

关注

# 体检更精细 健康管理更有效

国家卫生健康委员会发布的《成人健康体检项目推荐指引(2025年版)》(以下简称《指引》),引入“健康体检自测问卷”作为体检前导,并将心理健康量表筛查纳入评估体系,推动体检从“标准化套餐”向“风险导向型”模式转变,为18岁及以上人群提供更科学、更精准的健康体检指导。

《指引》的推出,有助于进一步规范健康体检行为,维护受检者健康权益,推动健康体检行业高质量发展。

## 从被动的受检者转变为主动的健康参与者

“《指引》具有较强的权威性、指导性和实操性。”中华医学会健康管理学分会第五届主任委员郭清教授说。2009年原卫生部出台《健康体检管理暂行规定》,是相关领域早期指导性文件;中华医学会健康管理学分会2014年发布《健康体检基本项目专家共识》,并于2022年进一步修订。

《指引》在此基础上,结合疾病谱变化与医学证据更新,进行系统性修改、完善,推动健康体检向健康管理模式转变。

成人健康体检的关键任务在于促进加强常见疾病管理与重大疾病早诊早治。《指引》中明确的恶性肿瘤风险筛查肺癌、肝癌、胃癌等类型,“通过规范体检,这些肿瘤早期发现的可能性较高。”中华医学会肿瘤学分会主任委员、四川省肿瘤医院院长林桐榆教授介绍。

《指引》有助于推动癌症三级预防理念进一步落地:一级预防关口前移,如通过接种HPV疫苗预防宫颈癌;二级预防着眼于早诊早治;三级预防则强调规范治疗。“如果在疾病早期通过筛查实现干预,一定程度上可延缓疾病进展,甚至逆转部分早期病变。”林桐榆说。

“体检机构在告知异常指标基础上提供健康指导。人们从被动的受检者转变为主动的健康参与者,有助



于普及常见疾病预防知识、健康生活方式、自我健康监测等健康教育内容。”中华医学会糖尿病学分会主任委员、北京医院·国家老年医学中心内分泌科郭立新教授表示,《指引》有助于人们提升健康素养与自我管理能

## 体检项目从“点套餐”转向更个性化的筛查

《指引》倡导的“健康体检自测问卷+基本体检项目+慢性病风险筛查项目”成人健康体检三级体系,有助于构建“发现风险-精准筛查-分层管理”的健康管理闭环。

“过去我们做体检,就像去快餐店点套餐,大家的检查项目都差不多。”林桐榆认为,每个人的身体状况、遗传背景、生活方式都不一样,体检应基于个人风险因素,实现更精准、更个性化的筛查。

健康体检自测问卷是《指引》的一大亮点,自测问卷包括个人生活方式、既往病史、家族疾病史等内容,可引导受检者主动审视自身健康状况,并为后续体检项目推荐和评估提供关键依据。

自测问卷还纳入了焦虑、抑郁等

心理量表。在郭清看来,这一举措与聚焦身体疾病的传统认知不同,有助于推动行业和社会对心理健康同等重视,为全面健康管理奠定基础。

此外,《指引》针对心脑血管疾病、常见恶性肿瘤、慢性阻塞性肺疾病、2型糖尿病、骨质疏松、慢性肾病及认知功能障碍等疾病风险人群,将疾病风险筛查项目划分为优选推荐与可选项目两个层级,当基本体检提示风险信号时,可依据《指引》建议开展针对性深度风险筛查,弥补基本体检的局限性。

郭立新表示,《指引》将风险评估贯穿从问卷调查、基本体检到深度风险筛查的全过程,避免单一指标造成漏诊,也深度风险筛查更具针对性,为各类疾病的早期预防和干预提供科学依据。

## 行业服务从体检延伸到长期健康指导

“《指引》制定统一标准,为行业和机构提升健康体检服务与管理的规范化水平提供依据,服务从体检延伸到长期健康指导。”郭清说。

大众如何有效利用《指引》?第一步是认真完成《指引》中的“健康体

检自测问卷”。填写时力求具体、详实,了解自身健康风险。随后根据自测问卷和基本体检的相关情况,选择相应的慢性病风险筛查项目进一步检查。

郭立新以糖尿病风险患者为例,在进行问卷自测与基本检查后,风险人群进行必选项目检查,精准捕捉糖尿病前期信号,通过饮食、运动干预延缓发病;若已患糖尿病,可选专项检查,定期监测并干预。结合自测问卷提供的既往病史、生活方式,医生能够为患者制定针对性健康管理方案,降低相关并发症风险。

体检既是阶段性健康状况的小结,也是后续健康管理的开始。受访专家强调,健康管理是一项持续性的工作,需要对各类疾病的风险因素进行长期观察和动态管理。受检者可以通过追踪指标变化趋势,及时寻求专业诊疗,提升健康管理效果,当好自身健康的第一责任人。

## 相关阅读

### 不同人群的健康体检有何侧重

年龄是首要考量因素。青年人重在建立健康基线及筛查传染病;中年人重点关注心脑血管疾病、肿瘤风险与糖尿病等,如增加颈动脉超声、低剂量肺CT、胃肠镜检查、连续血糖监测;老年人则需叠加认知功能、骨密度及营养状况评估。

性别与家族疾病史需特别考量。女性需侧重乳腺癌、宫颈癌筛查,男性应关注前列腺和心脑血管疾病。若有直系亲属早发糖尿病、心脑血管疾病或肿瘤,相关筛查的起始年龄应提前,频率应增加。

生活方式是重要参考因素。长期吸烟者属肺癌高危人群,低剂量肺CT不可或缺;饮食不规律、结构不均衡者,以及久坐者需警惕代谢问题,建议增加尿酸、脂肪肝及血糖等相关检测项目;长期压力过大者则需关注心理健康状况、血压与甲状腺功能等。

石梦竹

资讯

## 贵州“健康敲门行动”惠及36万余人次失能老人

本报讯 根据“十四五”时期贵州省整体提升卫生健康水平攻坚行动计划要求,贵州省卫健委将失能老年人“健康敲门行动”等项目作为推进老年健康服务专项行动的重要内容持续深化实施。“十四五”期间,已累计为中度及以上失能老年人提供免费上门服务36.5万人次,夯实了老年人健康服务保障“最后一公里”。

据贵州省统计局发布的数据,截至2024年末,全省65岁及以上老年人口498万人,占总人口的12.9%。随着人口老龄化程度加深,老年人的健康服务保障日益重要,尤其是失能老年人是需要重点关怀的群体。2023年,省卫生健康委、省民政厅、省中医药局联合印发失能老年人“健康敲门行动”实施方案,统筹安排专项资金,组织基层医疗卫生机构家庭医生团队,为全省提出申请申请的12万名65岁及以上失能老年人提供免费上门服务;2024年,服务进一步拓展,与居家医养、口腔健

康、心理关爱、营养改善等服务相结合,提升老年健康服务内涵;2025年,方案新增“敲门+”医养结合探索、转诊绿色通道等内容,逐步构建起“评估-服务-转诊-延伸”全链条服务体系,让政策红利持续释放,更好地满足失能老年人健康服务需求。

据悉,2025年“健康敲门行动”围绕“三个一”服务展开,即开展一次失能等级和老年健康评估,包括日常生活能力、精神状态与社会参与能力等失能等级评估,以及口腔健康、听力健康、营养状况、认知功能、跌倒风险等老年健康评估;提供一系列整合型老年健康服务,包括血压血糖测量、康复护理指导、心理关爱、失能预防、安宁疗护等健康指导服务;建立一条老年健康服务绿色通道,为有进一步诊疗需求的老年人提供便捷转诊。在此基础上,各地将积极探索“敲门+”医养结合服务模式,通过定期联系延伸健康守护。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

## 贵州23个心理热线座席织牢心灵防护网

本报讯 自2025年4月20日贵州省“12356”心理援助热线全面开通以来,由贵州省第二人民医院牵头搭建的专业心理服务通道,以规范网络、专业团队和全链条模式,科学规划23个心理热线座席,筑牢覆盖城乡的心理健康防线。

据了解,当前一些人群因学习压力、人际关系、职场适应、人生规划等存在不同程度心理困扰,面对这类人群的心理健康需求,全省“12356”热线持续优化升级。热线实行“省级+州市”双线服务

机制;省级组建近40人的志愿者核心团队,吸纳心理学专业师生、社会工作者及医护人员无偿参与接线;州市整合当地精神专科医院资源,由临床医师兼任接线员,实现诊疗与咨询无缝衔接。贵州省第二人民医院建立全流程培训督导体系,开通开展系统业务培训,运营中每月组织案例研讨与运营督导,既强化接线人员情绪疏导、危机干预能力,也为一线人员提供心理支持。

(曾浩洋 贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

## 贵阳市第二人民医院(金阳医院)神经外科——

### 完成首例脑机接口辅助功能区肿瘤切除术

本报讯 近日,贵阳市第二人民医院(金阳医院)神经外科团队顺利完成首例脑机接口柔性电极颅内植入功能区数据采集手术,精准助力功能区占位病变切除。

据介绍,贵阳市第二人民医院(金阳医院)神经外科与北京天坛医院携手合作近30年,医院依托天坛医院优势资源成立了脑机接口临床

研究型病房。此次手术中应用的柔性uCoG电极技术,属于半侵入式脑机接口范畴,兼具信号高保真、植入高安全的优势,既规避了非侵入式信号干扰的短板,又降低了侵入式手术的高风险。

手术的成功实施,为后续治疗认知障碍、功能区病变、癫痫等复杂神经系统疾病积累了宝贵经验。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

保健

## 冬季糖尿病患者患带状疱疹概率增大,专家提醒:稳定血糖 预防感染性疾病

冬季对于糖尿病患者而言不仅是血糖波动的危险期,更是感染性疾病侵袭的“高风险期”。“贵州冬季湿冷,不少居民会吃火锅、炖菜来御寒,这无形中增加了血糖控制难度。再加上年底聚会频繁,作息容易被打乱,身体抵抗力也会下降。此时糖尿病患者尤其容易罹患带状疱疹、肺炎等感染性疾病。”贵州医科大学附属医院

内分泌代谢病科主任医师彭年春说。带状疱疹俗称“蛇缠腰”“缠腰龙”,是由潜伏在体内的水痘-带状疱疹病毒再激活引起的感染性疾病,研究显示,超过90%的成人体内潜伏该病毒,50岁以上为易发人群,且年龄越大越容易患病,病情也越重。而糖尿病患者发生带状疱疹的风险比普通人高60%,需格外警惕。“糖尿病患者存在免

疫缺陷,如果血糖控制不好,感染带状疱疹的风险就比较高。”彭年春说,带状疱疹又会导致血糖急剧增高,有24%糖尿病患者患病后面临血糖控制恶化,增加住院的风险。同时,糖尿病患者罹患带状疱疹后,引起神经痛的概率也更高,病程也比一般人长,严重影响生活。

彭医生提醒,对糖尿病患者而

言,安然过冬的关键在于预防。预防是多方面的:首先要防血糖波动,冬季应清淡饮食,定期监测,稳定血糖;其次是防免疫缺陷,注意防寒保暖,适当运动,提升基础抵抗力;最后,疫苗接种也是非常重要的一环,居民可以在合适的情况下,积极接种带状疱疹疫苗。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

## 多重危险因素叠加——

### 尿毒症悄然“年轻化”

“前段时间,我接诊了一名28岁的尿毒症患者,确诊时已进入终末期,需要立即接受透析治疗。”贵阳市第二人民医院(金阳医院)肾病风湿科副主任医师万莉说,尿毒症的发病年龄正呈现显著的年轻化趋势,这背后是多重危险因素叠加,这一变化与长期不健康的生活方式密切相关,亟需引起公众,特别是年轻一代的警惕。

## 青年患者比例上升

万莉医生说,过去普遍认为“老年病”的尿毒症,正越来越多地侵袭中青年群体。

肾脏被称为“沉默的器官”,早期功能损伤往往症状隐匿,易被忽视。尿毒症在医学上称为终末期肾病,是各种慢性肾脏病发展到最严重的阶段。发展到尿毒症时,肾功能已严重衰竭(通常指肾小球滤过率低于15毫升/分钟),无法有效清除体内代谢废物、多余水分和毒素,失去正常调节电解质和酸碱平衡的能力,促红细胞生成素等关键激素分泌严重不足,最终引发一系列全身性严重并发症。

过去,终末期肾病(尿毒症)患者多以中老年人为主,常与高血压、糖尿病等慢性基础疾病相关。然而,这一情况正在发生变化。中国疾病预防控制中心在2024

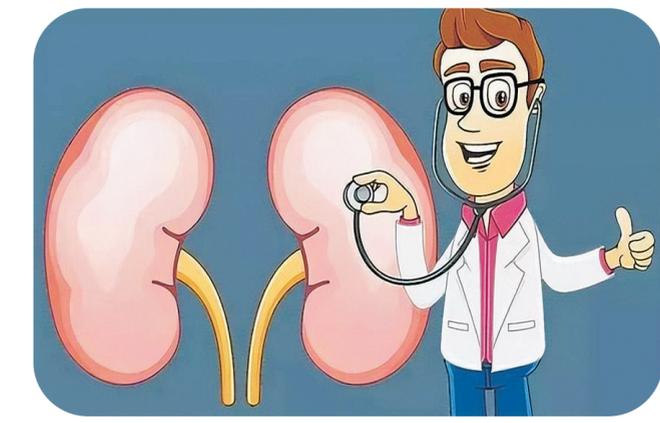
年做过调查,18到35岁的慢性肾病患者占比差不多有27%,而且超过60%的患者在确诊的时候,病情都已经到了中晚期。

## 不良生活习惯是诱因

“这一趋势警示我们,肾脏健康管理必须‘关口前移’,从青少年时期就应引起重视。”万医生说,近年来因肥胖、高尿酸血症等代谢性疾病导致的肾病在年轻人中增多。反复发作的慢性肾盂肾炎、未能有效控制急性肾盂肾炎,同样是导致年轻人患上尿毒症的重要原因。有的年轻人对体检重视不够,忽略了常规的尿检和肾功能检查,错过了早期干预时机。还有的人仗着自己年轻,忽视基础疾病管理,如年轻的高血压、糖尿病患者,因自觉症状轻不规范治疗,导致血糖、血压长期失控,持续损害肾脏微血管。

“不健康的生活方式是损害肾脏的‘隐形杀手’。”万医生提醒,滥用药物、高盐、高脂、高嘌呤等饮食习惯,饮水不当、经常憋尿、过度劳累、长期熬夜、吸烟酗酒,以及盲目使用保健品、蛋白粉等行为,都会加重肾脏的负担。

“还有的人滥用具有肾毒性的药物(如某些非甾体抗炎止痛药、不明成分的中草药)也是不可忽视的风险因素。”万医生说。



## 警惕容易被忽略的“信号”

肾脏具有强大的代偿能力,早期损伤往往症状隐匿,极易被忽视。万医生提醒,要警惕以下容易被忽略的“信号”:尿液异常,如泡沫尿、尿色改变(如洗肉水色、浓茶色)、夜尿增多;不明原因的疲劳乏力、精力不济;眼睑、脚踝等部位浮肿,尤其是晨起时;血压升高;面色晦暗、苍白(可能与肾性贫血有关);食欲不振、恶心(尤其晨起);皮肤瘙痒等。

“不少人有认识误区,仅凭腰疼来判断是否患有肾病,这样会漏诊大量无症状的早期患者。”万医生提醒,典型的由肾脏疾病引起的腰痛在临床上并不常见。

“尿毒症虽后果严重,但慢性肾脏

病是可防、可控、可延缓的。”关于如何预防尿毒症,万医生建议:首先要强化定期筛查,健康人群每年应进行一次包含尿常规、血肌酐检测和肾脏超声的体检。简单的尿常规是发现早期肾损伤最经济有效的手段。其次,践行健康生活方式,坚持低盐、均衡饮食,控制体重,保证充足饮水,避免熬夜与过度劳累,或烟限酒。同时,规范管理慢性病,已确诊高血压、糖尿病、高尿酸血症的患者,必须遵医嘱规范治疗,将相关指标长期稳定控制在达标范围内,这是保护肾脏最核心的措施。更应该警惕的是,要杜绝药物滥用。万医生说,任何用药都需在医生或药师指导下进行,切勿自行长期服用可能损伤肾脏的药物。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

解惑

## 哪类维生素对呼吸道“友好”

冬季,各类呼吸道传染病蠢蠢欲动。日常防病,除了要注意个人卫生、加强身体锻炼,均衡补充营养也很重要。维生素A和维生素E就是两种对呼吸道非常“友好”的维生素。

维生素A发挥着重要的抗感染作用。这是一类不饱和烃类化合物的总称,包括视黄醇、视黄醛、视黄酸及其酯化物和肾脏超声的体检。简单的尿常规是发现早期肾损伤最经济有效的手段。其次,践行健康生活方式,坚持低盐、均衡饮食,控制体重,保证充足饮水,避免熬夜与过度劳累,或烟限酒。同时,规范管理慢性病,已确诊高血压、糖尿病、高尿酸血症的患者,必须遵医嘱规范治疗,将相关指标长期稳定控制在达标范围内,这是保护肾脏最核心的措施。更应该警惕的是,要杜绝药物滥用。万医生说,任何用药都需在医生或药师指导下进行,切勿自行长期服用可能损伤肾脏的药物。

维生素A多存在于动物性食品中,以动物肝脏含量最高,禽蛋、奶类含量也较多,如鸡肝、羊肝、猪肝、蛋黄、牛奶等。此外,胡萝卜、菠菜、番茄等绿叶蔬菜和红黄色水果中,类胡萝卜素(包括胡萝卜素、叶黄素等)含量丰富,被人体摄入后可

转化为维生素A。维生素A摄入不足,还会影响免疫功能,并导致干眼症、毛囊增厚角质化等。但需注意,摄入过量可能致畸及肝脏损伤。

维生素E可增强呼吸系统的免疫力。这是一种脂溶性维生素,是一种重要的抗氧化剂。维生素E可以保护组织和器官免于过氧化物和氧自由基的损伤,有利于支气管上皮细胞与肺泡发育,对增强人体细胞免疫功能具有重要作用。维生素E含量高的食物包括核桃、杏仁、松子等坚果,芝麻油、茶油等植物油,菠菜、木耳、猕猴桃等新鲜蔬菜水果,以及鱼肝油、大豆、蛋黄、扇贝、虾等。

维生素E摄入不足时,会导致溶血性贫血、免疫功能下降、发育迟缓等,但摄入过量会引发神经系统紊乱、胃肠道反应、凝血时间延长等问题。

姜觅