常规健康体检太笼统

专家建议优化体检项目

健康关注

随着健康意识的日益加强，在年前做个健康检查成为个人健康计划里的重点项目。但是不少人说即使体检也检查不出什么疾病，体检无非就是“走过场”。那么体检是否能提前发现些什么疾病呢？体检是不是个人的“自我心理安慰”呢？

体检检查出什么？

体检能查出我们身体的哪些毛病呢？带着这个问题记者咨询了不少单位中已经体检过的人员，也走访了临沂市人民医院、临沂市中医院等各大医院，结果发现，高血压、高血脂、高血糖、高尿酸是现代人最容易在体检中被发现的毛病。

专家提醒，如果希望体检更有效，那么在选择项目的时候就要因人而异、个别对待。但对于单位体检来说，为每个职工设计一套体检方案并不现实。为此专家建议，对于一些特殊人群，不妨在每年的单位体检之后，针对自己的实际情况，再适当给自己的体检加餐。

自发体检十分少

“反正平时没病没痛的，甚至连感冒都很少，身体很棒，根本就不用体检。”孙先生说。其实，跟孙先生有一样想法的人不在少数，有不少人反映，去医院体检都是因为单位组织，如果单位不组织的话，自己也想不起来需要做体检。

体检中心负责人说，在体检的人群里，单位体检占据了大多数，个人体检所占比例不大。而且在个人体检中，自发的每年体检者更是少。“很多个人都不是自发的每年体检，有的是被别人劝说而来，有的是被子女强制来的。”

据了解，个人体检主要分为两种情况，一种是儿女看到单位体检时高龄人士检出的疾病多，想到父母已经很久没有体检，于是带父母过来体检；另一种是听说周围和自己差不多的人群中有人忽然得了大病或患了绝症，受到强烈刺激，于是过来检查自己是否也存在这样的风险。

量身制定 优化体检项目

除了性别和年龄，医生还建议应根据自己的职业、家族病史、生活习惯等情况选择体检项目。

对于“三高人群”来说，增加“眼底”检测很重要，它可以监控小血管的病变，早期发现血管硬化症状，可以预防心脑血管事件。

嗜烟者，需重点增加肺癌排查项目，如胸正侧位片、肺癌血清标志物。有癌症家族史等危险因素者，体检时一定要有所侧重，重点检查，方能及早发现癌症。

退休在家的老年人中，多多少少有被慢性疾病侵袭的情况。慢性病人是指一些已患有心脑血管、糖尿病、肝炎、哮喘、胃病等疾病的人，他们可能在医生的治疗下能暂时得到缓解，但绝非能得到一劳永逸的良方。因此，这些病人仍然应定时进行疾病的复诊和检查。此外，还有一些检查是比较具有个性化的，大家可以针对自己的情况来选择。

（专刊记者 李诗源）

丽人快速治愈行动 为您全面清除妇科障碍

医院动态

买新衣，备年货，大家都在为即将到来的年而忙得不亦乐乎。但是看病的人似乎也多了起来，记者去丽人（妇产）医院时发现，医院停车场里已是车满为患，为什么大家都来扎堆看病呢？带着疑问记者采访了临沂丽人（妇产）医院朱永光院长。

朱院长介绍：“在女性中最常见的疾病不是感冒而是妇科疾病。我国约41%的育龄女性患有不同程度的妇科炎症，而已婚女性发病率更高达70%。在春节期间，有些是夫妻团聚，有些是相亲结婚，女性的难言之隐总是给她们带来很多尴尬，所以很多女性就选择了在春节前后解决各类妇科问题，为了不影响过年，让女性朋友们在春节期间有个好心情，丽人医院从元旦之日起推出快速治愈行动，全面优化院内资源，患者从进入医院到专家门诊、各项检查、手术方案到最后的康复出院均有全院180位医务人员、26位妇科专家组成快速治愈通道全程为您服务，让患者在更短的时间内恢复健康，不影响欢度春节”。

记者还了解到，为了让辛苦忙碌了一年的女性朋友在年末为自己的身体做一次健康保养，丽人（妇产）医院还推出20元健康体检套餐，如果您有任何关于妇科疾病的问题都可以随时拨打女性健康热线，丽人的妇科专家将会24小时为您解疑答惑。

（专刊记者 李诗源）

编辑：李诗源 组版：朱雪天

如何给常规体检加餐

健康体检的目标是预防为主，是在未出现症状前的定期全面检查，其项目一般是常规性的。如果你想查出早期病症，就要自己为体检“加餐”了。

而且科学合理的体检套餐设计应该讲究男女有别。女性基本项目应包括乳腺、女性生殖系统的检查，男性基本项目应包括前列腺等生殖系统方面的检查。此外，按年龄段分类，不同年龄段的常见病发病率及患病风险有所不同而给自己增加体检项目也是一个方法。

专家根据年龄的不同给予了以下建议：

30岁以上：建议30岁以上者体检查颈椎片（尤其是白领工作者），女性需要关注乳腺的检查。

40岁以上：建议40岁以上体检者增加眼底检查了解眼底情况，并增加肿瘤血清指标，以及加做肛门指检，必要时肠镜检查排查大肠癌。40岁以上的男性还需注意前列腺B超的检查，40以上的女性建议加强排查乳腺癌、筛查宫颈癌。

50岁以上：建议50岁以上体检者增加骨密度、经颅多普勒、头颅CT或MR检查，男性应常规检测血清PSA（前列腺癌特异性抗原）。还需注意每年进行一次大便潜血检查，每5-10年进行一次结、直肠内镜检查或钡剂造影检查。

60岁以上：老年人（特别是60岁以上）除一般体检项目外，需特别重点关注心脑血管、血糖、血脂、胃肠镜检、大便潜血试验、妇检或前列腺检查等项的检查。

（专刊记者 李诗源）

体检前一天别喝酒别熬夜

健康小贴士

为了确保体检结果的准确性，体检前要注意以下几点：

1. 体检前一天要注意休息，避免剧烈运动和情绪激动，因为剧烈活动会影响某些检验项目的结果。饮食要清淡，不喝酒。晚间不熬夜，不加夜餐及水果甜食；睡前最好洗个澡，保证睡眠好。

2. 体检当日晨起禁食、水，因为大部分的血液检查项目都需要空腹抽血。而且做肝胆脾超声也是需要空腹检查，这有助于检查结果的准确。

3. 体检前不吃对肝、肾有影响的药物，但对有高血压、糖尿病者，心脏病、哮喘等慢性病者，体检时可不用停服治疗性药物，只需向内科医生说明服用药物名称和剂量，以协助医生确定您的治疗疗效或程度。

4. 男性有做膀胱、前列腺彩超等项目检查者，女性做腹部膀胱彩超检查时，都需要尽量憋好尿，使膀胱充盈。另外，女性一定要避开月经期，否则会影响有些检查项目（如尿常规检查）的结果。

5. 体检时不要穿过紧的上衣及佩带有金属性质的物品，以免影响放射检查。

6. 怀孕及准备受孕的女性请预先告知体检医护人员，以便做特殊安排，例如不安排做有放射性伤害的检查或阴式彩超等检查项目。妇科检查或腔内妇科超声检查仅限于已婚者。

粗心父母莫把“无知”当“无私”

[illegible]

患鼻炎的孩子长的慢

[illegible]

“打呼噜”的孩子会变笨

[illegible]

别让孩子与“哮喘”扯上关系

[illegible]

流脓涕是骨髓炎前兆

[illegible]

美国低温等离子技术
德国STORZ鼻内窥镜

[illegible]

足不出城可看耳鼻喉名医

[illegible]

地址：金雀山一路135号（七中斜对过） 预约热线：2727999