

# 怎样体检才有用

## 课程背景：

很多关注健康的人每年都安排一次体检。可是在五花八门的体检套餐怎么挑选？对于几百个体检项目，不是英文字母就是专业词汇，怎么知道对自己有没有用？我每年都体检，怎么一发现就是晚期？体检报告看不懂，怎么办？体检发现的异常问题怎么办？…关于体检，你肯定还有不少疑问，本讲座是所职场人士体检必须知道的那些事。

## 课程收益：

- 提升健康意识
- 了解体检套路
- 掌握体检技巧
- 避免漏检，过度检查
- 学会自我管理健康

**课程时间：**0.5天，3小时/天

**课程对象：**职场人士

**课程方式：**授课、课堂互动、案例讲解

## 课程大纲

### 第一讲：帮你纠正体检的误区

1. 体检项目越多越好
2. 体检结果都正常就“没事”了
3. 体检结果没有箭头就正常
4. 体检等于癌症筛查
5. 基因检查能取代体检
6. 体检报告束之高阁用不上

### 第二讲：最全体检攻略

1. 如何选体检项目？
2. 那些检查有辐射，辐射剂量对身体有多大影响？
3. 什么时机体检合适？
4. 体检前饮食注意什么？
5. 体检当天可以吃药吗？
6. 化验一定要空腹抽血吗？
7. 体检顺序怎么安排合理？
8. 体检发现问题是去医院还是自己干预？
9. 怎样制作自己的健康档案？
10. 怎样根据体检结果制定自我健康管理计划？
11. 告诉你体检中的那些“坑”！

### **第三讲：癌症筛查攻略**

1. 哪些癌症可以早起发现？
2. 癌症的高危因素有哪些？
3. 美国癌症病死率下降的原因？
4. 这些数据告诉你，癌症早起筛查的必要性
5. 第一次癌症筛查的年龄
6. 基因检查可以早期发现癌症吗？
7. 胃癌早筛
8. 结直肠癌早筛
9. 乳腺癌早筛
10. 宫颈癌早筛
11. 肺癌早筛