胖人群,可增加糖化血红蛋白、胰岛素检测、人体成分等相关检查。

根据职业特性、职业暴露:长期久坐、伏案工作者,加做颈腰椎X线片/CT;长期接触粉尘者,加做肺功能、胸部X线片/CT检查。

不同人群的体检重点

吸烟人群:吸烟是多种疾病的高危因素,尤其是肺癌。建议增加胸部CT检查,以早期发现肺部病变。还可检查肿瘤标志物,如:胃泌素释放肽前体、神经元特异性烯醇化酶、癌胚抗原等,

辅助判断肺部及其他部位是否有肿瘤风险。

酗酒人群:长期饮酒会对肝脏造成损害,应重点检查肝功能,包括谷丙转氨酶、谷草转氨酶、胆红素等指标,了解肝脏代谢功能是否正常。同时检查腹部超声,查看肝脏形态、结构有无异常,如:脂肪肝、肝纤维化、肝硬化等。

饮食不规律人群:易出现胃肠道问题,可选择C14/C13呼气试验或幽门螺杆菌抗体检测,排查幽门螺杆菌感染。如有胃肠不适症状,如腹痛、腹胀、消化不良等,建议进行胃镜检查检查,以便发现胃肠道的炎症、溃疡、息肉等病变。

长期熬夜人群:会影响内分泌和免疫系统,导致身体机能下降。可检查甲状腺功能,了解甲状腺激素水平是否正常,判断是否存在甲状腺功能亢进或减退等问题。还可进行血常规检查,查看白细胞、红细胞、血小板等指标,了解身体的免疫状态和血液系统情况。

缺乏运动人群:容易出现肥胖、心血管疾病等问题。建议检查血糖、血脂、同型半胱氨酸等评估心血管疾病风险因素。还可进行心电图

检查,了解心电活动情况,排查心律失常等问题。

不同工作环境人群:办公室久坐人群由于长时间伏案工作,易引发颈椎、腰椎疾病。建议进行颈椎、腰椎X线片检查,还可检查血压、血脂、血糖,评估心血管疾病风险因素,因为久坐不动也容易导致代谢紊乱、超重、肥胖;高强度工作者应增加心脏功能检查和压力相关指标(如:皮质醇、精神情绪评估)。

定期体检不容忽视

体检的核心作用是早期发现健康风险和潜在疾病,而非能够100%预防。体检作为肿瘤的二级预防手段,在提高癌症治愈率、降低死亡率方面意义重大。

王医生强调,尽管体检无法完全避免疾病发生,但每年体检仍有意义。建议受检者根据年龄、性别、家族病史、生活习惯等因素、目前自身情况制定合适的、科学的体检计划,让筛查项目更精准,结果更可靠。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

资讯

贵阳市疾控中心发布8月健康提示:

注意防范五大类疾病风险

本报讯 8月的贵阳,天气炎热潮湿且雨水频繁,利于细菌、病毒滋生和蚊虫繁殖。近日,贵阳市疾控中心(贵阳市卫生监督所)发布健康提示,提醒市民重点防范五类健康风险。

虫媒传染病方面,要注意防范基孔肯雅热、登革热、疟疾等通过蚊虫叮咬传播的疾病。其中,基孔肯雅热表现为发热、小关节痛/关节炎、皮疹。登革热表现为高热、头痛、肌肉痛等。疟疾俗称“打摆子”,症状为周期性发冷、高热、全身酸痛。防护方面,家中可安装纱门纱窗,及时清理积水。户外活动时涂抹驱蚊剂、穿长袖衣裤。前往东南亚、非洲等高发地区及广东佛山等地的返程人员,若出现发热、关节痛等症状,须及时就医并告知旅行史。

高温潮湿环境下,食物易腐败变质,沙门氏菌、副溶血性弧菌等病原体滋生,易引发食源性疾病。儿童、老人及免疫力低下者易感,症状包括腹痛、腹泻、呕吐、发热等,严重时可导致脱水或电解质紊乱。贵阳市疾控中心建议市民不喝生水、不吃生冷不洁或变质食物,饭前便后洗手,厨房用具生熟分开,外出就餐选择卫生条件好的餐厅。

厅,不采食陌生野生菌,身体不适及时就医。

目前,手足口病和疱疹性咽峡炎处于流行期,5岁以下儿童为高发人群,前者表现为手、足、口等部位出疹,后者以口腔疱疹和咽痛为主。家长要督促儿童勤洗手,不喝生水、不吃生冷食物。定期消毒玩具和餐具。适龄儿童可接种EV-71疫苗预防重症,出现症状及时隔离就医。

呼吸道传染病同样不容忽视。夏季空调使用频繁,室内外温差大,流感、新冠、肺炎支原体感染等仍有传播风险,症状多为咳嗽、流涕、发热等。市民应保持室内通风,避免长时间处于密闭空调房,咳嗽打喷嚏时遮掩口鼻,勤洗手。高危人群可接种流感疫苗,出现症状及时就医。

贵阳市疾控中心还提醒市民,虽贵阳整体气温适宜,但户外长时间停留需防晒防中暑,中暑常见头晕、乏力等症状,青少年还需警惕溺水。在防护上,高温时段应减少户外活动,多喝水、做好防晒。玩水要选择安全场所,远离陌生水域。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

广东省中医院贵州医院——

新增五个名医工作室

本报讯 8月4日,广东省中医院贵州医院举行名医工作室揭牌暨拜师仪式,广东省中医院的5位知名专家将到贵州医院带徒并建立名医工作室,至此,广东省中医院贵州医院的名医工作室总数已达7个。

据介绍,此次落户贵州医院的名医工作室分别是:骨伤科专科医院院长林定坤、急诊科大科主任丁邦略、妇科大科主任梁雪芳、康复科大科主任欧海宁、外科大科副主任何军明,加上此前已落户的妇科王小云教授名医工作室、疼痛科招伟贤教授名医工作室,广东省中医院贵州医院的名医工作室总数已达7个。

名医工作室将通过专家定期坐诊、远程会诊、优势专科建设、人才培养等举

措,有力推进国家区域医疗中心的建设进程,进一步增强贵州医院的综合服务能力。

据悉,广东省中医院贵州医院正式开诊以来,在贵州省的战略引领和广东省中医院的倾力支持下,11位广东省名中医在贵州扎根,23名青年骨干有幸师从名家,两个名医工作室已初步建成并初显成效,“跨地区拜师”工程再添新成果。下一步,广东省中医院贵州医院将以名医工作室为平台,持续推动学术传承、特色诊疗与科研创新,助力西南地区中医药事业高质量发展,让岐黄薪火在黔中大地焕发新活力,让名医工作室真正成为惠民利民的标杆工程。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅 文/图)



名医工作室揭牌暨拜师仪式现场。

市二医(金阳医院)皮肤科夜间门诊开设三年来——

错峰服务两万余名患者

本报讯 市二医皮肤科夜间门诊开设三年来,已为两万余名患者提供错峰诊疗服务,用实际行动打通了群众就医的“时间壁垒”。

据介绍,针对上班族、学生群体普遍面临的“看病时间难协调”问题,市二医(金阳医院)皮肤科经过前期调研,于2022年率先试点“夜间门诊”,将服务时间延长至每日21:00。这一举措精准破解了群众“上班没空看病,下班无处看病”的困境,让患者在结束工作、学习后,仍能便捷享受到优质医疗服务。

据统计,该科夜间门诊月均接诊量达600余人次,其中70%为上班族和学

生群体。“我们建立了完善的排班制度,确保夜间门诊的医疗质量不打折、服务标准不降低。”该院皮肤科主任张磊介绍,科室同步建立患者随访机制,对夜间就诊患者定期回访,目前患者满意度持续保持在98%以上,医疗质量与服务温度双提升。

经过三年实践探索,皮肤科夜间门诊已形成规范化运行模式。下一步,医院将进一步优化预约挂号系统,让“以患者为中心”的服务理念更扎实地落地见效,持续为群众提供更贴心、更便捷的医疗服务。

(叶皓 贵阳日报融媒体中心记者 常青)

贵阳市妇幼保健院——

举办世界母乳喂养周主题活动

本报讯 2025年8月1日至7日是第34个世界母乳喂养周。今年的活动主题主题为“支持母乳喂养,呵护健康未来”。连日来,贵阳市妇幼保健院举办一系列母乳喂养周主题活动,倡导母乳喂养,提高社会对母乳喂养的支持度和认可度。

8月2日,贵阳市妇幼保健院举办全国优生优育妈妈班公益巡讲暨国际母乳喂养周活动,向准妈妈科普“生命营养1000天”健康行动,并通过现场示范和互动环节,让准妈妈们学习母乳喂养的知识;8月5日,贵阳市妇幼保健院公共卫生科组织产科、儿童保健科、孕产科、门诊等相关科室在第一门诊部广场开展2025年“世界母乳喂养周”宣

传义诊活动;8月7日,行政一、二党支部联合临床二党支部,组织护理部、宣传科、团委(志愿者服务部)、产科等科室以“支持母乳喂养,呵护健康未来”为主题,开展“党建引领 为民服务”主题党日暨母乳喂养周宣传主题活动。此外,贵阳市妇幼保健院产科专业人员还走进观山湖区中铁逸都国际广州路广场进行“母乳喂养”主题宣传活动。

据悉,在今后的工作中,贵阳市妇幼保健院将继续加大母乳喂养的宣传力度,创新宣传方式和手段,引导全社会重视、关心、支持母乳喂养,提升母乳喂养成功率,维护母婴权益,共建生育友好型社会。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

保健

警惕冰饮暗藏致命风险

天气炎热,冰饮料是不少人青睐的降温神器,但其背后可能潜藏着致命危机。近日,福建福州19岁男孩小辉在剧烈运动后猛灌冰饮料,不到5分钟便出现胸口剧痛、呼吸困难等症状,虽全力抢救,仍因急性心肌梗死不幸离世。

为何一瓶冰饮料会引发如此严重的后果?贵医附院心血管内科副主任陈章荣解释,高温时人体血管处于扩张状态,剧烈运动后血液循环加速、心脏跳动剧烈,身体处于“高速运转”中。此时大量饮用冰饮料,低温会刺激胃肠道血管急剧收缩,进而通过内脏—心血管反射激活交感神经,触发全身血管痉挛收缩,导致血压骤升、血液黏稠度增

加,极易引发血管堵塞,诱发心绞痛、心肌梗死等严重问题,甚至危及生命。

陈医生介绍,除了运动后猛喝冰饮料,炎热季节还有一些常见行为也可能埋下健康隐患,增加心脑血管疾病的风险。“频繁进出空调房便是其中之一。室外温度高,很多人喜欢把空调开得很低,从炎热的室外一下子进入低温室内,血管会因温度骤降而快速收缩;再从室内到室外,血管又会迅速扩张。这种频繁的收缩和扩张,会让血管‘不堪重负’,尤其对本身血管脆弱的人来说,风险更高。”陈医生说,饮食不节制也会带来问题,烧烤、啤酒成了不少人宵夜的“标配”,但暴饮暴食会让胃肠道需要更多血液来

帮助消化,导致心脏供血相对减少。同时,高油、高盐、高糖的饮食会加重心脏负担,影响血管健康,过度劳累和情绪激动也不容忽视。此外,很多人作息不规律,熬夜、过度运动等也会让身体长期处于疲劳状态,心脏得不到充分休息。而情绪上的大起大落,如过度兴奋、愤怒等,会使体内激素分泌紊乱,导致血压升高、心率加快,增加心脏耗氧量,容易诱发心脏问题。

那么,炎热季节如何才能既享受清凉又守护健康呢?陈医生建议,首先要把握饮水时机,剧烈运动后,不要立刻喝水,更不能喝冰饮。应该先找个阴凉的地方休息,做一些简单的拉伸,等呼吸和心率慢慢平稳下来(一般需要3—5

分钟)再开始喝水。

同时,要控制饮水温度和量。即使想喝凉的,也不要选择冰镇的(温度过低,一般低于10℃),可以选择常温或微凉的饮品(20℃左右为宜)。喝水时要遵循“少量多次”的原则,每次喝100—200毫升即可,不要一口气喝太多,避免给胃肠道和心脏带来负担。

此外,特殊人群更要格外注意。本身有心脏病、高血压、胃肠道疾病的人,最好远离冰饮料;老人、儿童、孕妇以及体质较弱、怕冷的人,也应尽量少喝或不喝冰饮。另外,空腹时和刚睡醒时也不宜喝冰饮料,以免刺激胃肠道。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

当下带状疱疹高发 重点人群做好预防

贵阳市南明区人民医院副主任医师刘隽介绍,夏秋季节,50岁以上、尤其伴有内科慢性病的中老年人需要高度警惕带状疱疹,避免病毒“乘虚而入”引发剧烈神经痛。

带状疱疹俗称“蛇缠腰”,与其他皮肤病不同,这是一种由水痘一带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病。数据显示,大约1/3的人在一生中会患带状疱疹,带状疱疹不仅会对皮肤造成损伤,让患者感受到剧烈的疼痛,甚至还会对日常工作和生活造成困扰。刘医生说,当前天气高温潮湿、室内外温差大,如贪凉、饮食不节制,人体免疫力就容易发生波动,罹患带状疱疹的风险

较高。刘医生指出:“50岁以上中老年人,尤其患有糖尿病、高血压、高血脂、冠心病等的慢性病患者,是带状疱疹高发人群。超过90%的成人体内潜伏水痘一带状疱疹病毒,一些特定情况下,比如机体免疫力下降时,潜伏体内的水痘一带状疱疹病毒被激活成为致病病毒,引发带状疱疹。”

相关数据显示,糖尿病、心血管疾病是带状疱疹和带状疱疹后神经痛发生的重要危险因素之一。其中,高血压、高血脂、冠心病等心血管疾病患者患带状疱疹风险比普通人高39%。糖尿病患者发生带状疱疹风险比一般人可高达60%,且神经痛更为严重和

持久。

“市民要积极树立‘主动健康’理念,采取有效预防措施比如接种疫苗来降低带状疱疹的患病风险。临床发现,部分人群可能因劳累、熬夜、精神压力过大等因素导致暂时性免疫水平波动,从而更易罹患带状疱疹。因此,在日常生活中,特别提醒公众要加强锻炼、注重增强自身免疫力。尤其对于50岁以上的中老年慢病人群,若患有高血压、糖尿病等基础疾病,更应重视基础疾病的科学管理。”刘医生说如果皮肤出现不明原因的小水泡,同时伴随疼痛的症状,一定要及时到医院进行鉴别诊断,避免错过带状疱疹治疗的黄金72小时,

诱发更为严重、持久的神经痛,对身心造成负担。

针对一些市民因为自身患有慢性疾病,担心接种疫苗之后会并发一些感染或者其他病症的疑虑,刘医生解释,作为贵州省疾控中心疫苗处执行的首家试点单位,贵阳市南明区人民医院已成功打通诊疗系统与预防接种系统的壁垒,只要慢性病人在接种前与医生充分沟通,告知医生自己的慢性病史和用药的情况,医生会结合患者当下的健康状况,量身定制个性化的疫苗处方,让科学预防更精准地融入日常健康管理中。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅