

体检年年做,重点查什么?血压升高、尿酸偏高、肿瘤标志物异常……体检报告中,应重点关注哪些内容?哪些指标异常可能是特定疾病的信号?体检后应如何进行健康管理?针对这些问题,专家作出详细解答。

发现这些异常,健康管理快跟上

◎王美华

40岁是健康体检的重要分界点

“不同于临床上针对某一疾病进行的诊断性身体检查,健康体检对象以健康人群和亚健康人群为主。”北京朝阳医院体检中心副主任徐爱民介绍,由于没有疾病主诉,健康体检重点关注两个方面:肿瘤风险因素和慢性病风险。

专家提醒,40岁是健康体检的重要分界点。40岁以下人群体检,以筛查慢性病的潜在危险因素,如血压、血脂、血糖、尿酸等指标为主。40岁以上人群,除了进行慢性病的筛查,更需要注意肿瘤的筛查。

“我们应该结合家族病史、个人工作和生活习惯,同时结合常规体检的高危风险,根据自身的情况选择更有针对性的肿瘤筛查方案。”徐爱民说,建议适龄人群尤其是肿瘤高风险人群,每年进行血液的肿瘤标志物检查、低剂量胸部CT、乳腺、甲状腺、腹部超声检查等,必要时进行胃肠镜检查等。

徐爱民介绍,对于常见癌症,有以下筛查建议——

肺癌筛查

高危人群:40岁以上;长期主动或被动吸烟;有职业暴露史(石棉、铍、镭、铀等接触者);有恶性肿瘤病史(淋巴瘤、头颈部癌症或与吸烟有关的癌症);有慢性阻塞性肺疾病或弥漫性肺纤维化病史;有家族史,一级亲属罹患肺癌。

筛查方法:每年一次胸部低剂量螺旋CT,若查出肺结节,需遵医嘱建议或去专科医院进一步检查、监测。

胃癌筛查

高危人群:年龄45岁以上;长期生活在胃癌高发地区;存在幽门螺杆菌感染;有胃部疾病既往史;明确胃癌或食管癌家族史。

筛查方法:有腹痛、腹胀、反酸、烧心等上腹部不适症状,并有慢性胃炎等情况,应根据医师建议定期做胃镜检查。

肝癌筛查

高危人群:年龄40—69岁;患有乙肝、丙肝,或携带乙肝、丙肝病毒;肝硬化者;有酒精肝或其他肝病;有肝癌家族史。

筛查方法:每半年做一次腹部超声检查;高危人群每半年接受一次血清甲胎蛋白检查,建议同时做乙肝病毒表面抗原、丙肝抗体检测,如发现异常应进一步做增强CT检查。

乳腺癌筛查

高危人群:既往有乳腺导管或小叶不典型增生或小叶原位癌的患者;既往30岁前接受过胸部放疗;有乳腺癌家族史但尚不满足遗传性乳腺癌和卵巢癌综合征疑似患者条件的患者。

筛查方法:推荐40岁或更早开展乳腺筛查;每6—12个月1次乳腺超声检查,高危人群可根据自身情况做乳腺钎靶检查。

宫颈癌筛查

高危人群:已婚或有性生活史3年的女性;曾出现HPV感染、免疫功能低下、有宫内已烯雌酚暴露史、有宫颈病变下、有宫颈细胞学检查异常者。

筛查方法:可采用宫颈细胞学检查和人乳头瘤病毒(HPV)检测。接种过HPV疫苗者也应定期进行筛查。

“此外,肿瘤标志物可以作为肿瘤的辅助诊断手段,但单独发现肿瘤标志物升高,不能作为肿瘤诊断的依据。”徐爱民介绍,某些良性疾病可导致肿瘤标志物的升高,而即使已经患上癌症,例如肺癌、胃癌、肠癌等,肿瘤标志物也并不都会升高。

一般来说,当体检发现肿瘤标志物异常升高时,医生一般会建议再复查一次,如果指标只是轻微升高,且多次检查变化不大,无任何症状,就不必担心。如果复查结果还是异常升高,就要尽早找相应的专科医生进行分析,做进一步的检查。

代谢综合征归根结底是生活方式病

随着生活方式的改变,超重/肥胖、高血脂、高血压等成为体检发现的常见异常。徐爱民介绍,这些异常不是孤立存在的,而是密切相关,“它们可以统称为代谢综合征,这是一组复杂的代谢紊乱症候群。”

如何判断是否得了代谢综合征?徐爱民介绍,下面5条诊断标准,经医生

诊断判断后,符合任意3条或3条以上,可诊断为代谢综合征——

腹部肥胖(即中心型肥胖):男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米;血糖高:空腹血糖≥6.1毫米摩尔/升和(或)餐后2小时血糖≥7.8毫米摩尔/升,或已开始治疗的糖尿病患者;血压高:血压≥140/90毫米汞柱,或是已确诊为高血压的患者;空腹甘油三酯≥1.7毫米摩尔/升;空腹高密度脂蛋白胆固醇<1.04毫米摩尔/升(女)、0.9毫米摩尔/升(男)。

专家介绍,体重指数是国际通用的体重判断方法,它的计算公式为BMI=体重(Kg)/身高的平方(m²)。18岁及以上成年人,当BMI低于18.5时为体重不足;18.5≤BMI<24属于正常;如果24≤BMI<28,则为超重;如果BMI≥28,即为肥胖。需要注意的是,即使体重指数正常,腰部脂肪堆积过多的男人,只要男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米,也是肥胖。

“保持健康体重,要遵循‘管住嘴、迈开腿’的原则,坚持控制饮食与增加运动相结合。”徐爱民强调,可以寻求营养师或医生的帮助,不要盲目吃减肥药。

“如果体检或看病时偶测血压发现血压高了,就要加强监测,在不同的时间段多测几次。如果血压仍然异常升高,要及时到医院就诊。”徐爱民介绍,在未使用降压药物的情况下,非同日3次诊室血压测量≥140/90毫米汞柱,可诊断为高血压。钠盐的摄入量与血压升高呈正相关,因此,高血压患者要特别注意控制每日食盐量,建议成人每天盐的摄入量不超过5克。

血脂高不高主要看四项指标,分别是总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇(俗称“坏胆固醇”)、高密度脂蛋白胆固醇(俗称“好胆固醇”)和甘油三酯。专家介绍,发现血脂高的人一定要限制胆固醇的摄入,少吃肥肉、蛋黄、鱼子、动物内脏等食物,同时限制摄入含有反式脂肪酸类的食物,例如饼干、糕点、薯片、面包、土豆片等。

“归根结底,代谢综合征是由不健康的生活方式引起的疾病。”徐爱民强调,养成合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式,才能真正远离代谢综合征。

健康管理注意“知、信、行”合一

“以前大家只重视健康体检,没意



防疫热点问答

老年人感染如何居家治疗?孕产妇、儿童如何做好防护?

疫情之下,重点人群的健康牵动着每个家庭的心。老年人感染后居家治疗该注意什么?孕产妇如何做好防护避免感染?儿童发热后什么情况下需要就医?心血管疾病患者如何平安度过冬天?国务院联防联控机制13日举行新闻发布会,就相关热点问题作出回应。

老年人如何应对新冠肺炎疫情?预防第一

“从目前监测情况看,60岁及以上老年人接种疫苗后,不良反应总体报告发生率略低于60岁以下人群,严重的不良反应发生率和其他人基本类似,在百万分之一以下。”中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆说。

孕产妇感染新冠病毒是否会传染给胎儿?几乎不会

北京大学第三医院院长、中国工程院院士乔杰说,从全国产科质控专家组汇总的国内情况和国际报道看,孕产妇感染新冠病毒之后,发病率、症状、病程都和普通人接近,症状主要还是上呼吸道感染,病程也基本是5至7天。

孕产妇感染新冠病毒是否会传染给胎儿?几乎不会

当孕产妇出现发热、咳嗽等呼吸道症状时,可以多喝水,采用物理降温或者选择孕产妇可以用的中药。超过38.5摄氏度,可以选用对乙酰氨基酚治疗,这是对孕产妇相对安全的。要特别注意,退烧药要选用单一的,不要进行叠加,这样可以减少可能的肝肾损害。

儿童发烧需要立马去医院吗?视情况而定

孩子发烧,是否应立即去医院?北京儿童医院主任医师钱素云说,一定要看孩子的精神状态,如果孩子虽有发烧等症状,但精神挺好,特别是退烧以后能吃能喝能玩,这时候就没必要特别紧张,也不需要马上去医院就诊,可以在家继续观察、对症处理。

烧药没有好转,或者出现了胎动消失、胸痛、胸闷、腹痛等,要及时和助产机构联系,及时就诊。”乔杰说。

“因为母体有胎盘这个非常好的保护屏障,孕产妇感染新冠病毒之后,几乎是不会传染给胎儿的。”乔杰说,但如果是产后,妈妈、宝宝在一起的话,还是要注意隔离,宝妈在空间上最好和新生儿有一定的隔离或者戴N95口罩,可以母乳喂养。

儿童发烧需要立马去医院吗?视情况而定

钱素云表示,但如果发烧持续3天以上没有好转迹象,孩子精神不好,咳嗽进行性加重,影响到日常生活和睡眠,出现喘息、呼吸增快,甚至呼吸困难等情况时,要去医院就诊。另外,3个月以下的小孩一旦出现发热,还是建议及时就诊。

“孩子发烧是经常会遇到的,对于6个月以上的小孩,可以选择布洛芬、对乙酰氨基酚,其中有一种就可以了;2至6

个月的小孩,不适合用布洛芬,可选用对乙酰氨基酚;2个月以内的小孩,不推荐常规使用退烧药物,可采用物理降温等措施并及时就诊。另外,也可以储备一些清热祛痰的药物。”钱素云说,不主张两种退烧药同时服用,也没必要交替服用。

“原有心血管基础疾病的患者感染了新冠病毒也不必太担心。”北京安贞医院常务副院长周玉杰说,在家里一定要坚持治疗原有的疾病,一般都是冠心病、高血压或者心衰这样的疾病。

周玉杰介绍,除了高烧以后多喝水可能对心脏症状产生影响,治疗新冠肺炎的药物,比如缓解肌肉酸痛的用药等,目前尚未发现和心血管治疗药物之间的不良作用。

“很多心脏病患者都是由于恐惧导致疾病加重,要克服这种心理。”周玉杰说,心血管疾病患者要合理膳食、戒烟限酒、适量运动,并保持心态平衡。

“长期服用心血管病防控药物的不要停药,停药可能诱发或者加重疾病。如果有持续性胸痛,还是到医院进一步诊断和治疗。”周玉杰说。

“如果及早发现,积极治疗,单纯性脂肪肝可完全恢复,大多数脂肪性肝炎也可以恢复正常。”徐爱民介绍,如果放任不管,部分脂肪肝患者会发展成为脂肪性肝纤维化及肝硬化,一些老年患者还会发生肝细胞癌,造成严重后果。

“很多患者问,有没有治疗脂肪肝的特效药。其实,减重是治疗脂肪肝最好的特效药。”徐爱民说,单纯的脂肪肝不需要用药,靠自身努力,从控制饮食、坚持运动、规律作息来减重最为理想。需要提醒的是,减重不能过快,一周最好控制在0.5—1公斤内,如果体内脂肪短时间分解太多,超过肝脏的代谢能力,脂肪肝反而会加重。

我州11月份CPI同比上涨1.8%

甘廿日报讯 据国家统计局甘廿调查队调查显示:受近期猪肉负翘尾减弱叠加鲜菜价格下降影响,11月份甘廿州居民消费价格指数(CPI)同比上涨1.8%,涨幅较上月收窄0.6个百分点。较全国、全省分别高0.1、0.2个百分点,较周边阿坝、雅安高0.2、0.9个百分点,较凉山高1.5个百分点。其中,食品价格同比上涨4.5%,涨幅较上月收窄3.9个百分点;非食品价格上涨1.1%;消费品价格上涨2.1%;服务价格下降0.9%;工业品价格上涨1.5%。

11月CPI环比下降0.2%。八大类商品和服务价格“1涨4降3平”。其中教育文化娱乐、其他用品和服务、生活用品及服务、食品烟酒环比分别下降1.6%、0.6%、0.4%、0.3%。医疗保健、居住、交通和通信类环比基本持平,衣着类环比上涨0.7%。

猪肉价格环比上涨0.3%

甘廿日报讯 据国家统计局甘廿调查队调查显示:近期受各级储备猪肉投放、生猪供给持续增加,加之近期疫情影响消费需求受到一定抑制,猪肉价格持续上行乏力,价格呈现微幅上涨态势,11月份猪肉价格环比上涨0.3%,(同比上涨22.1%,收窄20.5个百分点),涨幅较上月收窄3.3个百分点。

鲜菜环比下降5.1%

甘廿日报讯 据国家统计局甘廿调查队调查显示:近期秋冬蔬菜、大棚蔬菜等大量上市叠加保供渠道通畅,11月鲜菜价格环比下降5.1%,连续两月出现下降,且降幅均在5%以上(同比由涨转降下降5.6%)。监测的33种鲜菜、鲜菌规格品中1涨13平19降;上涨的鲜菜、鲜菌品类较上月减少5种,跌面达57.6%。从目前

来看,鲜菜供应形势较为宽松,加之周边产地鲜菜价格也大幅下调,是支持本地鲜菜价格继续下行的主要原因,但目前已全面进入冬季,即将迎来寒潮,供应将会受到影响,叠加疫情不稳定性,本地节前生鲜惯例性上调价格等因素影响,后期鲜菜价格涨跌会随之变动。

钱塘助力理塘县藏医院设备升级 推动当地医疗事业发展

甘廿日报讯 “现在在家门口就可以享受到很好的医疗条件,太方便了。”近日,在理塘县藏医院,57岁的拉姆(化名)正在进行相关治疗。她口中“方便的医疗条件”,正是杭州市钱塘区医药港企业——明峰医疗公司捐赠的一台最新款的CT机。

2020年,理塘县康巴骨专科医院在理塘县藏医院(以下简称藏医院)成立,但骨科手术室以及日常的诊疗缺乏大型辅助检查设备,只有一台DR机,一般只能用于骨科检查,有其他病症的患者想要进行检查治疗只能换医院,非常不方便。钱塘区驻理塘县工作队(以下简称“工作队”)在前期调研的过程中,发现了上述医疗硬件上的短板,便第一时间动员钱塘区明峰医疗公司向藏医院捐赠了一台价值400万元的16排32层CT机。

今年8月,这台CT机正式投入使用。据医院有关人员表示,该CT在全身各部位检查,病变大小、范围、性质比DR更清晰,更深层,更有利于医务人员参考影像学结果,作出精确诊断,避免误诊、漏诊,让全县人民群众享受到更加全面优质的影像诊疗服务。

截至11月底,已有360余名群众接受了CT诊断,给当地的患者带来了便利和更精准的诊疗。为了更好地让当地群众实实在在地感受到治疗的实惠,结合捐赠单位的爱心,还给每位患者每次

治疗时优惠40元,优惠幅度达17%。几个月下来,累计优惠金额达1.4余万元。

除了CT机,工作队在调研中还发现,尽管藏医院有111种院内药品获批,但由于没有专门的加工场地,一直未能生产院内使用的药品。于是,工作队及时对接杭州医药港管理委员会,积极发动钱塘区医药港商会的9家企业捐赠40万元援建药材加工房项目,并于今年4月投入使用,目前已试制了7种藏药,用于日常疾病预防和患者治疗,满足人民群众就医需求。

在新冠肺炎疫情防控期,加工房熬制的藏药发挥了重要作用。藏医院医师们精心调制了“迟汤”向群众发放,几个月来,已惠及7万多人次。“这个大锅汤不仅强身健体、驱寒保暖,更重要的是对辅助疫情防控有一定的功效。”藏医院副院长四郎布珠介绍说。除此之外,被称为“藏药之王”的“佐塔”也在这里试制成功,佐塔是生产“七十味珍珠丸”等名贵藏药的主要原材料,配合普通药物服用可以增加诸药疗效。现在,当觉巴等7种藏药也相继投入院内临床使用。

理塘县藏医院也抓住机会、突出特色,目前已经成为康南培养藏医人才,研制和加工生产藏药的基地,为群众看病就诊提供了便利。

周丹 叶强平

老年人预防艾滋病导引

老年人是艾滋病防治的重点人群。老年人预防艾滋病,牢记防艾“四要”、“一不要”:

1.要有风险意识。

老年人离艾滋病并不遥远。近年来,每年新发现的艾滋病病毒感染者中,100例中就有20多例为60岁及以上老年人。性途径是最主要的传播方式。艾滋病目前不可治愈,感染后会给人带来精神和经济负担。

2.要保持健康生活方式。

积极参与社区文化活动,培养兴趣爱好,充实老年生活。

3.要采取防护措施。

安全套俗称“避孕套”,佩戴安全套是预防艾滋病传播简单、有效的方法。发生性行为要

佩戴安全套进行防护。

4.要及时检测。

发生高危行为后2-4周(比如嫖娼、多性伴、无保护的男男同性性行为等),要及时进行艾滋病检测。各地疾控中心艾滋病自愿咨询检测门诊可提供免费检测。门诊信息可咨询当地疾控中心,12320热线,或在中国疾控中心艾防中心官网(http://nc aids.chinacdc.cn/fazl/jcjs_10287/zyxjcmz/)。

5.不要发生不安全性行为。

无保护性行为、多性伴及卖淫嫖娼行为都是感染艾滋病的高风险行为,老年人预防艾滋病要避免发生这些行为。

州疾控中心
健康素养
州疾控中心主办
<http://www.gzzcdc.org/>
健康热线:12320



据新华社