



现代社会，人们对自身健康问题格外关注，对体检也越来越重视，可咱普通人拿到体检报告，经常会觉得“一头雾水”。体检报告应该关注哪些内容？又怎么解读医生的“专业术语”？今天，我们请首都医科大学附属北京康复医院劳模健康管理中心主任张峰给大家介绍一下。

择其作为体检项目。

“医嘱建议”释放什么信号？

在体检机构给出的总结结论和建议中，“必要时就诊”“进一步咨询”“进一步检查”“随诊”等字样随处可见。体检者看了如入云端，又满心疑惑，不禁会问：这到底是真事儿还是没事儿？

张峰介绍说，如果体检报告中写的是“随诊”“定期复查”“进一步检查”等，在医生的学术思维里，约等于“没事儿”，但是这跟所谓的“正常”也是有区别的，因为存在一些风险，体检者还是要放在心上多关注。如果体检报告中明确写到“心内科就诊”“内分泌科就诊”“妇科就诊”，就说明这项检查出问题是个大概率事件，最好到相关科室做门诊检查。

张峰说，体检机构的医生也是良莠不齐，有可能写结论的医生并不是这一专业的，可能会为了免除责任，在体检报告中使用了“奔放型语言”，所以，还是建议职工到正规可靠的体检机构进行体检。

体检报告上的箭头都藏着啥病？

□本报记者 陈曦

体检前三天清淡饮食

张峰介绍，一般情况下，体检前要禁食8小时，所以体检前一天的晚上9点以后，不要进食一些对我们身体环境干扰比较大的食物，比如酗酒、烧烤、辛辣食物等。最好体检前三天就要开始注重饮食，过“健康生活”，吃清淡一些，而且不要吃得过饱，这样更有利于反映身体的真实情况。

“体检检查出的很多指标会反映一段时期的身体状况。”张峰解释说，“比如一个人每天晚上都大量喝酒、吃肉。天天如此，这个肯定会反映在他的血象上，出现高血脂。但他如果在体检前三天开始改变饮食习惯，在吃得比较清淡的情况下，血脂依然较高，这就证明，这个高的指标是准确的。”

另外，大家普遍认为，体检当天要求“空腹”，不仅不能吃东西，也不能喝水。那么，是不是一点水都不能喝呢？张峰介绍，体检中会有一些检查项目要求空腹，做之前最好不要喝水。但是，有些人早晨有用药的习惯，可以用一小勺，大概10毫升的水把药送下去。“但要注意，虽然这个水量不大，但是可能会对一些体检项目，比如空腹B超等产生影响。”

可根据性别、年龄、工种增项

大家体检的目的大多是希望尽早或者提前发现身体疾病，掌握主动权。但是，面对眼花缭乱的体检项目，复杂多变的体检套餐，难免会晕菜。

张峰表示，体检除了基础项目，还可以根据性别、年龄段、工种等适当增加一些检测项目，进行一些有针对性的检查。

如果是女职工，可以选择宫颈癌、乳腺癌的筛查，或者乳腺的定期检测。

如果年龄超过45岁，应该关注高血压、糖尿病、高尿酸、高血脂等慢性疾病的检查，同时可以选择增加癌症、恶性肿瘤的相关检查。“基于目前疾病年轻化的趋势，我个人觉得，35岁以后就应该对肿瘤筛查重视起来。”张峰说。

有些特殊工种，经常在户外跑，风吹日晒，可以选择对重金属进行检测。而工作压力比较大的工作，从防范角度来说，可以选择做心理评估。

谨慎对待“肿瘤标记物”检查

在很多体检机构，体检项目之多，让人眼花缭乱。张峰直言，其实，有些项目根本不适合作为体检项目。比如在很多体检中心比较火的“肿瘤标记物”的检查。很多人觉得标记物高了就是有癌症，正常就可以放心。实际上，临床上，这种检查更多是用来观察肿瘤治疗后疗效、监测复发时用，而非用来监测癌症。

张峰介绍，在体检中，某一项肿瘤标记物的升高并不代表就有肿瘤。反而会干扰人的正常情绪。懂的人知道，如果数值没有

高出上百倍，往往没有什么意义。不懂的人会觉得，这是一个思想负担。所以，不建议大家选

固醇的升高、高密度脂蛋白胆固醇的降低，需要特别关注。

体检报告怎么看

碳13尿素呼气试验：这是一项有关幽门螺杆菌的检查。幽门螺杆菌是我们人体正常存在的菌株，只要控制到安全浓度，检查结果是“阴性”，它对我们的身体就是有益的。如果超过正常浓度，检查提示是“阳性”，那么就提示有患胃部疾病的风险，甚至远期有患胃癌的风险。所以，只要是“阳性”，就建议到院进行正规治疗。

甲状腺检查：如果出现结节、囊肿，很多时候属于退行性病变，是随着年龄的增长身体的生理性改变。日常可以进行动态观察，定期检查，看它有没有变化，如果没有变化可以暂时不管。

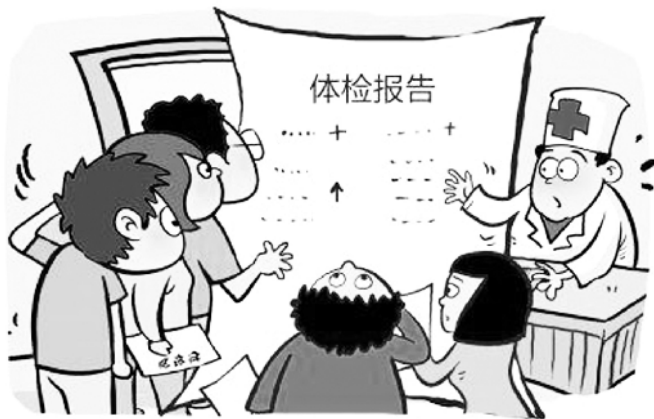
乳腺检查：可以发现是否存在乳腺结节等，一旦发现需要做进一步甄别是良性还是恶性。现在比较主流的对乳腺的检查方式是B超、低剂量CT和钼靶。

以前的体检中，对乳腺的检查还有一种方式叫做乳透。因为乳透需要用到射线，对女性的伤害要比对男性厉害得多。所以，现在的大型体检中心基本上把乳透从女性健康筛查中剔除出去了。

在B超、低剂量CT和钼靶这三种检查中，B超是最安全的，因为完全没有射线，而且现在的超生机器非常先进，图象清晰、直观、层次感强，能够比较准确地检查出病情。

妇科检查：如果出现“宫颈柱状上皮异位”，不用太担心。这就是以前俗称的“宫颈糜烂”，现在已经取消这种说法。这并不是疾病，而是一种正常的生理表现，如果没有不适，不需要单纯进行治疗。但是宫颈如果有发痒等感觉，可能提示有病毒感染的风险。可以结合TCT以及HPV结果分析处理。

现在，北京的很多社区医院都可以打HPV疫苗，有的女性可能觉得已经打了疫苗就可以不再进行相关检查。需要注意的是，疫苗并不是万能的，不能做到百分百病毒免疫。所以即便打了HPV疫苗，也得继续关注自身健康，每年进行相关体检。



健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

丰台区召开2019年度打击侵权假冒工作总结大会

2019年12月3日，丰台区打击侵犯知识产权和制售假冒伪劣商品工作领导小组在山西大厦组织召开2019年度打击侵权假冒工作总结大会。

丰台区市场监督管理局、丰台区委宣传部、丰台区发展改革委等21个打击侵权假冒工作领导小组成员单位参会，参会的还有丰台区商场、超市、市场、楼宇代表。

会议总结了2019年打击侵权假冒工作情况。2019年丰台区打击侵权假冒工作取得了显著成效：办理各类侵权假冒行政案件793件，罚没款合计5829.56万元；侦破侵权假冒犯罪案件28起，抓获犯罪嫌疑人58名。

丰台区市场监督管理局、丰台区公安分局、丰台区农业农村局、丰台区文化市场综合执法大队相关负责人在会上就加

强元旦、春节期间打击侵权假冒工作，分别向商场、超市、市场和楼宇代表做了告诫，要求商场、超市、市场和楼宇履行主体责任，加强对承租商户的管理，防范各类侵权假冒违法行为。

下一阶段，丰台区打击侵权假冒工作领导小组将按照《工作要点》进一步加大侵权假冒工作力度，打造良好市场经营秩序，

切实保障消费者的合法权益。
(杨红亮)

中宝拍卖有限公司拍卖公告
统一社会信用代码：911101055960743641，经股东会决议，我公司于2019年12月15日举办“2019年秋季近现代书画艺术品拍卖会”，欢迎广大收藏爱好者届时光临。
拍卖时间：2019年12月13-14日
拍卖地点：北京东城区青龙胡同1号B618
电话：+8610-84186688
传真：+8610-84186878

·广告·

公告
尹路(身份证号码:110104197712062014), 在您与公司劳动关系存续期间, 公司发现您至少存在下列行为: 未如实向公司说明您与公司经销商间存在的利益冲突情况以及故意涂改向公司提交的申请经销商入库文件、隐瞒真实情况。您的上述行为严重违反公司员工手册相关规定, 严重违反劳动纪律、职业道德。
公司决定以严重违反规章制度为由依法于2019年11月26日与您解除劳动合同及劳动关系。以上内容已通过短信、电子邮件、EMS等方式向您本人进行过送达。
库克(中国)医疗贸易有限公司北京分公司
2019年12月11日