



四川省医学科学院  
四川省人民医院

# 健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2017年2月刊

## E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Feb 2017

健康管理 · 健康体检中心

# 目录

- 乳腺常用检查都有哪些
- 女人与小孩，请远离心脏病
- 酒前酒后，小心吃药
- 积极治疗过敏性哮喘
- 警惕过敏性皮炎
- 错用止痛药会出大问题
- 体检套餐选择

## 乳腺常用检查都有哪些



乳腺是女性十分重要的器官，不仅仅生理上起到重要的哺育作用，在外观上也是女性自信的源泉。目前，乳腺癌是女性发病率最高的恶性肿瘤，发病率逐年上升且发病年龄年轻化。为了早期发现乳腺癌和乳腺其它疾病，要及时进行乳腺的检查。

### ✚ 乳腺随月经周期的变化规律

- 月经期：  
腺体复旧，症状缓解；
- 增生期（月经结束一月经前1周）：  
导管增生，无明显症状；
- 分泌期（月经前1周一月经开始）：  
腺体增生，出现分泌物，乳房肿痛，体积长大，有结节感。

乳腺增生分为生理性增生，呈规律性疼痛；病理性增生，特点为持续性疼痛，可通过症状诊断及乳腺触诊，影像学检查异常发现。

### ✚ 常用的检查方法

- 乳腺触诊

#### 优点：

简单，易行，经济，可对乳腺包块进行初筛；

#### 缺点：

较深、较小的包块不易触及，可将摸到的腺体误认为包块。

- 红外线乳透

#### 原理：

根据人体的生物组织对红外光吸收不同的原理，用红外探头对乳腺组织进行



淘图网 www.taopix.com

透照，经显示器显示乳腺组织的各种病变。

**优点：**

快速，检查时间少于 1 分钟；

**缺点：**

特异性差，漏诊及误诊率较高，易受外界影响。

➤ 钼靶 X 片



**优点：**

对乳腺钙化灶敏感（95%）；

**缺点：**

- 1、重叠影像——对包块检出率不高；
- 2、密度对比成像——挑剔受检者；
- 3、疼痛不适——检查时挤压乳腺；
- 4、电离辐射——未婚、妊娠、哺乳者不建议使用；
- 5、贴近胸壁的病变易漏诊。

➤ 乳腺超声

**优点：**

- 1、断面成像，易于发现占位；
- 2、分辨率高，小肿块（直径小于 2 厘米），微小肿块（直径小于 5 毫米）；
- 3、对各类型乳腺均适用，不受腺体密度影响；
- 4、能提供病变的血流信息，鉴别囊实性、良恶性；
- 5、检查舒适，无辐射，价格低廉，简单易行；



**缺点：**

对钙化灶的检出不如钼靶 X 片。

➤ MRI

优点：

- 1、断面成像，易于发现占位；
- 2、无辐射；
- 3、对各类型乳腺均适用，不受腺体密度影响；
- 4、能通过造影提供血流信息；
- 5、早期诊断乳腺癌，敏感性和特异性高；

缺点：

- 1、昂贵；
- 2、不适于乳腺的常规检查：噪音，幽闭；
- 3、专业性较强，对设备、诊断医师要求高，国内应用较少，临床应用不成熟。

文据 姜晶晶

## 女人与小孩，请远离心脏病

长期以来，人们一直存在这一个误区：一提到心脏病，总认为是男性易患的病。其实不然，心脏病男女几乎各占一半，有临床资料表明，心脏病目前仍是妇女的五大死因之一。

只不过由于雌激素对心血管有一定的保护作用，女性比男性发生心脏病的时间要晚一些，一般要晚 10—15 年。而且许多女性，尤其是年轻女性，虽然心脏病发作，但是她们动脉中脂肪斑块阻塞的程度较轻，所以许多女性的心脏病没有被诊断出来。



### ✚ 远离心脏病危险，做到“五个防控”

➤ 防肥胖

肥胖会提高糖尿病、高血压、高血脂等疾病的发生风险，这些也都是心脏病

健康是人生的最大财富

的危险因素。避免肥胖可以多吃新鲜蔬菜和水果，选择低脂食物，减少饱和脂肪的摄入，不酗酒，并适当降低盐的摄入量。

#### ➤ 防不动

常运动可以增强心脏功能，帮助微细血管增生，使小血管变粗，血管就不容易阻塞。美国一项针对 84000 名女护士的研究显示，快走这个简单的运动，对心血管系统极有好处。一个星期快走至少 3 小时，可以降低 40% 的心脏病和中风的几率。

#### ➤ 防烟害

很多研究证明，吸烟会使心脏病的发生率升高 2 倍。



#### ➤ 控慢病

预防心脏病要控制慢性病，如高血压、糖尿病等。高血压是心血管疾病的首要危险因素，控制了血压，实质上就是保护了心血管系统。心血管疾病是糖尿病的常见并发症，也要好好控制。

#### ➤ 防不良生活方式

作息不规律、经常熬夜、精神紧张、心情烦躁等都会对人的心脏带来不良影响。

### 🌈 注意“三期”

所谓“三期”，是指女性心脏病高发的三个阶段，即青春期、孕产期和绝经期。在这三个心脏病高发期，女性朋友需要特别注意。

#### ➤ 青春期

青春期女性要重点防治心肌炎和风湿性心脏病。心肌炎初始的症状，极易与一般感冒混淆，它与感冒的不同之处在于病人会出现心慌、胸闷等症状，特别是心率明显加快。风湿性心脏病与溶血性链球菌感染（如扁桃体炎、丹毒、急性肾

小球肾炎等) 关系密切, 细菌常在急性风湿热病程中侵犯心脏瓣膜。



#### ➤ 孕产期

据统计, 女性妊娠期并发心脏病或心脏病患者妊娠, 是孕产妇死亡的主要原因之一。女性腹中孕育着胎儿, 循环血量显著增加。同时, 膨大的子宫还会向上顶压心脏, 使心脏“腹背受敌”, 从而加重心脏负担。

#### ➤ 绝经期

研究表明, 雌激素对女性心脏具有明显的保护作用, 这也是绝经之前女性冠心病的发病率低于男性的原因之一。但女性进入绝经期之后, 由于卵巢功能衰退, 体内雌激素分泌逐渐减少, 就会引起血脂增高, 血液粘稠度增加, 从而引发动脉硬化, 使冠心病的发病机会显著增加。

### 🌈 预防先天性心脏病, 孕妈妈是关键

要预防先天性心脏病, 准爸爸准妈妈, 尤其是妊娠三个月以内的孕妈妈的生活状况至关重要。具体地说, 准妈妈在妊娠期间要注意以下六个方面:

#### ➤ 防感染

孕妇在妊娠早期要尽量避免去人流密集的公共场所, 以免感染病毒。孕期头三个月是胎儿心脏形成的关键时期, 若此时感染流感、风疹、腮腺炎等病毒, 就有可能影响胎儿心脏发育, 导致先天性心脏病。

#### ➤ 切忌乱服药

有些孕妇认为感冒或发烧是小病, 便自己去药店买一些药服用, 这样做会有一些潜在的危害, 影响腹中胎儿。不仅如此, 育龄女性在计划怀孕的前半年也要避免使用药物。



➤ 远离烟酒

从计划怀孕的时候起，准爸爸准妈妈就要停止吸烟、喝酒。夫妻一方或双方经常吸烟或饮酒的话，不仅会影响精子或卵子的发育，造成精子或卵子的畸形，而且会影响受精卵在子宫内顺利着床和胚胎的发育。要特别提醒的是，准妈妈不仅不能吸烟，还要注意远离吸烟的环境，减少二手烟的伤害。

➤ 合理饮食，科学锻炼

因为孕妇是“一人吃两个人的饭”，所以国人向来有给孕妇大量进补的传统。但盲目进补可能导致孕妇体重增长过快，增加罹患妊娠糖尿病、高血压的风险，而这些高危妊娠状况又会增加胎儿患先天性心脏病的风险。所以，即使是“一人吃两个人的饭”，平衡饮食也是很有必要的。另外，虽然妊娠期有一些特殊情况，但这并不代表孕妇就不能进行锻炼，实际上科学锻炼不仅有利于孕妇控制体重、顺利生产，还能增强抵抗力、防止生病。散步是一种很安全的锻炼方式，整个孕期都可以进行。



➤ 避免暴露在含有大量化学物质的环境中

如果是在清洁行业、艺术室或化学物质工厂工作的准妈妈，一定要戴上手套、面罩，保证有好的通风设备。另外，要避免在怀孕期间进行房间装修。

➤ 必要时做遗传咨询

大部分出生缺陷的起因都是不知道的，但如果是有心脏病遗传病家族史的夫妇，一定要进行遗传咨询，分析遗传病对胎儿的影响几率。

文据 易奇

## 酒前酒后，小心吃药

“酒精与药物不能同服”并非简单指不能用酒送服药品。还包含，饮酒与吃药之间，必须有个时间差。



曾经有报道，有人在出院几天后饮酒，结果发生严重中毒事件。因其住院期间使用了头孢类抗生素，还没有完全排出体外所致。因此，一般建议住院者出院7天内都禁止饮酒。看来，药物与酒精之间的相互作用，比我们通常所理解的“不能用酒送服药物免得不舒服”来得更宽泛。

### 酒精对药物的三种影响

#### ➤ 降低药物疗效

将药品做成缓释制剂，是为了延长药效持续时间。但若吃茶碱缓释片时饮酒，药物就会失去缓释作用，缩短药效持续时间；茶碱还可使那些未来得及分解的酒精过早进入肾脏，造成损害。

除此之外，茶碱和酒精同样都能使心跳加速、血流加快，二者同服会进一步增加心脏负担，甚至可能诱发心脏病发生中风或心肌梗死。

服用抗痛风药别嘌醇片时，若同时饮酒，会降低抑制尿酸生成的效果。

酒精与抗癫痫药苯妥英钠、卡马西平相互作用，可能导致癫痫发作或者中毒。

服用维生素 B1、维生素 B2、烟酸、地高辛时饮酒，药物吸收率会明显降低。

#### ➤ 增加酒精的不良反应

有些药会干扰酒精的代谢，使血液中酒精的浓度增高，出现双硫仑样反应，轻者头晕、恶心，重者休克甚至死亡。

头孢类药物能引起双硫仑样反应，有病人吃药后，仅用酒精处理皮肤也会发生双硫仑样反应。

甲硝唑、替硝唑、呋喃唑酮、氯霉素、甲苯磺丁脲、格列本脲、盐酸二甲双

胍等药均可引起双硫仑样反应。

另外，安眠药安定与含酒精的饮料同服，极易加重嗜睡、昏睡、幻觉等双硫仑样反应，严重的会造成呼吸抑制，甚至死亡。

#### ➤ 药物不良反应概率增加

酒精可刺激胃肠黏膜，引起水肿或充血，刺激胃酸和胃蛋白酶分泌。与阿司匹林、吲哚美辛、布洛芬等药物合用时易发生胃溃疡。

美托洛尔、普萘洛尔与酒精合用，可促发心绞痛与心动过速。

呋喃唑酮可造成乙醛蓄积中毒。服药1周前后，即使只饮用少量酒，也会出现面部潮红、心动过速、恶心、呕吐、头痛等反应。

此外，酒精可能增加其副作用的药物还包括：利福平、甲氧氯普胺、苯海拉明；氟尿嘧啶、甲氨蝶呤等化疗药；盐酸二甲双胍、格列本脲、格列喹酮、甲苯磺丁脲等降糖药。

### ✚ 酒精与药物的“安全时差”

#### ➤ 服药后多久可饮酒？

服药后多久能饮酒，得看药物的半衰期。药品的说明书上一般会写明“半衰期”有多久。药物在体内完全清除，一般需要5~6个半衰期的时间，大家可自行计算。药物未在体内清除干净，尽量别饮酒。



#### ➤ 饮酒后多久可服药？

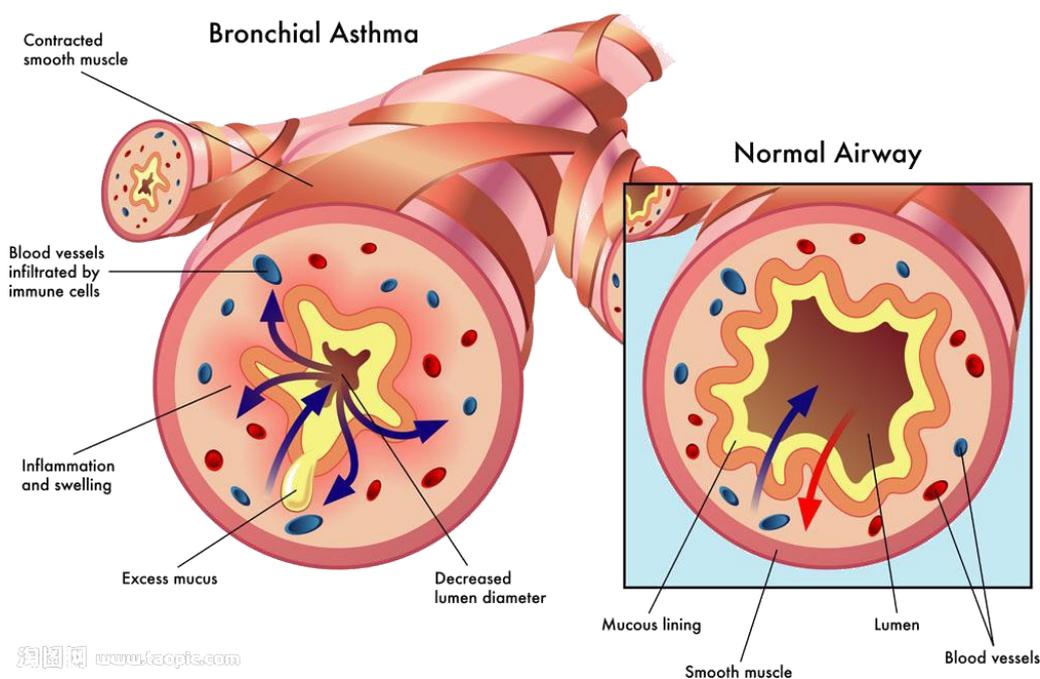
酒精在消化道被吸收后，90%在肝脏进行分解。先被转化为乙醛，然后再被转化为乙酸，最后生成水和二氧化碳，由肾脏排出体外。一般来说，这个过程需要2~4小时。因此，在饮酒后4小时内，不要吃药。

还要特别提醒大家的是，含酒精的东西不仅有酒，还包括有酒精的饮料、酒心巧克力、藿香正气水、部分西餐点心等。

编辑 无涯

## 积极治疗过敏性哮喘

过敏性哮喘是由多种细胞特别是肥大细胞、嗜酸性粒细胞和 T 淋巴细胞参与的慢性气道炎症，在易感者中此种炎症可引起反复发作的喘息、气促、胸闷或咳嗽等症状，多在夜间或凌晨发生，气道对多种刺激因子反应性增高，但症状可自行或经治疗缓解。



### 过敏性哮喘常见症状

过敏性哮喘的形成和反复发病，常是多种因素综合作用的结果。吸入（尘螨、花粉、动物毛屑等）及食入（鱼虾、牛奶等）致敏原、气候改变、精神因素、运动等，均可诱其发作，通常症状如下：

#### ✧ 咳嗽

咳嗽是最常见的症状，干咳或者带有白色痰液的咳嗽，经常发生在晚上或者运动后。

#### ✧ 气喘或呼吸困难

呼吸困难是哮喘的主要症状，即使在安静的状态下，患者也会感到气不够用，一口气接一口气地呼吸，不间断地出现呼吸困难的表现。

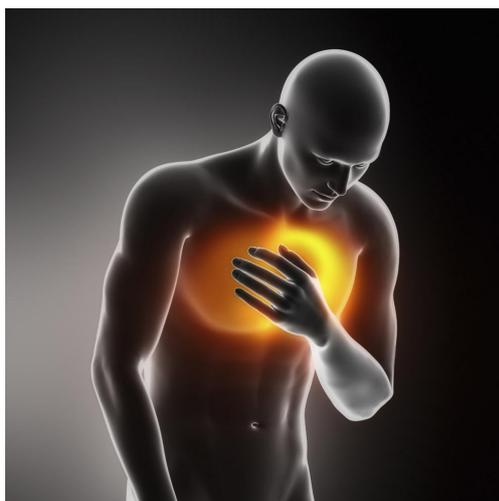
#### ✧ 哮鸣音

患者在呼气时出现高调呼吸音，这是气流由肺脏经炎症而变得狭窄的呼吸道时所产生的声音。

## ◇ 胸廓的紧缩感

患者感觉胸部好似包扎了过紧的绷带。

发作性的呼吸困难、喘息、胸闷和/或咳嗽可伴有哮鸣音，反复发作性，可逆性，可有诱因（物理及化学性刺激、上呼吸道感染、运动等）。以咳嗽为主要表现者，咳嗽多、少痰，易在夜间及凌晨发作，运动、冷空气等诱发加重，抗生素治疗无效。



## ✚ 防治措施

### ➤ 采取脱敏疗法

支气管哮喘病因以外源性为多，而外源性哮喘主要为吸入过敏原引起。弥漫在空气中的过敏原如花粉、尘螨、屋尘等无处不在，令支气管哮喘患者防不胜防，故支气管哮喘患者在缓解期最好到有条件的医院，请医生检测对何物过敏，再用以该物渗出液制成的注射液进行特异性脱敏治疗，以使机体产生封闭性抗体，从而防止吸入性支气管哮喘发作，或减轻发作程度。

### ➤ 调整饮食结构



对于食入性支气管哮喘患者，则应仔细分辨自己对何种食物过敏，例如对鱼、虾、蟹、蛋、奶、牛肉、蘑菇和冬菇等过敏者应绝对避免再次食入，而可进食过敏发生率相对较低的猪肉、鸡肉、鸭肉和兔肉等，以及进食新鲜蔬菜如白菜、芥菜、白菜心、空心菜、西洋菜、黄瓜等。

对于因病而需使用某些药物者，患者应主动与医生沟通，告知医生自己对某种药物过敏，请医生考虑改用其他药物。

### ➤ 积极治疗感冒

内源性哮喘诱因以感染（细菌、病毒感染）多见。感染反复发作不但可导致咳嗽、咳痰和呼吸困难等症状，而且可诱发支气管哮喘，或使已经发作的支气管哮喘症状难以缓解，或导致哮喘持续状态。

因此，支气管哮喘患者一旦出现早期感冒症状（如流鼻涕、咽痒等），应立即到医院进行综合治疗（如抗菌、抗病毒、抗过敏以及止咳化痰等），把感冒消灭在萌芽状态，避免感冒诱发支气管哮喘，加重心肺负担。



近十余年来，一些国家哮喘患病率和死亡率有上升趋势，全世界约有一亿哮喘患者，哮喘已成为严重威胁公众健康的一种主要慢性疾病。积极预防和治疗过敏性哮喘疾病，对提高生命质量具有重要意义。

编辑 梦秋

## 警惕过敏性皮炎



过敏性皮炎是由过敏原引起的皮肤病，主要是指人体接触到某些过敏源而引起皮肤红肿、发痒、风团、脱皮等皮肤病症。具体的过敏原可以分为接触过敏原、吸入过敏原、食入过敏原和注射入过敏原四类，每类过敏原都可以引起相应的过敏反应。

过敏性皮炎病程有自限性，一般去除病因后处理得当，1-2周可痊愈。反复接触或处理不当，可以转为亚急性或慢性皮炎，呈红褐色苔藓样变或湿疹样改变。

夏季是过敏性疾病的高发期，长期暴露在阳光或空气污染的环境中，烟雾、灰屑、紫外光 UVA 和 UVB，以及红外线，均会损害皮肤，发生包括湿疹、荨麻疹、日光性皮炎等过敏性皮肤炎症，这些过敏症以皮肤的斑丘疹、红肿、瘙痒和色素沉着为特点。

一旦皮肤过敏，首先应停用所有的化妆品，让皮肤有缓冲的时间。如果平时就使用低敏性护肤品，可继续使用；如果是初次或偶尔发生敏感现象，而平日又不使用低敏感性保养品，可选择具有消炎、镇静作用的皮肤专用保养品，在用清水洗脸之后使用。如果有持续发红的现象，需到医院进一步检查。



其次，强化肌肤的抵抗力也是有效的基本对策，如睡眠充足、饮食充足均衡、情绪稳定、远离污染环境及过敏原、减少皮肤的刺激等。轻微的敏感只要处置得宜，很快便会恢复，严重时则要迅速就医。



特别需要提醒的是不要擅自用药。未经皮肤科医生诊断，不要自行到药店购买药膏使用，这是伤害皮肤的做法。

对于治疗皮肤过敏的外用激素类药物如皮炎平、尤卓尔（丁酸氢化可的松）等，应注意不要涂在脸上，这类药会引起表皮萎缩、色素沉着等，对面部皮肤会造成不可逆的损坏。要在医生明确诊断后使用，需知这类药物并非对所有的皮肤瘙痒都有效。把体癣、疥疮等误认为是过敏而盲目使用这类药物，是目前患者自主用药中一个很常见的误区。

编辑 苗苗

## 错用止痛药会出大问题

疼痛是人类最难以忍受的症状之一，同时还有强烈的情绪影响。面对疼痛，止痛药就成了我们避不开的话题。大多数人用药，最关心的无非两个问题：第一，这个药有没有效？第二，这个药副作用大不大？

止痛药当然也逃不开这两个问题。不过止痛药比较特殊，除了以上两个问题之外，还有第三个问题——滥用会怎样？滥用止痛药可分三种情况：不该用了、用太多了、用太久了。

### ✚ 不该用，用了，会怎样？

并不是所有的止痛药都要等医生说该用才能用，毕竟我们今天要说的是非处方类（OTC）止痛药。

如果疼痛原因明确并且以前也用过此药，比如原发性痛经的女性吃点布洛芬、风湿痛的老年人吃点贝诺酯，只要按着药品说明书来用，也不用专程去问医生意见了。

但如果是不明原因的疼痛，尤其是看不见摸不着的疼痛，比如胃痛、肚子痛等，请千万不要想着用一粒止痛药治好它。因为这一类疼痛的病因可能比较复杂，如果只是用止痛药缓解症状，而不去医院检查清楚，可能会掩盖并延误病情。



美剧《豪斯医生》里就有一个案例：一个小女孩完全感觉不到任何疼痛，乍一听好像很棒，但是由此带来的后果却是很严重的。因为感觉不到疼痛，她不知道自己的手放进了热水中，造成了烫伤。在被仪器夹住时，死命挣扎，造成了挫伤。最后因为没有疼痛，没有畏惧感，从楼上跳下来，造成了骨折。

疼痛其实是一种预警，而止痛药让你感觉不到疼痛的时候，也埋下了巨大的隐患——不知道身体哪里出了问题。

### ✚ 用太多了，会怎样？

每个人都经历过疼痛，都很能理解疼痛时希望药到病除的感觉。但是在短时

间内用两粒药，或者用同一类的两种药，其实止痛效果并没有比一粒药更好，反而会带来其它方面的风险。

目前一些研究已经发现，止痛药因抑制前列腺素的合成，可能引起慢性间质性肾炎、肾乳头坏死、肾功能不全等。阿司匹林能使凝血功能受影响，引起出血倾向。安乃近、保泰松等可抑制骨髓而引起白细胞减少，甚至导致粒细胞缺乏症。扑热息痛（对乙酰氨基酚）用了这么多年，FDA 直到去年才发布公告限制每次服用剂量不超过 325mg，否则会增加肝损害的风险。是它毒性变大了吗？并不是，只是我们之前没发现而已。

所以，用药时不要輕易超过药品说明书的建议剂量，这是做了无数次实验和不断修正后得出来性价比最高的剂量。

## ✚ 用太久了，会怎样？

### ➤ 药物成瘾

你的病因明确，也按照常规剂量来用药，但说明书明明写着使用不得超过 7 天，而你足足用了一个月，还根本停不下来。达到这样的程度，其实已经属于滥用范畴了。

甚至可以说，这是一种成瘾性。成瘾性并不是吸毒者专用的词，不少药物也有成瘾性。在止痛领域，成瘾性严重的主要是阿片类镇痛药，不过此类药物不会在药店出现，但凡具有明确成瘾性的药物，一般都是处方药。只有医生认为你需要用时，你才能用。

以前人们认为，解热镇痛类止痛药不具有成瘾性，但越来越多的研究发现，如果长期使用此类药物，也可能产生一定的依赖性。



一旦停药就会产生情绪不安、焦虑、注意力涣散、全身疼痛、怕冷甚至寒战等不适，促使再次服药。当然这种成瘾性与阿片类镇痛药没得比，但由于解热镇痛药随处可买，滥用的可能性比较大，也只能靠个人约束了。

### ➤ 产生耐药性

一些人吃止痛药，从吃一片，到两片，再到后来吃三片也没有多大用处，这也是长期用药的后果——耐药。这个时候加量除了带来更多的副作用，没有别的好处，倒不妨去问问医生的意见：也许需要几种止痛药换着吃；也许需要扔掉止痛药，把病根治好了再说。

不用药，有别的止痛方法吗？有一些小方法，也许可以试试。

### ◇ 转移刺激

疼痛属于信号的一种，其它冷、热、压力等刺激也是信号的一种，而大脑能同时接受并处理的信号是有限的。这就是为什么，烫伤的时候用冷水持续冲，会感觉不那么痛；痛经的时候可以用热乎乎的暖宝宝减轻疼痛。

### ◇ 艺术也可以

据说艺术也可止痛，比如听听音乐、欣赏美丽的画作、看看喜剧片，这都会提升脑内的内啡肽水平，加强大脑的欣快感，提高对疼痛的忍耐力。



### ◇ 以痛制痛

最后，以痛制痛也不失为一种方式。当你左手中指被门夹到痛彻心扉的时候，你一定会下意识地使劲捏住整个手掌。这并不是一个无聊的动作，因为你整个手掌被自己捏痛的时候，中指的剧痛这个信号就不会传入大脑那么多。

编辑 米袋子

## 体检套餐选择



“父母年纪大了，今年要不要给他们买个贵些的体检套餐，多查些项目？”“得肿瘤的人越来越多，要不要专门查个肿瘤标记物？”……面对体检中心各种各样的体检项目和套餐，很多人都会犯难。近日，由中华医学会健康管理

学分会等组织全国近百位专家研讨编写的《健康体检基本项目专家共识》公布，将为百姓科学选择体检项目、正确管理健康提供帮助。

### 三类项目必不可少

根据中华医学会健康管理学分会的统计，2005年，中国有各类体检机构2000多家，到2013年已经达到上万家，每年的体检人次达到3.5亿。中华医学会健康管理学分会主任委员武留信教授指出：“该《共识》明确了必选和可选的体检项目，希望能解决目前体检行业面临的基本项目不统一、服务内容不规范及公众不知如何选择等问题。”据武留信介绍，有三大类项目是体检必选项。

#### ◇ 体格检查

如身高、体重、腰围、臀围、血压、内外科检查、眼科检查、耳鼻喉科检查等。这些基本项目虽然看起来简单，但体检者一定要认真对待，因为医生可以根据有无超重情况以及血压、心率等是否正常，判断多种疾病的发生危险。



#### ◇ 实验室检查

包括血常规、尿常规、便常规等一般检查，也包括肝功能、肾功能、血脂、血糖等生化检查，还包括妇科细胞学检查。这些检查十分重要，例如血、尿、便常规可以了解有无贫血、感染以及泌尿系统和消化系统炎症等疾病；查血糖和血脂可早期发现糖尿病、血脂异常等。

## ◇ 辅助检查

包括心电图、X线检查、超声检查等，例如腹部超声检查，可提前发现是否出现肝胆肿瘤或胆囊结石等。

## ✚ 高危人群按需选择

除了基本项目，这份专家共识还根据年龄、性别、生活习惯，给高危人群提供了一份建议选择项目。

“备选项目，是指个体化深度体检项目，主要针对不同年龄、性别以及慢性病风险个体进行的专业化筛查。”武留信解释说，例如恶性肿瘤，对50岁以上，有吸烟史、胸痛、咳嗽等症状的人，《共识》建议做肺癌风险筛查；女性35岁以上，有乳腺癌家族史、乳房胀痛、乳头异常分泌物的，建议做乳腺癌风险筛查；男性45岁以上，有前列腺癌家族史、反复尿频、尿急症状的，建议做前列腺癌风险筛查。

值得一提的是，随着医学科技的发展，《共识》对一些检测方法也进行了规范，比如基本体检不包括乙肝五项，取消了胸部透视检查，只对成年人进行胸部X线正/侧位拍片检查。武留信指出，胸部透视像“录像”，持续时间长，因此辐射量较大。

## ✚ 体检前先做自测题



此次《共识》首次把生活方式调查问卷纳入了健康体检基本项目内容。也就是说，今后人们在体检前，先要做一个健康自测表。专业人员可以根据问卷结果了解受检者的健康状况和疾病风险，帮助制定个体化的健康体检套餐，而不是单从价格上选择套餐，这样更能达到健康体检的目的和意义。

编辑 小月山

