

有些疾病就像海底的潜流，一旦发作就会让人猝不及防；身体毫无病痛感觉，并不代表没有疾病潜伏！我们为什么要做体检？体检都能帮我们发现哪些问题？我们请北京小汤山医院健康管理中心体检部主任吴站蓉告诉大家一些常见的体检误区，别让体检误区放走疾病。

误区1: 体检前准备不足

体检前，体检中心会通知被检者一些注意事项，但却未引起足够的重视。首先，体检前一天不要大吃大喝，尤其是晚8点后要禁食，不要喝酒、浓茶、咖啡，不要进食太甜、太咸及油腻的食物，否则将影响血糖、血脂、肝功能。

其次，晚上要早点休息，避免剧烈运动和情绪激动，否则也会影响体检准确性。最后，要按规定时间采血，最迟不宜超过上午10点，否则会受激素影响，血液状态发生变化。此外，女性要避免经期，不化妆，不穿连衣裙、连裤袜，不戴项链等饰物。如果动过手术，要带相关病历和有关资料。

误区2: 重视心肺肝 忽略眼耳鼻

“抓大放小”是很多人体检时的通病，往往重视五脏六腑的检查，验血验尿做CT一样不落，却忽视耳、鼻、喉、眼、皮肤这样的小病逃过“法网”，留下隐患。比如鼻咽癌，早期没有症状，多数患者是从体检中发现的。

又如眼底检查，眼底视网膜状况对高血压、糖尿病的诊断及治疗非常重要。就连最简单的身高体重都很重要，因为BMI(体重指数)是判断代谢综合征的重要指标。

误区3: 怕辐射拒绝做胸透

人们大多对X线等检查带来的辐射“谈之色变”，体检时回避做胸透、CT检查等，这会为一些疾病埋下隐患。如肺癌、肺结核、乳腺癌可通过乳腺钼靶照相检出。是肺癌为例，如早期能通过胸片查出，还有手术机会，但到了严重咳嗽、咳血的程度，往往就已发生转移，难以治愈。

实际上，国际上曾经建议每



别让体检误区放走疾病

□竹窗



年做CT不超过两次，是基于从前的CT辐射量而言，现在的X线检查辐射剂量远远低于国际上规定的人体器官可接受的射线剂量标准。除了女性妊娠期不宜检查外，其他人人都可以接受检查。

误区4: 对结果患得患失

人们往往最重视体检报告里

的数据，却又不能正确认识，导致错误判断。第一，指标未超出正常值，不代表绝对正常。目前，大部分体检指标的设定是根据疾病标准而定的，换句话说，体检指标正常只能说明身体状况达到60分的及格标准，却不能说明身体是健康的。

第二，指标因人而异，比如血脂、胆固醇指标是针对健康人群而言的，但对于高血压等心脑血管病人来说，即使结果正常身体也可能处于危险状态。

第三，数据异常不代表一定有病。有些指标总是随着生活习惯、身体状态、环境而不断波动，需经过一系列的检查才能确诊。比如休息不好转氨酶会增高，肿瘤指标CA199的正常值范围是0~37，有的人查出100多，害怕得不行，但其实抽烟、类风湿关节炎也会导致这个指标升高。

误区5: 慢性病不需要体检

一些已患有心脑血管病、糖尿病、肝炎、肠胃病、哮喘、肾病等疾病的人，长期服用药物，

疾病得到有效控制，因而经常忽略体检和复诊。

建议糖尿病患者至少每个月检查一次血糖，看有无并发症；乙肝患者每半年检查一次肝脏B超，看有无病变；胃病患者每年做一次胃镜检查，以便及时掌握病情，适时调整用药。

误区6: 一次体检管“一辈子”

“我以前做过体检，没病。”但一次健康体检，不可能管三五年，更不可能管一辈子。坚持按时体检才能更好地控制高血压、高血糖等常见病，及早发现肿瘤，提高治愈率。最好每年体检一次，尤其是白领和40岁以上人群。

心脑血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病等患者最好每半年做一次该病的检查。

此外，一些疾病的高危人群要额外做一些检查，如长期吸烟、矿业工作、肺结核患者等肺癌高危人群，每年要做一次肺部CT；45岁以上抽烟人士、肥胖人士，应每年做一次肠镜检查。

丰台工商分局 联合多部门 建立信息互通共享机制

为进一步加强区内数据互通、增值，建立政府部门之间需求对接和成果共享机制，丰台工商分局、丰台区地税局、丰台区国税局共同商议并签订了《数据共享合作协议》及《保密责任书》，明确三家部门在数据资源互通共享方面的工作机制，打通部门壁垒，充分发挥政务数据在支持业务决策、提高业务协同效率方面的优势。

一是整合工商税务数据，摸清虚数企业，清理“僵尸主体”。释放社会资源、减少行政成本，使经济户口数据更真实，利于区政府更好地掌握经济实际情况。

二是尝试性地进行数据交换，形成全面深度的数据分析产品。通过整合分析企业登记数据、信用数据、纳税数据等相关信息，分析区域发展现状，为全区营商环境改善提供参考借鉴。

三是建立规范的定期联络通报制度。三家部门通过将各自监管执法中发现的重要情报数据互通共享，可更有效地共同打击企业违法犯罪行为。

四是逐步整合三方数据集群，强化关键数据、特色数据、敏感数据的分析利用，为堵塞税源监管漏洞、增加国家税收、加强市场主体责任监管、查处无照经营等方面发挥重大作用。(魏慧馨)



北京环境卫生工程集团有限公司工会 遗失工会经费专用收据7本，票号：第1009356441号起至第1009356460号止；第1009356461号起至第1009356480号止；第1009356481号起至第1009356500号止；第1009356501号起至第1009356520号止；第1009356521号起至第1009356540号止；第1009356541号起至第1009356560号止；第1013972481号起至第1013972500号止。现声明作废。

Advertisement for Honda Accord Sport Turbo. Features a large image of the car and text: "Next-SPORTY 先锐运动 第十代雅阁 为好奇而来 BE CURIOUS 释放你的好奇心".

Advertisement for Honda customer service. Title: "沐春风 夏意行". Subtitle: "2018年北京区广汽本田客户服务月". Activity period: "2018年5月1日-2018年5月31日". Includes icons for "春风启蒙", "春风礼遇", and "春风关怀" with corresponding benefits.