

# 健康体检越贵越好？答案来了

## 青岛阜外医院查体中心专家：基础项目不可少，加项应综合判断

□半岛全媒体记者 王鑫鑫

随着人们健康意识的增强，定期的健康体检已成为现代人的重要保健手段。然而，有些人却自觉身体正常没有必要进行体检，事实真的如此吗？青岛阜外医院查体中心王晔主任向大家介绍体检的必要性及如何正确选择体检项目。

“疾病的形成并非一朝一夕，很多人在疾病早期，表面上看起来身体很健康，自我感觉良好，然而潜在的疾病仍处于发展变化中，待出现症状时再进行治疗，往往延误了最好的干预时机。所以，定期进行健康体检，可及早发现许多疾病的危险因素以及早期病灶，达到预防疾病或早期治疗的目的。”王晔强调了体检的重要。

然而，如何选择体检项目，体检花费是不是越贵越好，又成了大家的困惑。为此，王晔提议，首先，无论是谁参加体检，体检的基础项都必不可少，主要包括一般检查（血压、身高、体重等指标）、内科、外科、眼耳鼻喉、口腔科体检，心电图、腹部超声检查、胸片/肺CT、血、尿、便三大常规、肝肾功、血糖、血脂等指标，建议所有人，每年进行以上基础项目体检。另外，体检医生还会针对不同人群做出个性化的加项选择，通过询问其既往疾病史、家族史、日常生活习惯、近期有无身体不适症状，综

合作出判断，选出适合自身身体状况的加项。体检套餐的设计往往会综合考虑受检者的年龄、性别、既往病史、家族史等多种因素。

年龄因素：不同年龄段的人群会面临不同的健康风险，所以在选择体检项目时侧重点亦有所区别。

20岁以上，开始关注健康，观察某些危险信号，打好健康的基础，甲状腺疾病、生殖系统疾病如睾丸、女士的乳腺和妇科彩超，乙肝、HPV等可以通过注射疫苗来预防的疾病，关注并控制体重，避免因体重超标，引发血脂、血糖及血压异常。

30岁开始，重点关注血脂、血糖、血压等指标，有部分人群开始出现以上指标的异常，同时女性应开始重点关注乳腺及宫颈癌筛查。

40岁开始，癌症及心血管系统疾病风险增加，关注心血管系统健康，进行有针对性的癌症筛查。

50岁以上，关注胃肠道健康及骨密度，至少应进行一次胃肠镜检查，进行骨密度检查，评估骨质疏松情况。

60岁以上，每年进行健康体检，全面关注身体健康，肿瘤早筛+心脑血管疾病筛查。

性别因素：不同性别因其生理差别，体检项目也不尽相同。50岁以上的男性，应该关注前列腺健康。而成年有性生活的女性，每年应至少接受一次妇

科检查、宫颈液基细胞学检查、HPV检查及乳腺超声检查。

遗传因素：很多疾病都与遗传密切相关，如糖尿病、高血压、冠心病及肿瘤等。如果有上述疾病的家族史，建议考虑相应的筛查套餐，以便及时发现异常情况。

职业因素：职业对人体健康的影响也不容小觑，例如，长期伏案工作人员，要注意关注骨骼、关节健康；经常外出应酬的人员应特别重视消化道疾病的筛查；而对于工作中接触粉尘或其他有

毒有害气体的工作人员，胸部CT的检查则必不可少。

生活方式因素：很多疾病是由平时不良的生活方式引起的，如经常吸烟、熬夜、饮酒、饮食油腻、不吃早餐等，如有类似情况，在查体时则应重点关注血糖、血压、血脂、胃肠道、心脑血管疾病等。

既往病史及目前的症状：如果既往体检有异常情况，或近期出现身体不适或有某种疾病史，在体检时也应进行相应的检查。

青岛都市报



电话拨一拨

问题全解决

地址：青岛南京路110号 新闻热线：96663 网址：www.bandao.cn

# 夏季撸串 谨防“布鲁氏菌”

## 不直接接触病畜 从正规渠道购买经检疫的牛羊肉制品

□半岛全媒体记者 齐娟

烤羊肉串、毛豆、啤酒……夏天“撸串三件套”好不惬意，但是未熟透的肉串可能会传播“布病”。青岛市疾控中心传染病防治所王存医师介绍，布病是布鲁氏菌病的简称，是由布鲁氏菌侵入人体引起的一种人畜共患的传染病，是我国法定乙类传染病，也是《职业病分类和目录》规定的生物因素所致的职业病。

从传染源上看，布鲁氏菌的贮存宿主为羊、牛、猪等60多种动物，其中羊、牛、猪是人间布病的主要传染源，鹿、犬、马、骆

驼和其他家畜居次要地位。在青岛，羊是布病的主要传染源，其次是牛。

从传播途径上看，布鲁氏菌可以通过体表皮肤黏膜、消化道、呼吸道传播。人的感染途径与职业、饮食、生活习惯有关。含有布鲁氏菌的各种污染物及食物均可成为传播媒介，主要有病畜流产物、病畜的乳、肉、内脏，以及被布鲁氏菌污染的皮毛、水、土壤、尘埃等。

王存介绍，布病发病有明显的职业性，凡与病畜、染菌畜产品接触多者发病率高，农民、牧民、兽医、皮毛和乳、肉加工人员感染率比较高。值得注意的是，近年来

因饮用生鲜奶和食用羊、牛等产品患病比例有所上升。发热、多汗、乏力、骨关节和肌肉酸痛、神经痛等是布病的常见症状。男性病例可伴有睾丸炎，女性病例可见卵巢炎。多汗是布病患者主要症状之一，体温下降时更为明显，常可湿透衣裤。关节疼痛多呈游走性，主要在大关节。病程在3个月内为急性感染，3个月~6个月为亚急性感染，6个月以上为慢性感染。

“布病”应该怎么预防？王存介绍，布鲁氏菌病对热敏感，100℃高温下1~5分钟即可杀灭。从正规渠道购买经过检疫的牛、羊肉制品，不要从非正规渠道购买、处理、食

用来源不明的畜肉及相关产品。“牛羊肉要煮熟煮透后食用，加工时生熟分开，避免交叉污染；选择商场、超市等正规场所购买经过巴氏或高温杀菌的乳制品，不要购买街头现挤牛、羊奶、商家自制羊奶粉等。”王存说，生奶及奶制品必须经消毒加工处理后，才能饮用，不可以直接饮用；此外，不要饮用未经检疫的生鲜牛、羊奶。

处理生鲜牛、羊奶一定要“煮三沸”，加热到冒泡后要离开火源，等泡沫下去后再加热，如此三次才可以安全饮用；职业人群在工作中要做好防护：工作服、口罩、帽子、围裙、乳胶手套和胶鞋等。

# 儿童外伤扎堆，一月接诊近60例

## 多因骑滑板车或脚踏车所伤，医生给出暑期运动伤害预防6条建议

□半岛全媒体记者 王鑫鑫

滑板车是孩子们喜欢的玩伴，也有可能成为伤害他们的利器。近期，青岛妇儿医院儿童创伤中心就接诊了一名6岁男孩，在骑滑板车时被摔骨折，因伤势过重做了手术。这样的案例并不少见，近一个月，该中心便接诊了近60例骑滑板车或脚踏车导致外伤的孩子，其中因骨折入院手术的患儿近四成。暑期即将来临，常见的儿童运动伤害该如何避免呢？创伤中心给出了6条建议。

这天，哲哲（化名）在小区里骑滑板车，转弯时一不留神滑倒了。哲哲左手掌撑地，顿时疼得嚎啕大哭。家人闻声上前查看，发现哲哲左腕部肿胀、不敢活动。家人

立即带着孩子到青岛妇儿医院就诊，儿童创伤中心接诊医师判断哲哲左侧尺桡骨远端骨折，骨折断端完全移位、严重肿胀，这是骨筋膜室综合征前期的表现。在儿童创伤中心与麻醉科的密切配合下，医护人员为哲哲顺利进行了手术，避免了肿胀进一步加重、甚至引发缺血坏死截肢的严重后果。术后第4天，哲哲顺利出院。

暑期来临，孩子们参加各种运动的时间越来越长，因运动受伤的情况屡见不鲜……近一个月，青岛妇儿医院儿童创伤中心便接诊了近六十例骑滑板车或脚踏车导致外伤的孩子，其中因骨折入院手术的患儿近四成，均已治愈出院。

儿童运动伤害是指儿童在进行体育活

动过程中产生的身体伤害。可能导致运动伤害的因素有很多，包括锻炼的负荷强度、个人的技术水平、运动着装不合理以及热身不充分等。那么，常见的儿童运动伤害该如何避免呢？

一是必要时穿戴合适的运动装备。孩子在运动时应穿上合适的服装，必要时正确配戴相应的防护装备，如头盔、面罩、防护眼镜等。但是，家长应该提醒孩子，这些防护装置并不是万能的，不要因为穿戴了防护装置，就随意参加危险运动。

二是运动前充分热身。运动前的热身活动是通过四肢关节肌肉进行拉伸，使身体提前进入运动状态，减少运动过程中出现抽筋、扭伤几率。热身运动应尽量活动

到全身每个部位。

三是掌握好强度。运动或体育锻炼要学习正确的训练方法，科学增加运动量，量力而行，以免造成不必要的运动伤害。

四是出现疼痛时应停止活动。在运动过程中，如身体突然出现疼痛，应立即停止活动，因为可能已造成肌肉或韧带损伤。继续运动会让损伤加剧，造成不可挽回的后果。

五是运动后拉伸放松。运动后，肌肉处于紧张状态，如不及时拉伸，运动时产生的乳酸等会引起肌肉酸痛，拉伸放松活动可帮助缓解肌肉酸痛。

六是出现运动伤害后尽快到正规医院就诊。如孩子身体受伤，家长应尽早带孩子到正规医院或拨打120就医，以免耽误病情。