

老年体检该选择哪些项目？要注意些什么？ 来听听市妇儿医院体检中心专家怎么说

□记者 张莉莉

当医生告知自己母亲患上了乳腺癌后，家住定海的孙女士止不住地懊悔：“早知道该每年带她体检的，这样就能早点发现了。”

体检对老人到底有多重要？老年人体检又该注意些什么？带着这些问题，记者采访了市妇女儿童医院体检中心副主任、主任医师李松财。

“现在舟山老年人体检的意识还不是很强，但好在越来越多子女主动买单让父母体检。”李松财建议，老年人可以一年体检一次。



图由受访者提供

春秋两季最适合老年体检

孙女士的母亲今年65岁，前不久洗澡时突然摸到乳房处有一明显硬块。她越想越不对劲，就告知了女儿。女儿陪同她去了一趟医院，检查结果显示其患上了乳腺癌，需要立刻开刀，后续还需化疗。

尽管医生一再劝慰孙女士其母亲的情况不算最糟，但孙女士还是很自责：“如果早点检查就能早点发现，说不定就不用动刀了。”

“定期体检很有必要，及早发现毛病就能及早治疗。有些人体检意识不强，几年不体检，突然体检查出毛病，这会儿就可能已经有点晚了。”李松财说，愿意自己掏腰包体检的老人并不多，“尽管老年人的体检意识相比过去有所提升，但整体还不是很强。不过，现在有越来越多子女主动花钱为父母购买体检套餐。”

如果老年人想要体检，什么时候最合适？李松财说，从体检效果上来说，并没有明显差别。不过从舒适度上来说，以春秋两季为宜，“尤其是老年人体检时通常习惯早到。如果天气太冷，早起出门对老年人心脑血管不是很好。”

老年基础体检该选哪些项目

面对如今琳琅满目的体检套餐，老年人该如何选择呢？

“对老年人来说，体检相对重要的是查血压、血脂、血糖、心脑血管、肿瘤等。”李松财列出了一份老年体检基础套餐，“三大常规检查，血常规、尿常规和粪便常规是必须的。”

上腹部B超、胸部CT、心电图也属于老年体检基本项目。心电图是为了检查有无心律失常、早搏、心肌供血不足等问题，可以排查冠心病等疾病风险，胸部CT可能发现早期肺癌。

“不过心电图也有相对不足，那就是检测时间短。很多心脏毛病是阵发性的，并非时刻在发生。”李松财建议，如果老年人有心脏不适的情况，但心电图检测结果又没问题，可以考虑进一步查24小时动态心电图、心脏B超、生化等。

心脏B超可以检查出器质性心脏病，比如肺心病、冠心病等。医生通常联合参考心脏B超和心电图结果，来判断心脏病的种类。但如果心电图检测结果没有问题，平时也没有任何不适症状，老年人就不必额外做心脏B超。

男性体检可以增加前列腺B超，女性可以增加乳腺以及子宫附件B超，可以发现相关肿瘤。

另外，李松财建议老人可以增加甲状腺B超、甲状腺功能检查，因为甲状腺类疾病在舟山比较高发，这样可以及时发现甲状腺肿瘤、甲状腺功能异常，老年人如患有甲亢容易引发心脏疾病。

看似不重要的检查其实很有必要

在体检众多项目中，有一项检查经常被大家忽视，那就是粪便常规。

“很多人直接就不检查这一项了，但其实这项检查性价比很高，能发现很多问题。如果出现粪便隐血阳性的话，也是个早期肠胃肠道肿瘤的筛查指标。”李松财解释说，肠胃肠道出血量在10毫升以内，肉眼看不到，等肉眼能分辨时，出血量已经较多了，那情况可能已经比较严重。

一些普通人看来似乎可以不做的体检项目，其实也很有必要，例如内科检查。“医生拿听诊器是在检查心脏杂音，心电图是做不出来的，如果有杂音，说明你心脏的门没有关紧，就要做心脏B超进一步检查。”李松财说，体检中的每一项检查都有它的道理和必要性，建议大家检查时不要弃检。

在基础体检之外，老年人还可以加哪些项目？

李松财说，骨密度检查是老年人体检的热门项目，“老人也可以做颈动脉B超，能检查出颈动脉血管是否正常，还能看出颈动脉有没有狭窄或者是斑块的形成。”

李松财还建议，50岁以上人群最好接受一次胃肠镜检查。若检查结果一切正常，此后3~5年筛查一次。假如有消化道肿瘤家族史的话，建议40岁以后就要做一次胃肠镜检查，“早期发现息肉，微创处理很方便，但如果一直没发现，拖延几年，可能就会发生癌变。”

随着年龄增加，老年人肿瘤的得病率相比也在上升。老年体检时，也可以接受肿瘤标志物检测，有参考价值，根据所对应的脏器提示，可进一步相应深入检查。

体检前还需要注意些什么？

体检前三天，老年人要注意清淡饮食，不要饮酒，不要吃对肝肾功能有损害的药物，保证充足的睡眠，保持心情舒畅。“不要吃太油腻、蛋白质太高的食物，因为老年人消化慢，可能会影响肝功能、肾功能、血脂。”李松财说，要查小便的话，前一天也不要喝太多的水。

糖尿病、高血压、心脏病等慢性病患者要随身携带平时服用的药物，患高血压病正在治疗的患者，请常规服药。拍胸片或CT时不要穿有金属或珠子、亮片的衣服。

“另外，很多老年人吃早餐较早，不适宜长时间空腹，建议老年人可以在空腹项目结束后提前用餐，再继续做餐后项目。如有任何不适，及时和医生反映。”李松财提醒，年纪较大的老年人体检时最好有家属陪同。

王女士的父亲认为胃疼是一件常见事，偶尔疼了就自己吃点药，王女士为此担忧，想咨询

胃疼会不会 忍出大毛病

□记者 姚舜好

李女士的父亲认为胃疼是一件常见的事，忍一忍也就过去，或者自己吃点药，王女士劝不动父亲上医院检查，她想咨询，父亲这样子会不会忍出大毛病？

舟山医院全科医学科主任朱建军回复：最近接诊的一名年轻患者忍胃痛，忍出了阑尾炎，小痛变大痛，不得不做了手术。阑尾炎有个特点叫转移性右下腹痛，疼痛最开始往往会出现在上腹部，之后可能转移至脐周，最终转移到右下腹。胃部有不适，要早早就医查明原因，急性阑尾炎病情发展迅速，还有些痛感不强烈的，比如消化性胃溃疡，常呈现隐痛、钝痛，很多患者就会拖着忍着，最后发展到便血甚至吐血才来医院，那就得不偿失了。胃部有不适，超过两星期还未自愈的，就要去医院检查，不建议患者自行买药服用。

寻医问药

针灸治疗黑眼圈 “针”的可以

□通讯员 张云

市民王女士因工作压力大，长期睡眠不好，才30多岁就出现明显黑眼圈、面部肤色暗沉等问题。她听闻市妇儿医院中医针推科开设了面针门诊，前来咨询。副主任医师张盛通过中医的望闻问切，辨证论治，诊断其为肝郁气滞、阴血耗伤所致，通过面针结合体针治疗，仅半个疗程，症状已有改善。

面针疗法是指针刺颜面部特定穴位，改善局部和全身的状态，既可治疗面部问题，也能治疗全身性疾病。

《黄帝内经》指出“有诸内，必形于诸外”，因此颜面问题大多是身体内部失调所致。现代面针疗法，结合传统中医理论，辨证论治，溯本求源，通过针刺调整经络气血的运行，促进人体新陈代谢，改善面部血液循环，面部状态自然会有好转。

面针使用的针相较于常用的针灸针更加细小，细如发丝，进针时几乎无痛感。适应症：面部五官疾病，痤疮、面黄、浮肿等。

注意事项：起针后要避风寒，注意面部皮肤卫生；饮食清淡，多吃新鲜蔬菜和维生素C含量高的水果；治疗期间多喝水，保证充足睡眠。

医疗新信息