



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

本报记者 王美华

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、氡、砷、铀等接触者);有恶性肿瘤史(淋巴瘤、头颈部癌症或吸烟有关的癌症);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,需遵医生建议或专科就诊进一步检查、监测。

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。

“我们应该结合家族患病史、个人工作和生活习惯,同时结合常规体检筛查的高危风险,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。

异常进一步做增强CT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、高血压、高血脂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条或以上,可诊断为代谢综合征——

腹型肥胖(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 毫摩尔/升(或)餐后2小时血糖 ≥ 7.8 毫摩尔/升,或已开始治疗的糖尿病患者;

血压高:血压 $\geq 140/90$ 毫米汞柱,或是已确诊为高血压的患者;

空腹甘油三酯 ≥ 1.7 毫摩尔/升;空腹高密度脂蛋白胆固醇 <1.04 毫摩尔/升(女)0.9毫摩尔/升(男)。

专家介绍,体重指数是国际上通用的体重判断方法,其计算公式为BMI=体重(Kg)/身高的平方(m^2)。18岁及以上成年人,当BMI低于18.5时为体重不足;18.5 \leq BMI <24 属于正常;如果24 \leq 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,不要盲目减肥吃药。

“如果体检或看病时测得血压升高,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,在未使用降压药的情况下,非同日3次诊室血压测量 $\geq 140/90$ 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,没意识到体检后要及时进行健康管理。”徐爱民说,健康体检是为了发现健康的危险因素,进行早期干预,“体检只是开始,我们的目的是为了改善健康。及时进行健康管理,才是落实健康中国行动要求的关口前移、预防先行的具体体现。”

“健康管理要遵循‘知、信、行’的原则。”徐爱民表示,让人们获得正确的卫生保健知识和信息,建立积极主动的乐观态度和信念,进而改变健康相关行为的基础,调动人的主观能动性,去主动改善不良生活习惯。

以血尿酸偏高为例,男性及绝经后女性血尿酸 >420 微摩尔/升,绝经前女性血尿酸 >357 微摩尔/升,被称为高尿酸血症。血尿酸升高是发生痛风的物质基础,只有发展为炎症性关节或痛风石才能称之为痛风。在临床上,当血尿酸值高于480微摩尔/升,不论有无痛风,都应积极降低尿酸。

专家指出,对尿酸偏高的人来说,控制食物嘌呤摄入量至关重要。食物中常见的嘌呤含量高的有动物内脏、海鲜、啤酒、浓肉汤等。同时要多喝水,每天保证2000毫升以上的饮水量,可以促进尿酸从尿中排出,减少结石的形成,是治疗高尿酸血症最重要又简单经济的有效方法。此外,还要加强运动,建议首选自己身体耐受能力的有氧运动,一般每周应3~5次,每次以30分钟为宜。

关于公众关心的脂肪肝问题,专家介绍,单纯性脂肪肝本身不是一种严重疾病,但如果放任不管,很可能不断演变发展;单纯性脂肪肝 \rightarrow 脂肪性肝炎 \rightarrow 纤维化 \rightarrow 肝硬化 \rightarrow 肝癌。

“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。”徐爱民介绍,如果放任不管,部分脂肪肝患者会发展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,减量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。

中华人民共和国江苏省常州市中级人民法院公告 承继:本院受理(2022)苏0404民初2528号原告薛国荣与被告李爱华、李耀华继承纠纷一案,原告薛国荣起诉:依法分期常州清湖新村102幢103室的不动产,并确认原告享有份额,共计60000元,2.本案诉讼费由被告承担。因原告不同意通过调解方式,依法向贵院提起诉讼,依法向被告公告送达起诉状副本,证据目录,应诉通知书,举证通知书,民事裁定书,合议庭组成人员通知书,开庭传票等,上述材料自公告发出之日起经过三十日,即视为送达。提出答辩状和举证的期限为公告送达后的三十日内,并于公告送达之日起三十日内,向本院递交答辩状和举证期限表,逾期将依法缺席裁判。

辽宁省高级人民法院公告 原告盛隆银行股份有限公司沈阳铁西支行,盛隆银行股份有限公司资产经营管理中心,陈月琴(CHEN YUEQIN)向本院受理原告与被告李爱华、李耀华继承纠纷一案,依法向被告公告送达起诉状副本,开庭传票,举证通知书及应诉通知书。被告陈月琴(CHEN YUEQIN)自公告之日起满三十日,即视为送达。答辩期限为公告送达期满后三十日,举证期限为公告送达期满后十五日内,提交证据的期限为公告送达后的十五日内,不高于公告送达之日起三十日,逾期将依法缺席裁判。

中华人民共和国北京市高级人民法院公告 曹建忠、麻士萍、朱长有(2022)京01012民初594号民事判决书上诉,北京市第二中级人民法院已受理。现依法向你公告送达起诉状副本,自公告之日起经过三十日,即视为送达。提出答辩状的期限为公告送达后三十日内。逾期不答辩,本院将按照法律规定处理。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:北京知识产权法院。案由:侵害发明专利权纠纷。案号:2022京知民终151号。原告:北京知识产权法院。被告:北京知识产权法院。案由:侵害发明专利权纠纷。案号:2022京知民终151号。原告:北京知识产权法院。被告:北京知识产权法院。案由:侵害发明专利权纠纷。案号:2022京知民终151号。

广东省广州市白云区人民法院公告 原告:NG THIU LAN。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2021年03月03日36918号民事判决书。原告:NG THIU LAN。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2021年03月03日36918号民事判决书。原告:NG THIU LAN。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2021年03月03日36918号民事判决书。

山东省济南市中级人民法院公告 原告:王为防。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0812民初3045号。原告:王为防。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0812民初3045号。原告:王为防。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0812民初3045号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0812民初3045号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0812民初3045号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0812民初3045号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0812民初3045号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0812民初3045号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0812民初3045号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0812民初3045号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0812民初3045号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0812民初3045号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0812民初3045号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0812民初3045号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0812民初3045号。

福建省厦门市湖里区人民法院公告 原告:原告。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0206民初9563号。原告:原告。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0206民初9563号。原告:原告。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0206民初9563号。

中华人民共和国浙江省温州市中级人民法院公告 原告:原告。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:原告。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:原告。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。

北京知识产权法院公告 原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。原告:北京知识产权法院。被告:原告。案由:合同纠纷。案号:2022年0302民初4216号。