

# 常规体检有哪些项目

随着人们生活水平的不断提高,很多人都比较重视体检。那么,常规体检项目有哪些?都有什么作用?近日,市六院体检科主任马建红对此进行简单解答。

一般而言,常规检查项目如下:

**一般检查+体脂肪:**了解身高、体重、血压、体内脂肪含量,是否超重或肥胖,机体成分分析。

**血常规:**血常规的一个典型作用,是可以发现无症状的轻度贫血,判断贫血的类型、感染状况和血细胞基本情况。

**尿常规:**可以发现血尿、蛋白尿,提示泌尿系统疾病,比如慢性肾炎、肾结石等。

**便常规:**便潜血如果阳性,可以提示消化道出血以及肠道肿瘤的可能性。

**血压:**了解血压是否正常。

**视力检查、眼底检查等眼科检查:**可以发现视力下降、角膜结膜病变、白内障、眼底疾病、高血压、高血糖早期眼底病变等问题。

**口腔检查:**可以提早发现各类口腔疾病,早期干预可以避免后续更昂贵的口腔医疗。

**血脂:**筛查动脉粥样硬化性心血管疾病、冠状动脉疾病等心血管疾病的筛查。

**血糖:**检查有无糖尿病及是否低血糖,也是筛查糖尿病的基本方法。

**肝功能:**检查肝脏代谢功

能、胆红素代谢是否正常,有无肝脏受损。

**肾功能:**检查肾脏排泄功能是否正常,有无肾脏炎症或器质性受损等。

**甲状腺:**检查甲状腺的基本功能,判断是否有甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退或其他异常。

**碳-13:**检查胃是否有幽门螺旋杆菌感染,幽门螺旋杆菌感染与胃炎、胃溃疡的发生关系密切。

**胸片:**可以发现肺部占位,如高危人群(比如吸烟、经常接触粉尘和厨房油烟的人)。

**腹部超声:**肝胆胰脾肾输尿管膀胱的检查,可以发现这些器官的病变。比如各种囊肿、结石、占位等。典型例子是胰腺的占位病变,其中有一部分是恶性肿瘤。

**骨密度:**骨密度检测是专门用于测定骨钙含量,反映钙

流失程度的检测项目,它可作为预测骨折、骨质疏松危险性的重要依据,达到早发现、早预防的目的。

**肿瘤筛查:**主要是对胰腺、结肠、肺、乳腺等重大疾病的筛查。

**经颅多普勒:**检测颅内及颅外各血管及其分支,甚至可以对微小的脑动脉瘤进行检测,对动脉硬化、脑动脉供血不足、脑血管痉挛、脑血管狭窄、脑血管闭塞、脑出血性及缺血性中风的诊断及鉴别有重大作用。

**盆腔检查和分泌物检查:**可以发现女性生殖系统疾病。

**宫颈脱落细胞学检查和HPV检查:**可以发现HPV感染、宫颈上皮内瘤变和早期的宫颈癌。

**前列腺检查:**检查男士前列腺以及其他前列腺重大疾病筛查。

本报记者 刘彩霞

## 本期介绍

市六院健康管理(体检)中心,是河南省卫生厅首批准入的具有健康体检资质的医疗单位。中心总面积2000平方米,分为男宾、女宾两个体检区。配备有国内外先进的医学检验设备80余台。拥有设备齐全的流动健康体检车一辆。临床体检技术人员涵盖内、外、妇、儿、肿瘤、影像、超声、检验等20多个专业。体检项目300多项,年体检量3万余人次。体检服务

覆盖全市及周边地区200多家企事业单位,还可为受检单位制定健康管理方案,提供一对一健康教育指导及上门体检、健康教育讲座等健康服务。



## 健康知识

### 心慌可能是心律失常

有时候觉得自己的心脏怦怦乱跳,可能伴有呼吸困难、眩晕无力、胸闷透不过气……专家介绍,导致心慌的最常见原因是心律失常,有的心律失常不能大意,当出现心跳明显加快、心脏跳动紊乱、晕眩、呼吸困难、心绞痛甚至近乎晕厥等症状时,应特别警惕,立即到医院接受正规救治。

专家介绍,心慌医学术语叫作“心悸”,简单地讲就是自己能

感觉到心脏跳动。这是一种常见症状,很多人都会经历过。

导致心慌的最常见原因是心律失常。该如何治疗呢?

1.如工作节奏紧张、思想压力太大、睡眠不足或者睡眠质量差、精神紧张等,应该及时放松心情、保证充足睡眠、增加户外运动。

2.有些人存在明显的焦虑状态,建议去心理科做一些测试,必要时用一些抗焦虑药物。

3.一般反对吃补品。真正需要也应该在医生指导下服用,盲目“进补”会产生很多副作用。

4.对于自觉心慌感觉比较严重的患者,可以请医生听诊,看看脉搏跳得快慢或者是否整齐。可以做一个心电图,最好是24小时动态心电图甚至3至7天长程动态心电图,这样可以查出更为详细的异常情况,需求心血管或心律失常专业医生的帮助。

据《广州日报》

我国肾癌发病人数年增长率超过7%

### 如何预防肾癌

前列腺癌、膀胱癌、肾癌是泌尿系统最常见的三大肿瘤,其中,肾癌发病率虽居泌尿系统肿瘤的第二位,死亡率却居首位。

据最新统计数据显示:我国肾癌发病人数年增长率超过7%,而这一数值在十年前仅为3%。大众对肾癌知识的知晓程度,远不及前列腺癌和膀胱癌。

早期症状隐匿,早筛高危人群

经典肾癌“三联症”——血尿、腹痛、腹块,仅有6%至7%患者会出现。事实上,肾癌早期无明显临床症状,当明显

症状出现时,提示肾癌已发展得较为严重。

临床上,超声可发现早期肾脏肿瘤,具有无创性、价格低、准确性高等优点,是筛查最主要的方法,超声甚至可筛查直径1厘米的小肿瘤。常规体检影像学检查发现的肾癌超70%是早期,可通过手术得到根治。所以,建议大众每年至少进行一次超声检查,有利于尽早发现肾脏以及其他脏器的肿瘤。

大量摄入果蔬,可降低患病风险

高脂和高蛋白饮食会增加

肾癌发病风险,日常大量摄入水果和蔬菜可以降低这一患病风险。目前,还没有研究证实日常摄入维生素可以降低肾癌风险,所以,还不知道维生素是否能起到预防作用。

尽管总体人群的肾癌发病率可通过健康的生活方式来降低,但绝大多数散发性肾癌仍不可避免,这是人口老龄化的结果。

绝大部分人日常摄入的营养物质已足够,没必要通过摄入各种保健品来降低肾癌发病风险。

晚综

## 健康提醒

### 春季如何预防湿疹

春季天气忽冷忽热,此时湿疹容易来凑热闹。不少人在一夜之间,身上很多部位出现了皮疹瘙痒,越抓越痒。那么,日常应该如何预防湿疹呢?

1.远离过敏原。过敏原种类极多,常见的过敏原有花粉、尘螨、海鲜、动物毛发等。可以到医院进行过敏原测试,尽量找到过敏原加以注意和远离。

2.穿着舒适的衣物。根据气温变化,适当增减衣物,穿太厚或太薄,容易使皮肤受到汗水或冷风的刺激,易发生湿疹。

3.避免过度清洗皮肤。日常不注意皮肤清洁的话,容易滋生细菌刺激皮肤,引发感染或过敏反应。过度频繁地洗涤也会破坏皮肤的保护屏障,诱发湿疹。

4.注意皮肤保湿。润肤剂和保湿剂最少每日外用(最好全身使用)1至2次,尤其在温水淋浴后应即刻使用,可以保持皮肤的水合状态,从而保护皮肤屏障功能和减轻瘙痒症状。

5.避免用力搔抓和摩擦。



搔抓会破坏原本受损的皮肤屏障功能,导致湿疹加重或继发感染。

6.饮食宜清淡易消化。忌肥甘厚腻避免辛辣、鱼虾及牛羊肉等发物。另外,像荔枝、龙眼、芒果、榴莲等易导致湿热产生的热带水果,也不宜多吃。

7.情绪稳定。心态要放松,尽量避免紧张、焦躁、压抑、恐惧等不良情绪,学会自我调节情绪。

8.生活规律。合理的作息方式,不要熬夜,适当锻炼。

9.保持清洁的生活环境。减少如屋尘、尘螨、动物皮毛、花粉、真菌等变应原;室内注意通风透气,拉开窗帘采光。

晚综

### 警惕护嗓三大误区

在生活中很多人都懂得多喝水、少喝酒,不要大喊大叫有利于保护嗓子,但仍存在一些护嗓误区。

#### 误区1

嗓子哑多含薄荷糖或润喉片

嗓子哑多含薄荷糖是错的。一方面,含薄荷糖或者润喉片,能令口水分泌量增多,对咽喉起到润滑作用。但口水分泌太多,喉咙会处于比较干的状态,经常这样可导致恶性循环;另一方面,含薄荷或者润喉片能让咽喉发凉感觉稍为舒服,同时也刺激了咽喉,导致声带更容易出问题。

正确的做法是喝少量温开水,这样咽喉分泌的液体多了,对声带具有滋润和保护作用,说话就不会难受了。

#### 误区2

儿童也可以唱成人歌曲

生活中,有不少小孩会随父母一起唱成人喜欢的流行

歌曲,但儿童的音域范围很窄,只有一个半八度,而成人是两个半八度。唱某些成人歌曲时,儿童的音域不够,就只能扯着嗓子用假音唱。这样对嗓音危害极大,如果经常这样唱,严重者甚至会长出声带息肉。

正确的做法是,儿童应该唱儿歌,因为儿歌的音域一般都是一个半八度。

#### 误区3

饮料牛奶也能滋润嗓子

浓茶、浓咖啡、汽水、可乐和牛奶都不要多喝,因为多喝这些容易产生饱胀感,引起打嗝,导致胃反酸,少吃或尽量不吃煎炸食品也是同理。尤其是过热、冰镇饮料或辛辣刺激食物、烈酒,都会使咽部黏膜处于充血状态,加重咽部不适感,护嗓便无从谈起了。

正确的做法是,多喝温开水,温的淡茶水也可以。

据《羊城晚报》



**LUOHE 啄木鸟牙科**  
ZHUOMUNIAO

**漯河啄木鸟口腔门诊部**

电话: **2690120**

(漯) 医广[2019]第01-23-003号

地址: 市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)