

手把手教您选择适合自己的个性化体检套餐

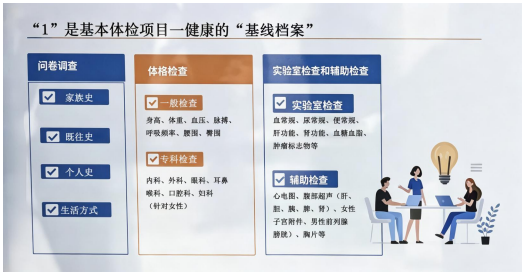
陆艳红

北京航天总医院健康管理医学科

今天我们体检中心来了一位40岁左右的女性，想要为自己做一个全面体检，因为在前不久她家里一位亲戚因为肝癌去世了，父亲又突然得了脑梗，为此她希望把所有的肿瘤标记物都检查一遍，头颅CT和核磁都选上检查…，“她一边说，一边流露出焦虑和不安：‘我怕漏掉什么，万一我也得了……’”。这可能是大多数体检者的心声，面对五花八门的体检项目，对于没有医学知识的老百姓来说的确是个考验。那怎样选择体检项目能获得既有意义又个性化的方案呢？其实，体检不是越贵越好，也不是越多越安全，而是要在科学指导下，找到最适合自己的”1+X”体检项目。

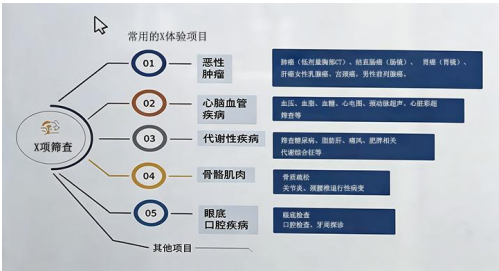
一、什么是“1+X”体检？

1. 这是一种体检项目组合的形式。”1”为基本体检项目(为固定项目),包括健康体检自测问卷、体格检查、实验室检查、辅助检查等等。



2. “X”专项筛查都有哪些项目？

“X”是指某一个专项包，由多个体检项目组合而成的套餐包，主要包括各类慢性非传染性疾病风险筛查及健康体检能检查项目(心肺功能、肌肉力量等，评估身体机能状态)等等。



3. 所以1+X就是基础项目+专项延伸体检组合，根据个体因素、家族史、既往病史等不同的情况“量体裁衣”，因人而异的个性化体检。



二、“X”套餐包可以筛查哪些疾病风险呢？

依据《健康体检基本项目专家共识(2025)》推荐，慢性病早期风险筛查方向包括：心血管病（高血压、冠心病、脑卒中、外周血管病）、糖尿病、慢阻肺（COPD）、慢性肾脏疾病、部分恶性肿瘤（肺癌、直肠癌、食道癌、胃癌、肝癌、乳腺癌、宫颈癌、前列腺癌、甲状腺癌、胰腺癌、卵巢癌）等等。

三、不同年龄段及不同健康状况怎么选择“X”套餐包？

1. <40岁的年轻群体上班族、久坐可考虑加上颈椎/腰椎CT或核磁，筛查颈椎腰椎等骨关节疾病；压力大可加上甲状腺超声、甲状腺功能等；经常外出就餐需筛查有无幽门螺杆菌感染、肝功能专项等等。

2. 40~55岁以上中老年人群：关注肿瘤筛查，如肺癌选择低剂量胸部CT；胃癌肠癌以胃肠镜为金标准及其他恶性肿瘤疾病筛查；女性要加上妇科HPV、乳腺钼靶等筛查。同时要密切关注血糖、血脂、尿酸等代谢指标的变化趋势。另外超声骨密度、QCT(定量计算机断层扫描)排除有无骨质疏松；颈动脉超声、心脏超声关注心脑血管功能；男性前列腺等，同时可进行脑认知功能评估，及早发现认知功能衰退迹象。

3. 慢病及家族病史人群(高血压、糖尿病、肿瘤家族史)：注重心脑血管疾病、糖尿病、糖尿病肾病筛查；有肿瘤家族史者，应重视胸部低剂量螺旋CT检查；乙肝病史或肝硬化者，应每6个月做一次肝脏超声及甲胎蛋白检测；乳腺癌基因筛查等等。具体的情况可以根据您自身健康需求和大夫沟通后定制。回到文章开头那位40岁女性，最终我们为她制定的体检方案是基础项目+肝病筛查+颈动脉超声+24小时动态血压+乳腺钼靶+宫颈癌筛查及评估卵巢功能的检查(抗缪勒管激素)等，这正是“1+X”理念的具体体现——全面覆盖，重点突出。

健康是“1”，其他都是后面的“0”。“1+X”体检模式，既保证了基础健康的把握，又实现了风险导向的个性化体检，真正做到了因人制宜、精准筛查。