

在快节奏的现代生活中,健康管理往往容易被人们忽视。定期体检不仅能帮助我们发现潜在疾病风险,更能实现疾病的早发现、早治疗。今天,北京友谊医院国际医学部副主任医师付丽、主治医师丁蕾蕾将从定期体检的必要性、异常指标解读,到检后管理,带大家全面了解“科学体检”的关键要点,帮助大家精准把握自身健康状况。

如何做到“科学体检”?

这些知识您应该掌握

□本报记者 宗晓畅

为什么要定期体检?

健康体检是通过医学手段早期发现疾病线索和健康隐患的诊疗行为,体检的本质是治未病,“早筛查、早评估、早干预”,而非等疾病出现再治疗。具体来说,定期体检有三个关键意义:

早发现,捕捉“无症状疾病”信号 像高血压、2型糖尿病、脂肪肝、动脉硬化等慢性病早期无症状比例超70%;对于早期肺癌、乳腺癌、甲状腺癌、胃癌等我国高发病率的恶性肿瘤,早期也几乎没有典型症状及不适感。

早干预,控制危险因素,预防疾病发生 我国约70%的糖尿病患者在诊断前已经合并有并发症。早期肺癌5年生存率>90%,晚期不足20%。早期胃癌治愈率可达90%以上,而进展期不足30%。体检,实际上是在与疾病“抢时间”。

早治疗提高治愈率,降低治疗成本与负担 早期干预疾病的经济成本和身体损伤远低于晚期,比如肿瘤早期治疗费用低且术后恢复快,晚期治疗的难度大且费用高,5年生存率也不理想。

体检过程中有什么需要注意的?

体检前3天尽量饮食清淡,避免暴饮暴食、饮酒及动物血制品等食物摄入,保证充足睡眠,避免剧烈运动,针对高血压、糖尿病、冠心病这类慢性病患者,不要贸然停药。女性朋友避开生

理期(尿检和妇科检查)。有备孕需求或者是孕妇,不做放射性的检查如胸片CT、骨密度等。如打算进行呼气试验,需要停用抗生素及相关药物一个月。若进行胃肠镜等检查,需一周前停用影响凝血功能的药物,如:波立维、阿司匹林、华法林等。

建议体检当日选择舒适宽松的着装,女士不要戴耳钉、项链、金属装饰的内衣等首饰,避免穿连衣裙、连裤袜、长筒袜等,不要化浓妆、厚实的美甲和戴隐形眼镜,以免影响对面色、甲床及巩膜的观察。

体检当日,需要保持空腹至少8小时,注意体检的有序性,先做空腹项目,如抽血、腹部超声、呼气试验等。妇科经腹部超声、泌尿系超声等需要憋尿的检查,要在留取尿标本前完成。妇科阴道相关的检查则应该在留取尿标本后进行,避免采样和检查对尿红细胞的影响。

体检后该做什么?

体检不是终点,而是健康管理的起点。报告拿到手,建议认真看总检报告,它不是简单罗列指标,而是身体健康风险的整合。如果有时间最好听取主检医师的解读,了解哪些是必须处理的,哪些只需观察。对体检中的异常指标应进行分级管理:

A类:需要立即干预的(急症),否则将危及生命或导致严重不良后果的异常结果,比如血压180/110mmHg,严重心律失常,严重心动过缓及心动过速,

Hb 60g/L的严重贫血,血肌酐显著升高,急腹症(脏器破裂、宫外孕出血)、大量气胸等。

B类:需要临床进一步检查以明确诊断和/或需要治疗的重要异常结果,比如肝酶5-15倍的异常,糖尿病伴酮体2+,肿瘤标志物明显升高等等。

关注体检总检的意见,可以帮助大家制定健康的改善计划,积极启动生活方式干预,根据建议按时复查关键指标,尤其是肿瘤、慢性病的高风险人群。建议留存好体检资料,可进行动态的对比,观察趋势。

如何看懂常见异常指标?

首先要明确,有箭头不一定都是异常,没箭头的也不一定都是正常,异常指标≠疾病,需结合“数值范围、临床意义、动态变化”来综合判断。

糖化血红蛋白是反映抽血前2-3个月的平均血糖值,具有评估这一段时间血糖控制水平的意义,需要结合空腹血糖一起来分析血糖。如果已经出现空腹血糖和/或糖化血红蛋白的升高,需要警惕已经出现糖代谢紊乱,建议积极调整饮食及运动生活方式,控制精制糖摄入,保持运动习惯,每周运动150分钟(快走、游泳等)。3-6个月复查空腹血糖+糖化血红蛋白,必要时进行口服葡萄糖耐量试验,改善和延缓糖代谢紊乱甚至是糖尿病的进展。

很多人体检后看到高密度胆固醇升高的箭头,会很紧张觉得

是不是血脂高了。高密度胆固醇其实是一种好胆固醇,像是血管里的清道夫,将血液中及血管壁上的多余胆固醇(特别是“坏胆固醇”LDL-C)转运回肝脏进行代谢和清除,从而起到对抗动脉粥样硬化的作用,降低心脑血管疾病如冠心病、脑梗死的风险,一般都是和良好的基因遗传或健康的生活方式有关,或者与应用他汀类药物有关。所以,不是有箭头就不好,还是要具体分析。

但当一些指标没有箭头的时候,我们也要关注。还拿血脂来举例,LDL-C是“坏胆固醇”,我国的成人血脂异常防治指南指出:普通人群LDL-C需<3.4mmol/L,化验的正常值是2.34-3.12mmol/L,但对于合并有高血压的患者需<2.6mmol/L,合并有冠心病、脑梗死等病史的患者应严格降到至少1.8mmol/L以下。所以若有相关的动脉粥样硬化性疾病的病史,对于LDL-C指标,即使没有箭头的异常,我们也应该予以关注。

如果报告中查出结节,会有相应的分级,很多人不理解分级什么意思。以甲状腺结节为例,对于分级为4级及以上的结节,建议患者去普外科就诊。针对分级结果,需要评估是定期复查,还是需要进一步穿刺干预或治疗。针对良性结节,如果合并有明显甲状腺功能异常,结节增大压迫气管或影响美观,需要尽早就医,这也是建议公众规律体检复查,进行横向随访的原因。

—【健康红绿灯】—

绿灯

吃苹果可以养脾胃



吃苹果的好处不少,一养脾胃,二调气色,三助排便。将苹果切片或切块,加入开水中,稍微焖煮片刻,待苹果的香味溶入水中,即可制作出一款苹果茶,可以根据个人口味适量添加少量红枣、枸杞等配料增添风味和营养。

拿牙刷像握笔一样才是正确姿势



如果以握拳的姿势握住牙刷,手肘会自然发力,容易用力过度。推荐以握笔的姿势拿牙刷,这样可调动手腕和手指的力量,动作细致,也容易调整刷洗角度。刷洗牙齿外侧时,将刷毛与牙齿表面呈90度轻轻刷动。刷洗牙齿内侧时倾斜刷毛,将其对准牙齿和牙龈的交界处轻轻刷动。牙周病患者可将刷毛呈45度角贴在牙齿和牙龈的交界处,轻轻刷动,以清除牙齿根部污垢。

红灯

奶茶是高尿酸的隐形推手



长期喝奶茶还有个隐性风险——升高血尿酸。市面上流行的饮料,包括各种碳酸饮品、奶茶以及功能性饮料等,其中都含大量果糖。果糖是葡萄糖的同分异构体,也是唯一能产生尿酸的碳水化合物。一旦摄入过多果糖,进入细胞的果糖经体内合成代谢最终分解为尿酸,促进内源性尿酸合成,同时果糖还可减少尿酸排泄,导致高尿酸血症。

山楂吃太多可能会长胃结石



着不可或缺的作用。平时吃一些鲜枣、甜椒、猕猴桃和西兰花等有利于维生素C的补充。

富含果糖食物 果糖为亲水物质,相比于纯水,含有少量果糖的水可以延缓水吸收速度,从而使身体更好留住水。水果中含有不少果糖,比如葡萄、梨、香蕉、柿子等。

富含优质油脂的食物 适量的优质脂肪能够让皮肤保持柔嫩光滑。摄入坚果和籽类物质可以给身体补充这类油脂,比如核桃、芝麻酱等。需要提醒的是,这类食物不能吃太多,以免发胖。

(刘畅)

冬天皮肤干多吃5种食物



类、蔬菜和水果等食物中。

富含维生素C的果蔬 维生素C可以清除自由基,帮助人体

更好地吸收食物中的铁元素,并在体内参与胶原蛋白的合成,对于提升肤色和维护皮肤的娇嫩有

冬天室外风大,室内温度高,很多人被皮肤干燥困扰。除了选择合适的护肤品,吃对食物也有助缓解皮肤干燥。

富含维生素A食物 维生素A缺乏表现为表皮干燥而角质化,毛囊突起,皮肤摸起来粗糙而扎手,甚至眼睛也会发干。维生素A是脂溶性维生素,存在于肝脏、肾脏以及富含脂肪的海鱼中。推荐胡萝卜、南瓜、菠菜、芥蓝、小油菜等。

富含维生素B₂食物 如果缺少这种维生素,会诱发唇炎、口角炎、鼻及脸部的脂溢性皮炎等。维生素B₂广泛存在于奶类、蛋类、各种肉类、动物内脏、谷