

# 年度体检：守护健康的隐形防线

——访大同新建康医疗集团健康管理中心总检师李唐

本报记者 王瑞芳

新春将至，你是否也在为过去一年的工作总结而忙碌？但在这忙碌的时刻，你是否想过，自己的身体也在默默记录着这一年的辛苦？颈椎僵硬、胃部不适、熬夜后心慌……这些身体的“报警”信号，提醒着我们是时候对健康进行一次全面的总结了。年终体检，尤其在寒冷的冬季，正是我们关注健康的黄金时机。



最近一段时间，体检迎来高峰期，不少人将体检视为年度健康“盘点”，但盲目选择成套的体检套餐往往难以精准筛查风险。近日，记者采访了大同新建康医疗集团健康管理中心总检师李唐，他结合不同人群生理特点和生活习惯，给出了针对性的年终体检建议。

## ★ 青年群体： 基础筛查和生活习惯关联项

20~40岁青年群体身体机能虽处于较好状态，但长期熬夜、应酬多、缺乏运动等不良习惯已埋下健康隐患。李唐表示，该群体体检无需追求复杂项目，重点做好基础筛查，同时针对性增加关联项目。

常规检查应涵盖血常规、心肺功能、甲状腺功能(发病年轻化)、肝肾功能、血脂血糖血压、腹部超声及心电图等基础项目。长期在外就餐或有胃部不适者，建议增加幽门螺杆菌检测；女性需重视乳腺超声和宫颈细胞学检查，30岁后可加入人乳头瘤病毒(HPV)检测；男性35岁后应每1~2年进行前列腺检查。“年轻人常忽视体检前准备，建议体检前3天清淡饮食、禁酒，前8~12小时禁食禁水，确保检测结果准确。”李唐补充道。

## ★ 中年群体： 聚焦心脑血管和肿瘤筛查

40~50岁是“健康高危期”，心血管疾病和肿瘤发病风险显著上升。李唐强调，这一群体需在基础检查之上，重点强化心脑血管和肿瘤筛查。

心脑血管方面，建议增加心脏彩超、颈动脉超声，有“三高”病史者可进一步做冠脉CTA排查冠心病。肿瘤筛查需精准发力：肺部低剂量螺旋CT是肺癌早筛的关键项目，长期吸烟或有家族史者必查；男性需重视胃肠镜检查，筛查胃癌、结直肠癌；女性需持续关注乳腺健康，45岁后可根据情况选择乳腺钼靶检查。李唐提醒，有三代以内肿瘤家族史者，需提前缩短体检间隔，增加肿瘤标志物检测。

## ★ 老年群体： 全面评估+骨健康

老年人群机能衰退，慢性病叠加风险增加，体检需兼顾全面性与针对性。李唐表示，除延续中年群体的重点项目外，还需重点关注骨密度和老年高发疾病筛查。

骨密度检测是老年群体的必查项，尤其是女性，需警惕骨质疏松引发的骨折风险。同时，需加强心脑血管疾病全面评估，定期做心电图、心脏彩超等检查；胃肠镜检查可每1~2年进行一次，排查癌前病变。此外，眼科检查也不可忽视，及时发现白内障、青光眼等问题。

李唐介绍，体检的核心价值在于后续干预，拿到报告后需及时咨询专业医生进行解读。他提醒，即使报告显示“无重大异常”，也不应忽视那些“小问题”，如轻度血脂异常、脂肪肝等。据了解，该院健康管理门诊可提供全生命周期个性化服务，帮助受检者根据体检结果调整生活方式，真正实现“早发现、早干预”。此外，该中心提供持续随访和就医对接，发现问题可及时转介专科，形成“检-诊-治”闭环，这是单纯做体检的机构难以比拟的。

针对大众“怕查出问题”的回避心理，李唐强调，体检是健康“摸底”，不是“审判”。“早期发现问题，绝大多数可通过生活干预或简单治疗解决，回避检查只会让小问题拖成大问题。建议普通人每年进行一次基础体检，40岁以上根据风险因素增加项目，养成良好的健康管理习惯。”通过年度健康报告，受检者能更好地了解自己的身体状况，从而制定出更合理的生活方式和健康计划。

## 脚后跟频发干裂有妙招

“都是裂口，严重时走路还钻心地疼。”62岁的张阿姨被脚后跟干裂困扰多年，入冬后裂口加深，甚至影响正常出行。近日，她来到市五医院就诊，皮肤科主任常桂香为其制定了针对性治疗方案，一周后症状便明显缓解。

常桂香介绍，冬季脚后跟干裂加重，这一问题看似常见，实则与多重因素相关。“脚后跟的皮脂腺和汗腺分布稀少，本身保

湿能力弱，干燥气候加剧水分快速流失，加上角质层增厚、弹性下降，行走时的牵拉易形成裂口。”她解释道，长期站立、穿硬底鞋或露后跟鞋造成的摩擦挤压，会进一步加重角质增生。此外，长期缺乏维生素A、E及B族维生素，或患有足癣、湿疹、糖尿病等基础疾病者，也可能让干裂症状反复难愈。

针对不同程度的足跟干裂问题，常桂香给出阶梯式解决方案。轻度干裂仅需做

好基础护理：每天用38~40℃温水泡脚，10~15分钟可以软化角质，用浮石轻轻去除硬皮后，及时涂抹含尿素、乳酸成分的保湿霜，确保锁住水分；中度干裂可选用复方乳酸乳膏等药物，睡前涂抹后用保鲜膜封包，增强修复效果；重度裂口深达真皮层、伴有出血感染时，需及时就医使用处方级药膏或皮肤胶水闭合伤口，糖尿病患者尤其要警惕感染的风险。

预防比治疗更重要。常桂香强调，日常应选择柔软透气的鞋袜，避免长时间站立行走，并且减少热水烫脚频次和过度去角质的习惯。饮食上多摄入胡萝卜、芒果、莓类、坚果等富含维生素的食物，多喝水可以维持皮肤代谢需求。若干裂情况持续超过两周或伴随瘙痒、红肿，需及时排查是否存在真菌感染或其他全身性疾病，避免延误治疗。

(孙晓娟)

## 这些症状或提示脑血管堵塞

由于生活方式的改变及生活节奏的加快，脑血管疾病的发生率正逐渐上升且呈年轻化的趋势。脑血管堵塞是常见的脑血管疾病，是由于脑血管狭窄或者是血栓形成，导致脑血管闭塞引起脑组织缺血甚至造成梗死。该病一旦发生，如果不及时治疗，随时会引起脑血栓、脑出血等问题。大同现代脑科医院李胜利提醒，出现这些症状或提示脑血管已经堵塞了。

**言语异常** 患者发生脑血管堵塞之后，早期会出现说话含糊不清，严重者还会发生嘴角突然抽搐。

**经常眼前一黑** 若是经常出现眼前一黑的情况，甚至看东西也变得模糊重影，一定不能忽视，要及时去医院就诊检查。

**偏瘫** 偏瘫是脑血管堵塞最典型的症

状之一，大多数患者是以身体半边偏瘫为主要特征。

**身体无法平衡** 患者发生脑血管堵塞之后，会导致大脑、小脑出现缺血缺氧的症状，然而小脑主要的作用是控制身体的平衡。如果患者发生身体不平衡，走路歪歪扭扭时，要引起警惕。

**肢体肿胀** 日常生活中如果出现了不明原因的手脚肿胀，就要警惕可能是出现了静脉血栓。如果同时还伴有疼痛，那很有可能是血管堵塞引起的。有些患者在出现脑血管堵塞的情况后，还会出现皮肤瘀伤或者红纹现象。

**血压值异常** 如果血压值在短时间内出现了升高的现象，那很有可能是脑血管堵塞的征兆。

**头晕头痛** 出现脑血管堵塞的情况后，会导致大脑混乱，甚至还有可能引发头晕、头痛以及昏迷、嗜睡等各种不适症状，特别是在出现咳嗽时疼痛会加重。

**腿脚怕冷** 腿脚属于身体的末梢部位，一旦出现血管异常的现象，就会影响脚部的血液循环，从而出现腿脚怕冷的现象。

**经常流鼻血** 经常流鼻血，可能是上火引起的，但也有可能是血管堵塞引起的。因为血管堵塞会导致体内血压升高，容易出现鼻腔和眼底出血的现象。

出现脑血管堵塞的现象之后，身体会出现很多异常情况。因此，日常生活中要随时关注自己的身体状况，一旦发现身体出现异常，要及时到医院进行相关检查，避免耽误疾病的最佳治疗时期。(武珍珍)

