

如何选择体检套餐？

吴丽平

四川省自贡市中医医院 643000

【中图分类号】R19

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-105-01

我们的健康意识逐年提高，越来越多的人意识到体检的重要性。但是面对五花八门的体检项目，很多人犯起了愁，究竟要怎样选择体检套餐呢？还是说全都查一遍？体检固然重要，但是想做适合自己的套餐更为重要！下面就教你如何如何选择适合自己的体检套餐，远离无效体检。

一、必选体检项目

（一）体格检查

必选体检套餐指的是我们进行体检时基本包含的项目，体格检查就是进行身高、体重、血压、眼科检查、腰围、耳鼻喉以及臀围等项目的检查。这些基本项目看起来比较简单，但实际上非常重要，在检查时不能遗漏。医生可以根据体重状况以及血压和脉搏的情况来对疾病进行预估。

（二）实验室检查

实验室检查项目一般包括血常规、尿常规、便常规；肝功能、肾功能、血糖、血脂等生化检查，以及女性必须要接受的妇科细胞学检查。通过检查血液尿液以及粪便可以了解身体是否存在感染、消化系统或者是泌尿系统等疾病。通过检查血糖和血脂，能够及早发现心脑血管的异常。

（三）辅助检查项目

包括心电图、超声检查以及 X 线检查，通过心电图能够了解人体的心律情况；通过超声检查能够发现肝、胆或者胆囊是否存在结石；X 线检查适用于全身内脏器官。

二、专项体检项目

专项体检项目，需要根据自身的性别、职业、生活习惯、身体不适以及年龄等作为依据进行选择。

（一）根据性别选择

第一，女性需要进行乳腺和妇科超声检查、常规妇科检查，包括妇科内诊、白带常规宫颈液基薄层细胞学检查、人乳头瘤病毒核酸检测。

第二，男性需要进行前列腺超声和前列腺特异性抗原 PSA 检查。

（二）根据年龄选择

第一，年龄在 20 岁以上的人群，要注意传染病的筛查，包括肺结核和消化道感染的检查，体检中可以选择肝功能和幽门螺杆菌检查。女性还需要增加乳腺超声和宫颈 TCT 检查，已婚女性还需要增加一项 HPV 检查。男性需要增加男性外科检查。

第二，年龄在 30 岁以上的人群需要进行肺部、甲状腺血压和血糖检查。主要包括肝功能、肾功能、血糖、血脂、甲状腺超声、颈椎 CT、肿瘤标志物检查。男性还需要增加前列腺超声检查；女性需要继续进行乳腺超声检查，已婚女性需要接受 HPV 和宫颈 TCT 检查。

第三，年龄在 40 岁以上的人群，患有癌症的风险增加，所以要进行早期癌症筛查，而且还需要预防心血管疾病。建议进行心脏超声、胃肠镜以及肿瘤标志物检查。

第四，年龄在 50 岁以上的人群需要注重骨质疏松问题，着重进行骨密度检查。而且还需要每年进行心脑血管健康检

查以及肿瘤风险筛查。主要包括颈动脉彩超、心脏超声、动脉硬化检测、头颅磁共振以及骨密度检查。

第五，年龄在 50 岁以上的人群，血管功能退化，除了必要的心脑血管、肿瘤以及糖尿病检查外，还需要对耳部和眼部疾病进行筛查。

（三）高危人群的检查

第一，男性 35 岁以上、女性 45 岁以下的人群；有乙肝或者是丙肝病毒；有

肝癌家族史；患有肝硬化以及药物性肝损伤的人群，需要每隔半年进行一次甲胎蛋白（AFP）+ 超声检查。

第二，没有生育或者年龄在 35 岁以上初次生产的产妇；月经初潮小于 12 岁或者大于 42 岁的人群；有乳腺癌家族史；患有对侧乳腺癌或者经乳腺活检证实为重度非典型增生的患者；有超过 10 年胸部放射治疗史的患者，都需要进行乳腺超声检查，包括乳腺钼靶、B 超和乳腺磁共振。

第四，40 岁以上的人群需要每年进行一次大便隐血试验，家族直系亲属患有大肠癌；大肠腺瘤治疗后的人群；大肠癌手术后即 45 岁以上无症状人群需要通过肠镜进行检查。

第五，50 岁以上的人群；患有中度萎缩性胃炎、慢性胃溃疡、胃息肉、胃黏膜巨大褶皱征；感染幽门螺杆菌的人群；家族成员诊断为胃癌或者是食管癌；恶性贫血的患者都需要通过胃镜进行胃癌筛查。

第六，频繁更换性伴侣；过早地进行性生活；感染 HPV；免疫功能低下以及有过宫颈病变历史的女性，需要通过液基薄层细胞检测和高危型 HPV 检查进行宫颈癌筛查。

第七，长期吸烟；长期被动吸烟；在粉尘环境下工作；患有呼吸系统疾病的人群；有恶性肿瘤和肺癌家族史的人群；有慢阻肺或者弥漫性肺纤维化病史的人群；长期接触厨房油烟、煤炭取暖的人群，需要通过肺部低剂量 CT 进行肺癌筛查。

（四）根据自身症状选择

第一，如果感觉到胃部不适、腹部疼痛、大便习惯改变或者便血等可能是消化系统出现问题，就需要进行消化系统筛查。

第二，如果表现为乳腺肿块或者是乳头溢液就需要进行乳腺肿瘤筛查。

第三，出现长久咳嗽、声音嘶哑或者是咳痰时有血丝，可能是呼吸系统出现问题，就需要进行呼吸系统肿瘤筛查。

第四，出现阴道不规则流血就需要进行妇科常规检查。

第五，身体出现不明原因地消瘦，可能是肿瘤在争夺身体营养，需要引起警惕。

第六，身体任何部位出现进行性增大肿块，就需要及时就医。

第七，出现不明原因的发热、身体乏力提示血液系统可能出现问题。

三、小结

体检是我们了解身体健康状况的主要手段，选对体检套餐，在节约体检成本的同时，做好健康检查非常重要。体检时做好必检项目的检查，然后根据自身的身体不适症状、年龄、职业等选择专项体检项目，争取对疾病早发现早治疗。