

### 当健康体检逐渐开启分年龄段时代

# 不同年龄段体检最该查什么？

■冯彦妍 王琳

身体是革命的本钱，每年一次的体检成了每个人必交的“健康答卷”。当健康体检逐渐开启分年龄段时代，各类体检项目到底怎么选？要知道，选错了体检项目，不仅多花冤枉钱，还可能遗漏本该筛查的问题，造成病情延误。这份“不同年龄段体检攻略”供读者收藏备用。

## 体检项目选择“1+x”原则

体检项目选择有一个基本原则。2014年中国《健康体检基本项目专家共识》提出了“1+x”原则，明确区分了必选和备选的体检项目。

“1”是基本体检项目，也就是必选项目，包括体格检查、实验室检查和辅助检查等。比如体重、脉搏、血压、血常规、尿常规、肝功能、肾功能、心电图检查等。

“x”是专项体检项目，也就是备选项目，主要包括慢性非传染性疾病风险筛查及健康体检专项检查项目，具体项目比如尿微量蛋白、肿瘤标志物、HIV、梅毒、幽门螺杆菌（呼气试验）、HPV多亚型检测、24小时血压、24小时动态心电图、乳腺B超、胃肠镜、颈动脉B超、骨密度、甲状腺B超、冠脉CT等。

## 不同年龄段体检项目重点

那么，不同年龄段人群，体检项目该如何选择呢？

### 【20岁】

20岁以上人群正值毕业工作、交际增多时期，且大多进入育龄期，身体抵抗力、免疫力都处于较高水平。这个阶段除了基本体检，要多注意传染病的筛查和预防，比如肝炎、消化道感染、泌尿、生殖系统感染等。

1、基本体检项目中，建议重点关注肝功能、血常规、肺部摄片等。

2、“x”体检项目中，建议增加传染性指标（HIV、梅毒、乙肝、幽门螺杆菌等）筛查。

特别注意的是，女性在20岁以后就要注意乳腺和妇科生殖系统方面的健康筛查，可选择乳腺B超/乳腺钼靶、妇科B超等。有性生活女性可加做HPV检查、TCT检查等。依据年龄和健康状况，乳腺和妇科方面疾病建议每年至少筛查一次。

### 【30岁】

而立之后，生活压力大、代谢下降、运动不足、容易发胖，血压、血糖、血脂、尿酸容易出现异常；久坐不动者颈椎腰椎容易出现问题。

1、基本体检项目中，建议重点关注血压、血糖、血脂、尿酸等。

2、“x”体检项目中，除往年项目，根据个人症状可选择性增加颈椎、腰椎等



## 超链接

### 关于体检的快问快答

问：“防癌体检”是在花冤枉钱吗？什么年龄段合适做？

答：“防癌体检”并不是在花冤枉钱。虽然在世界范围内，早期筛查的年龄推荐在50岁以上，但由于近年发病年龄持续降低，群体健康意识增强，越早发现问题，获益越大，所以建议精准早癌筛查年龄在40岁以后，注意筛查肺癌、胃癌、肠癌、肝癌、乳腺癌、子宫癌、前列腺癌等高发癌症，特别是有既往病史、家族史和具有高危因素的人群。

问：不同年龄段人群最该查什么？

答：总结来说，20岁以上，传染性指标；30岁以上，血压、血糖、血脂、尿酸、颈椎、腰椎、甲状腺、肺部；40岁以上，心脑血管疾病、肿瘤筛查；50岁以上，除以上项目外，筛查胃肠道疾病和骨骼疾病；60岁以上，全面筛查。

检查项目。若基础检查中血糖出现异常，建议加查餐后2小时血糖、糖耐量试验、糖化血红蛋白等项目。由于甲状腺结节和肺部结节检出率增高，存在一定恶性比例，建议增加甲状腺B超、甲状腺功能检查、肺部CT检查，选择性增加肿瘤标志物筛查等。

【40岁】40岁以上人群进入健康高危期，这个年龄段的人精力、体力大不如前，开始体会到“断崖式衰老”。慢性非传染性疾病发病率上升，且不能通过休息缓解，尤其要监控血压、血糖、血脂、尿酸，警惕心脑血管疾病发生，做好肿瘤筛查，特别是有家族史的高危人群。

1、基本体检项目中，建议重点关注心电图、血脂、血压、血糖、尿酸等。

2、“x”体检项目中，在既往体检项目基础上，建议重点排查心脑血管疾病和

方式不健康（吸烟、运动少、超重、高蛋白高脂肪饮食、缺乏膳食纤维等）。

筛查未发现明显问题，胃肠镜每5-10年做一次，有问题者1-3年做一次。

问：查出来的病，特别是标注随访的，要去看吗？

答：标注随访，一般是指病情较为稳定或者目前病情比较轻微的情况。是否要去门诊，要看具体是什么情况。

比如，慢性咽炎随访，高血压控制较为稳定等，是不要去门诊的；肺部微小结节，如果是第一次发现，根据结节特征有不同的门诊随访路径，如果是历年几乎无变化，可不去门诊，年度随访即可。

当然，病情是发展变化的，有不适应症状出现，建议及时看专科门诊。健康管理中心有检后门诊服务，也可以帮助体检者明确随访方向。

查（颈动脉B超、经颅多普勒等）。建议普通人群每二至三年做一次胃肠镜检查；有既往病史或家族史的高危人群，每年进行一次胃肠镜检查。

【60岁】60岁以上，建议至少每年做一次全面大检查。

这些根据年龄的划分只是大致概念范围，具体到个人，要根据情况具体分析，才能给出个性化建议。普通人群除了常见疾病筛查，还要注意听力、视力的筛查；从年轻时起，就要注意运动和补钙，预防老年后的骨质疏松等问题。这些小问题常常极大影响我们的生活质量。女性朋友可以选择注射HPV疫苗等，预防、减少一些肿瘤的发生风险。做好自己健康的第一责任人，祝各位拥有健康快乐的人生。

（作者均任职于上海新华医院健康管理中心）

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

## 问 得了哮喘，还能不能“炫海鲜”？

答 杜威

上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸与危重症医学科医生

“得哮喘，是不是要忌口？不能炫海鲜了？”哮喘患者这样的疑问很多。支气管哮喘其实是一种常见呼吸系统疾病，尤其是在天气变化、吸入过敏原时易发生。哮喘治疗的关键在于规律使用吸入药物和定期随访复查，对广大“吃货”而言，不仅要用药，还特别关心自己的食谱是否就此要遭受巨大损失。

与一般人群类似，哮喘患者的饮食也应营养均衡，应包括蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、膳食纤维、维生素和水分等七大营养素，其中尤其要重视的是足够的膳食纤维摄入和总热量摄入控制，避免肥胖和代谢综合征，从而改善肠道菌群紊乱和机体免疫功能，降低哮喘急性加重风险和哮喘症状的控制。

海鲜作为众多“吃货”难以割舍的美食，是哮喘患者最关心的饮食禁忌种类。按照中医理论，哮喘的病理基础为宿痰伏肺，易因外邪、饮食、情志、劳倦

等因素而诱发，而饮食不当主要指多食酸咸甘肥或海腥发物等易生痰的食物。此外，海鲜过敏人群也较常见，因此海鲜常常成为许多哮喘患者的饮食禁忌。

不过，现代医学研究显示，对过敏食物的完全避免并无必要，特别是对那些规律用药、哮喘控制良好的患者，其对食物的过敏性往往会有所下降。因此，对那些并无明确海鲜过敏的哮喘患者，不需要特别限制海鲜摄入，那些曾发生海鲜过敏的哮喘患者，则需尽量避免进食海鲜，若实在难以拒绝美食，也应在哮喘充分控制情况下稍稍解馋。

整体而言，哮喘患者饮食需清淡，避免辛辣刺激性食物导致气道不适而诱发哮喘加重。此外，某些含有亚硫酸盐的食物，如加工后的土豆和小虾、干果、啤酒和葡萄酒也容易诱发哮喘急性加重，平时需少吃或不吃。

## 问 一吃降压药，就“药不能停”？

答 徐迪

上海交通大学医学院附属仁济医院特需门诊护士

总有这样一群高血压患者，认为“是药三分毒”，所以即使确诊了高血压，也不愿意服药。或是吃了一段时间的降压药，血压降下来后，马上就自行停药。殊不知，这样的后果很严重。

首先，我们要知道高血压是脑卒中、心脏病、肾病等疾病的重要危险因素。研究显示，约70%的脑卒中死亡和约50%的心肌梗死与高血压密切相关。如果高血压长期得不到有效控制，很可能会发生心脑血管意外，甚至是死亡。

另外，目前常用降压药的副作用已非常小，并且相较于高血压的危害，这些“副作用”是可以忽略的。所以，高血压患者切不可因小失大。

那么，降压药吃了，就真的“药不能停”？其实，虽然大部分高血压患者通常都需要长期用药，但一些血压控制良好超过一年的，是可以减用或停用降压药的。

比如患者通过一段时间的药物治疗，再配合改善生活方式，血压降到了正常值，且维持了一段时间，降压药可以慢慢减量甚至停药。或是一些因动脉狭窄、肾性高血压等引起的继发性高血压，通过治疗去除了疾病因素，血压也恢复了正常，就可以停药。要提醒的是，这些情况一定要在医生的指导下进行，不可自行停药。

最后要强调的是，高血压患者要经常测量血压。因为高血压是慢性病，且每个患者情况不同，生活环境、工作环境不同，这些因素对血压都有影响，需要个性化治疗。比如，夏天随着环境温度升高，血压通常会降低，此时医生会根据患者实际血压变化进行药物调整。因此，建议高血压患者要经常测量，并做好记录，这样可以掌握自己血压波动的真实水平，可以给医生提供有效的用药依据。



视觉中国

## 问 不吃药，如何应对失眠？

答 吴晶晶

上海中医药大学附属龙华医院中医乳腺科副主任医师

睡不好觉后，人会头晕，做事丢三落四，乏力，脾气暴躁，总结就是“整个人都不好了”。所以，一般不会有人愿意失眠。失眠后大多想要设法改变失眠的状态。但也有患者跟医生诉说失眠的同时，旁边的家属却说“你睡得打呼噜，叫都叫不醒，哪里失眠了？”

到底怎样才叫失眠？失眠不是一个诊断，而是一个临床主诉，如果有入睡难（超过30分钟）或睡眠维持障碍（觉醒超过30分钟）或实际睡眠时间少（少于6.5小时/天）同时伴有日间功能障碍（疲乏、乏力、记忆力下降等）就能称为失眠。

失眠的常见治疗方法是药物治疗，实际上药物难以控制的失眠并不多，但有不少人担心药物成瘾问题。那么，药物之外，还有哪些方法可帮助睡眠？

1、心理调适，没有“如果”。时间不能倒流，与其想“如果”，不如看今后怎么做；少点纠结，接受不完美，没有办法要求别人，放过别人更是放过自己。

2、适当劳作。累身体优于累心，适当的身体劳累有利于睡眠。

3、培养爱好，丰富生活，无事容易胡思乱想。

4、合理安排时间，避免睡前2小时内锻炼、饮酒、咖啡、浓茶等。

5、不要制造睡眠焦虑。不要睡前就想“今晚不会失眠吧”“今天又要睡不着了”，要像不去提醒自己需要呼吸一样不要提醒自己“赶紧睡觉”；收起手机、闹钟等时间提醒设备。

6、有困意再上床。不要上床等睡觉，15分钟内不能入睡的，起床并且离开床，做点催眠的事。

7、床的作用就是用来睡觉的。避免在床上看引人入胜的书、令人兴奋的视频、煲电话粥等。

除上述常规建议，这些“非常规经验”供参考：

1、放弃抵抗。不去跟自己强调“赶紧睡觉”，信马由缰，任思绪漂浮，连身体都不要当作是自己的，也就睡着了。

2、打开完全没有兴趣的书，试试看是否能助眠。

3、一定的睡眠剥夺，既然睡不着，那就别睡了，起床干活。

除这些方法，中医对失眠有着独到认识，认为睡眠是阴阳平衡的体现，“故阳气尽则卧，阴气尽则寐”。失眠是由于阴阳失了平衡，“阴阳失交则不寐（失眠）”。多种因素比如饮食、情志、劳倦、疾病等都可能影响阴阳平衡。中医治疗强调辨证论治，需要疏肝清热、益气镇惊、安神定志等，可以选用中药，也可以是针灸、推拿、耳穴、药物穴位贴敷等，还可以配合太极拳、八段锦等功法锻炼，以适当劳累筋骨肌肉。

此外，还有一些材料容易获取的食疗方子供选：

【玫瑰菊花茶】玫瑰花9g，菊花9g，洗去浮灰，加开水冲泡。主要有疏肝理气，清热助眠功效，适用于肝郁火旺型失眠。患者多表现为夜间多梦、早醒、便秘，常为小事与人争执，易焦虑、情绪不稳定。

【莲心石斛茶】莲子芯9g，石斛30g，石斛加水煎煮至出粘液，取汁泡莲子心，主要有清心泻火，养阴助眠的功效，适用于心火亢盛型失眠。患者多表现为入睡困难、常伴噩梦，整夜梦不断，醒后头胀沉重，多见于工作节奏快，性格急躁的人。

【甘麦大枣茶】甘草9g，浮小麦30g，大枣4-6枚一起煎煮，取汁慢饮，主要有补益心脾，养血安神功效，适用于心脾两虚型失眠。患者多表现为入睡时脑子像放电影，难以入睡，易早醒，日间头晕乏力，多梦于脑力劳动、思虑较多的人。

【参杞仁茶】党参15g，枸杞子9g，酸枣仁30g，酸枣仁敲碎和党参一起煎煮，取汁泡枸杞子，主要有益气健脾，滋肾助眠的功效，适用于脾胃两虚型失眠，表现为睡眠浅，易早醒，晨起仍觉疲乏，日间乏力感明显，时有头晕耳鸣，腰酸腿软。

【百合莲子银耳粥】百合15g，莲子30g，银耳6g，银耳泡发后撕碎，和莲子、大米一起煮至莲子酥烂，再加百合（百合干需泡发后使用）煮至百合酥烂，根据个人口味，可适当加糖，主要有益气健脾，滋肾助眠的功效，适用于心肾不交型失眠，表现为入睡时烦躁，手心脚心发热，难以入睡，可听到自己的心跳，日间精神不佳，头晕耳鸣。

# 肿瘤患者“没劲”可能真不是矫情

■侯宛昕 李和根

门诊常碰到这样的情况：肿瘤患者就诊时表示，没特别不舒服，就是浑身没劲。典型比如王阿姨，一年半前体检发现右肺肿块，手术后病理明确是肺癌，属于早中期，做了4次术后辅助化疗，之后定期随访复查。几次随访结果都挺好，但因困扰她的是，一年多来，她始终觉得没力气。起初家人很紧张，照顾得细致入微，一点活也不敢让她干。但时间久了，每次复查血象、拍片都没有异常，家人渐渐觉得不是老人有点任性、有点“作”呢？

王阿姨自己也纳闷，她也不想总是吃不下、睡不香，明明没干什么力气活儿，却动动就觉得累，终日无精打采，也不想和老姐妹出去跳舞、旅游了。但她看看同期的病友，有的人照常工作，就像没生过病一样，有的还能爬山远游，活得更精彩了。这到底怎么回事？



## 癌因性疲乏不在少数

像王阿姨这类症状的肿瘤患者其实不在少数，我们称之为癌因性疲乏。

它是由癌症及癌症治疗引起的一种痛苦的、持续的倦怠或体力不支，与近期运动量不符，且不能通过休息缓解。这类患者还常常伴有认知障碍、情绪低落等。

怎么会这样呢？结合中医角度看，手术、放疗后可能耗气伤血，肿瘤患者往往精神紧张、害怕、焦虑，这些不良情绪导致肝气郁结、气血不行，另外，放疗射线、化疗等可能损伤阴津，导致阴虚火旺等。这是肿瘤患者普遍存在、却易被忽视的症状，让患者们有苦难言，很大程度上降低了患者的生活质量。

有人会问，肿瘤患者常常会觉得累、乏力，如何判断是不是得了癌因性疲乏？根据国际指南提示，如果肿瘤患者

在过去一个月内持续两周及以上每天出现这几种症状，就要当心了：

■ 在最近的活动水平上，有明显的疲劳感。无力或需要更多的休息，或同时伴有如下症状中的5个及以上：1、全身无力或肢体沉重；2、不能集中注意力；3、情绪低落，兴趣减退；4、失眠或嗜睡；5、睡眠后仍感精力未恢复；6活动困难；7、存在情绪反应进而感觉疲乏如悲伤、挫折感或易激惹；8、不能完成原先能胜任的日常活动；9、短期记忆减退；10、疲乏症状持续数小时不能缓解。

■ 出现的症状对社交、职业或其他重要的方面造成显著的困扰和损害。

■ 有既往史，或体检报告及检验检查报告提示症状和癌症或癌症治疗相关。

■ 这些症状的发生与重症抑郁症、躯体性疾病或谵妄等有关。

## 食疗并非一味进补

如果自觉得了癌因性疲乏，是否必须到医院进行药物治疗？

其实针对轻度癌因性疲乏，首先可以从日常饮食着手调理。但要注意的是，很多癌症患者和家属有一个明显误区，就是认为患者很虚弱，需要“补”。

常有患者或家属问医生“需要吃些什么补补？”要知道，迁延不愈的癌因性疲乏不一定是“虚”导致的，过补犹不及。患者进行肿瘤治疗后，消化系统本身就受到刺激，如果天天进食肥甘厚腻，很可能出现身体困重、食欲减退、胃胀不舒、睡眠不佳等，结果身体没得到太多正能量，反而出现更多癌因性疲乏症状，可谓补得不对、适得其反。

正确的食疗方法是在均匀摄取各类营养之外，宜饮食清淡，易于消化。可在门诊就诊辨证后选用一些食疗方，比如

阴虚发热者，可服用冰糖银耳羹、黑木耳枸杞糯米粥；脾胃气虚者，可用人参、山药、生苡仁、红枣适量，加入粳米中熬粥。

除内服汤剂，中医外治法也独具特色。诸如艾灸、穴位敷贴、耳穴、中药足浴等外治法便于操作，患者可经医师指导在家中中长期自备使用。另有针灸、拔罐、中药热敷包、定向药透等需在医院操作的项目，经不同经络穴位刺激，起到祛痰除湿、活血行气、温阳散寒、助阳化湿等作用。外治法可单独使用，也可联合内治法应用，达到疏通经络、放松身心的目的，促进患者的状态恢复。

患者还可以借助传统功法康复训练。此处当避免“运动就要大汗淋漓”的误区。有患者毅力坚定，为了早日恢复状态，每天长时间跑步、游泳、走步，认为汗水才能证明运动有效，这对肿瘤患者是有风险的，如果患者骨骼、心肺功能较差，或刚做完肿瘤治疗有各类副反应，此时高强度运动可能出现伤到关节甚至跌扑等危险。

如果患者体力允许，可适当练养生功、太极拳。这类传统功法速度和缓，动作幅度较小，对中老年朋友和病患十分友好，有助于疏通经脉，气血调和，调养心神，增强体质，调节机体免疫功能，利于癌症患者的康复和提高治疗疗效。

如果癌因性疲乏明显影响了日常生活，自行调节无法缓解，就需要及时到医院就医，通过专科医师辩证论治，因人而异查找原因，排除发病因素，选择治疗方案。上述提到的王阿姨，因为正常生活受到影响来就诊，辨证后相应给予益气健脾、化痰散结中药，联合穴位敷贴和艾灸健脾祛湿通络。两周后，她回院复诊来配药，表示胃口、睡眠都有改善，和家人的相处也轻松愉快很多，更有精神和体力同姐妹外出娱乐活动了。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院肿瘤科医生）