

国家卫生健康委发布《成人健康体检项目推荐指 体检更精细 健康管理更有效

国家卫生健康委员会发布的《成人健康体检项目推荐指引(2025年版)》(以下简称《指引》),引入“健康体检自测问卷”作为体检前导,并将心理健康量表筛查纳入评估体系,推动体检从“标准化套餐”向“风险导向型”模式转变,为18岁及以上人群提供更科学、更精准的健康体检指导。

《指引》的推出,有助于进一步规范健康体检行为,维护受检者健康权益,推动健康体检行业高质量发展。

1 从被动的受检者转变为主动的健康参与者

“《指引》具有较强的权威性、指导性和实操性。”中华医学会健康管理学分会第五届主任委员郭清教授说。2009年原卫生部出台《健康体检管理暂行规定》,是相关领域早期指导性文件;中华医学会健康管理学分会2014年发布《健康体检基本项目专家共识》,并于2022年进一步修订。

《指引》在此前基础上,结合疾病谱变化与医学证据更新,进行系统性修改、完善,推动健康体检向健康管理模式转变。

成人健康体检的关键任务在

于促进加强常见疾病管理与重大疾病早诊早治。《指引》中明确的恶性肿瘤风险涵盖肺癌、肝癌、胃癌等类型,“通过规范体检,这些肿瘤早期发现的可能性较高。”中华医学会肿瘤学分会主任委员、四川省肿瘤医院院长林桐榆教授介绍。

《指引》有助于推动癌症三级预防理念进一步落地:一级预防关注病因阻断,如通过接种HPV疫苗预防宫颈癌;二级预防着眼于早诊早治;三级预防则强调规范治疗。“如果在疾病早期通过筛查实

现干预,一定程度上可延缓疾病进展,甚至逆转部分早期病变。”林桐榆说。

“体检机构在告知异常指标基础上提供健康指导。人们从被动的受检者转变为主动的健康参与者,有助于普及常见疾病预防知识、健康生活方式、自我健康监测等健康教育内容。”中华医学会糖尿病学分会主任委员、北京医院·国家老年医学中心内分泌科郭立新教授表示,《指引》有助于人们提升健康素养与自我管理能力。

2 体检项目从“点套餐”转向更个性化的筛查

《指引》倡导的“健康体检自测问卷+基本体检项目+慢性病风险筛查项目”成人健康体检三级体系,有助于构建“发现风险—精准筛查—分层管理”的健康管理闭环。

“过去我们做体检,就像去快餐店点套餐,大家的检查项目都差不多。”林桐榆认为,每个人的身体状况、遗传背景、生活方式都不一样,体检应基于个人风险因素,实现更精准、更个性化的筛查。

健康体检自测问卷是《指引》

的一大亮点,自测问卷包括个人生活方式、既往病史、家族疾病史等内容,可引导受检者主动审视自身健康状况,并为后续体检项目推荐和评估提供关键依据。

自测问卷还纳入了焦虑、抑郁等心理量表。在郭清看来,这一举措与聚焦身体疾病的传统认知不同,有助于推动行业和社会对心理健康同等重视,为全面健康管理奠定基础。

此外,《指引》针对心脑血管疾病、常见恶性肿瘤、慢性阻塞性肺

疾病、2型糖尿病、骨质疏松、慢性肾病及认知功能障碍等疾病风险人群,将疾病风险筛查项目划分为优选推荐与可选项目两个层级,当基本体检提示风险信号时,可依据《指引》建议开展针对性深度风险筛查,弥补基本体检的局限性。

郭立新表示,《指引》将风险评估贯穿从问卷调查、基本体检到深度风险筛查的全过程,避免单一指标造成漏诊,也让深度风险筛查更具针对性,为各类疾病的早期预防和干预提供科学依据。

3 行业服务 从体检延伸到长期健康指导

“《指引》制定统一标准,为行业机构和机构提升健康体检服务与管理的规范化水平提供依据,服务从体检延伸到长期健康指导。”郭清说。

大众如何有效利用《指引》?第一步是认真完成《指引》中的“健康体检自测问卷”。填写时力求具体、详实,了解自身健康风险。随后根据自测问卷和基本体检的相关情况,选择相应的慢性病风险筛查项目进一步检查。

郭立新以糖尿病风险患者举例,在进行问卷自测与基本检查后,风险人群进行必选项目检查,精准捕捉糖尿病前期信号,通过饮

食、运动干预延缓发病;若已患糖尿病,可选专项检查,定期监测并发病。结合自测问卷提供的既往病史、生活方式,医生能够为患者制定针对性健康管理方案,降低相关并发症风险。

体检既是阶段性健康状况的小结,也是后续健康管理的开始。受访专家强调,健康管理是一项持续性的工作,需要对各类疾病的风险因素进行长期观察和动态管理。受检者可以通过追踪指标变化趋势,及时寻求专业诊疗,提升健康管理效果,当好自身健康的第一责任人。 据《人民日报》

服务窗

不同人群的健康体检有何侧重?年龄是首要考量因素。青年人重在建立健康基线及筛查传染病;中年人重点关注心脑血管疾病、肿瘤风险与糖尿病等,如增加颈动脉超声、低剂量肺CT、胃肠镜检查、连续血糖监测;老年人则需叠加认知功能、骨密度及营养状况评估。

性别与家族疾病史需特别考量。女性需侧重乳腺癌、宫颈癌筛查,男性应关注前列腺和心脑血管疾病。若有直系亲属早发糖尿病、心脑血管疾病或肿瘤,相关筛查的起始年龄应提前,频率应增加。

生活方式是重要参考因素。长期吸烟者属肺癌高危人群,低剂量肺CT不可或缺;饮食不规律、结构不均衡者,以及久坐者需警惕代谢问题,建议增加尿酸、脂肪肝及血糖等相关检测项目;长期压力过大者则需关注心理健康状况、血压与甲状腺功能等。





深化文明城市建设 做文明有礼遵义人

文明让生活更美好

