

科室介绍

依托医院
大型先进
医疗设备

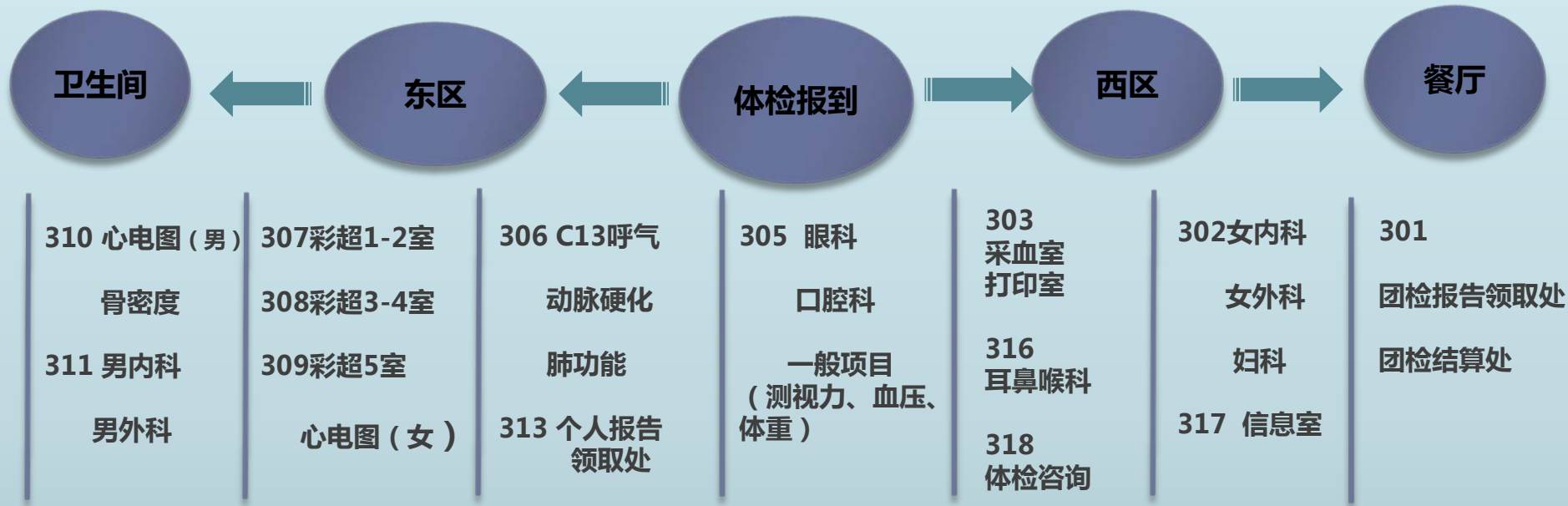


位于南楼三楼

信息系统平台
体检信息管理系统
全智能导诊系统

优化体检流程，解决了体检排队等候时间长的问题。
使体检者充分分流，有效减少每一位体检者的体检时间。
并且确保体检结果的及时性和连续性。

科室布局



CT: 南楼一楼

放射胸片: 门诊1楼

磁共振: 门诊1楼

科室特色

个性化体检套餐



我中心根据年龄、性别、职业等不同要求，设置了各种体检套餐
本着个性化、关爱式的服务理念，做到个性化体检，体检流程网络化

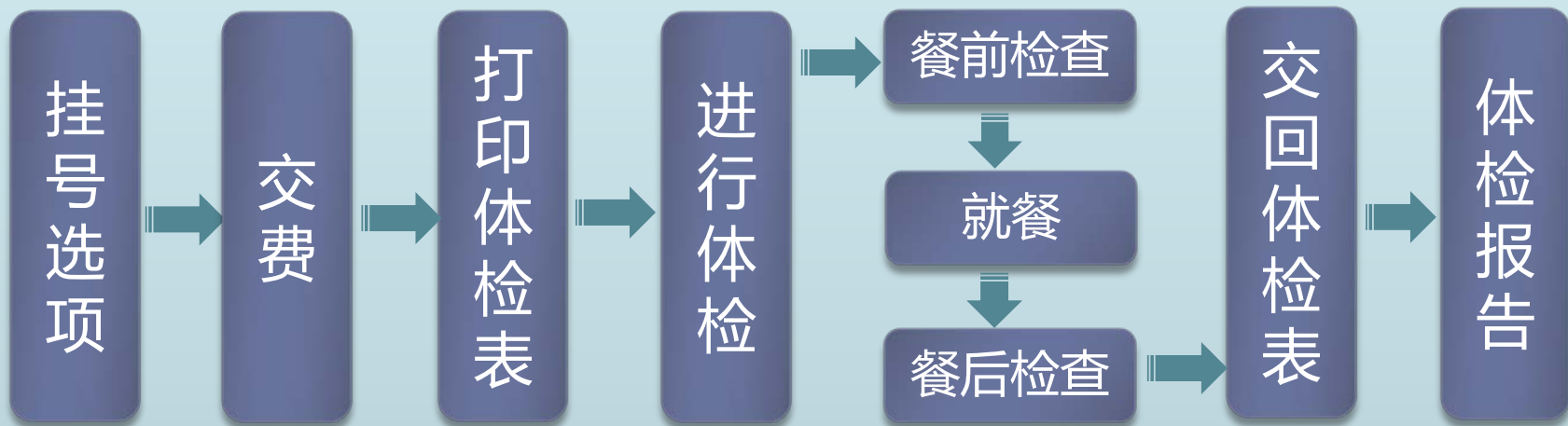
一次受检 一生受益

多方式检后服务

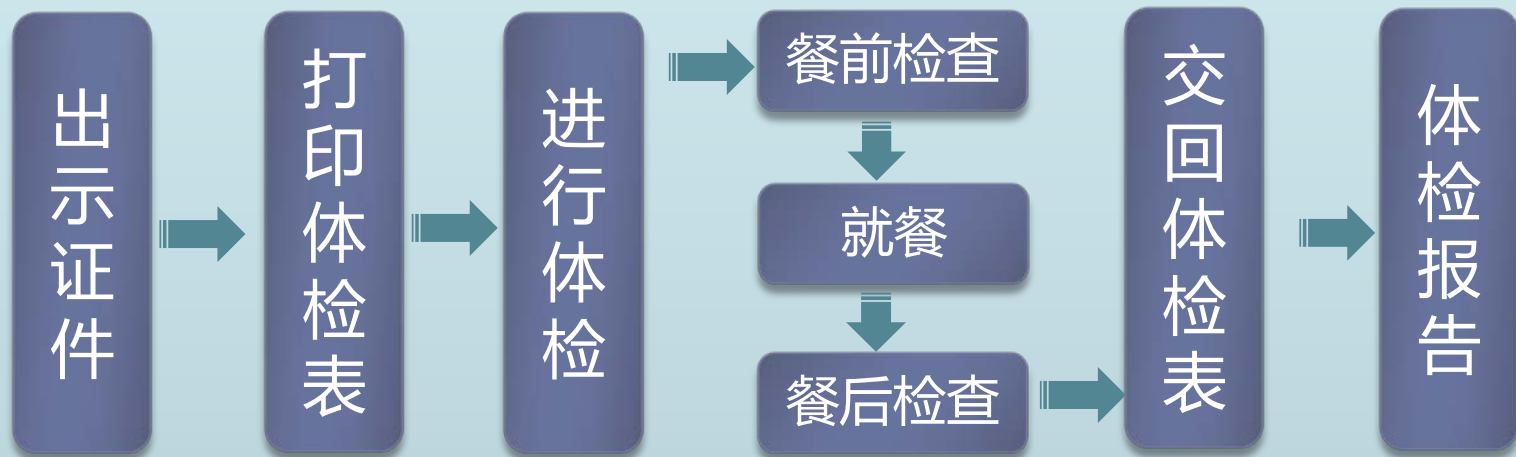


检后服务部可为您提供检后咨询、指导就医服务，根据需求为团建单位做健康教育讲座，制定团体健康管理计划，亦可为个人体检提供健康生活方式指导督促、医生咨询、就以绿色通道等多项服务。

个人体检流程



团体体检流程



注意事项

1 到前台领取体检单

(1) 单位体检持身份证到前台领体检单

(2) 个人体检：持身份证到体检咨询室选项、交费、前台领体检单

2 餐前检查

空腹项目：抽血、肝胆胰脾肾彩超、腹部CT、碳13呼气、人体成分

3 就餐

需持体检单到餐厅领餐

抽餐后血糖者吃二两馒头或75克葡萄糖粉加水

4 各科室检查

一般检查、内科、外科、骨密度、心电图、前列腺彩超（需憋尿）、
妇科彩超(经腹)（需憋尿）、经阴妇科彩超（需排空尿）等

5 抽餐后血糖

需持本人体检单到抽血室

6 体检单交回前台

若有放弃检查和待检查项目请向工作人员说明

体检前注意事项

体检时间为周一至周五上午 7:30---11:30 (节假日除外)

体检前一天正常饮食，晚上20:00后不再进食，否则将会影响体检结果的准确性

体检当天请勿携带贵重品及不易保存的物品

抽血时间最好在上午8:00-9:00，最迟不宜超过10:00，以保证检验结果的准确性

体检中注意事项

我什么时间可以用餐？

检查完下列体检项目才可以用餐：抽血，腹部彩超，碳13呼气试验，人体成分，腹部CT检查

我需要吃药怎么办？

如患有冠心病、高血压等慢性疾病的患者，体检当日可以正常服药、糖尿病患者空腹检查完成后，在进餐时服药。

体检中注意事项

我抽餐后血糖该怎么吃饭？

餐后两小时血糖检查者，做完空腹检查项目后吃二两馒头或75克葡萄糖粉加水200-300ml，从吃第一口计算时间，于餐后2小时抽血（此期间请勿食用其他食物和饮料）。

查放射科（X线、CT、骨密度）需注意什么？

**X线检查前，请您除去并妥善保管金、银、玉器等饰物。
如您在备孕期、孕期、哺乳期请勿检查此项。**

体检中注意事项

我同时有空腹和憋尿怎么办？

空腹检查结束后用餐饮水，膀胱充盈以后检查前列腺B超和子宫附件B超，妇科检查需在憋尿前或排空膀胱后进行检查。

我在月经期怎么办？

如果您在月经期间暂停妇科和尿液检查，待经期结束7天后持体检指引单前来补检，并在交体检单时和前台医生说明情况。

体检中注意事项

未婚女性不能检查哪些项目？

女性未婚者不能检查妇科和经阴妇科彩超。

备孕、怀孕、哺乳期不能查什么？

哺乳期、已怀孕及计划怀孕的女性请预先告知医护人员，不宜进行放射科检查。

有些项目我不想检查怎么办？

为保证您的体检报告顺利出具，请务必做完体检单上的项目，不要随意放弃某项检查，包括临床检查，尿检等。如果放弃体检项目，请及时告知前台医生。

预约注意事项

个人体检

个人体检，为节省您的宝贵时间,避免与大型团体客户在同一天体检,需提前电话预约，
预约电话：57975238（76092）。

特殊检查

动态血压、CT、核磁、PET等特殊检查需提前1至2天预约，胃镜、肠镜术前需进行肝功能、肝炎六项及性病两项、凝血四项的抽血项目检查,结果出来后到消化内科另行预约胃肠镜检查时间。

肿瘤筛查

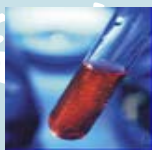
肺癌筛查



低剂量螺旋CT
肺部肿瘤标志物

早期

胃肠癌筛查



幽门螺杆菌检测
 ^{13}C 呼气试验
胃肠肿瘤标志物



胃肠镜
病理活检

前列腺癌早期筛查及风险管理



PSA检测
直肠指诊
磁共振

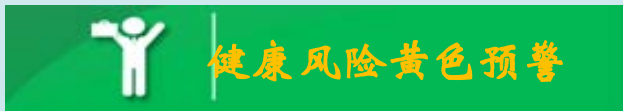


穿刺
病理活检

乳腺癌、甲状腺癌筛查：彩超、乳腺钼靶、

宫颈癌筛查：TCT、HPV、妇科检查

慢病风险筛查



骨密度检测



骨量减少
骨质疏松



健康指导及干预
内分泌科就诊

慢阻肺



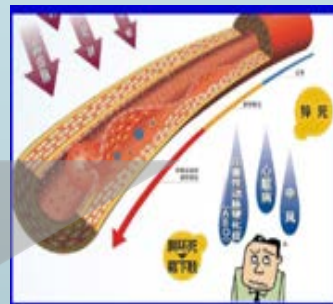
COPD筛查表
常规肺功能检查



慢阻肺分级管理

糖尿病风险筛查： 血糖、糖化血红蛋白

心血管病风险筛查： 血压、血脂、心电图



动脉硬化检测 颈动脉彩超

无创动脉硬化检测

早期发现血管病变

早期进行动脉粥样硬化的预防干预

踝臂指数 (ABI)

脉搏波传导速度 (PWV)

ABI异常是心血管事件的危险因素

- 识别处于血管事件的高危患者
- 下肢动脉僵硬的患者可采用TBI

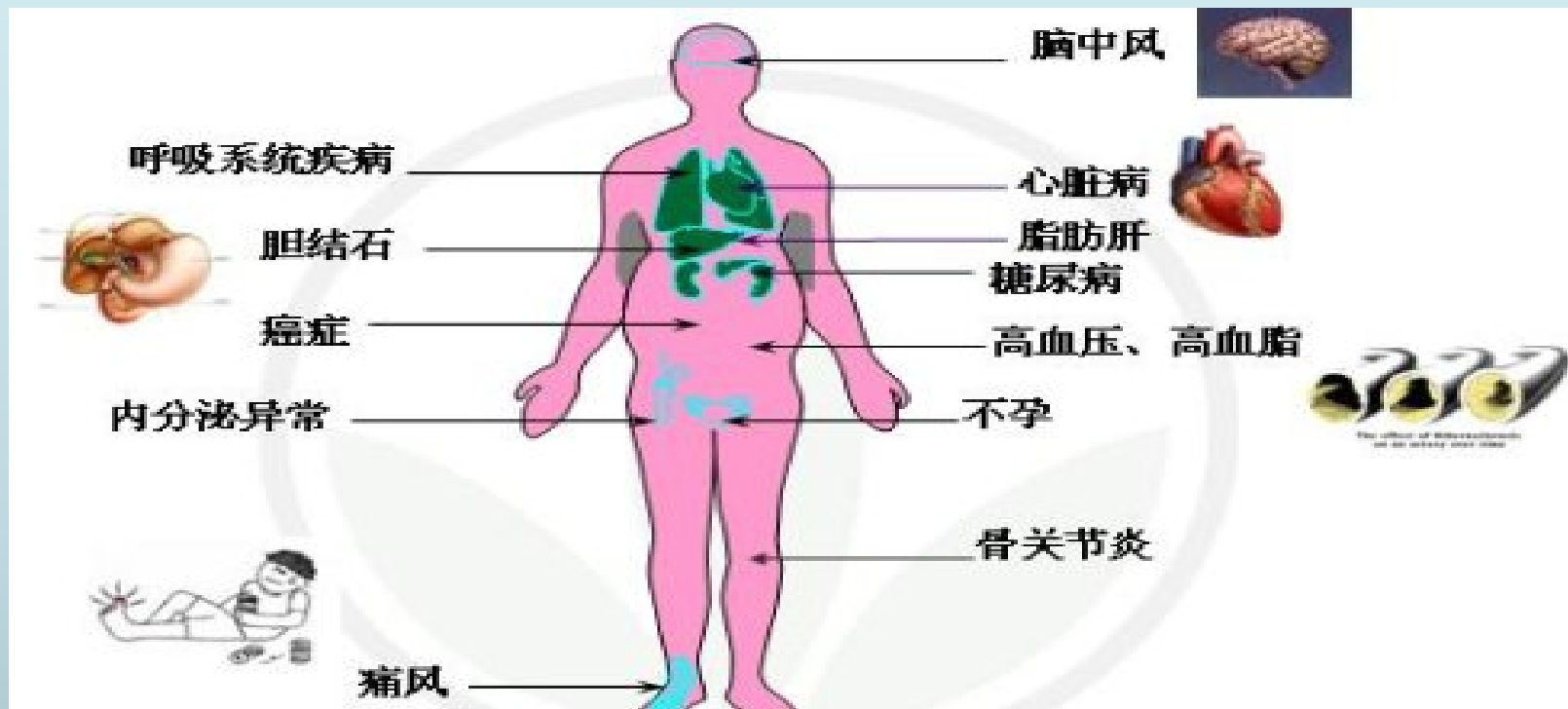


肥胖的流行与危害>>>万病之源

- 肥胖既是一个独立的疾病，可导致较高的早期死亡风险。又是糖尿病、脑卒中、冠状动脉疾病、高血压、呼吸系统疾病（阻塞性睡眠呼吸暂停）、多种肿瘤的危险因素。
- 已知肥胖对个体可能产生不良心理和社会后果，超过200种与肥胖相关的共存疾病。
- 2000年，WHO将吸烟、肥胖和AIDS列为人类三大杀手



肥胖的危害



什么因素会导致肥胖？

❖ 遗传性因素

先天性身体的物质合成大于物质分解

❖ 疾病性因素

如内分泌混乱、多囊卵巢综合征、胰岛素抵抗等

❖ 药物性因素

如皮质类固醇在治疗疾病时会产生肥胖的副作用

❖ 肥胖主因 >>> 不良的生活方式

暴饮暴食，久坐不动，作息不规律、经常熬夜等

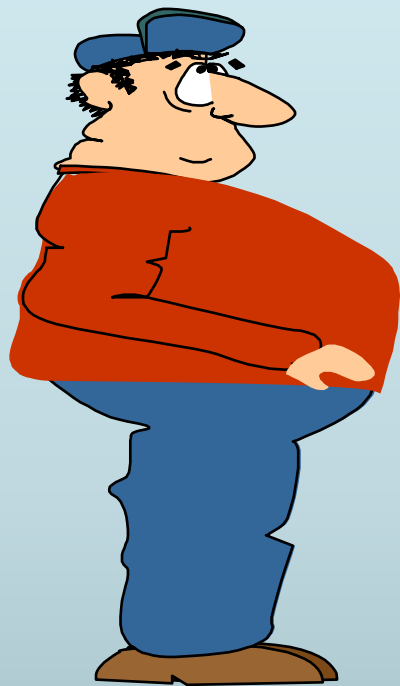


科学减重，你需要这样做

设定减重目标 长期坚持

第一步：明确超重肥胖的标准

$$\text{体重指数 (BMI)} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身高 (m)}^2}$$



体重分类	BMI (kg/m ²)
肥胖	BMI ≥ 28.0
超重	24.0 ≤ BMI < 28.0
体重正常	18.5 ≤ BMI < 24.0
体重过低	< 18.5

如何判定肥胖？ >>> 腰臀比 (WHR)

$$\text{WHR} = \text{腰围} / \text{臀围}$$

腹型肥胖 - $\text{WHR} > 0.9$

腹部脂肪蓄积的界限 - 腰围 $\geq 85\text{cm}$

我国成年**男性**肥胖几乎都属于腹型肥胖

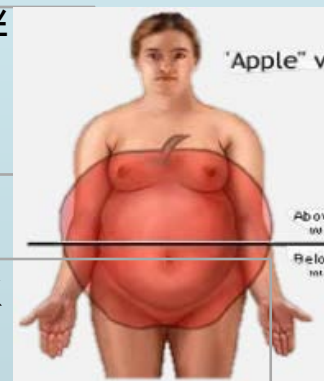
>>> “将军肚” <<<

腹型肥胖 - $\text{WHR} > 0.8$

腹部脂肪蓄积的界限 - 腰围 $\geq 80\text{cm}$

中年**女性**绝大多数以腰腹部脂肪堆积为主

>>> “苹果腰” <<<



科学减重，你需要这样做

第二步：根据《超重或肥胖人群体重管理流程的专家共识》制定减重目标。

➤ 计算BMI值并设定适合自己的体重目标，再划分为细小的目标。

比如你要减重10kg，先定一周1kg，腰围缩小1cm，三天不吃甜食，隔天运动一次等。

➤ 以目标为导向，长期坚持，杜绝盲目跟风。

明确自己减肥的目的，再采取合适的行为

比如你甘油三酯高，减肥的目的是把甘油三酯降低至正常范围，这种情况要先判断是否需要用药，减少高脂肪、高碳水和动物脂肪等食物的摄入，切忌不能采取不吃肉等错误行为。



科学减重，你需要这样做

第三步：根据自身实际情况，制定减重方案。

从饮食入手 减少摄入

很多人认为减少能量摄入就是少吃，这就陷入了误区。减少摄入不仅除了要少吃外，还要吃好、吃对

第一步：少吃

少吃一点不是什么都少吃，而是减少油炸食品、甜品、酒精以及碳酸饮料等高热量食物；另外少吃外卖，外卖多是以肉食为主，蔬菜偏少，且高盐高油、多色素和调味剂，不利于体重维持

科学减重，你需要这样做

第二步：吃好

1. 补充优质蛋白质

蛋白质能延长饱腹感、加强燃脂、抑制脂肪生成。牛肉、鱼、虾、鸡胸肉等均是优质蛋白质的来源。

2. 多吃深色蔬菜

绿色蔬菜含有大量的植物粗纤维，可以很好的促进肠道的蠕动，缓解便秘。如菠菜、芹菜、莴苣、茼蒿等。

3. 吃点粗粮

精白米面搭配适当的粗粮，不仅利于减肥，还能补充维生素、矿物质、膳食纤维等多种营养素。玉米、燕麦、小米、大黄米、糙米、薏米、豆类和薯类都是丰富主食控制热量不错的选择。



科学减重，你需要这样做

第三步：增加饱腹感

● 一方面要**放慢吃饭速度**，慢慢吃，因为饱腹感信号传到大脑需要15-20分钟，吃得太快，饱腹感滞后，就会在不知不觉间吃多，不利于控制体重，也会给肠道增加负担。

● 另一方面，可以吃一些热量低但**饱腹感高的食物**。

燕麦、杂粮饭、玉米、豆类、禽类、鱼类、瘦肉、鸡蛋、绿叶蔬菜、蘑菇、低糖水果等都属于饱腹指数高的食物。

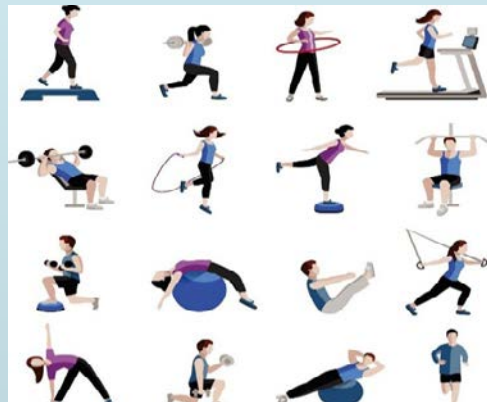


科学减重，你需要这样做

设定减重目标 长期坚持

- 运动建议以中速跑、跳绳等有氧运动为主
 - 增加运动需要循序渐进，以达到**每周3~5天**，**总计≥150分钟**的**中等**强度有氧运动（运动时心率范围为64%~76%最大心率或运动强度）。
- （简便计算：最大心率=220-年龄）
- **隔日**进行一次抗阻肌肉力量训练，**每次10~20 min**。进行抗阻训练时，在安全范围内选择针对大肌群的中等到高强度的短时剧烈运动，休息间隔<1 min，有助于增加骨骼肌含量，强化减肥效果。

欧洲专家共识：大活动量有氧运动处方（每周250-420分钟）的有氧运动，能明显降低体重，减少脂肪，缩小腰围



科学减重，你需要这样做

设定减重目标 长期坚持

- 生活中适当运动，比如上下班选择步行或乘坐公共交通；多走楼梯；饭后不立马坐下，可散步、靠墙站立等。
- 避免**熬夜**，晚上十一点前尽量睡觉，身体需要足够的睡眠才能够分泌瘦素，每天至少保证7-8小时睡眠。
- 睡眠不足会导致瘦素和生长激素释放肽失调，**饥饿感和食欲**均会增加，尤其对高热量食物的欲望更强。



参与全国健康管理学术工作

- 近5年参编《健康体检基本项目专家共识》
- 《中国肺癌筛查和早诊早治指南》等8部指南与共识编写
- 参加完成《中国慢性呼吸道疾病呼吸康复管理指南（2021年）》
- 科技部人体健康态评估规范研究及人体健康态信息评价规范研究课题组撰写的《人体主动健康监测评估规范》
- 北京城市老年体检人群体质健康质量指数发布
- 北京医学会组织的多家医院的校验评审

中华健康管理学杂志

· 标准与规范 ·

中国慢性呼吸道疾病呼吸康复管理指南（2021年）

中国医师协会呼吸医师分会，中华医学会呼吸病学分会，中国康复医学会呼吸康复专业委员会，《中华健康管理学杂志》

我国慢性呼吸性...
致残率、致死...
康复是CRD长...
是基于全面...
的综合干预...
药物治疗手...
的CRD和基...

【标准与规范】人体健康态监测与评估规范

科技部人体健康态评估规范研究及人体健康态信息评价规范研究课题...



【标准与规范】健康管理（体检）机构运动功能测评规范（2023年）

原创 编辑部 中华健康管理学杂志

2023-05-24 18:00 发表于北京

收录于合集

#标准与规范 11 #2023年第5期 5

作者：

健康管理（体检）机构运动功能测评规范撰写专家组 中国人体健康科技促进会健康促进专业委员会



联系方式

地 址：北京市海淀区永定路69号

邮 编：100039

个人体检电话：57975238（76092）

团体体检电话：57975238

传 真：57975721

邮 箱：wjtjzx2008@163.com

个人体检报告领取：57975727

团检报告领取处：57975731

