

健康体检如何更透明更精准

为了规范成人健康体检,2025年10月,国家卫生健康委办公厅印发《成人健康体检项目推荐指引(2025年版)》(以下简称《指引》),同时发布的还有2025年版健康体检自测问卷、基本体检项目、慢性病风险筛查项目、成人健康体检工作流程图、常见慢性病风险评估指标等。

当前,体检行业还存在一些不规范的现象,体检机构在体检项目设置、服务优化等方面还有一些提升空间,群众在选择体检套餐时还有一些顾虑。如何让群众明明白白体检,更好发挥体检预防疾病的作用?记者进行了采访。



体检套餐怎么选?

遵循“量体裁衣,动态调整”原则,强调精准化、个性化

在中国人民解放军总医院第四医学中心的健康体检中心,北京市民赵大爷刚刚完成了一次全面的健康检查。作为一名退休人员,赵大爷对自己的健康格外上心。

“我今年66岁了,以前体检就是听人介绍,或者自己瞎琢磨,觉得哪里不舒服就查哪里。”赵大爷告诉记者,“我提前做了健康体检自测问卷评估,在基础项目之上,重点做了心脑血管方面的检查。总共花了不到3000块钱,把该查的都查了,心里踏实。”

像赵大爷此前“不知该查什么”的困惑并不少见。记者发现,不少年轻人在社交平台上发帖求助:怎么选体检套餐?他们对着价格不一的套餐列表犯愁,选贵的怕浪费钱,选便宜的怕查不出问题。

“其实,体检套餐不是越贵越好,也不是项目越多越好,而是适合自己才最好。”中国人民解放军总医院第四医学中心健康体检中心主任马学华说,《指引》相当于确立了体检行业的“新国标”。

针对群众“选套餐难”的困惑,《指引》最大的亮点在于建立了“健康体检自测问卷+基本体检项目+慢性病风险筛查”的三级体系。马学华介绍:“这改变了过去固定套餐式的做法。现在的逻辑是‘1+X’:‘1’是基本项目,‘X’是基于问卷评估后的个性化加项。”

专家表示,不同人群应遵循“量体裁衣,动态调整”原则,有针对性地选择检查项目,并根据自身年龄、身体状况进行调整。

浙江省人民医院全科医学健康管理中心主任医师陈曦建议,首先要选择有资质的正规医疗机构或体检机构,医疗机构执业许可证上要有健康体检的备案,这是卫生行政部门对该机构体检资质的认定。

“正规机构一般都会按照年龄性别设置不同的套餐,这是因为不同年龄段和性别的疾病谱不同,面对的健康风险也不一样。”陈曦表示,比如青年,正值代谢旺盛、身体机能活跃阶段,主要以检查身体基本情况和疾病危险因素为主,女性在此年龄段要注意检查宫颈TCT(液基薄层细胞检测)+HPV(人乳头瘤病毒)、乳腺超声和子宫附件超声;中年人的心脑血管疾病和恶性肿瘤的患病风险显著增加,这时要注重肿瘤标志物、大血管超声、肺部CT的检查,完善胃肠镜检查;老年人的身体机能处于衰退期,要对重要脏器疾病风险做更详细的评估,侧重心脏冠脉CTA(CT血管造影)、头颅磁共振等检查。

体检项目如何设?

综合分析、精准设置项目,满足不同人群需求

前不久,从事海外电商的浙江杭州市民俞一凡来到浙江省人民医院体检中心,准备对身体来个彻底的检查。在检前咨询门诊后,工作人员先是指导他填写了检前问卷,又根据个人情况和意愿,帮忙推荐了基础套餐和额外的几个项目,给他定制了个性化体检套餐。

在这些项目中,让俞一凡最感兴趣的是科学减重。“之前自己也减过肥,没成功,市面上的减肥产品也不敢轻易尝试,怕有副作用。”他说。

陈曦介绍,科学减重是一个包含检查、评估、干预的健康管理组合项目,包含了人体成分检查、饮食评估、运动测评和中医师、西医师、营养师、运动师及健康管理师的“五师共管”服务,整个流程3个月。“从最近225例减重客户的效果来看,平均减重3千克,内脏脂肪明显下降,而肌肉含量不变,所以很受大家的欢迎。”陈曦说。

陈曦介绍,体检中心根据浙江省和杭州市每年的疾病流调以及中心每年十几万人次体检人群中的高频词进行综合分析,制定下一年度的体检套餐,供单位和个人选择,能满足不同人群的需求。针对个性化需求,体检中心则实行“1+X+Y”个性化体检,检前会与其充分沟通检查意向,根据性别、年龄制定基础套餐,再结合调查问卷中的健康危险因素以及本人重点意向检查方向,增加X检查项目,根据客户历年体检项目中的短板进行Y项的补充,形成个性化的体检方案。



网络图

查项目,根据客户历年体检项目中的短板进行Y项的补充,形成个性化的体检方案。

在中国人民解放军总医院第四医学中心健康体检中心的导诊台,记者看到,医务人员正指导一名年轻人填写“健康体检自测问卷”。主要题目有:“您本人是否有经过诊断的疾病或手术史?”“您的直系亲属中有患过重大疾病的人吗?”“平时抽烟喝酒吗?”“饮食和运动的习惯是什么?”

“这份问卷是结合受检者实际情况,实施针对性、个性化体检的‘第一站’。”马学华解释,《指引》特别强调了自测问卷的重要性。它像医生的问诊一样,收集受检者的家族史、既往史和生活方式等信息,为后续个性化检查方案的制定提供关键依据。

目前,多家医院已对标2025年版健康自测问卷对体检工作进行优化升级,比如优化了在线体检预约系统中的健康体

检问卷表,由原来的选填改为必填。受检者在完成问卷表填写后,才能进入体检预约环节。

北京协和医院健康医学部主任费允云介绍,针对不同年龄、性别人群,北京协和医院提供的体检套餐体系分为“基础筛查型”“专项深入型”“全面尊享型”“尊享安康型(银发族)”4类。每年寒暑假也会临时为儿童青少年提供相应体检套餐。在体检前,医院为每位线上体检套餐预约者安排医师检前一

对一咨询,个性化调整项目。然而,推行精准设置体检项目也面临挑战。马学华坦言,当前部分受检者的依从性不够,觉得填表麻烦。对此,健康体检中心医务人员会耐心引导,说明问卷对定制科学体检方案的重要性。对于单位体检,医院会提前将问卷发给单位联系人,通过分层评估,比如按年龄段、职业、性别分组,提前通过数据分析制定更合理的体检方案。

体检服务如何优化?

力求在检前、检中、检后三个维度上实现服务升级

以及部分侵入性检查(如肛门指检)的尴尬。

专家表示,要进一步促进行业健康发展,加强行业自律,制定行业标准,保证体检质量,满足更多人的体检需求。另一方面,还要实行多项措施,力求在检前、检中、检后三个维度上实现服务升级。

一些医院已经做出了有益探索。在检中环节,浙江省人民医院体检中心实行分时段实名报到,应用智能导检系统,基于大数据保证空腹优先路径最优,人均体检时间缩短至1.5小时;采用“色块+字母”分区联合VR导航指引路线,便于受检者更清晰地识别和快速找到检查区域,让体检项目衔接更顺畅。在检后环节,北京协和医院在2024年4月开通健康医学部检后门诊,由专科医生出诊,为体检者提供体检报告解读、

复检预约、治疗建议等服务。

“为了保证体检者安全和提高体检质量,北京协和医院健康医学部特制定危急值管理制度,包含危急值界定、预警、报告、分级管理等。在检验、检查过程中工作人员一旦发现高危异常值,立即启动危急值登记、上报和通知流程。”费允云说,为了方便不能到现场咨询的体检者,北京协和医院还在官方APP上为体检者提供体检报告智能解读,目前约1/3体检者会在线上使用“体检报告智能解读”工具。

“体检最关键的意义在于早发现早干预,提前阻断疾病‘萌芽’,最大化降低疾病危害。”费允云建议,体检机构要在健康体检与健康管理上做好有效衔接,为检出健康问题的患者及时做好健康干预或治疗。(据《人民日报》)