

■对话专家

# 健康体检,您了解多少?

□本报记者 黄葵 文/摄

社会发展到今天,恶性肿瘤、高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病已成为生命第一杀手。为了活得更有质量、生命更有尊严、避免紧缺的医疗资源进一步浪费,我们必须重视此类疾病的早防早治。

预防疾病,定期进行健康体检是非常重要的。在我们进行的健康体检中,哪些体检项目是必须做的?40岁以上人群体检又该注意些什么?记者近日来到北京市体检中心,对负责健康体检项目设计和客户服务的刘峰副主任医师进行了采访,刘峰也是北京市体检质量控制和改进中心的特聘专家。

## 检查身高体重多余吗?

记者:我们该如何正确认识体检?

刘峰:人体是很复杂的,疾病的成因也是多方面的。以前我们讲三级预防体系,现在健康服务业界已经提出了“零级预防”的新概念,指的是人们在健康状态下,通过基因检测、健康体检或其他手段查找健康危险因素,通过健康教育、运动、营养、中医养生等手段对人体自身进行维护,让大家少生病甚至不生病。我们做健康体检就是要早期发现疾病或危险因素,早期治疗或干预,维护人们的健康。健康体检则是实施疾病早期预防和开展健康管理的必不可少的环节之一。

记者:体检项目那么繁杂,您能简单介绍一下吗?如何针对自身情况选择体检项目?

刘峰:2014年3月中华医学会健康管理学分会起草并推出了《健康体检基本项目专家共识》。体检基本项目目录包括健康体检自测问卷、体格检查、实验室检查、辅助检查、体检报告首页等5个部分。这就是说,在做健康体检之前首先应该填写“健康体检自测问卷”,你的家族史、健康史、用药史、过敏史,以及躯体症状、生活习惯等内容就会呈现出来,然后才进入体检环节,这一步工作是非常重要的。

体检基本项目,例如内、

外、眼、耳、口等项目是必需的,包括一个人的性别、年龄、职业特点、收入情况、甚至受教育程度等基本信息,都是对一个人进行健康评估的重要内容,缺一不可。

记者:有许多人认为,身高、体重包括五官的检查都是多余的,您怎么认为?

刘峰:人的机体是高度复杂的,健康体检的各个科室检查内容又是相互关联的。就比如花几十元钱做个眼科检查,就可以知道是否有眼部有白内障,同时又是是否有糖尿病眼底病变等问题,间接地了解糖尿病或其他疾病是否导致了眼部病变;体格检查中的身高、体重、腰围、臀围、血压、脉搏等项检查,在我们中心按国家收费标准,费用加起来也就10元。不要小看这些检查,它可以帮助医生了解你的身体,帮助你分析病因,其中血压、体重、腰围及体重指数等指标均为重要的循证医学研究证据,是健康体检和健康管理的重要指标和数据。

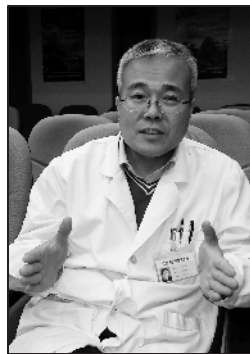
## 40岁以上要做哪些检查?

记者:人到中年,慢慢地要进入“多事之秋”,在体检方面要注意些什么?

刘峰:除了以上说的体检基本项目外,40岁以上人群首先应做到基本项目不放弃,这是最重要的。因为体检是查您不知道的疾病的。

本人知道的疾病就属于临床治疗的范畴了,因此健康体检检查广度要广,而无需过度往深度去投入。我们还是拿例子来说话,比如外科的肛门指检,许多人放弃不做。大家可能不知道,肛门指检是健康体检项目里早期发现直肠癌最有效并具备可操作性的检查手段,40岁以上的人放弃此项检查是把直肠癌的风险更多地留给了自己。另外,粪便潜血实验是结、直肠癌早期风险筛查必须做的,因为结、直肠癌是近几年癌症高发的病种,发病年龄也越来越低龄化,应该引起大家的重视。

中年人影像学类的检查建议增加颈部血管多普勒超声检查,通过检查血流情况看看血管内是否有斑块以及是否容易脱落;其次还要做甲状腺超声检查、心电图、胸部X光数码摄影等等。实验室检查首先包括血常规、尿常规、粪便常规和潜血,这三项是健康体检中最基本的实验室检查内容,很多疾病都会通过这三大常规检查发现蛛丝马迹。其次,生化检查的肝功、肾功、血脂、血糖、尿酸等,都是健康风险评估的重要指标,如经济条件允许,建议40岁以上的高危人群应增加多项载脂蛋白的检查,如高、低密度脂蛋白,以及载脂蛋白A1和载脂蛋白B等;如有高血压、糖尿病、冠心病家族史或已罹患患者,建议增加同型半胱氨酸以及叶酸的检查。此外,40岁以



本期专家

北京市体检中心副主任医师 刘峰

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃蕨菜能祛炎症



蕨菜又叫做龙头菜、如意菜,是山区很常见的山野菜。它富含蛋白质、脂肪、糖类、矿物质和多种维生素,营养价值很高。蕨菜中的蕨菜素对细菌有一定的抑制作用,具有良好的清热解毒、杀菌消炎功效,对发热、湿疹、疮疡等病症都有一定治疗功效。食用时,用开水焯一下可去涩味。蕨菜性味寒凉,脾胃虚寒者不宜多食。

### 红灯

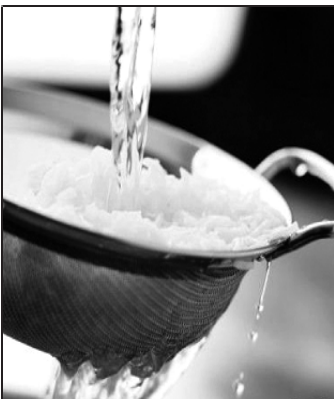
#### 大蒜加热营养减半



新鲜大蒜中含有由大蒜素转化而来的蒜氨酸,含量为3.7毫克/克,该物质受热可分解成DADS、DATS和二丙烯硫化物。这些物质具有刺激性气味,也是大蒜具有保健作用的基础。所以大蒜生吃,保健效果最佳。一旦加热煮熟,大蒜的药理活性将大为降低。

## 淘米水的10大生活妙用

□马力



淘米水是厨房里不能轻易丢掉的好东西,下面就为您介绍一下淘米水的10大生活妙用。

- 1、用淘米水洗手,不仅能去污,还可使皮肤滋润光滑。
- 2、用淘米水刷洗碗碟,不仅去污力强,还不含化学物质,胜过洗洁剂。
- 3、新沙锅在使用前,先用淘米水刷洗几遍,再装上米汤在火上烧半小时。经过这样的处

理,沙锅就不会漏水了。

4、案板用久了,会产生一股腥臭味。可放入淘米水中浸泡一段时间,再用盐擦洗,腥臭味即可消除。

5、菜刀等铁制炊具,浸入较浓的淘米水中,可以防止生锈。如果已生锈,可先在水中浸泡数小时,这样容易擦去锈斑。

6、带有腥味的菜,放入加盐的淘米水中搓洗,再用清水冲净,可去除腥味。

7、从市场上买回的肉,有时会沾上灰土,用自来水很难洗净,如果用热淘米水洗两遍,脏物很容易清除。

8、刚油漆好的家具,有一股难闻的油漆味,用软布蘸淘米水反复擦拭,可除掉油漆味。

9、白色衣服在淘米水中浸泡10分钟后,再用肥皂清洗,能使衣服洁白一新。

10、毛巾如果沾上了水果汁等,会有异味,并且变硬。把它浸泡在淘米水中蒸煮十几分钟,就会变得又白又软。

# 55岁以上老人免费领取富硒水杯 + 水质处理器



硒是人体必需的微量元素,具有较强的抗肿瘤活性,常用富硒杯喝水,不知不觉中补充人体所需硒元素,能提高人体免疫,预防心脑血管疾病、减轻和缓解重金属毒性的作用。

为此,健康饮用水活动向市民免费发放富硒水杯+高科技水质检测工具:水质处理检测器

申领条件:1.本市常住居民 2.对健康饮用水有一定的需求 3.申领人必须大于55岁,患各种老年慢性病者优先。本次发放我市仅有1000个名额,每人限领1个富硒杯,每个家庭限领2个。先到先得,望符合条件的老人尽快申领,领完即止!

很多领取了富硒杯的市民反映,用富硒杯喝水太好了,健康、方便!而且领

回家了水质处理检测器装在水源上,就能很快地检测出家中水质状况,特殊滤芯还能过滤水中杂质。确保家人都能喝到高品质水!用过滤后的水洗水果蔬菜,对农药残留的祛除率提高;用过滤后的水煮饭,更可口;用过滤后的水养鱼,鱼缸不宜长苔,水不宜发臭。

刘阿姨说:“我确实没花一分钱,就和老伴一起领了1个富硒杯,还领回了一个水质处理检测器,装在水源上几天后,水质逐渐变好。”长期饮用过滤后的水,还可提高人体免疫力,老人,孩子喝着都放心!

免费申领电话:400-9957-456

本产品承诺免费发放,无任何后期附加费用。