

你的体检可能白做了

每年体检成了不少人的健康必修课，但有些错误的做法可能让体检白做。

到底哪些体检观念是错的？怎样才能避开这些坑？

体检报告查出“异常”一定代表有问题吗？

● **低血压：**通常血压低于90/60毫米汞柱称为低血压。如果血压在这个数值附近，甚至略低一些，若没有头晕、眼前一黑这些大脑供血不好的表现，或者胸闷、气短等症状，就没必要太过担心。研究显示，高压在90毫米汞柱以上，低压60毫米汞柱以上，数值越低，脑梗风险反而越低。

● **慢心率：**成年人正常的心率范围为60~100次/分，而心率白天在55次/分以上通常也不会有头晕、胸闷等供血不足的症状。

● **高密度脂蛋白高：**这属于“好”胆固醇，对心脑血管有保护作用。如果体检报告对应的指标箭头向下就要注意饮食、增加运动了。

医生表示，体检结果中如果有箭头或者有符号，并不一定都表示有问题、有异常。领取体检报告时，可与医生进行面对面咨询。

● 学龄期儿童及青少年

容易出现营养不良、贫血、近视、脊柱侧弯等问题，可以重点检查生长发育状况和视力等。

● 18岁至30岁人群

这个年龄段人群通常身体健康，建议每1至2年进行一次健康体检，常规检查血压、血糖、血脂及肝肾功能、血尿便常规、心电图等。

● 30岁至40岁人群：“三高”成关注重点

30岁后，虽然人体各项机能处于巅峰状态，但这个年龄段的人普遍工作压力大、应酬多，饮食习惯不科学且运动量不足，容易发胖。这一时期要重点关注血压、血糖和血脂变化，若有异常需马上调整。

专家建议：

各年龄段有哪些“必检项目”？

每半年检查一次血压、血糖和血脂，肥胖者建议缩短至每3个月一次。

女性应重视妇科和乳腺检查。

男性35岁后，建议每1—2年进行前列腺检查。

● 40岁至50岁人群：心血管、肿瘤是体检重点

这一年龄段是“健康高危期”，心血管疾病风险增加，必须关注心脏问题；同时，这个年龄段，癌症发病逐渐增多。

专家建议：

应进行心脏彩超、心电图等心功能检查，并定期做肺部CT以筛查肺癌。

女性重点关注乳腺及妇科疾病，乳腺超声或钼靶检查筛查乳腺癌，人乳头瘤病毒（HPV）检测加上宫颈细胞学检查筛查宫颈癌。

男性重点关注胃肠疾病，可根据需要选择做胃肠镜，筛查胃癌、结直肠癌等。

有肿瘤家族史，三代以内亲属有肿瘤病史的人，需要及早体检。

● 50岁以上人群：重点关注骨密度与血管健康

50岁开始，人体机能衰退，尤其是女性骨质疏松高发。如出现全身疼痛、易骨折等情况，应排查骨骼健康。同时应注意胃肠病变和动脉粥样硬化问题。

专家建议：

建议开始定期进行骨密度检测。

警惕萎缩性胃炎、肠息肉、慢性溃疡等疾病癌变，胃肠镜检查不能少。

同时关注心脑血管疾病的筛查，如颈动脉超声、心脏彩超、心电图等。另外，做好眼科检查。

关于体检的误区，你中招了吗？

如今，年度体检已成为很多人的健康习惯，但一些错误观念可能让体检效果大打折扣。以下常见误区，请注意避免：

● 误区一：价格越贵，效果越好？

并非昂贵项目就一定更适合。

选择检查应兼顾疾病筛查需求和身体承受能力。

比如影像学检查方面，既要考虑能够发现自己的潜在疾病，也要考虑辐射

量。例如，PET-CT能够检查出来很多肿瘤相关方面的疾病，但是价格昂贵，而且它适用于在已经发现疾病的基础上再进行筛查，在体检过程中并不适用。

● 误区二：身体不适才需体检？

不行，健康体检的目的是对疾病进行早发现、早干预。如果身体已经出现不适，往往说明疾病已经发展到一定的阶段，这时就不适合去体检，而是去就

医了。体检是在自我感觉良好的情况下，定期去做的常规身体检查。

● 误区三：只看报告，不做跟进？

体检后务必认真阅读报告，重点注意异常结果及其解释、建议与干预措施。如发现重大异常，应及时就医，进行进一步诊断或治疗。

综合 央视一套、《朝闻天下》、央视新闻等

天然偏硅酸 水中软黄金

润云川
天然偏硅酸矿泉水



润云川®
天然偏硅酸矿泉水



登录“彭橙GO”小程序
在线订购好水
产品标准号：GB 8537

服务热线：

0516-8234 5678

徐经理：13852445674

刘经理：15190665557



广告