

# 这份体检版的 “30、40、50”请查收

蔡玲玲|文

张艾嘉曾经拍过一部电影《20、30、40》，讲述了这三个数字背后三个不同年纪女性的故事。没错，不同的年纪会有不同的故事。不同的年纪，也会有不同的身体状态。每年这个时候又迎来单位体检的高峰期。近日，记者从市体检中心了解到，不同的年龄段，根据自己的身体情况，也应该有不同的体检侧重点。

## 30岁 以常规体检为主

体检项目：肝功能、血常规、胸部X光

一般来说，体检项目包括一般检查、内科、外科、眼科、耳鼻喉科、心电图、超声、胸部X光、抽血项目、尿常规等，别看小看这些常规的项目，但是它们很重要。比如，血常规的血液检测，可以发现许多疾病的早期迹象；血压充分反映了心脏对全身的血管供血情况，因为随着社会的

发展，人们的饮食习惯会有一些的变化，其中部分因素是会影响到心脏的，所以测量血压这个项目也很重要。

医生建议：30岁左右健康状况、生活习惯良好及无家族遗传病史的青年，如无特殊情况，每年体检一次，可以选择基本项目。女性可增加宫颈TCT、HPV检查。

## 40岁 关注心脑血管疾病

体检项目：心脑血管方面（如颈动脉超声、心脏超声、脑血管功能）、肺部CT、胃肠镜等专项检查

40岁开始由于工作压力大，生活习惯不规律，心脑血管疾病发病率逐渐增加。心脑血管病年轻化，40来岁的人英年早逝早已不是新闻。人在四五十岁时，心脏和血管都会有一个明显的老化，弹性大不如前，如果心脏

问题不能早发现早诊治，突然出现急性心梗、冠心病时，其猝死率反而比习惯了防患未然的老年人更高。对有心血管病家族史的人来说，定期检查很有必要。

医生建议：每年至少体检一次，在基本项目基础上，可增加心脑血管方面（如颈动脉超声、心脏超声、脑血管功能）、肺部CT、胃肠镜等专项检查。

## 50岁 关注骨密度和肠道健康

体检项目：骨密度检查、大便常规、肠镜、胃镜

50岁开始，随着年龄增大，机体各器官的功能均在逐渐退化。对于女性来说，大部分女性正在刚刚绝经，体内雌激素水平降低，钙流失增加，因此患骨质疏松的女性要远远多于男性。对于这个年龄段的人来说，如果出现浑身疼痛、易骨折等症状，就该考虑患有骨质疏松症了。

除了骨骼，50岁的人还应关注肠道健康。在做肠道体检时，

要更加注意肠息肉、慢性溃疡等病变，防止这些小的病变发展成肿瘤。

医生建议：每年体检1至2次，在基本项目基础上，可增加心脑血管方面（如颈动脉超声、心脏超声、脑血管功能）、肺部CT、头颅CT、甲状腺超声、胃肠镜、动脉硬化检测、骨密度、肿瘤标记物等检查。

此外，50岁以上的男性，还可以加查一下前列腺，增加PSA检查。

## 这些人群注意了

要知道，健康的身体需要好的生活习惯来维护。比如，经常抽烟喝酒、喜欢熬夜、暴饮暴食等，都是不健康的生活习惯。久而久之，就对身体健康造成了威胁。

比如，年龄≥55岁，吸烟≥30包年（包年是每天吸烟的包数乘以吸烟的年数），且戒烟未超过15年被定义为肺癌高危人群。国际公认吸烟与肺癌的发生关联很大：“从吸第一口烟开始，得肺癌机会就比别人高，戒烟开始，肺癌发病几率下降。”肺癌预防难，但早筛早

治，却可能实现临床治愈。建议常年吸烟史肺癌高危人群每年做一次低剂量胸部CT，安全更有效。

动不动就来个海鲜加啤酒为宵夜的人，应该加查尿酸指标（部分医院将其列入一般项目之中，每人必查），若有升高，及时调整饮食，避免痛风缠身。

对于教师来说，授课需要长期站立，甚至长期吸入粉尘，所以，应该将腰椎、颈椎、耳鼻喉做为体检重点。

对于销售人员、送外卖小哥来

说，饮食不规律，所以重点体检项目应为胃镜、幽门螺旋杆菌等检查。

而长时间坐、站的员工还应该注意自己的代谢情况，血压、血脂和血糖的体检项目也是不可忽略的。

此外，建议21至65岁的已婚女性，每3年查一次宫颈细胞学检查（TCT）或每5年做一次（HPV）+TCT检测（30岁以前可以只做TCT）。35岁以上的女性每年做一次乳腺B超，发现结节（BI-RADS分级4级及以上者）行钼靶检查，根据检查结果进一步检查明确诊断。

## 一份瑞安人体检统计表

根据瑞安市体检中心提供的数据，2018年1月1日至12月19日，该体检中接受体检总人数79734人。男性参检人数为42226人，检出血脂异常的22529人。也就是说，男性中，约有一半人血脂不正常。而参加体检的女性人群中，检出排名第一的是“乳腺小叶增生”，检出率将近占总人数的三分之二。

血脂异常、尿酸偏高、肝内脂肪浸润分别占男性检出异常体征的前三排名。女性群体检出率占前三的分别是乳腺小叶增生、血脂异常、体重指数偏高。

记者了解到，从我市体检中心近几年的异常体征检出率数据可以看出，排名靠前的都是血脂异

常、肝内脂肪浸润和女性乳腺小叶增生等慢性非传染性疾病相关的高危因素。

“这些都是跟日常生活方式有关。”体检中心的医生建议，市民需要进一步调整生活方式，注意饮食营养，做好吃动平衡。增加适当运动量可以提高患者机体的新陈代谢率，增强机体对自由基的清除能力，降低自由基对胰岛细胞的损害作用，改善胰岛素抵抗，降低血糖水平，还可以增强脂肪酶的活性，降低低密度脂蛋白水平，改善糖脂代谢。

此外，值得市民关注的还有肺的问题。根据市体检中心提供的数据，2018年1月1日至12月19日共有19840人次在该中心接受

了肺部CT检查，结果发现其中肺结节有6992例，疑似肺癌93例。对于肺癌，很多人的认知和理解都仅仅是抽烟容易致肺癌。实际上，长期吸入厨房油烟、长期被动吸收二手烟的人群也是高危人群，医生建议，40岁后，无论男女、抽烟与否，建议每年做一次胸部低剂量螺旋CT，排查肺癌。

健康不仅仅是指没有疾病或病痛，而是一种身体上、心理上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说，拥有强壮的体魄、从容不迫的心态和乐观向上的精神状态，并能与其所处的社会和身处环境保持协调的关系和良好的心理素质，才是真正意义上的健康人生。

## [链接] 体检时要注意哪些？

体检前多吃清淡食物，海产、内脏、血制品以及三高食品都会影响检测结果，另外，维生素C也会对血糖、尿糖的化验有影响。

为了保证血液检查正常，抽血前6-8小时要空腹，口渴也要少喝水，不能多喝。

采血时间别太晚，一般在8点左右，最晚不要超过9点。因为即使没吃东西，时间晚的话，体内分泌的激素也会影响血糖检测。

做膀胱、前列腺以及妇科B超前要憋尿，一定不要排尿，尿液充足才能保证检查准确。

女性做妇科检查和尿常规一定要避开生理期，月经结束后彻底干净后才能检查，留取尿液要留中段小便，男性尿常规也一样要留中段小便。

有病史或处在治疗期的小伙伴要带上相关报告，给体检医生参考。衣服最好方便穿脱，女生别带首饰，内衣别穿带钢圈的。

体检完，几天之后不要忘记拿体检报告。