



这些病与不健康的生活方式有关

体检的意义和目的在于通过医学手段和方法对受检者进行身体检查,了解受检者的身体状况,早期发现疾病线索和健康隐患。而这份体检数据也恰恰证明了体检的意义:看上去健康的人,可能存在健康问题。

根据统计,检出率排名前10的异常项分别是超重、血脂异常、脂肪肝、血压偏高、甲状腺结节、血糖偏高、幽门螺杆菌阳性、尿酸偏高、丙氨酸氨基转移酶升高、T波异常。而这10个异常项,大部分是由不健康的生活方式引起,比如超重、血脂异常、脂肪肝、尿酸偏高,都与饮食、运动、睡眠有很大关系。

很多受检者的饮食结构不合理,加上长期熬夜、久坐、不运动、精神压力过大等因素,导致机体代谢异常,如

果不及时干预,长期积累形成疾病形态损害会诱发慢性病,甚至出现急性心脑血管疾病而引起猝死。

检测技术的提升,也让一些疾病“现了形”。“碳14检测”只需要通过呼气试验即可判断是否感染幽门螺杆菌,“碳14检测”产品上市,检出感染幽门螺杆菌人数明显上升,呈现出家庭聚集性流行趋势。冯艳平举例说,我市某单位职工的幽门螺杆菌阳性率比较高,她上门走访发现,该单位没有实行分餐制,餐具消毒不严格,一个人感染后,会通过消化道传播引起交叉感染。随后,该单位实行了分餐制,提倡使用公筷公勺,部分已出现症状的员工进行了规范治疗,第二年,该单位的幽门螺杆菌阳性检出率大大下降。



制图 侯明明

老年人的常见病逐渐找上年轻人

2021年7月,32岁的武田(化名)发现自己连续多日短暂活动后出现胸痛胸闷。他到市三院查体中心检查,心电图检查出现“急性心肌梗死”危急值,工作人员当即联系心内科大夫会诊,安排住院,及时挽救了患者生命。

“过去,我们都认为心脏病、高血压等疾病是老年人的‘专利’,实际上,这些病已逐渐年轻化。年轻人体检后自认为健康指标高点没什么问题,对于体检“六高”(肥胖、高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、高同型半胱氨酸)未能及时有效干预,使心、脑、肾等重要脏器形成不可逆的损害,从而罹患重

大慢性疾病。”冯艳平说,不少年轻人饮食结构不合理,有不良饮食嗜好,长期饮用可乐等碳酸饮料,看上去高大威猛,但骨密度指标远低于正常值,出现骨量减少甚至骨质疏松,严重影响骨骼健康。有的年轻人因为常吃外卖、喝奶茶,油脂和反式脂肪酸摄入过多,血脂成分过高,导致血液呈现乳糜状。

这两年,市三院查体中心不断升级,引入了双能X线骨密度测定仪,可以更精确地测量受检者腰椎部分的骨密度。该院还开展了针对心脑血管疾病的同型半胱氨酸检测,针对糖尿病、动脉硬化的早期风险筛查。



体重管理不只是为了瘦

在10大体检异常项中,检出率最高的是“超重”,什么是医学意义上的超重呢?市三院临床营养科主任张尚静表示,判断超重和肥胖的标准主要是利用体重指数BMI来衡量,BMI=体重(kg)/身高(m)²,成年人可以利用公式计算个人肥胖分类,BMI值在18.5—24.0之间为正常体重,在24.0—27.9之间为超重,超过28.0的话则属于肥胖。

张尚静发现,有不少患者虽然体重值较高,实际上却营养不良,体内必需营养素呈现缺乏的状态。有的人喜欢大鱼大肉,蔬菜水果吃得较少,就会导致蛋白质摄入过多、维生素和膳食

纤维摄入不足;也有些人,体重虽然达标,但身上肌肉量很少;还有些年轻女性,平时打着减肥的旗号,拒绝摄入主食,但这样也不科学,因为大脑需要的能量依靠糖类供给,不吃主食会造成糖类供给不足,引发一系列健康问题。

那么,是不是体重越轻、人越瘦就越好呢?“这是一种错误观点,过胖或者过瘦都是不健康的。”张尚静表示,有一些体检查出体重异常的患者会选择到营养科进行体重管理,而营养科的医师会从饮食、运动两方面入手,调整患者的饮食结构,给出运动建议,让患者吃得健康、动得快乐。

聊城人这十大健康问题较突出

3.8万份体检报告显示

本报记者 鞠圣娇

超重、血脂异常、脂肪肝、血压偏高……这些触目惊心的词语,这两年频繁出现在聊城人的体检报告上,已经成为不可忽视的健康问题。

近日,聊城市第三人民医院(以下简称“市三院”)查体中心统计了近两年该中心3.8万份查体数据,受检者以上班族为主,累积筛查出异常项约21万项,平均每人查出异常项5.5项。“有些人看着挺健康,其实已经处于亚临床状态了。”4月12日,市三院查体中心健康管理师冯艳平告诉记者,这些数据背后隐藏了很多健康问题值得我们深思。

拿到体检报告后注意三点

本报记者 鞠圣娇

对很多人来说,体检就像一场考试,拿到体检报告的瞬间就像是成绩揭晓,体检单上的箭头就是对错号,令人忐忑不安。我们该如何阅读体检报告?冯艳平给出了建议。

第一步,注意体检报告上的数据。体检报告上的各项指标在正常范围内,不意味着万事大吉;但如果检查出异常,也不必过于担心,可能只是当时身体状况不佳,需跟踪随访。更重要的是,体检报告有很重要的动态比较意义,特别是体检时查出体内有结节、包块的市民,每年都应该比大小,结合临床症状,请专科医师给出指导意见。

第二步,注意体检报告上的不同提示。体检报告上可能给出“随访”“复查”“进一步检查”等不同字样,这些词语有啥区别?冯艳平说,“随访”指情况不严重,不必马上去医院,但是症状加重就应去医院就诊;“复查”是指疾病或异常指标可能随着时间变化而有新的变化,需要定期复查,以便前后对比,确定病情;“进一步检查”指的是,现在所做的检查并不能确定病变的性质,需要到医院专科门诊详细检查才能明确。

第三步,针对异常项目,找专科医生就诊,寻求进一步的干预措施。如肥胖人群,可以到营养科咨询如何进行健康减重,而不是自己盲目减肥。



记者手记

别害怕 大胆面对体检

很多人不敢体检,因为怕查出问题,但问题并不会因为害怕就消失,反而有可能因为忽视而更加严重。所以,别害怕,大胆面对体检才是正确做法。

有的人害怕体检的原因是“心虚”,害怕不健康的生活方式会反映到体检结果上。但大多数慢性疾病早期是可逆的,改变生活习惯就能改变身体状态。

有的人害怕面对体检报告上的异常项。其实,不是所有的异常项都需要立即处理,像备受关注的肺结节,需要结合大小、密度(CT值)、形态、边缘情况等因素来判断其良恶性,并决定下一步的干预措施。而且,一些疾病通过早期干预,可以避免其对身体的损害。比如胃肠镜检查中,医师会对发现的息肉进行处理,避免了其癌变的可能。

就像定期要对汽车进行保养一样,我们的身体更需要定期关注。毕竟,没有健康的身体,一切幸福都无从谈起。 鞠圣娇

