

体检项目如何选择？

陈秋佐

江安县中医医院体检中心 四川江安 644200

【中图分类号】R562.21

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 01-088-02

随着人们健康意识的提升和生活条件的改善，越来越多的人更加关注自身健康，进而接受健康体检的人群也逐年增加，现如今，体检已成为国人更加看重且保障身体健康的重要举措，特别是通过体检来预防和尽早发现癌症风险，对人们的健康更重要，但是现阶段体检机构针对不同疾病的检查出具很多套餐，如何能在所有体检项目中选出最适合自己且最经济实惠的检查项目成为重中之重，下文将为大家详细介绍健康体检以及体检项目的选择。

一、常见的体检项目有哪些？你知道多少？

医院体检机构推出的项目和套餐花样百出，很多套餐主打服务为主，其检查项目是根据价格来定，正常情况下价格越高其体检项目越多，但实际上体现项目并非越多越好，有些项目没必要检查，一定要摒弃价格越贵越好，检查越多越好的错误观念，选择体检项目应根据自身情况综合考虑选择针对性体检项目，避免乱检盲检。

体检机构常见的检查项目对健康筛查很关键，其一是基本检查内容必不可少，如血常规、尿常规、便常规、血糖、血压、血脂、心电图、肝肾功能检查、B超、X线胸片检查等，另外是一些妇产科检查、五官科、内科、外科检查和影像学项目检查等，具体根据自身疾病、年龄、健康状况、症状等科学选择，这些基本检查项目价格不高，且可以初步获得患者身体的基本健康信息。其二是个性化检查项目，依据个人状况选择性检查，此检查主要参考性别、年龄、职业和健康程度等因素进行分类选择，如1. 按性别选择，女性一般检查项目比男性多，专属女性检查：妇检、白带、阴道镜检查、HPV（人乳头瘤状病毒）、双侧乳腺B超、乳腺钼靶检查、液基薄膜细胞学检查（TCT）、甲状腺功能五项检查、甲状腺B超等。专属男性检查：前列腺疾病检查、胸片检查、肺部CT等。2. 按年龄选择，30岁左右：男性预防筛查睾丸癌、黑色素瘤、结直肠癌等；女性预防筛查宫颈癌、乳腺癌，每天接受盆腔、宫颈、乳腺检查；全部接受血糖、血压、血脂和心脏等检查预防2型糖尿病、高血压、高血脂、心脏病等。40岁左右：各种心血管慢性疾病和癌症疾病的风险增加，每天接受血压、血糖、血脂和心脏检查，女性高度预防乳腺癌、宫颈癌，同时要配合检查骨密度、卵巢发育及有无绝经情况等，而男性要高度预防心脏病、结直肠癌和生殖系统肿瘤等，每年配合前列腺癌、直肠癌筛查，检查其心血管状况，另外对于抽烟人群进行肺部检查，预防肺癌及呼吸道肿瘤。50岁左右：男女性对应需尽早预防卒中、心脏病、结直肠癌、骨质疏松症、皮肤病等，每年接受对应的心电图、脑部CT、X线等检查，女性还需加强卵巢、乳腺、宫颈和盆腔等疾病的检查，男性需加强前列腺癌、结肠癌、肺癌、胃癌以及生殖器官疾病的检查。60岁左右：注重全身健康检查，随着年龄增加，身体器官功能不断衰退，体能不断下降，故而导致各种疾病缠身，所以更加注重每年全身体检，检查皮肤、骨密度、心脏、脑卒中、肺功能、肠胃等，叮嘱老年要多休息，减少体力劳动。3. 按职业情况选择，运动员一般检查呼吸功能、

全身骨关节、体重、血压等；办公室人群主要检查视力、颈椎、肠胃问题等；教师主要检查颈椎、甲状腺、肺部、咽喉疾病等。

4. 按健康程度选择，家族慢性病遗传史：高血压、糖尿病、心脏病、血液传染病等，主要检查眼底、血管、血压、心脏、血糖、肾功能损害情况、血液成分以及肿瘤标记物筛查等；既往疾病史：妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、哮喘、肺炎等；肥胖者主要检查各种慢性病，吸烟者检查肺功能，饮食不节者检查肠胃功能，饮酒者检查肝肾功能，癌症高危人群如肺癌、胃癌，肺癌以胸部X线、CT和肿瘤标志物，胃癌可接受碳13尿素呼吸试验代替胃镜检查。

二、体检项目检查的注意事项

如何选择适合自己且又实惠的体检项目是一门学问，不懂得人只能是又遭罪又花钱，下面将介绍体检项目选择的要点和注意事项。

体检项目选择要点：①基础性：不分性别、年龄等，不管是谁都要参与的基础检查，如身高、体重、血压、脉搏、血常规、尿常规、肝肾功能、血脂、血糖和心电图项目等。②针对性：针对某类人群在医生的指导和病情评估下所推荐的针对性增加项目，如老年人群、家族遗传病史、结婚女性、慢性疾病史、特殊行业者等；③前瞻性：基于现阶段人们生活压力、生活习惯和饮食习惯等的改变，大部分人均处于亚健康状态，此类人群常常感到疲惫、乏力、头晕、心理负担重等，根据实际情况在医生指导下接受亚健康检查项目。

参加体检的注意事项：首先要注意体检机构的检查环境，前来检查的部分人群处于健康状态，如果体检环境混乱，检查区分不明确，将健康体检者与病人混合在一家医院或同用设备检查，不仅给健康者的心理造成困扰，还可能会增加交叉感染风险，因此了解体检环境，最好到专业体检中心检查。其次是体检服务，专业的体检中心一般会为受检者提供一系列服务照顾，从检查前、检查中到检查后，如果服务不到位，说明此体检中心还不够合格，另外体检的目的是初筛身体隐藏的疾病危险，因此体检医生资质和专业水平过高，使用的检查设备更先进，其检出率就会更准确。最后注意体检价格，对于普通低薪资的人群而言，每年接受体检可谓是纸上谈兵，如果体检费用过高更会让此类人群望而止步，因此接受体检更在意检查价格，现阶段，体检中心机构层出不穷，推荐的体检内容也五花八门，由于检查环境、体检设备、服务、技术和医师资质等的不同，其价格定位也不同，所以参加体检要货比三家，选择高质量、高服务标准和低价格的体检中心。

三、体检项目的正确流程以及检查意义

体检可针对不同需求提供不同体检项目，其检查目的是早发现、早诊断和早治疗原则，对群众、对家庭、对社会，乃至对国家都有利。

健康体检流程可分为四步，第一步就诊：受检者到体检中心后由护士进行接待，并主动提供服务，根据其检查需求进

（下转第89页）

为什么会得宫颈炎 女人宫颈炎要做好护理

曹凤春

自贡市中医医院卧龙湖医院妇科 643000

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 01-089-01

宫颈炎是女性常见妇科病，病原体感染是导致宫颈炎的主要原因，经常做人流也会诱发宫颈炎，女性同房要采取科学的避孕方式，不要经常用浓度较高的洗液清洗阴道，否则也会增加宫颈炎的发病几率，下面我们具体了解女人为什么会得宫颈炎？

病原体感染：宫颈炎主要是病原体感染引起的，女人不注意个人卫生容易导致病原体感染，容易诱发宫颈炎，甚至也会导致其他妇科病的发生，女性要注意性生活的卫生，避免多个伴侣的性生活，否则很容易诱发宫颈炎。

化学物质刺激：频繁使用高锰酸钾溶液冲洗阴道，容易诱发宫颈炎，带入阴道内容易导致宫颈炎，大家尽量做好宫颈炎的防治工作，千万不要乱用洗液清洗阴道，否则会导致阴道菌群失衡，从而会增加妇科炎症的发病几率。

阴道异物感染：阴道内有异物感染会诱发宫颈炎，女性要注意去除阴道异物，宫内放置节育环后，要定期到医院复查，如果出现分泌物异常或者腹部疼痛的现象，要到医院检查，这种现象很可能是节育环移位造成的。宫颈炎如何诊断检查？

急性宫颈炎。妇科检查：可见宫颈充血、红肿，伴颈管黏膜水肿和宫颈黏膜外翻。宫颈触痛明显。宫颈管有脓性分泌物。白细胞检测：检查宫颈管分泌物或阴道分泌物中的白细胞，急性宫颈炎患者宫颈管脓性分泌物中性粒细胞计数大于 30 个 / 高倍视野，阴道分泌物白细胞计数大于 10 个 / 高倍视野。病原体检测：做宫颈分泌物涂片或细菌培养，寻找致病菌。怀疑衣原体感染时可做酶联免疫吸附试验检测沙眼衣原体抗原。在子宫颈管或子宫颈管棉拭子标本上有肉眼可见的脓性或黏液脓性分泌物，或用棉拭子擦拭子宫颈管时，容易诱发子宫颈管内出血。出现这两个特征性体征之一，同时显微镜检查子宫颈或阴道分泌物白细胞计数增多，可作出急性子宫颈炎症的初步诊断。子宫颈炎症诊断后，需进一步检查，确定病原菌。

慢性宫颈炎。妇科检查：可发现子宫颈呈糜烂样改变，触之易出血。或有黄色分泌物覆盖子宫颈口或从子宫颈口流出，

可有宫颈触痛。也可表现为子宫颈息肉、宫颈腺体囊肿或子宫颈肥大。阴道镜检查：宫颈炎久治不愈、有接触性出血、巴氏涂片二级或以上时，可行阴道镜检查，以便及早发现可能存在的癌前病变（如宫颈上皮内瘤样变）或早期宫颈癌。病原体检测：宫颈分泌物涂片或细菌培养可发现致病菌。宫颈细胞涂片亦可检查出淋球菌、滴虫、真菌。必要时需行衣原体、支原体、人乳头瘤病毒的检查。宫颈刮片和宫颈活检：慢性宫颈炎应常规做宫颈刮片细胞学检查，与宫颈癌前病变、宫颈癌、宫颈结核等疾病相鉴别。取宫颈糜烂溃疡较明显处或病变较深处的组织进行病理学检查，为最准确的检查方法。外阴阴道有急性炎症，月经期，妊娠期应暂缓进行。根据临床表现和妇科检查结果，可初步做出慢性子宫颈炎的诊断，但应注意将妇科检查所发现的阳性体征与子宫颈的常见病理生理改变（宫颈癌前病变或早期宫颈癌）进行鉴别。宫颈炎要注意什么？

在宫颈炎治疗期间要勤换内裤，保持外阴的清洁卫生，尽量选择宽松的内裤，尤其要做好经期护理工作，不注意卫生容易导致致病菌继续感染蔓延，甚至还可能会诱发多种并发症，治疗期间尽量保持外阴的清洁干爽，每天晚上要用温开水清洗。

尽量做好饮食护理工作，最好不要吃鱼虾等海鲜，尽量少吃高温油炸类的食物，平时可以吃些清热解毒的食物，并且要经常喝些绿豆汤，经常吃些菌菇类食物能加快炎症消散，绿豆汤具有消炎杀菌的作用，能加快炎症消散。

治疗期间要注意多休息，并且每天要抽出锻炼身体的时间，经常锻炼身体有助于疾病的治疗，女性比较适合慢跑和散步的锻炼，也可以进行瑜伽运动，坚持练习瑜伽能够改善身体素质，能够加快炎症的治疗。

定期妇检，女性朋友应定期到正规医院做妇科检查，尤其是患宫颈炎的女性，因为定期复查有助于及时了解病情恢复的情况。此外，女性朋友还应避免分娩或用器械损伤宫颈，以免造成感染。

（上接第 88 页）

行排队较好，详细介绍体检项目、检查内容、填写检查单、缴费并打印体检项目单。第二步检查：根据检查单的项目依次做好准备，空腹检查主要进行抽血、幽门螺杆菌检查及 B 超等，非空腹状态可进行体重、血压、胸片、心电图、彩超、动脉硬化、妇科检查、骨密度等，同时还需进行尿检，按照检查单依次完成后交回单子等等检查报告。第三步等待报告单：体检报告一般三天后拿取报告，打印报告后先自行浏览，然后到专家诊室进行咨询，由专业医师分析体检报告，并给予健康指导。第四步诊治：对于体检结果无异常者可发放健康宣传手册，并叮嘱日常生活注意事项，戒烟戒酒，保持良好的心情和健康的生活方式；对于体检结果存在异常者给予心理安抚，并分析其数据代表的意义，推荐治疗方案，告知其复诊时间，并建议患者到相关对应科室就诊，甚至接受住院治疗等。

很多人拿到体检报告看不懂，甚至不明白报告单给出的信息，下面将为大家介绍常见检查项目的检查意义，让受检者能更好的管理健康。体检报告的检查意义：一般检查如身高、体重、病史、血压等是为了了解其身体发育程度、胖瘦健康状况和既往病史；内科检查如心脏、肺部、腹部、神经系统等为了及时发现内脏疾病；外科检查如皮肤、甲状腺、乳腺、颈椎、四肢关节、肛肠和生殖器官等检查是为了及早发现外科疾病；五官科检查如视力、眼底、眼球、结膜、眼睑、青光眼、听力、鼓膜、鼻腔、鼻窦、扁桃体、咽喉等是为了尽早筛查视力、色觉、听力功能、耳鼻咽喉疾病等；妇科检查如妇检、引阴道、宫颈、子宫、宫颈癌细胞、活检阴道镜等用于筛查妇科疾病或妇科肿瘤；血、尿、便常规检查适用于筛查贫血、血液疾病、感染疾病、尿道疾病、肠道感染、消化道病变等。