复旦大学附属中山医院徐汇医院健康管理中心——

体检是身体健康晴雨表
个性化体检帮助疾病早发现

叶雪菲

又到一年体检季，体检项目越贵越好？体检报告箭头高低啥意思？体检好就完成任务？每年体检，但每年拿到体检报告都似乎困惑重重。对此，上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院健康管理中心主任谈钧佩表示，体检也有讲究，个性化的体检才更适合、更精准。体检报告应寻求专业医师的解读，最大程度做到早期发现、尽早治疗。而体检结束是健康管理的第一步，市民可通过“云体检”全程、系统、科学地管理自身健康。

体检项目越贵越好？
个性化体检
更精确反映身体状况

在体检中，不少人都认为越贵的项目越能查出疾病。在谈主任看来，体检项目并非越贵越好，要根据个人的实际情况“量体裁衣”。

谈主任坦言，现在很多企业组织的体检都是基础体检，很多单位的员工个人都没有自我选择体检项目的权利，这样就会漏掉很多发现癌症的机会。不过，尽管健康体检不能保证发现所有的早期癌症，但定期健康体检目前仍然是发现早期癌症，甚至癌前病变的最佳方法。只是，市民们在进行健康体检时，还需要注意体检项目的规范化和个体化，针对自己的特点，选择适合自己的体检套餐。

“选择适合自己的体检项目，前提是要先了解自己的身体，体检才能更加有针对性与功效性。”谈钧佩表示，市民可在常规体检的基础上，根据个人的既往史、家属史或现症状情况而选择有针对性的检查项目。如市民难以抉择，可提前咨询所在医院的体检科医生，在进行问卷回答、结合市民自身生活习惯等方方面面，提供更合理的检查项目。

此外，谈主任提醒，不同年龄段人群可适当增加体检项目，中年人体检可增加一些肿瘤筛查、甲状腺检查等。老年人除了增加肿瘤筛查，还可针对加强心脑血管、血糖等方面的检查。如果是儿童体检，则可选择营养方面的检查项目，比如微量元素、维生素D检测等项目。在不同性别上，还课选择不同项目。如青年女性，可增加乳腺彩超B超、子宫附件彩超B超，已婚女性可增加白带常规+HPV以及宫颈液基细胞学检查；中年女性可增加妇科检查项目、乳腺检查，已婚女性要注重宫颈癌的筛查；老年女性要重视骨密度检查。中年男性，则需增加前列腺方面的检查，如有抽烟史可做肺部检查。

“个性化体检套餐的定制从体检者自身健康状况出发，每一个项目都‘量身定制’，更科学合理，从而极大减少漏检现象的发生，让体检更有意义。”

体检报告箭头高低啥意思？
专业医师解读、后续看诊
随访“一条龙”

拿到体检报告了，可一长串体检项目、专业术语和化验单上升下降的箭头，着实让不少人有些头晕眼花。异常指标里，哪几个最重要？可能指向哪种疾病？对此，谈钧佩指出，其实这些都可以向体检科医生咨询。徐中心健康管理中心配有高年资医师可进行专业的报告解读，在查出疾病后，体检中心可帮助患者及时联系相关科室进一步检查、诊断，如有需要还可转诊至中山医院，为患者省去了大量奔波时间、精力，最大程度做到早期发现、尽早治疗。

医生在写体检报告时，为了保证数据的真实完整，医学的严谨客观，所有的数据都会提及，但这些数据及指标是否都是疾病诊断的确定依据，答案是“不一定”，它仅仅是临床问题可能被发现的一种途径而已。

而且这个数据，不同的医院，标准还可能不一致。因为不同医院采用的仪器、试剂、方法或人员的差异，会导致结果的差异。因此，谈主任认为，体检最好在一家医院做，这样更容易看到动态的变化，其实动态变化的实验室结果更能帮助医生作出合理的判断。

对普通人来说，体检报告不容易看懂，但有一些关键词还是可以留意，不同的用词，表明程度的不同。比如报告上有类似“观察”的词，就表明没有什么太大问题；如果出现类似“定期复查”的词，就说明发现了些问题，但不是很严重，主要通过复查来看变化；而如果出现类似“就诊”的词，就说明要去看医生，但是不用着急；至于出现类似“及时就诊”，就说明应该及时看医生了。如果真的出现最紧急的情况，体检医院一般会直接电话通知病人马上处理。

体检好就完成任务？
“云体检”全程管理患者健康

不少人都认为，体检完了拿到报告就完成任务了。但谈钧佩表示，其实体检结束只是刚刚完成了健康管理的第一步。但由于时间、距离等影响，患者往往难以坚持到医院进行健康管理。为此，徐中心在“云医院”的基础上推出了“云体检”软件，让市民线上就可完成体检预约、项目选择、报告读取，与医生线上面对面咨询。而在体检后，通过数据记录，还可对照往年数据，获得个人健康曲线，预测未来风险，并针对数据波动，进行早期健康干预，真正做到“未病先防，已病防变”的目的。

专家简介

谈钧佩

上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院健康管理中心主任

1990年毕业于上海交通大学医学院（原上海第二医科大学）。毕业后于上海市徐汇区中心医院临床一线工作20余年，长期在健康管理中心工作。曾担任儿科行政副主任、门诊办公室副主任（主持工作），积累了丰富的临床经验和管理经验

其领导的健康管理中心是区域内规模较大的健康管理中心之一，已连续五年（2014–2018年度）荣获上海市健康体检质控督查“优秀单位”称号，多次获得市、区级领导以及卫生主管部门的嘉奖

擅长健康体检的行政管理、检后咨询及健康管理

上海知名口腔种植专家魏兵提醒您

拔牙太可惜！松牙、残根残冠可重获稳固

据第三次全国口腔健康流行病学抽样调查结果显示，中国40岁以上的成年人中，有85.5%的人存在不同程度的牙周问题。由于对牙周病的不重视，很多人误以为“老掉牙”是因为年纪大了才掉牙，其实牙周病是导致人们牙齿松动、脱落的“元凶”！

牙周病发展到一定阶段，牙齿会出现松动或者缺失，咀嚼能力下降，接触到冷热酸甜的食物牙根会酸涩敏感，不仅很多食物无法享用，还有口腔异味，严重危害中老年的身心健康。

不少医生会告知患者：牙周病治不好，不如尽早拔除松动的牙齿。可中老年朋友往往对拔牙都很抗拒，总觉得把天然的牙齿拔掉太可惜，另外拔牙也有一定的禁忌症，心脑血管疾病、肝肾功能疾病的人拔牙有风险。那牙齿松动后无药可救了么？特别是中晚期牙周病患者，该怎么办？

其实，通过现在的医学，松动的牙齿、残根残冠可以很好的保留。比如松动度在1度–2度的松动牙，通过科学合理的固定，可再次恢复稳固，让牙齿保留更长的时间；而无根尖周病、无松动的残根残冠，在现在的显微牙科技术下，也可以毫无疼痛地保留数十年。由于不需磨牙、拔牙，还可以无痕迹的重新修改，这个方式被誉为“人性化地修复”。而且修复时间很短，几乎没有任何异物感，吃饭咀嚼美食也可以放心大口大口地嚼。

但松动牙的固定和残根残冠的保存都有一定的适应症和原则要求，并不是所有的松动牙、残根残冠都能固定保存，需要临床医生结合口内具体情况进行全方位衡量，针对具体口内情况，秉持能保留则保留的原则，尽力延长牙齿的使用寿命。

如果有一天，你的牙齿出现了松动或缺失，你就要知道拔牙、磨牙已经不是唯一的修复手段，更为人性化的修复技术已经出现，它会让你的牙齿陪伴你更长的时间。　（文/魏兵）

■专家介绍

魏兵

拜博口腔疑难种植总监
美国罗马琳达大学种植临床硕士
中华口腔医学会会员
多档电视节目特邀嘉宾

毕业于中国医科大学口腔临床专业，曾就职于中国医科大学附属医院，拥有近14年日本口腔医院工作经历，深谙日本齿科在服务、细节上的独特理念，坚持遵循“治未病”理念，擅长上颌窦内外提升植骨等多种植骨技术、熟练掌握即刻种植、即刻负重种植技术、ALL–ON–4/6、穿翼板等疑难手术，对口腔疑难疾病诊疗和齿科美学修复有扎实的理论知识和丰富的临床经验。

拜博口腔义诊通知

7月13日周六上午10:00，在寿阳路99弄协信星光广场南里202室，魏兵将领衔知名院长级口腔专家团队，开展大型口腔义诊活动，现场为市民朋友免费口腔检查、面对面进行治疗方案设计，同时普及牙周病的预防与治疗知识。**有缺牙、松牙、牙周问题的朋友，可拨打义诊报名热线021–23301293报名，也可直接前往参与。**

义诊备案号：静卫登字（2019）第000674号

男人好比一部车，
汽车要保养，男人要调养

参蛹雄根片片片瓶装，成份为蚕蛹粉、杜仲雄花粉等。它的成份是从蚕蛹里提取出来的，自上市以来深受男性朋友的青睐。
- 康维壹佰（武汉）生物科技有限公司精心研制，品质放心有保障
- 2天吃一粒，一盒吃两周，划算携带更方便！

雄蚕精华——精华成份补充体能是男性健康产品　放心可信　服用方便　吸收好

首次服用，可一次两粒，其后两天一粒，不用多吃，两天一粒就足够。按周期服用更好，雄蚕精华祝您精力旺盛活力十足，身体强壮，生活幸福又自信。请服**参蛹雄根片**。

郑重承诺：
- 康维壹佰（武汉）生物科技有限公司原装正品直供，严格遵守国家相关法律法规，诚信经营，绝不含任何非法添加物质，如有违背，假一罚万。

夏季大酬宾：买2盒送1盒，买5盒送3盒！（用品非规格）

经销地址
共和新路1855号医疗用品店第十人民医院对面
虹口区海宁路135号医疗用品店第一医院正面对面
徐汇区沪闵路9506号医疗用品店第八人民医院南面
杨浦区长海路296号医疗用品店长海医院旁

咨询送货热线
400–181–3886
来电订购有惊喜！
广告

口干口苦口臭 有治了
养阴口香合剂 已到货
主治 口臭、口腔溃疡、口干口苦、牙龈肿痛、肠燥便秘、胃灼热痛等。
功能主治：中医：清胃泻火，[illegible]
OTC
全市各大药房有售
电话：62041665
69.8元/盒

灰指甲 有治了
伊甲 本店有售 复方聚维酮碘搽剂
用心治灰甲，抗菌治感染，有信心！
疗程使用，灰了指甲，不灰心！
适应症：[illegible]
全市各大药房有售
电话：62041665
138元/盒 60ml/盒

销售地址：[黄浦]南京东路第一医药商店，淮海路各药房，[静安]区各药房，愚园路232号，山西北路208号，中华新路957号，[虹口]四川北路各药房，[徐汇]汇丰各药房，茶陵路216号，[长宁]玉屏南路152号得一各药房，[普陀]曹杨路673号及复美各药房，[浦东]海阳路622号，养和堂各药房，[惠南镇]城东路268号，[杨浦]长海路349号，[宝山]牡丹江路各药店，友谊路223号，[闵行]江川路242号，莘朱路152号，[松江]沪亭北路758号余天成各药店，[嘉定]沙霞路83号，[金山]恒德药店各药房，[奉贤]解放中路20号，[青浦]青安路210号，[崇明]东门路178号等全市各大药房有售。
广告