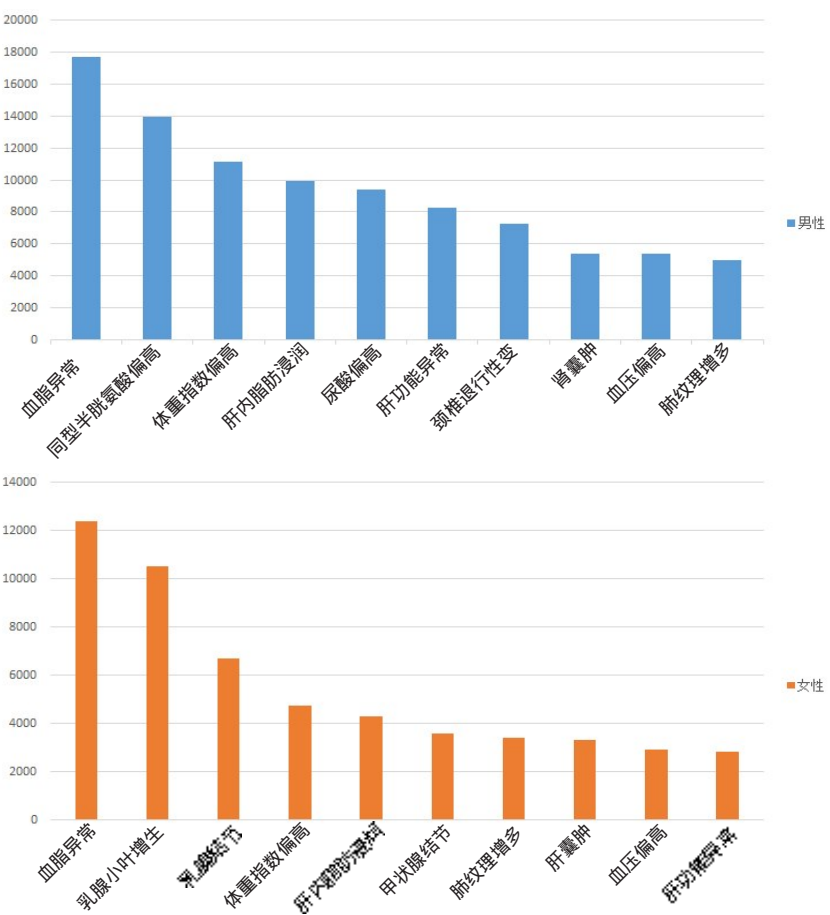


瑞医体检中心统计数据新鲜出炉 ,5万多份体检报告数据显示 ,血脂异常检出率排名第一
体重超标、肝内脂肪浸润、甲状腺结节、颈椎退行性变等均 名列前茅

瑞安人吃得太好 动得太少

记者 蔡玲玲

每年下半年 ,市人民医院健康体检中心(以下简称 体检中心)都会迎来体检的高峰期。据统计 ,从去年11月30日至今年11月29日 ,共有87340人在该体检中心体检。根据 健康管理系统 的数据显示 ,在纳入该系统的53330人中 ,共有30141人(男性17735人 ,女性12406人)被检出血脂异常 ,相当于超过半数的人都存在血脂方面的问题。此外 ,体重超标、肝内脂肪浸润、血压偏高、甲状腺结节、颈椎退行性变等检出率都 名列前茅 。



健康状况跟个人生活习惯 精神压力息息相关

血脂异常、肝内脂肪浸润、体重偏高 ,说明现代人吃得太好 ,动得太少。体检中心健康管理部主任谢海波说 ,这些都跟市民日常的生活、饮食习惯息息相关。

此外 ,颈椎退行性变在检出率中也占有较高的比例。谢海波介绍 ,颈椎退变与职业有着一定相关性 ,相对来说 ,长期低头工作者颈椎病变较多。颈椎长期超负荷工作、不恰当的锻炼方式、不正确的用颈姿势是导致颈椎退变的重要原因。

谢海波说 ,改变不良的生活习惯可以减缓颈椎退变的发展 ,比如长时间低头工作者 ,最好30至45分钟站起来活动10分钟 ;在使用电脑或看电视时应使屏幕的高度与视线平齐或稍高 ;使用枕头避免过高 ,否则易造成颈椎屈曲等。

在统计表中 ,乳腺小叶增生 和 甲状腺结节 登上女性疾病检出率的排行榜前十。乳腺小叶增生是乳腺增生性疾病中最为常见的一种非肿瘤、非炎症性的增生性病变。谢海波表示 ,引起乳腺小叶增生的原因很多 ,但主要与内分泌失调或精神情志有密切关系 ,定期自查乳房、保持精神舒畅、情绪稳定很关键。

女性甲状腺疾病这几年来呈现高发趋势。谢海波说 ,一旦发现患上甲状腺结节不用过分紧张。数据统计显示 ,小的甲状腺结节多数为良性病变 ,注意随诊即可。若出现 结节突然变大 以及 声音嘶哑、憋气、吞咽困难 等征状时 ,切记要去医院进一步检查。

认真对待体检报告 不应无视或过分担心

血脂异常、体重偏高算不上什么毛病 ,我每年体检都是这样。近日 ,市民小陈拿到了今年的体检报告单 ,他已经连续4年检出这些 症状 了 ,但并没放在心上 ,照吃照喝。

还有一种人 ,一看到报告单上的肿瘤标记物异常 ,就非常紧张。谢海波说 ,其实肿瘤标记物的临床价值只是肿瘤的辅助诊断指标 ,并不等同于患上肿瘤疾病。

比如 ,甲胎蛋白是肿瘤标记物之一 ,在原发性肝癌病人中 ,它的数值是升高的 ,但在怀孕或肝炎、慢性肝病等

良性疾病中也会升高。因此 ,一旦有肿瘤标记物异常情况出现的时候 ,需要到医院做进一步的检查 ,听取医生的意见 ,而不是一看到肿瘤标记物异常就立马给自己扣上 患肿瘤 的帽子 ,很多疾病是需要多次复查才能知道结果 ,不能单凭一次体检结果异常就下疾病定论。谢海波说。

有些人看到报告上没有显示重大疾病 ,就将报告扔在一边 ,认为血脂偏高等异常结果不会对健康构成威胁。谢海波说 ,这种心态不对 ,想要达到体检的目的 ,一定要认真对待体检结果 ,认真阅读体检报告 ,慎重对待报告中的异常结果 ,应根据医师的建议到相关科室做进一步专科方面的检查 ,由专科医师进行诊断、治疗。

体检 ,仅仅只是健康管理系统的开始部分 ,健康风险干预管理才是体检的终极目标。谢海波说 ,正确对待体检的态度应该是就其结果对自身健康进行管理 ,对健康风险进行检测、评估与干预控制。如果检而不管 ,那就跟没检一样。他说。

好习惯+锻炼+定期体检 才能远离疾病

谢海波表示 ,除了一定的遗传影响 ,疾病的产生百分之六十跟饮食和生活习惯以及情绪有关系。很多不良生活习惯 ,如 :饮食结构变化 ,在外就餐进食机会多 ,出门就坐车 ,运动减少 ;在电脑前时间延长 ,体力劳动少 ,脑力劳动过多等 ,都会导致血脂异常、超重、脂肪肝和高血压等一系列问题。

改变生活习惯、平时加强锻炼、定期体检 ,希望大家尽量做到这一点。谢海波给出了这些建议 :饮食保持清淡 ,控制油、盐的摄入量 ;切忌暴饮暴食 ,减少上餐馆的次数 ;控制高胆固醇食物的摄入 ,尽量少吃肥肉、动物内脏、多油坚果等 ;增加体育锻炼 ,减轻体重 ,多吃水果、蔬菜和谷类食物 ;生活方面保持良好的清洁习惯 ,少熬夜。

体检作为预防疾病的一种手段 ,也有其局限性 ,体检报告只是体检当时的数据 ,而体检当时的身体状况很有可能因为一些人为因素或客观因素受到影响。因此 ,市民拿到体检结果应该积极咨询医生 ,并将家族病史、生活习惯、食物耐受等信息告知医生 ,积极配合检后健康管理 ,才能真正达到实现健康的目的。

常规体检不能省

体重、血压:判断糖尿病和心脑血管疾病的发生危险。

血、尿、便常规:了解有无贫血、感染,以及泌尿系统和消化系统炎症等疾病。

心脏检查:可了解心肌供血情况、是否有心律失常等等。

常规体检不能省

腹部彩超:可提前发现是否出现肝、胆肿瘤或胆囊结石等。

拍胸片:可筛查有无炎症、肺气肿、肺结核等。

血糖血脂:可早期发现糖尿病、血脂异常等。肥胖或患有高血压、动脉硬化老人应特别注意。

常规体检不能省

查眼底:可反映出动脉硬化的程度,还可早期发现老年性白内障、原发性青光眼等疾患。

测骨密度:可判断骨质疏松情况,50岁以上男性和45岁以上女性最好做一下。

妇科检查:对发现和预防女性乳腺疾病、宫颈癌、卵巢癌等非常重要。

前列腺检查:男性可早期发现前列腺增生、前列腺癌等。

心脑血管要加查

心脏检查:平时生活中觉得胸闷心悸、心前区不适,尤其有高血脂、吸烟、高血压、糖尿病、肥胖、或者心脑血管疾病家族史的老人,必要时可以做心脏负荷试验、24小时动态心电图及心脏彩超。

脑部检查:经常头晕、头痛、眼花的老人,建议做脑血管超声、头颅CT或脑部核磁,以排查肿瘤、轻微脑梗死等早期疾病。颈动脉B超可以了解颈动脉、椎动脉和大脑供血情况。

胃镜、肠镜检查、大便潜血试验:胃镜是诊断胃癌的标准,经常胃痛的老人最好每年做一次;老年人大肠癌发病率相对较高,肠镜检查可发现一些癌前病变;大便潜血试验可帮助发现早期消化道疾患及癌症。

这些体检数值要关注

血脂:血总胆固醇应为3.1~6.2毫摩尔/升,低密度脂蛋白胆固醇1.8~3.9毫摩尔/升,高密度脂蛋白胆固醇大于1.0毫摩尔/升,甘油三酯0.8~2.3毫摩尔/升。

血压:老年人无高血压者,血压值应小于140/90毫米汞柱,其中高龄老年人(≥80岁者)应不低于120/60毫米汞柱;有高血压者(除年龄外无其他危险因素和病史),应小于150/90毫米汞柱,其中高龄老人不低于130/60毫米汞柱。

这些体检数值要关注

血糖:正常时,空腹血糖应低于6.1毫摩尔/升;当空腹血糖高于5.6毫摩尔/升,餐后2小时血糖超过7.8毫摩尔/升,属于糖耐量异常,应该引起重视。

老年人标准体重的简单计算:
男子:身高(厘米)-105=体重(公斤),
女子:身高(厘米)-100=体重(公斤),
超过或低于标准体重5公斤以上,应引起注意。

不同年龄段的特殊体检建议

40+ 关爱心脏

人在四五十岁时,心脏和血管都会有一个明显的老化,弹性大不如前,特别是对有心血管病家族史的人来说,定期检查很有必要。建议该年龄段人群每年定期检查心血管健康,记好血脂、血压等指标。

不同年龄段的特殊体检建议

50+ 护好骨和肠

50岁的人,如果出现浑身疼痛、易骨折等症状,就该考虑患有骨质疏松症了。这个年龄段的人一般或多或少出现骨质疏松,建议每年做一次骨密度检查。

除了骨骼,50岁的人还应关注肠道健康。在做肠道体检时,要更加注意肠息肉、慢性溃疡等病变,防止这些小的病变发展成肿瘤。

不同年龄段的特殊体检建议

60+ 全面关注身体健康

60岁是老年生活的开始,这个年龄的老人,应该展开全面体检,而不再有所侧重的检查。除了心脑血管、糖尿病、恶性肿瘤、肾损害、甲状腺慢性疾病等大病的检查,老年人还应该注意听力和眼底病变的预防。老年人易发的白内障、青光眼、黄斑变性等如果早期发现,可以得到较好的控制和治疗。

如何看懂体检报告数据？

这份详细说明不妨收藏起来

记者 杨微微

我们该如何阅读体检报告上的各项数据呢？是不是数据在正常范围就可以了？记者摘取了大部分人体检时都会做的几个项目 ,教你科学正确地看体检报告 ,判断健康状况。

■血常规	
1.白细胞	偏低 :说明身体抵抗力差 ,容易感冒、感染病菌。
2.红细胞	偏低 :可能会贫血 ,典型的表现为上楼气喘吁吁 ,脸色蜡黄。
3.血小板	偏低 :血小板减少或会存在再生障碍性贫血、放射性损伤等症状或疾病。
■胆固醇	
1.总胆固醇	偏低 :或会存在甲亢、严重肝脏疾病、贫血、营养不良等。
2.低密度脂蛋白胆固醇	偏低 :见于营养不良、慢性贫血、骨髓瘤、创伤和严重肝病等。
3.高密度脂蛋白胆固醇	偏低 :常见于动脉粥样硬化、急性感染、糖尿病、肾病综合征等。
4.甘油三酯	偏低 :或存在严重肝病、吸收不良、甲亢、肾上腺皮质功能减退等。
■肾功能	
1.尿蛋白	阳性 :或因精神紧张、剧烈运动、妊娠期等引起 ,此外急性慢性肾小球肾炎、肾盂肾炎等也会显示尿蛋白阳性。
2.尿白细胞	阳性 :泌尿生殖系统炎症、膀胱炎、尿道炎、前列腺炎、肾盂肾炎、肾结核、淋病及泌尿生殖系统肿瘤。
3.尿酸	阳性 :糖尿病、肾性糖尿、颅内高压、甲亢、垂体前叶功能亢进及嗜铬细胞瘤等。
4.尿酮体	阳性 :生理性为过度饥饿、分娩后、进食多量脂肪 ,病理性为糖尿病中毒、妊娠等。
■肿瘤标记物	
1.甲胎蛋白 AFP	原发性肝癌的最灵敏、最特异的肿瘤标志 ,女性妊娠期也会升高。
2.癌胚抗原 CEA	

胃肠道肿瘤、胰腺恶性肿瘤 ,肺癌等指标有升高 ,此外也会存在结肠炎、胰腺炎、肝脏疾病、肺气肿等。

3.CA15-3
在乳腺癌、肺癌、前列腺癌、卵巢癌和胃肠道癌中指标均有升高 ,可作为监测乳腺癌患者术后复发的最佳指标。

4.CA19-9
胰腺癌患者该项指标较高。手术切除肿瘤后 ,CA19-9浓度会下降 ,如再上升 ,则可表示复发。结直肠癌、胆囊癌、胆管癌、肝癌和胃癌的阳性率也会很高 ,若同时检测CEA和AFP可进一步提高阳性检测率。

5.CA125
这是上皮性卵巢癌和子宫内膜癌的标志物。胰腺癌、肝癌、乳腺癌和子宫内膜炎等也可使CA125升高 ,CA125升高还与肿瘤复发有关。

6.PSA
这是前列腺癌的特异性标记物。检测肿瘤标记物一般轻度升高提示的可能是其他疾病 ,如果升高比较明显 ,就要到专科进一步检查。

■肾功能
1.血尿酸
偏低 :见于恶性贫血、Fanconi 综合征等。
偏高 :肾小球滤过功能损伤、体内尿酸生成异常增多、原发性痛风、多种血液病、恶性肿瘤、慢性铅中毒、长期禁食等。
2.血肌酐
偏低 :老年人、消瘦者血肌酐会偏低 ,一旦上升 ,要警惕肾功能减退可能。
偏高 :见于各种原因引起的肾小球滤过功能减退。
3.尿素氮
偏低 :主要见于肾功能障碍、严重的肝脏疾病病人。
偏高 :肾功能不全、急性肾小球肾炎、肾盂肾炎、肾衰竭 ,肾前因素如水肿、脱水、循环功能不全等 ,肾后因素如尿路结石、前列腺肿瘤或肥大等原因引起的尿少 ,尿滞留 ,体内蛋白质分解旺盛 ;生理性增高见于高蛋白饮食。