

体检： 您什么时候需要 – 什么时候不需要



您和很多人一样，可能安排了去医生那里进行每年一次的健康检查或“年度体检”。体检通常包括病史、身体检查和各项化验。

重要的是有一位固定的家庭医护人员帮助您接受最适合您的需求的医疗保健。但是，健康的人通常不需要年度体检，那些检查的害处可能多于益处。原因在于：

年度体检通常并不能让您更加健康。

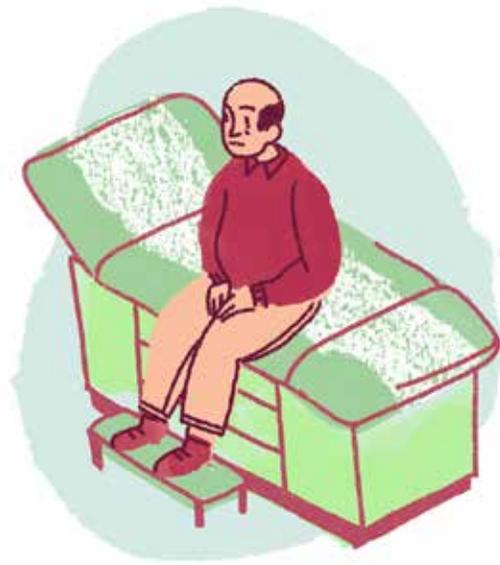
有很多关于年度体检的作用的研究。总的来说，体检很可能不会让您健康长寿。体检通常也不会帮助您避免住院或死于癌症或心脏病。

化验和筛查可能导致各种问题。

大多数人应该在出现症状或风险因素时才进行检查。

一个问题是检查结果假阳性。虚假警报可能导致焦虑和不必要的进一步检查治疗。例如，验血假阳性可能导致活组织检查。

错误理解的心电图 (ECG) 可能导致另一项检查，而该检查可能让您受到辐射。或者您可能接受手术，以便显示有心脏病发作或死亡风险的心脏动脉，而100例接受检查的患者中只有2例有这样的风险。



和您的医护人员设定日程安排。

您的医护人员最了解您的病史。您可以和他/她商量您可能需要接受的检查或化验的最佳时间。

如果您的医护人员想要安排年度体检，您可以询问是否有必要。或者询问您是否可以等到出现问题或应该检查 (例如巴氏涂片检查或血压检查) 的时候。

成年人什么时候需要体检？

在以下情况下，您可能需要体检：

- 生病。
- 出现可能意味着疾病的症状。
- 控制慢性病或正在进行的疾病。
- 检查新药的效果。
- 帮助控制抽烟或肥胖等风险因素。
- 怀孕时进行产前检查。

- 由于计划生育等生活方式原因。
- 基于个人需要的其他原因。

二十几岁的人通常几年不看医生也不会有健康风险,而已经出现某些疾病风险的较为年长的人则可能需要更加经常地看医生。最好有一位您信任的固定医护人员,这位医护人员有权获取您的健康记录。

预防保健是否有必要?

预防保健很重要。固定的医护人员可以帮助您接受预防保健。

每个人都应该按照加拿大定期体检工作组 (Canadian Task Force on the Periodic Health Examination) 建议的时间和频率接受建议的疫苗接种和筛查。

关于Choosing Wisely Canada

Choosing Wisely Canada提倡减少不必要的检查和治疗,其重要职责之一是帮助临床医师和患者相互交流,从而进行明智和有效的医护选择。

本手册如何产生:

本手册经允许根据美国ABIM Foundation组织的“明智选择”(Choosing Wisely) 运动使用的一份相似手册改编而成。其内容根据加拿大患者的相关情况进行了修改。本小组经过加拿大家庭医生协会(College of Family Physicians of Canada) 审核。

本手册供您与医护人员交谈时使用。本手册不能取代医疗建议和治疗。使用本手册的风险自负。

哪些检查可以帮助您?

以下是针对健康成年人的建议。如果您有风险因素或慢性疾病,也许您需要不同的检查或者更加经常接受某项检查。询问您的医护人员什么安排适合您,但是很多人都应该筛查以下疾病:

- 高血压
- 宫颈癌
- 低风险40岁以上男性或50岁以上女性胆固醇
- 糖尿病
- 乳腺癌
- 大肠癌
- 骨质疏松(骨头变弱)
- 腹主动脉瘤(血管扩张)