

卫生健康教育宣传栏

(第十三期)

定期体检不只是常规流程,更是践行健康生活方式的关键一步

我们常把健康挂在嘴边,但如何知道那些“管住嘴、迈开腿”的努力是否真正起效?答案藏在我们主动的选择里——进行一次健康体检。

一、健康体检的意义

现代生活方式的改变,如高油高盐饮食、缺乏身体活动、精神压力大等,都显著增加了人们患病的风险。公众需要管理好健康方面的危险因素,使得影响身心健康的体重、血压、血脂、血糖等方面问题,得到有效干预和控制,从而获得更加健康的、有品质的生活。定期体检正是帮助我们及时发现这些潜在危险因素,并采取针对性预防措施的关键手段。

事实上,体检早已超越单纯的疾病筛查,成为健康生活方式不可或缺的一环。《健康生活方式核心要点(2023)》将其明确为全生命周期健康管理的关键,要点明确指出,主动监测自身健康状况、定期接受体检,是践行“做自己健康第一责任人”理念的直接体现。不同人群通过针对性体检,能有效防控风险:儿童青少年可监测生长发育,职业人群需关注职业相关劳损,老年人则能借此评估慢病风险与功能状态。

国家卫生健康委员会近期发布的《成人健康体检项目推荐指引(2025年版)》及相关技术文件,正为这项“主动健康”实践提供了清晰的导航。它标志着体检从被动的“疾病查找”工具,升级为对个人健康风险的系统性“评估”与未来生活方式的精

准“指引”。

二、谁要体检? 什么时候检? 检什么?

规范体检的核心在于“因人而异”。应依据年龄、生活方式及疾病风险,进行分层、重点筛查。

1. 全人群的基础监测

建议成年人养成自我监测体重、腰围、血压的习惯。在指标筛查上:

(1) 血脂与血糖

40岁及以上人群每年至少开展1次空腹血糖检测和1次血脂检测,20-40岁成年人建议每2年至5年检测1次血脂。

(2) 倡导常态化监测

糖尿病和心脑血管疾病高危人群,建议经常测量血压,每6个月进行血脂、血糖等检测。糖尿病前期人群建议每6个月检测1次空腹或餐后2小时血糖。

2. 重点人群的强化筛查

心脑血管与代谢高危者:如已确诊糖尿病、血脂严重异常(如低密度脂蛋白胆固醇 $\geq 4.9\text{mmol/L}$)、慢性肾脏病患者等,属于心血管疾病高风险人群,需严格遵医嘱加强监测与复查。

(1) 儿童青少年

学生群体正处于身心发展的关键阶段,体检不仅能早期发现如先天性心脏病、脑血管畸形等隐匿问题,还能通过数据统计为学校提供健康的建议依据,帮助预防近视、肥胖、心理问题等。建议将血脂、视力、脊柱发育等项目纳入健康体检。

(2) 备孕与孕期女性

备孕期建议经常测量体重,将体重调整至正常范围。孕期应定期监测体重与血糖变化,保持体重适宜增长,控制血糖水平,降低不良妊娠结局的发生风险。

在基础体检项目上,建议重视心脑血管、骨密度、认知功能及常见肿瘤等筛查内容。老年人群建议每年至少1次全面体检,高风险人群需增加专项检查。

三、正常或异常,都是过往生活的忠实反馈

当您拿到体检报告后,其价值远不止于查看“正常”或“异常”的结论。每一个指标的变化,都是对您过往生活习惯的一次科学评估与反馈。

体重、腰围、体脂率是评估长期能量摄入与消耗是否平衡的核心生理指标。

血糖、血脂、尿酸等可反映体内糖类、脂类及嘌呤等物质的代谢状态。

血压是反映心血管系统功能状态的核心生理指标。

肝功能和影像学检查有助于发现因饮食、饮酒等生活习惯对内脏器官可能造成的长期影响。

四、将体检报告转化为健康计划

体检本身就是养成良好健康生活方式的重要一环。一份具体的体检报告,能为我们提供清晰的起点和持续的动力,让人们更容易将健康建议转化为可持续的生活习惯与饮食习惯,

这对长期预防疾病至关重要。

(1) 依据结果,精准调整

若血脂异常,日常饮食需有意识地控制脂肪摄入,并增加蔬菜、全谷物等膳食纤维;若骨密度检测提示骨量减少,则应在专业指导下,有计划地进行抗阻运动,并保证每日适量的日照以促进维生素D合成。

(2) 转化建议,制定目标

在专业指导下,将报告中笼统指导(例如“建议增加体育锻炼”)转化为可执行的目标,如“每周保证5天、每次30分钟的中等强度有氧运动”,并认真执行。

(3) 重视预警,寻求指导

对于体检发现的异常迹象,应将其视为身体发出的重要警示信号,正视自身健康问题。认真对待健康体检结果和医生建议,主动调整生活方式(如戒酒、戒烟、均衡饮食等),遵循医嘱进行定期的复查与监测。

(4) 系统优化,长期坚持

您还可以主动参考《健康生活方式核心要点(2023)》中与自身年龄及状态相符的指导建议,将体检报告的具体发现与这些普遍性原则相结合,制定出一份系统、全面且可持续的个人健康改善与维护方案。

健康是日积月累的生活方式成果。一次规范的体检,能帮助我们客观评估现状,识别潜在风险,并为未来的健康选择提供关键参考。

格尔木市卫生健康委员会 宣

遗失声明

张承睿,男(父亲:张哈三 632122*****5534,母亲:张麦言 632122*****592X)出生医学证明(出生证编号:O630001817)不慎遗失,声明作废。
2025年12月25日

遗失声明

格尔木天幕音场量贩娱乐会所公章(公章号:6328011009465)及娱乐经营许可证(证号:632801160080)不慎遗失,声明作废。
2025年12月25日

遗失声明

佐萨贤松措,女(父亲:白玛次成 632726*****0113,母亲:恰吉 632726*****0123)出生医学证明(出生证编号:T630040990)不慎遗失,声明作废。
2025年12月25日

遗失声明

格尔木苏曼饭店财务专用章不慎遗失,声明作废。
2025年12月25日

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善