



# 亚健康检测仪测疲劳程度、拍X线查肺癌、验血查微量元素…… 这些体检项目套路大于实效

“

“亚健康值达到110！说明你的身体非常疲惫！”

近日，记者在北京某民营机构进行体检时，接受了“亚健康检测”，该项目检查医师说，记者的亚健康状况已经很严重，建议记者再付费添加套餐外的检查项目，找出导致疲劳的原因。

如今，各大机构的体检套餐种类繁多，使人眼花缭乱。有些体检机构利用受检者的认知不足，增加了一些相关但意义不大，或根本无关的检查项目。体检套路深，消费者究竟该选哪些项目？哪些又根本不需要呢？

■ 据《科技日报》

## 用亚健康检测仪测疲劳程度 结果准确性、稳定性欠佳

亚健康检查是如何进行的呢？具体操作方法是，受检者把两根手指插进一台带有圆形孔槽的设备，检查医师在与设备相连的电脑上点几下按钮，几秒钟后，电脑上便出现受检者的“亚健康值”。根据数值高低，医生对受试者的机体免疫功能、疲劳程度等进行判断。

据介绍，这项检测是根据磁震荡原理，通过检测人体磁场频率，来显示人体的疲劳程度。疲劳值正常范围是60~80，大于80为长期疲劳，小于60为过度疲劳。有医生表示，此项检查有一定科学依据，但其结果的准确性、稳定性欠佳，故相关数值仅供参考。

首都医科大学宣武医院副主任医师闵宝权指出，亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态，分为身体亚健康、心理亚健康和人际关系亚健康。处于亚健康状态的人，不能达到健康的标准，表现为一定时间内活力降低、适应能力减退等症状，但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。闵宝权认为，亚健康检测仪是不可信的。

闵宝权表示，可以通过检测甲状腺功能或进行生化全项检查，来判断机体健康状况。“一般这些检查没问题，至少说明机体没有大问题。如果是有经验的医生和心理咨询师，通过询问病史、分析评估量表，就能大概判断此人是否处在亚健康状态。”

## 验血查儿童体内微量元素被叫停 无临床表现不需查

时下，微量元素专项检测颇受家长“青睐”。虽然这种专项检测早在2013年就被国家卫生主管部门叫停，但家长们仍将微量元素缺乏作为孩子厌食、不长个等问题的根本原因而乐“检”不疲。顺应这种心理，一些私立医院也将此作为揽客项目，一次检查动辄收三四百元不等，检查元素包括钙、铁、锌、镁、硫，采用指血检测方式。

据了解，人体中有三十几种微量元素，而实际能检测的也就钙、锌、铁、铜、铅等几种，并不能代表全部微量元素，因此通过微量元素检测来评价儿童的营养状况实属误区。

中日友好医院儿科副主任王琨蒂表示，通常在诊疗过程中，儿童有明确的临床症状表现时才会考虑查微量元素。“年龄越小越容易出现异常，尤其是一岁以内的孩子，很多检查结果都不在正常范围，不能单靠一项检测结果来判断孩子是否缺某种微量元素。钙、锌、铜等元素在日常的动物性食物中含量都很高，缺乏的例子并不多见。”



## 拍X线查肺癌 难以发现早期肺癌 获益不大

肺癌是我国发病率和死亡率最高的恶性肿瘤。“最初体检筛查肺癌，使用的方法是拍胸部X线。但该方法很难发现早期肺癌，即使查出来了，通常已是中晚期。”北京世纪坛医院健康体检中心主任邵素君主任医师告诉记者。

“而常规剂量的胸部平扫CT，由于射线量较高，每年做会对身体造成伤害，因此不适用于普通体检。”邵素君介绍道，“现在，体检通常让受检者进行低剂量螺旋CT检查，以筛查肺癌，其射线量低、分辨率较高，能够发现早期肺癌，对提高患者的生存率有重要意义。”

“不过，在筛查早期肺癌上，低剂量螺旋CT虽效

果不错，但仍具有一些潜在的危害，如辐射危险和过高的假阳性结果，因此不建议40岁以下人群每年检查。”邵素君说。

此外，邵素君提醒道，一些高危人群有必要定期做肺癌筛查。我国肺癌高危人群定义为年龄在40岁及以上且具有以下任一危险因素：吸烟≥20包年（20包年指每天吸1包烟、烟龄20年，或每天吸2包烟、烟龄10年），或曾吸烟≥20包年，戒烟时间<15年；长期被动吸烟者（大于20年，基本每天都接触烟）；有环境或高危职业暴露史（如石棉、铍、铀、氡等接触者）；合并慢性阻塞性肺疾病、弥漫性肺纤维化或有肺结核病史者；既往罹患恶性肿瘤或有肺癌家族史者。

## CT、远红外线筛查乳腺癌检出率低 结果或存在较大误差

国家癌症中心发布的《2017年中国肿瘤的现状和趋势》报告显示，乳腺癌发病率位列女性恶性肿瘤之首。

中日友好医院中西医结合肿瘤内科主任医师万冬桂曾撰文称，将CT用于乳腺癌检测，存在检出率不高的问题。万冬桂也不推荐用远红外线检测乳腺情况，相关检查机器性能较差，导致检测结果可能存

在较大误差。目前，“B超+钼靶”是筛查乳腺癌的最佳组合。“但进行钼靶检测，会受到低剂量X射线的辐射，不主张每年都做。而B超具有无创、安全、检出率高的优点，如果通过B超发现问题，再做钼靶检测进一步确认，这样更为合理。”邵素君解释道。

万冬桂也表示，早期筛查乳腺癌，首先建议通过自摸自检、B超，或通过乳腺钼靶照片来判断。

## 专家支招：体检要“点面结合”

体检项目种类繁多，似乎花钱越多对身体了解越全面，但实际上，有些检查大可不必做。

邵素君称，可以在做体检前先与医生沟通，使其了解家族疾病史、生活习惯、工作环境等，综合各种内外因素，方便医生初步判断潜在的高危因素，定制出个性化的体检方案。

但公司或单位组织体检，通常采用购买统一套餐的方式，难以实现个性化。对此，邵素君给出两点

建议：“首先，保证每年进行一次常规体检，要检查血压、血糖等指标。而有些检查不必年年做，如拍胸部X线。其次，在此基础上可进行必要的癌症筛查，重点筛查发生率较高的癌种。”

北京大学肿瘤医院消化道肿瘤内科专家、主任医师张晓东也建议：“挑选发病率高、危害大的肿瘤项目进行筛查。对于发病率低、恶性度太低的肿瘤，筛查的意义并不大。”