

# 怎样科学的选择体检，遵循“1+X”标准

袁 源

(阆中市人民医院 四川南充 637400)

体检，是现代健康管理的一项重要内容，特别是在人们的健康管理意识越来越提高的当今社会，定期体检已经是每个家庭中必须做的事情。通过定期进行健康体检，受检者可以对自身各项指标实现合理的认识，基于此，其可以在医生的指导下合理实现对于日常饮食、运动以及作息等内容的科学调整，对于受检者健康的保障具有积极价值。近年来，随着生活质量的影响，人民群众的健康意识有所提高，这使得人们更加了解体检的重要性，但是，体检不是按部就班地完成所有的项目就了事，那么，如何才能做到全面而科学的体检？如何避免不合适的检查和过度消费呢？今天让我们一起了解一下科学体检的 1+X 标准。

## 一、科学体检的 1+X 标准

体检并不是看起来高大上就是正确的，也不是越全面就越高级，科学体检应该根据个体不同选择不同方案进行，专家强调，科学体检应遵循 1+X 标准，在这个标准下进行体检项目的选择，有利于实现体检项目科学性的保障。在 1+X 标准中，1 指的基本的体检项目，也是形成健康体检报告和建立健康档案的必须项目，这其中包含了个人健康体检的自测问卷、个人体格检查等，还包含耳鼻喉科、口腔、牙科、妇科、心电图、血常规常规检查等等。而 X 则指专项体检项目，主要针对不同年龄、不同性别、不同慢性病等不同个体条件而进行的专项检查项目。总的来看，在体检工作期间，通过合理做好对于 1+X 标准的合理遵循，医疗人员可以帮助受检者结合自身实际情况积极组好对于体检内容的合理选择，以便合理实现体检工作针对性的合理提升。

## 二、体检项目 1+X 标准的具体执行

在体检项目中，大致可以分为科室检查、生化检查和设备技能检查三大类，我们日常检查项目中常见的都来自于此三类，科室检查，例如身高体重、内科外科等；生化检查，例如血常规、尿常规、便常规、肝功能以及肾功能检查等；而技能类检查，如拍片、心电图，都是比较常见的。但是我们很多时候，并不知道自己应该检查哪个部位，不知道应该如何检查。因此，常常陷入误区，认为体检项目就越全越好，其实我们可以根据年龄因素、职业因素、性别因素和遗传因素等方面，重点关注再综合选择体检项目。首先，从年龄因素的角度分析，这是一个非常重要的体检依据，不同年龄段的人面临着不同的健康风险，像 30 以下的人群，重点检查肝功能、胸部 X 线检查，而 30 以上的人群则需要密切关注血压、血脂、血糖的数据，40-50 岁人群则更需增加心脏、心脑血管方面和肿瘤标志物检查等等，老年人体检需要更多的关注慢性病、心血管和防癌方面，年龄不同关注点也不同。其次说职业因素，不同的工作环境对健康也有不同的影响，像白

领和司机等职业需要关注颈椎腰椎等检查，而像矿山工人等则需做胸部 CT 关注肺部检查；还有应酬多、饮食不规律的人群，则需多关注消化系统检查；第三，在体检过程中，性别因素往往也会对体检造成影响，男性和女性检查侧重不同，除了女性的妇科检查，还应增加更年期检查、骨密度检查和一些骨骼方面的侧重检查，而男性则应关注前列腺等男科检查，尤其 40 岁以上男性。最后一点遗传因素，顾名思义就是应重视家庭遗传因素，对于有些家族病史的人群，应该注意相应的体检项目。

## 三、科学体检中的注意事项

科学体检，首先就是要养成定期体检的好习惯。如果说养成良好的生活方式是健康的基础，那么，养成定期体检的习惯就是筛查疾病的基础。相关研究表明，体检对于人们健康的保障具有积极价值，基于此，建议人们合理进行体检工作的参与。但是，体检工作应当把控好一个度，就目前而言，我国体检项目与相关套餐相对较为丰富，面对这一现状，人们应积极结合自身需要合理做好对于体检项目的选择，从而在保证体检项目全面性的同时确保费用适中，拒绝捆绑类销售。最后，重视体检报告。由于体检报告包含了很多专业的信息，很多人都看不懂，因此，在体检后要咨询医生进行健康解读，对于有些无临床意义的结论，根据医生建议可以忽略；对于有些微小的数据可能引起健康问题的建议，要在生活中按照建议执行起来；对于要求定期复查的项目要严格根治密切关注；而对于有些超标数据，也不必恐慌和担惊受怕，尽早就医尽早治疗即可，也有很多疾病并不是一次就可以确诊的，因此，体检报告的数据，一次未必可定义疾病。以上就是体检中应注意的几点建议。

人的身体像一部组装精密的仪器，任何机器长期运转都需要定期检查和维修来保障运行平稳良好，那么人体也不例外，高效运转的基础就是仪器要定期检查，因此科学体检也是保证生活质量和工作效率的基本保障。疾病的形成需要时间，定期体检可以在疾病初期发现相应的前驱症状，从而有效做出相应的调整，对于疾病的合理预防和及早治疗具有积极作用。因此，在日常生活中，医疗人员建议人民积极做好对于科学体检意识的合理构建，从而有效确保定期进行系统的健康检查，以便合理实现对于自身健康情况的充分认识，继而为自身健康的合理维系奠定坚实的基础。基于此，研究人员建议，在日常健康体检过程中，体检者应积极结合自身实际情况有效做好对于“1+X”标准的合理践行，从而有效实现对于自身健康情况的充分了解，以便结合相关结果有效科学调节生活习惯。