

体检高峰季来临 超实用体检指南 助您健康把关

文/姚梓婷 图/受访者提供



您今年体检了吗？定期体检可是守护健康的重要一环。眼下，正是体检的高峰期，不仅许多人选择在此时进行年度体检，2025年高考体检、国家公务员录用体检等也将于今年第一季度陆续展开。随着体检季的到来，关于体检的各种问题也随之而来。有些人将体检视为例行公事，对体检项目一知半解；而有些人则对体检心生畏惧，担心查出问题，或是害怕核磁检查带来的辐射。那么，我们究竟该如何正确看待体检呢？

A 不同年龄段体检有重点

东莞市人民医院健康管理门诊副主任医师陈玉怡指出，每个人都存在疾病风险，体检是提早发现疾病线索、预防重大疾病的重要手段。在体检中，许多人往往只关注抽血和影像检查，却忽视了简单的体格检查，如询问病史和家族史、心肺听诊、腹部触诊等。医生通过问诊、听诊和触诊，能够发现潜在风险，并及时调整检查内容。例如，听诊发现心脏杂音后，可能会增加超声检查，从而发现重要问题。此外，粪便检查是消化道疾病的重要筛查手段，但常因嫌麻烦而被忽略。

由于每个人的年龄、健康状况不同，健康体检方案应因人而异。在基础体检项目之上，不同个体需有针对性地选择检查项目，才能充分发挥体检的作用。一般来说，每半年至一年体检一次是比较合适的。

基础项目每个人都要做，包括一般检查（身高、体重、血压、脉搏、腰

围）、内外科检查、肾功能、血脂、血糖、血常规、尿常规、肝功能、常规心电图、胸部正位片及肝胆胰脾双肾超声等。

对于老年人来说，由于机体各器官功能逐渐退化，且可能患有慢性疾病，体检项目应更全面、更有针对性。

20~30岁：关注体重指数（BMI），BMI大于24为超重，大于28为肥胖。肥胖人群及反应耐、压力大的人群需定期检查血压、血糖和血脂。女性每年应接受妇科检查，其中宫颈癌筛查项目分为液基薄层细胞学检查和HPV检查，女性至少每3年应接受一次液基薄层细胞学检查，婚后女性每年应做HPV检查。

30~40岁：重点提防各类结节、肿瘤。有家族病史的人群需提早体检，定期筛查肿瘤标志物。以胃肠道肿瘤为例，高危人群初次检查后，如发现胃内无溃疡、肿瘤，大肠内无息肉，可在35岁后复查；如有溃疡、息肉，建议一年后复查。男性35岁后建议每年一

次前列腺检查。

40~50岁：开始关注骨密度和心脑血管问题。更年期后的女性骨质疏松高发，应将骨密度检查作为常规体检项目。心脑血管疾病患者可做心电图、颈动脉超声、冠状动脉造影等检查。无心脑血管基础疾病的人群，45岁后建议检查颈动脉超声；有三高等基础疾病的人群，40岁后就应开始检查。

50~60岁：重点关注大脑、心脏、肠胃。有心脑血管基础疾病者可考虑心脏彩超等检查。针对全身的肿瘤、梗塞、出血情况，可考虑每2~3年进行一次螺旋CT或核磁共振检查。

60岁以上：这一年龄段有三高病史的人群易发生心脑血管疾病，必要时应查冠脉CT、颅脑CT等。60岁以上男性应重点检查前列腺彩超，并做血的化验——T-PSA/F-PSA。60岁以上女性除了检查宫颈、子宫附件超声、乳腺及骨密度外，还应重点筛查甲功和甲状腺彩超。

B 体检前将身体调节为“最佳模式”

有高血压者请服药后再去体检，有糖尿病、哮喘等请带药。体检时请将既往病史及特殊情况（如怀孕、心脑血管病、糖尿病等）告知医师，有晕针、晕血以及血友病等情况，请提前告知护士。女性体检应避开月经期，如果实在需要当天检查，应该避免做尿常规、大便常规、妇科检查及妇科彩超等检查项目。如果体检者当日身体不适，出现发热或腹泻等情况，应当取消当天的体检。此外，衣服最好方便穿脱，女性别戴首饰，内衣别穿带钢圈的。

C 正确看待体检结果：不焦虑、不忽视

对于肿瘤筛查结果，陈玉怡指出，发现结节并不一定意味着重大疾病。“多数结节属于良性或早期病变，通过手术或监测可以很好控制。”她强调，早期发现的病变治疗效果显著，不必过度焦虑。

陈玉怡还建议，患者应主动与医生沟通，请医生解读报告中的疑问并制订健康管理计划，“通过医生的专业建议，可以明确哪些指标需重点关注、哪些可以通过调整生活方式改善。”

拿到体检报告后，许多人会因异常数据感到不安。陈玉怡表示，单次检测结果并不能完全作为确诊依据。

“体检报告的箭头（标志高/低）只是提示，医生需要结合病史、家族史以及多次数据综合评估。”

公告·声明·启事

遗失声明

广东鸿儒技术有限公司工会委员会

遗失中国银行东莞长安支行开户许

可证，账号：65487295093，核准号：

J6020114148401，特此声明作废。

遗失声明

东莞市宝鑫网络科技有限公司遗失

公章、财务章，声明作废。

遗失声明

东莞市顺鹏智能机械科技有限公司

遗失公章一枚，特此声明作废。

遗失声明

东莞市太泽润滑油有限公司遗失

公章一枚，特此声明作废。

遗失声明

广州慧景投资有限公司遗失公

章，声明作废。

遗失声明

广州佰利源食品贸易有限公司遗

失私章（陈兆良），声明作废。

遗失声明

广州和顺人资源有限公司遗失

财务章，声明作废。

遗失声明

汕头市濠江区葛洲幼儿园遗失公

章一枚，声明作废。

遗失声明

东莞市玉成建筑材料有限公司遗

失财务章一枚，特此声明作废。

遗失声明

东莞市创优互联网有限公司遗失公

章、财务章各一枚，特此声明作废。

遗失声明

广东威利实业发展有限公司遗失公

章一枚，特此声明作废。

遗失声明

东莞市源腾材料有限公司遗失公章、

财务章各一枚，特此声明作废。

遗失声明

东莞市顺发技术服务有限公司于2

023年7月5日不慎遗失公章，特

此声明作废。

遗失声明

东莞市顺发技术服务有限公司遗失公

章一枚，特此声明作废。

遗失声明

东莞市顺发技术服务有限公司遗失私

章一枚，特此声明作废。

遗失声明

东莞市顺发技术服务有限公司遗失公

章一枚，特此声明作废。

遗失声明

东莞市顺