

体检“量身定制”让健康更有保障

——访大同新建康医疗集团体检中心总检师李唐

本报记者 王瑞芳

无论是在网络上，还是在现实生活中，总能听到有人既气愤又无奈地提出类似的问题：我的某位亲戚（朋友）每年都体检，都没有发现问题，谁知道最近却查出癌症，还是晚期。因此，常有人直截了当地问：体检到底有什么用？为什么有些病还是查不出来？近日，记者就此采访了大同新建康医疗集团体检中心总检师李唐。



莫等身体“顶不住了”才做检查

李唐解释说，所谓体检，是“体格检查”的简称，是医生运用自己的感官、辅助检查器具以及实验仪器设备等收集患者或正常人身体健康方面的客观资料，并进行健康评估的过程。

以往，很多人是在感到有明显疾病症状后，甚至是实在“顶不住了”才去医院。殊不知，许多疾病在初期甚至中期都没有不适，特别是癌症，等到症状明显后，往往已经发展到严重阶段，治疗效果就难以保证，甚至错失治疗机会。体检是人主动对身体的健康状况进行评估的过程，能及早地发现疾病隐患并及时阻断疾病的进展。

为什么体检没有发现早期病变？

为什么每年都坚持体检，还是有些早期病变未能及时发现？

“大家应该明确一个事实，正常人的健康体检，与到医院去看病的患者去做的疾病检查并不是一回事。”李唐介绍说，对疾病进行检查，目标明确、针对性强，比较精准而细致，会对疾病进行“定位、定量、定性、定期”的相对确切的诊断；而健康体检只是一个初筛过程，并不知道身体有病还是没有病，相当于“撒大网”，所以，通常只会选择一些能够反映重要脏器功能且又简便价廉的项目来进行。

如果把这些“撒大网”式健康体检项目做一个梳理，他认为大致可以分为三类：

1. 一般检查：属于最基础的检查项目，通常包括测血压、听心肺、查心电图、触诊肝胆脾和淋巴结等，以大致判断有无高血压、心脏病、肝病、肝胆等脏器的疾病。

2. 化验检查：一般包括血分析（血常规）、尿常规、肝肾功能、血脂分析、肿瘤标志物以及甲状腺功能等指标，以判断

是否有贫血、感染、肝炎、肾炎、高血脂、肿瘤、白血病以及有无甲状腺功能亢进等疾病。

3. 影像检查：在目前的健康体检中已经必不可少，通常会包括胸部X线照片、B超（肝胆、脾、肾、甲状腺等）等项目。

“无论是自己主动申请体检，还是工作单位组织的体检，都只是优选了少数几个检查项目来做。”李唐说，所以，从理论上来说，体检是不可能做到“穷尽所有项目”的，而且大多数人做的检查还不一定有针对性，因此，有些早期病变会被“漏网”。

支招：优选体检项目 提高检查效率

那么，如何更加有针对性地提高体检的效果？

“其实，体检也是‘技术活’，也需要有‘设计感’。”李唐分析说，上述的体检项目，可以算是经过优选的基础项目，建议各位受检者都能够认真地接受检查。除此之外，应该根据年龄、性别、职业等特点，再优选一些有针对性的项目，以提升检查效率。

他举例说，在即将到来的“三八”妇女节，他们针对不同年龄段女性推出个性化优惠查体方案：

20岁~30岁，此阶段是女性的黄金时期，除了筛查性传播疾病之外，还应该重点检查生育方面的疾病，如子宫、卵巢、女性激素及内分泌方面的疾病；30岁~40岁，此阶段大部分女性已经完成生育或计划生育，承担生活重要责任，工作生活压力较大，除了筛查子宫、卵巢肿瘤外，还应该着重筛查甲状腺、乳腺疾病，以及妇科炎症、胃肠道疾病等方面的问题；40岁~50岁，这个阶段是女性肿瘤的高发期，要注重三大妇科肿瘤（宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌）以及乳腺癌等疾病的预防及筛查。同时，也要做好消化道肿瘤筛查以及慢性病（如

高血压、糖尿病、骨质疏松等）的预防；50岁~60岁，此阶段主要是警惕恶性肿瘤的发生和预防心脑血管疾病的发生，同时也要注意骨质疏松及颈椎状态的评估；60岁以上，除定期体检外，还要注重已有的慢性病，警惕心脑血管意外的出现。

李唐介绍，近年来，随着生活质量越来越好，伴随的各种疾病也越来越多，受年龄、遗传、生活习惯等影响，高发疾病类型及患病概率各不相同，因此选择体检项目时要针对个人的具体情况而定，并不是越贵越好。此外，他提醒说，体检只是开始，是健康管理的第一步。如果身体某些部位有明显不舒服，也就是说已经出现一些症状或体征了，那么检查的目标就更为明确了。这时的体检不妨参照“疾病检查”的内容，请专科医生“量身定制”检查项目，不要遗漏早期甚至是中晚期的病变。同时，定期体检、复查异常指标。由此循序渐进，良性循环，才能通过健康体检真正起到维护健康的作用。

据悉，大同新建康医疗集团体检中心是山西省目前规模最大、环境优良、设施先进、服务标准的，集新型现代化专业体检、健康顾问、健康管理、远程会诊、康复跟踪终身化于一体的服务机构。中心汇集了上百名健康管理工作人员，拥有一系列大型领先设备，室内环境优雅、温馨舒适、布局合理，体检设备专用，拥有独立的化验室，完全做到了体检与就诊患者分离，避免了交叉感染，同时男女就诊室分开，保证了就检者的私密性。开设的600多个检查项目以及完善的数字化服务流程，更是让每一位来该中心的就检者最方便快捷地了解到自身的健康状况。同时，中心还设有专家咨询，根据体检结果为就检者作出细致的分析、诊断，提出在生活中需要注意的事项，真正做到疾病的“早预防、早诊断、早治疗”。

刷牙会让牙缝越洗越宽吗？

很多人都会有这样的疑惑：我刷牙之前没觉得自己有牙缝，怎么洗了个牙就发现自己牙缝变宽了呢？其实，牙缝变宽是因为牙结石，与刷牙无关。

通常，牙结石长在牙龈附近、牙缝里，而且会一直刺激牙龈，造成牙龈萎缩，久而久之，牙缝就变得越来越大。牙结石是无法通过刷牙、使用牙线等方法彻底清除的，要去除牙结石只有一种方法，那就是洗牙。

洗牙是牙医用超声波产生的高频、高能振动，通过光滑的超声波洁治机工作头把牙齿表面的牙结石、牙渍击碎，再通过洁治机产生的水雾把碎石、菌斑冲刷下来。同时配合抛光增加牙齿表面的光洁度，减少后续牙结石的沉积。但是洗牙也不是一劳永逸的，因为牙结石是持续形成的，一般建议每半年洗牙一次。定期洗牙去除牙结石，牙龈才会更健康。洗牙之后，许多人

会感觉到牙齿对于冷刺激更加敏感了，其实不必太过担心，绝大多数人会在两三天内自行恢复。

洗牙后还需要注意这些：洗牙后牙菌斑、牙结石、色素仍会在牙齿上不断沉积，所以要坚持每天早晚刷牙，饭后漱口，使用牙线、牙间隙刷等清洁牙齿间隙。在饮食方面，刚洗完牙容易产生外源性着色，所以要尽量避免食用咖啡、酱油等颜色较

重的食物。刷牙后短时间内要避免过冷、过热等刺激，尽量少吃过硬的食物，也不要用力吮吸、舔舐或触碰牙龈，以免牙龈出血，如牙齿有不适要及时就诊。

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

节后痛风患者增多 且听专家支招

过年期间，亲朋好友频繁聚会，酒肉海鲜，应有尽有，免不了多吃多喝。“最近因痛风发作来就诊的患者比平时增加了不少，大多数都是节日期间应酬不断、每天以酒肉为伴的患者。”日前，记者从市内几家大医院了解到。

据大同大学附属医院骨科主任何引飞介绍，痛风病在任何年龄都可以发生，但最常见的是40岁以上的中年男性。筵席不断者，发病者占30%。女性一般在50岁之前不会发生痛风，因为雌激素对尿酸的形成有抑制作用，但是在更年期后则与男性相同。

何引飞介绍，痛风典型表现为患者在凌晨因关节痛而惊醒，疼痛剧烈并进行性加重，于24~48小时内达到高峰，同时关节局部发热、红肿并有明显的压痛。痛风首次发作时通常只有单关节受累，其中60%~70%是在足的第一跖趾关节，且90%的病人在以后的病程中会出现该部位的反复受累，足弓、踝、膝、腕、肘关节等部位也可受累，可伴有全身表现，如发热、头痛、恶心、心悸、寒战、不适等症状。

何引飞建议，生活方式的改变是预防痛风的核心，包括健康饮食、戒烟、坚持运

动和控制体重，重点在于管住“嘴”，控制体重。预防痛风首先应注意科学、合理饮食。饮食要以清淡为主，控制肉类，少吃脂肪及动物内脏，少喝火锅汤和肉汤，少饮酒，尤其是啤酒。另外，还要多喝水。其次，要适度运动，少做剧烈运动。要避免过度劳累、情绪紧张、着凉及关节损伤。此外，要保持良好的心理状态，稳定情绪，消除恐惧心理。

在痛风的治疗上，何引飞告诉记者，痛风药物分为两类：一类是促尿酸排泄的药物，让尿酸通过尿液排出。肾功能不好的

患者要慎用此类药物，以免加重肾脏的负担。另外，患者在服用此类药物时，要配合吃苏打片，因为在碱性环境下，尿酸盐溶解度高，不易形成结晶。

另一类是抑制尿酸形成的药物，这类药有别嘌醇和非布司他两种。别嘌醇价格相对便宜，降尿酸的效果也不错，但需要注意的是，极个别的人在服用时可能出现皮肤过敏等症，一旦出现必须及时停药。非布司他作用强，副作用小。患者可以在医生指导下，根据自身情况，选择服用。（王瑞芳）