



体检大数据来啦 挖出年度十大健康“雷区”

男女有别，但血脂异常、超重、脂肪肝是“通病”



2020年度北京353万人次的健康体检数据出炉，男性和女性参检者中排名最靠前的十大健康问题也随之曝光。其中血脂异常、超重和脂肪肝等问题在男士中最为突出。而困扰女性的最大健康问题则依次是乳腺增生、甲状腺结节和血脂异常。面对这些身体的预警信号，我们要怎么办？针对11个常见异常指标，专家开出健康处方，请查收。

血脂异常、超重、脂肪肝成“通病”

《北京市2020年度体检统计报告》(以下简称《2020年度报告》)正式发布，向社会发布2020年全市中招、高招等专项体检和居民健康体检情况,并提出健康管理建议。

该报告由北京市体检中心、北京市体检质量控制和改进中心联合首都医科大学公共卫生学院和北京市疾病预防控制中心共同编纂。

记者注意到,在参加健康体检的353万人中,受检男性和女性排名前十位的异常体征不尽相同。不过,血脂异常、超重(肥胖)、脂肪肝、幽门螺旋杆菌阳性等异常体征却是“通病”。统计分析显示,检出率排名靠前的为血脂异常、超重和脂肪肝等慢性非传染性疾病相关的危险因素。

《2020年度报告》中提到,随着人们生活方式的改变,血脂异常、超重(肥胖)、高血压、脂肪肝检出率一直居高不下,这些机体代谢异常随着时间推移将会在一定程度上导致动脉硬化、心绞痛、心肌梗死、脑梗死等,是心脑血管系统疾病的危险因素,对人类健康有着潜在的严重威胁。

男性排名前10位的异常体征分别是:血脂异常、超重、脂肪肝、尿酸升高、幽门螺旋杆菌阳性、肥胖、血压增高、颈动脉斑块;女性排名前10位的异常体征分别是:乳腺增生、甲状腺结节、血脂异常、骨量减少/骨质疏松、超重、痔疮、幽门螺旋杆菌阳性、脂肪肝、龋齿、子宫肌瘤。

“雷区”扫描: 血脂异常

最新统计结果显示,总体人群血脂异常检出率、男性及女性人群血脂异常检出率分别为33.07%、37.85%和27.91%。男性血脂异常总体检出率明显高于女性,尤其是在50岁以前的各年龄段,血脂异常比例都明显高于女性。

健康处方: 血脂异常是心血管疾病重要的危险因素之一。血脂异常除遗传因素外,还明显与饮食及生活方式有关,无论是否进行药物治疗,都必须坚持控制饮食和改善生活方式。

对于血脂异常的个体,需要控制膳食胆固醇摄入,更应限制摄入富含饱和脂肪酸的食物,包括大部分饼干、糕点、薯条、土豆片等油炸食品和加工零食。这些食物的制作过程往往使用(人造)黄油和奶油、可可脂等,容易含有较高的饱和脂肪酸及反式脂肪酸。

烹调用油则最好选择菜籽油、玉米油、葵花籽油、橄榄油等植物油,并轮换使用。

生活方式干预,推荐坚持规律的中等强度有氧运动,建议每周5至7天、每次30分钟;严格戒烟,限制饮酒;改善睡眠,不熬夜。

“雷区”扫描: 血压增高

本次统计结果显示,总体人群(男+女)、男性及女性血压增高检出率分别为14.20%、17.37%和10.66%,且高血压在各个年龄段均存在,检出率随年龄增大逐步升高。

健康处方: 改善高血压相关的危险因素,如高钠摄入量、低钾摄入量、肥胖、饮酒、缺乏体育锻炼和不健康饮食,对于预防和控制高血压具有重要作用。

日常生活管理。养成良好的生活方式,均衡膳食、减少钠盐摄入、控制体重、戒烟或戒酒、积极运动。此外,坚持日常监测血压情况,控制血压,可进行家庭血压监测。

“雷区”扫描: 骨量减少和骨质疏松

本次统计结果显示,人群中骨量减少和骨质疏松检出率随年龄增长呈上升趋势。女性50岁后,骨质疏松检出率迅速升高。在60至69岁年龄段达到高峰(27.09%)。绝经后机体雌激素水平明显下降是主因。其对成骨细胞刺激减弱,破骨细胞活动增加,骨代谢逐渐呈现负平衡状态,从而加快骨量流失速度。

健康处方: 骨量减少和骨质疏松是可预防的疾病。主要防治方法包括运动疗法、营养疗法和药物疗法。有研究指出,对于绝经后女性,骨矿物质的增加在很大程度上取决于饮食中钙的充足供应,同时适量的体育活动也能减缓骨质流失的速度。

“雷区”扫描: 甲状腺结节

2020年北京市体检统计结果显示,甲状腺结节检出率在总体人群、男性人群和女性人群中分别为28.97%、26.16%和32.09%,且在各年龄段女性甲状腺结节检出率均高于男性。

健康处方: 虽然近年来甲状腺结节检出率以及甲状腺癌检出率都在提高,但是甲状腺癌相关死亡率却未发生显著变化,这是由于甲状腺癌中95.1%为甲状腺乳头状癌。而在这其中超半数直径≤10mm的甲状腺乳头状微小癌。这部分患者大多数可能终身不出现临床症状。因此,对低危患者可以积极监测而非手术切除。

为了避免甲状腺结节的过度诊断和过度治疗,我国发布了相应的“分层指南”,确定哪些结节需要穿刺活检。

“雷区”扫描: 超重、肥胖等

统计结果显示,男、女性超重和肥胖的检出率在70岁以前呈上升趋势,腰臀比异常检出率随年龄增长一直呈上升趋势。40至69岁男性超重和肥胖检出率较高,这可能与工作压力、生活和饮食习惯等相关。

健康处方: 请记住这个行为矫正目标“3-2-1-0”：“3”代表每天至少吃3拳头大小的蔬菜，“2”代表每天吃不超过2个手掌心大小，“1”代表每天至少10000步的运动量，“0”代表每天不吃含糖零食。

“雷区”扫描: 脂肪肝

2020年北京市体检人群脂肪肝检出率为22.69%。其中,男性检出率为29.84%,女性检出率为14.81%。且男性在60至69岁年龄段检出率最高,女性在70至79岁年龄段检出率最高。

健康处方: 减少体重和腰围是预防和治疗脂肪肝及其并发症最为重要的治疗措施。适当控制膳食摄入量,建议每日减少500至1000kcal热量;调整膳食结构,建议适量脂肪和碳水化合物的平衡膳食,限制含糖饮料、糕点和深加工精致食品,增加全谷类食物、ω-3脂肪酸及膳食纤维摄入;

一日三餐定时适量,严格控制晚餐的热量,晚餐后进食行为;避免久坐少动,选择能坚持下去的体育锻炼方式,以增加骨骼肌质量和防治肌少症。

限制饮酒量,多饮咖啡和茶可能有助于脂肪肝患者康复。

“雷区”扫描: 龋病

龋病是最常见的口腔疾病之一,其在女性前10位重大异常指标中排在第九位。本次统计结果显示,总体人群、男性及女性龋病检出率分别为13.21%、11.95%和14.56%;18至29岁和30至39岁的检出率高于40岁以上各年龄段。

健康处方: 菌斑控制:菌斑是龋病发生的始动因素,机械清除菌斑是最重要的防龋方法,包括使用含氟牙膏刷牙、使用牙线、牙间隙刷等。

控制糖的摄入:少吃零食,远离含糖饮料,降低摄糖频率,摄糖后白开水漱口,减少食物残留。

定期口腔检查:建议每隔6至12个月进行1次口腔检查。对于龋病高危者,缩短复查时间,必要时进行专业涂氟。

“雷区”扫描: 子宫肌瘤

2020年子宫肌瘤在女性体检检出的前10位异常指标中排在第十位。最新数据显示,子宫肌瘤检出率随年龄增长呈先升高后下降的趋势,50至59岁年龄段检出率最高。

健康处方: 子宫肌瘤的确切病因尚未明了,其发生发展可能与一般健康状态、饮食、激素和遗传均有关。因此,合理膳食,减少红肉的摄入,保持良好生活习惯,控制不良情绪,降低环境污染等,对于减少子宫肌瘤的发生和发展具有重要意义。

子宫肌瘤是激素依赖性肿瘤,而超重、肥胖可导致胰岛素抵抗、雌激素代谢和降低性激素结合球蛋白水平,从而增加子宫肌瘤的患病风险。因此,保持体重和腰臀比在正常范围,可在一定程度上预防子宫肌瘤的发生。

如发现肌瘤无须慌张。无症状肌瘤一般不需要治疗,如果发现肌瘤增长快速,尤其是绝经后女性,需要及时就医。

“雷区”扫描: 颈动脉粥样硬化

通过对男女各年龄段内-中膜厚度(IMT)

增厚、颈动脉斑块、颈动脉狭窄检出率进行比较,发现40岁开始检出率均明显升高,颈动脉狭窄检出率在80岁以后出现拐点。

健康处方: 动脉粥样硬化除常规抗氧化、抗炎和降血脂治疗外,专家建议每周至少运动60分钟,运动方式包括有氧运动、高强度间歇运动等,均能改善颈动脉粥样硬化,且有氧运动的改善效果更为全面。

此外,高血压、糖尿病患者应在医生指导下将血压、血糖控制在合理范围内。血脂异常患者根据个体情况使用降脂药物。

在日常活动中要控制饮食,减少饮食的热量,每天保证400g的蔬菜和水果,多吃谷物和豆类食物。不同种类的坚果以及相关的饮食抗氧化剂(如多酚和维生素E)可以改善体内与氧化应激有关的生物标志物水平,从而有助于减缓动脉粥样硬化的进展。尽可能减少含脂肪多的食物,如肥肉等的摄入,每天食盐量应小于6g,尤其是高血压患者。

合理补充维生素D,血清维生素D水平与冠状动脉硬化严重程度具有独立相关性。

“雷区”扫描: 空腹血糖升高、糖化血红蛋白升高

空腹血糖、糖化血红蛋白(HbA1c)测定可单独用于糖尿病的人群筛查。以空腹血糖≥6.1mmol/L为标准,本次总体人群、男性人群及女性人群空腹血糖升高检出率分别为10.91%、13.79%和7.79%。糖化血红蛋白升高检出率分别为8.54%、10.21%和6.49%,且两项指标男性的检出率明显高于女性。

健康处方: 糖尿病前期不仅标志着发生糖尿病的风险增加,而且与心血管疾病、微血管病变、肿瘤、痴呆、抑郁等疾病的风险增加相关。糖尿病前期包括空腹血糖受损、糖耐量受损和空腹血糖受损+糖耐量受损三类人群。建议这类人群通过饮食控制和运动降低糖尿病的发生风险,具体包括:每日饮食总热量至少减少400~500kcal,超重或肥胖者应减少500~750kcal;饱和脂肪酸摄入量占总脂肪摄入的30%以下;每人每天食盐的摄入量不超过5g;中等强度体力活动至少保持在150分钟/周;若上述干预措施半年效果不佳,可考虑药物干预。

“雷区”扫描: 尿酸升高

2020年,尿酸总体人群、男性人群及女性人群尿酸升高检出率分别为14.94%、21.18%和8.11%。

男性人群尿酸升高检出率高于女性,但不同年龄段人群检出率分布特征不同。男性人群尿酸升高主要见于20至50岁人群,50岁后尿酸升高检出率逐步下降。女性人群检出率随年龄增长逐步升高,50岁以后尿酸快速升高。

健康处方: 尿酸升高与经常饮酒和超重肥胖、血脂升高、血糖升高等代谢性指标异常密切相关。有尿酸升高倾向的人群,要注意改变生活方式,建立良好的工作习惯,避免加班熬夜;坚持体育锻炼,调节身体代谢机能;定期体检,监测尿酸水平。通过控制尿酸水平,预防痛风发作,防止尿酸结晶引起的器官损害。

(据《北京青年报》)



华军 吴江区儿童医院副院长、呼吸与危重症专科主任

擅长: 呼吸道感染性疾病、哮喘、肺炎、呼吸道疑难杂症的诊治和研究,担任江苏省儿科学分会急诊学组副组长、江苏省医师协会儿童重症医师分会候任会长。

警惕小儿呼吸重症 吴江首个小儿呼吸与危重症专科开科

融媒记者 费铨朔

小儿呼吸系统疾病很常见,但是如果不能得到及时诊断和治疗,不仅影响治疗效果,也可能引发其他严重问题,甚至危及生命。

“在吴江区儿童医院临床门诊上,小儿呼吸系统疾病非常常见,但是情况又各不相同。”吴江区儿童医院副院长、呼吸与危重症专科主任华军表示,专科团队及时辨别、精准判断、有效诊治等环节,对于危重症患儿至关重要,同时,家长也要警惕小儿呼吸重症的发生,及早发现、及早送医。

疾病种类更加精细化

小朋友流鼻涕、反复咳嗽、喘息重……这些症状在家长看来很普通,可能是常规感冒、支气管炎引起的症状。然而,事实上,这些可能是呼吸系统疾病导致的过敏症状,过敏体质的孩子很容易反复生病。一旦病起来,孩子受罪、家长痛苦,还容易被误诊。

“如果得不到有效的治疗会引发全身性的疾病,甚至危及生命。”华军表示,伴随医学发展与进步,传统的小儿呼吸系统的分类更加细化。区儿院呼吸与危重症专科开展对呼吸科各种疾病的诊断、治疗和科研工作,如慢性气道疾病,包括慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、支气管扩张症等;肺部感染性疾病,包括分枝杆菌、真菌,以及免疫抑制引起的特殊感染;呼吸衰竭,包括ARDS、慢性阻塞性肺疾病的急性呼吸衰竭、神经肌肉疾病等临床常见病、少见病以及疑难危重症;呼吸与危重症专科护理和肺康复诊疗等医疗和护理工作。

就医更具针对性

为给呼吸系统疾病患儿提供更加精准、针对性的诊疗,2022年1月4日,经过一年的筹备建设,吴江区儿童医院在全区开设了首个小儿呼吸与危重症专科,为患儿与家长提供更加全面、完善的诊疗系统。

目前,呼吸与危重症专科设有普通呼吸专科门诊、呼吸专科门诊(如哮喘、BO,肺、气管发育不良等)和专家门诊,附设有呼吸门急诊综合诊疗室。尤其值得一提的是,按照国家重症监护室标准要求设计,区儿院设立了专门的呼吸危重症监护病房(RI-CU)。

另外,科室配置有全自动化病床、中心监护仪、激光治疗仪、呼吸机、电除颤及多参数监护仪、床旁移动超声等先进的设备仪器,拥有独立的呼吸内镜室和肺功能室。

科室的未来展望

“呼吸系统疾病是危害人类健康最危险因素之一,呼吸重症监护室(RI-CU)和呼吸综合门诊治疗室的正式投入使用,将为呼吸系统患者带来更为优质的服务。”华军告诉记者,近年来,作为吴江地区唯一的儿童专科医院,区儿院不断优化学科发展,在院内建立完善的多学科综合诊疗模式(MDT),发展好呼吸与危重症专科,将更好地为各科开展医疗技术保驾护航。

华军表示,吴江区儿童医院呼吸与危重症专科作为工作的新起点、新动力,会不断提高医疗质量,发扬攻坚克难的精神,优化工作方法和手段,创新医疗技术,完善服务体系,力争成为全区一流的呼吸与危重症专科。