

消费者如何选择体检

体检已经成为我们日常生活的一部分，但体检项目并不是越多越好，价格越贵越好。选择体检项目要遵循必要和适度原则。许多体检是统一套餐，大家可以在套餐下根据自身情况选择针对性加项。今天就介绍各年龄段所需体检项目：

1. 学校毕业-39 岁年龄段

该年龄段是人一生中身体最佳时间段，大部分人只需做基础项目，包括：

一般检查：身高、体重、视力、血压、内外科、耳鼻喉科；

影像检查：心电图、胸片（CT）、腹部 B 超、甲状腺 B 超、乳腺 B 超（女）、前列腺 B 超（男）；

血液检查：血常规、肝肾功能、乙肝五项、血糖；

其他检查：宫颈细胞学检查（已婚女）、尿常规；

癌症指标：APF、CEA、CA199、PSA 等（可不做）；

如果有肺癌家族史或者长期吸烟史，推荐加做低剂量螺旋 CT。

2. 40-49 岁年龄段

该年龄段身体健康状况开始下降，各种疾病发病率逐渐升高，高血糖、高血压、高血脂、肥胖等逐渐显现，检查项目包括：

一般检查：身高、体重、视力、血压、内外科、耳鼻喉科；

影像检查：心电图、胸部低剂量螺旋 CT、腹部 B 超、甲状腺 B 超、乳腺 B 超（女）、前列腺 B 超（男）；

血液检查：血常规、肝肾功能、乙肝五项、血糖、血尿酸；

其他检查：宫颈细胞学检查、人乳头状瘤病毒检查（已婚女）、尿常规、幽门螺杆菌、

南方省份的可以加做 EB 病毒及鼻咽镜（南方广东地区鼻咽癌高发）；

癌症指标：APF、CEA、CA199、PSA 等（可选）；

如果自觉脑血供不足的，可考虑加做经颅多普勒脑血流图（TCD）。

如幽门螺杆菌长期阳性，推荐加做胃镜。

如果大便隐血阳性，那肠镜是必不可少的。

3.50 岁以上年龄段

这个年龄段癌症及心脑血管系统疾病发病率明显升高，更需要密切关注体检，项目包括：

一般检查：身高、体重、视力、血压、内外科、耳鼻喉科、眼底检查；

影像检查：心电图、胸部低剂量螺旋 CT、腹部 B 超、甲状腺 B 超、乳腺 B 超（女）、乳腺钼靶（女）、前列腺 B 超（男）、无痛胃肠镜、颈动脉彩超、经颅多普勒脑血流图（TCD）、心脏彩超；

血液检查：血常规、肝肾功能、乙肝五项、血糖、糖化血红蛋白、血脂、血尿酸；

其他检查：宫颈细胞学检查、人乳头状瘤病毒检查（已婚女）、尿常规、幽门螺杆菌、

南方省份的可以加做 EB 病毒及鼻咽镜（南方广东地区鼻咽癌高发）、骨密度；

癌症指标：APF、CEA、CA199、PSA 等；

该年龄段女性骨钙大量流失，通过检查骨密度了解骨钙缺失严重情况及时补钙是非常必要的。

以上只是大致的原则。年龄不同，身体状况不同，体检项目也可以不同。我们需要的是重视体检，认真做体检，不要因为工作忙而忽视体检。最后强调：所有的疾病都和生活习惯密不可分，健康的生活习惯才配得上健康的身体。因此，改变不良生活习惯比体检更重要，比如戒烟戒酒，少喝可乐奶茶等高糖饮料、多走路，多跑步，然后再配合定期体检，保持身体健康。