

# 年终体检有四大误区 盘点你的健康别疏忽

## 4 个问题,及时做出恰当就医决策

近年来,随着人们生活水平的提高和健康意识的增强,对个人健康资产进行“年度盘点”,已被许多人接受。专家指出,体检报告是对个人“健康资产”的年度总结,汇总了受检者的整体健康信息,特别是各种疾病的阳性发现、代谢异常、慢病状况以及建议措施、就医指引等。这些内容无论对于纠正不良生活习惯,还是预防治疗疾病都有重要的指导意义。

### 体检是鸡肋? 查出疾病并非唯一目标

在体检中心,经常能听到体检者一边候检,一边跟同事抱怨单位体检是“鸡肋”,“查不出疾病,白白浪费时间和钱!”

对于这个问题,医院体检中心陈庆瑜教授表示,大部分体检人群并未真正认识到体检的目的和意义是预防为先,有病治病,无病防病,早防早治。

陈庆瑜表示,体检本身虽然并不是治愈疾病的过程,但通过体检提供的早期诊断,使病人获得治愈的黄金机会,在早期发现疾病、把握最佳治疗时机上,健康体检功不可没。

临床上常常见到这样的情况,体检报告已经明确体检者有重大疾病诊断或异常阳性结果提示,医生也给出明确指导建议,但是因为受检者身体暂时没有任何不适,并没有引起重视,结果延误了对重大疾病甚至癌症的及时发现,等到出现系列症状,已是疾病中晚期,错过最佳治疗机会,悔之晚矣。

陈庆瑜提醒,健康第一不只是一句口号,健康体检的目的除了“治已病”还要“治未病”,关键时刻,体检也可以救你一命。通过年度体检审查,强化健康意识,利用好体检报告提供的健康信息,就如年终工作总结一样,每年盘点健康,对自己的健康走向有一个客观的评价和预估,并在医生的专业指导下,为正确的医疗保健、强身健体、饮食运动提供科学的指引,积极调整生活方式,不断管理好我们的健康资源,才是定期体检保健的“王道”。



关注三湘都市报微信  
看E报。



体检报告中的各种检查结果,究竟反映了机体什么健康状况?指标阳性或异常又可能预示着哪些健康异常?这些都需要专业的体检医生进行解读。

### 1 粪便隐血试验常拉假警报?——大便“正常”也要检查!

体检中最普通的粪便隐血试验,经常遭到体检者的抗拒。陈庆瑜指出,粪便隐血试验能够检测出50%~60%的大肠癌和30%左右的癌前腺瘤。

有些人觉得粪便隐血试验存在“假阳性”可能,即使检查结果有问题,也不愿意接受肠镜的进一步检查,认为反正自己的大便“正常”,没有不适感觉。陈庆瑜指出,这种想法是错误的。由于生活水平的提高,大肠癌的发病率逐年走高。临床中经常见到一再延误至便血,甚至急性腹痛肠梗阻发作,才得以明确诊断的结肠癌患者,教训往往很惨痛。

因此,体检者要重视肛门指检和粪便隐血试验。技术娴熟的体检外科医生进行肛门指检,并非如人们想象那样不舒服。

### 2 尿检不雅观不重要?——能查多种疾病!

有些人错误地认为“取尿过程不雅观,检查不重要”。陈庆瑜指出,其实,许多肾脏病早期常常没有症状,抽血查肾功能也很正常,验尿查肾病,往往更能早期发现肾脏病的隐患,防微杜渐。

一份尿常规报告有无尿蛋白、红细胞计数、白细胞计数、尿比重值、尿酸碱度、有无潜血等都是肾内科关注的指标,每年做一次微量蛋白尿检查,能够更敏感有效地检查出高血压、糖尿病对肾脏功能的损害。

此外,对于常见的泌尿系统结石、多囊肾等,不少人结石堵住输尿管,有的甚至已经肾积水也感觉不到疼痛不适,直至肾功能被破坏了才发现病情,尿常规结合腹部B超是最经济有效的早期诊断手段。

### 3 一见“阳性”就炸毛?——要正确对待

拿到体检报告,一看上面的项目出现“阳性”字眼,就像猫儿一样炸毛,不知所措甚至惶恐不知终日。这在体检者中并不少见。

恐慌可能导致误判,不利于客观正确地认识自己的健康问题,从而及时做出恰当的就医决策。陈庆瑜指出,现代医学由于检测手段和仪器设备的提升,某些过去不太被人重视的疾病日渐为大家所认识。

比如甲状腺癌,近年来在我国已成为发病率上升最快的实体肿瘤。陈庆瑜表示,甲状腺疾病诊断率之高部分归因于体检筛查和高分辨率彩超的广泛应用,由此所产生的对隐匿癌和微小癌的过度诊断和治疗也成为全球医学界面临的共同问题。因此,她建议,一旦查出甲状腺可疑病变,大可不必惊慌失措,谈癌色变。鉴于绝大多数甲状腺癌的情性特点,预后良好,积极监测而不是马上手术治疗应是甲状腺病变最合理的管理手段,医生和患者应该充分沟通,共同决策。

### 4 复查和就诊——学会按轻重缓急排序

体检报告中,医生往往在汇总报告写上“定期复查”或“进一步诊治”等字样,但大多数人都把这些当作“套话”,看看就算了。

陈庆瑜指出,一般来说,体检的阳性结果按照惯例会依轻重缓急不同排序,大体分成四级:危急(或称红灯预警):如心梗、脑出血,通常在体检当时已被立即告知,安排就诊住院;严重(橙色)者如恶性肿瘤,需要及时就诊,限期进一步检查明确诊断和就医治疗;对于相对稳定疾病(黄色)如糖尿病、高血压、血脂明显异常者,应择期就诊,在医生指导下控制病情,但要注意并非无期,避免不了了之,一年拖一年,延误治疗良机而出现并发症或者恶化;需要特别指出的是,对于感染了乙肝病毒的乙肝病毒携带者和病情稳定的乙肝患者,即便无自觉症状,肝功能正常,病毒复制相对静止,也应定期进行健康体检,建议至少每半年做一次肝脏超声及甲胎蛋白(AFP)、肝功能和乙肝病毒DNA检查。事实证明,定期监测甲胎蛋白及肝脏影像学检查是早期发现肝癌最有效的方法。

稳定的异常发现(蓝色):如肝肾囊肿、子宫肌瘤等,则每年定期复查,监测变化情况,不必过于担忧。

■来源:广州日报