



医线聚焦

在临床体检项目中,还有哪些项目往往容易被人们所忽视,而又十分必要呢?

刘海蔚表示,首选推荐每个成人做甲状腺功能筛查。她进一步解释,甲状腺是人体最大的内分泌腺体,对于人体起到“发动机”的作用,调节人体的生长发育、新陈代谢、各器官系统的生理功能。

“甲状腺疾病包括功能异常与形态异常,我们现在很多体检会做甲状腺彩超,这个检查项目就可以筛查出甲状腺形态异常的问题;但是功能异常的检查我们却很少去做,但其实是很有必要的。”刘海蔚表示,甲状腺功能异常的总发病率已达15.17%,也就是10个人里面有15个人是患有甲状腺功能异常的问题。

甲状腺功能异常主要包括了甲亢、甲减这两种疾病,这两种疾病的危害非常广泛,会造成心血管疾病风险增加,导致血糖血脂异常,死亡风险增加,使患者记忆力减退甚至痴呆,还会导致骨质疏松、骨折,甚至影响生殖系统,降低生育力,导致早产、流产等妊娠的不良结局,造成后代神经智力受损。

“甲状腺疾病由于发病隐匿,特别是甲减,我们一直缺乏有效手段去把这部分病人或者亚健康人群筛查出来,所以甲状腺疾病的治疗率是偏低的。”刘海蔚说,这就是为什么自己会推荐大家去做常规的甲状腺功能筛查。现在的甲状腺功能检测已列入《健康体检基本项目专家共识(2022)》中的基本体检项目,这对甲状腺功能异常的人群具有里程碑式意义。

另外,刘海蔚还推荐每个成人体检除了常规空腹血糖、尿常规外,还要加做糖化血红蛋白检测。空腹血糖联合糖化血红蛋白检测将有助于2型糖尿病的早期筛查和诊断。随着目前生活水平的提高,生活方式的改变,我国糖尿病患病率已达11.2%,我国目前糖尿病患者人数仍是全球第一,但是我国糖尿病的知晓率仍不足四成。糖尿病如果不得到及时的诊治,对自身的身体健康危害是巨大的,国家为此也将承担巨大的医疗负担。如果是育龄期女性,通过体检早期发现血糖升高,尽早干预,就能降低孕早期高血糖导致不良妊娠结局的风险。因此推荐大家常规体检要做这个项目。

重点一个「腺」,一种「糖」,不容忽视

如果问体检中你最不愿意检查的项目是什么?很多人都会脱口而出:肛门指检和粪便检查。事实上,这两项也是体检中最容易被弃检的两个项目。估计很多人都不知道,不起眼的肛门指检,却是直肠癌的初筛。刘海蔚提醒,很多患者会将痔疮和直肠癌初期的症状混淆,进而耽误了治疗时机,同时直肠癌也有趋于年轻化发展的态势,她建议“早期诊断、早期治疗”。

刘海蔚介绍,肛门指检是一种简便易行却非常重要的临床检查方法。检查过程中,医生大致可以确定距肛缘7厘米至10厘米的肛门、直肠有无病变。在弃检项目中,肛门指检排在第一位。据医院统计,60%以上的年轻人都会放弃这项检查,主要原因是难为情,怕痛。

粪便检查也是经常被弃检的一项,很大原因是取样比较麻烦。但事实上,大便常规检测中的潜血检查非常重要,属于肠道肿瘤的早筛项目,可以了解肠道是否有出血的情况,而肠道渗血常见于炎症、息肉、肿瘤,特别是右半结肠癌的患者往往以慢性贫血为临床表现,肉眼看不到便血,而大便潜血却有可能已经是阳性。所以潜血阳性的体检人群,查肠镜往往会发现息肉甚至肿瘤,阳性率比肿瘤标志物高,所以大便潜血作为肠道肿瘤的早筛项目而被推荐。

尿常规检查也是易被放弃的项目。尿液一般性状检查对泌尿系统疾病、糖尿病等代谢性疾病、肝脏疾病的诊断以及疗效观察有重要价值。此检验项目对尿液中的蛋白质、葡萄糖、胆红素、酮体、尿酸原等成分进行检测,对泌尿系统疾病、肝脏疾病、代谢性疾病的诊断有重要价值。尿蛋白持续增多,可见于急性肾炎、糖尿病、肾病综合征等疾病,尿糖增高可见于糖尿病等疾病,观察尿液中的有形成分,比如白细胞、红细胞等,还有助于发现一些肾脏病变。比如镜下白细胞数量增多,提示有尿路感染和膀胱炎等。镜下红细胞数量增多,提示有镜下血尿,多见于结石或泌尿系统感染引起的出血等。

此外,放射线检查项目也容易被弃检,肺癌目前发病率位于所有肿瘤发病率的首位,但很多人觉得没有症状,又害怕放射线的影响,容易弃检。

莫让体检「走形式」 体检季来临,「尴尬」项目被「弃检」,关键项目被忽略

调查难为情、怕痛就弃检?特殊项目不能缺检

本报记者 侯赛 通讯员 冯琼

“小时候怕成绩单,长大后怕体检报告单”,又到年底体检季,害怕去医院体检,担心查出某种疾病;某项体检项目难为情,自动弃检;嫌去医院体检太麻烦,通过软件自检……针对时下不少人存在的这些体检问题,海南省人民医院健康管理中心主任刘海蔚提醒,体检有助于了解个人身体健康状况,预防疾病的发生,要注重体检中的关键项目,莫让体检“走形式”。

食话实说

朝九晚七进食,精力旺

在不久前举办的第14届欧洲营养学大会上,英国伦敦国王学院研究者公布了一项新研究的结果:只在早上9点和傍晚7点进食可以降低饥饿感,精力更充沛,也让人更愉悦。

过去一些研究认为,将进食时间限制在6小时内的间歇性断食方法,比如只在上午11点到下午5点之间进食,有助控制体重、提升脑力。但这项参试人数超过3.7万的新研究结果显示,每天设定10个小时的“进食空窗期”,比如只在早上9点和傍晚7点进食,对健康也有很多好处。

研究人员让参试者使用一种特定小程序,记录日常饮食及感受。他们先是正常饮食一周,然后将每天的饮食按10小时“进食空窗期”进行调整,并坚持两周。试验期结束后,那些遵循10小时“进食空窗期”的人自我报告精力更充沛、情绪更积极、饥饿感更少,整体状态比那些隔天变换正常饮食和限制饮食的人更好。

参与研究的科学家萨拉·贝莉说,这项研究真正令人兴奋的是,它告诉人们,不用进行非常严苛的断食也能取得积极效果。10小时“进食空窗期”对大多数人都具有可行性。研究参与者凯特·伯翰补充说,食物对健康的影响不仅与吃什么有关,也和什么时间进食有关。研究表明,我们其实不需要总是吃东西。

另一项涉及800多名参试者的英国研究则发现,相比晚上9点后不吃零食的人,吃零食者的血糖、血脂表现都更差。因此,研究人员建议,10小时“进食空窗期”的设定区间最好不要拖延到晚上9点,否则可能有损健康。(据《生命时报》)



提醒 网络自检不靠谱,重在养成良好的生活习惯

眼下年轻人的工作、生活高度依赖互联网,有的年轻人还喜欢通过网络搜索来“自我体检”。此前一项针对网友的调查显示,42.53%的人每次生病都会利用网络搜集信息,53.64%的人视疾病情况而定,仅3.84%的人“从不这么做”。

“教你1套自我体检法,简单且不用花1分钱”“一个小程序,完成100多种疾病筛查”等帖子,这些靠谱吗?刘海蔚表示,网上有些说法是错误的,易误导人。很多疾病不能依靠一些简单的症状或者方法就能诊断出来。不同的自检感受,对不同个体来说,预示不同问题,更何况很多疾病自己无法感知的,比如大部分泌尿性结石,需B超检查才能准确诊断,还有的需要CT才能看出来。

刘海蔚指出,有些疾病早期没有任何体征,或者症状不明显,很难察觉或是通过自我检查来发现。自我感觉良好不代表没有问题,当自检有了异常表现,可能治疗的最佳时期已经错过了,因此自检不能代替常规体检。需要注意的是,不当的自检方法,还可能对身体造成伤害。比如网传的呼气憋气法检查肺功能,长时间憋气,有可能危及呼吸循环系统,尤其是患高血压、心脏病或肺病的人,憋气会引起呼吸不畅,严重的还会诱发猝死。

“关注健康问题是好事,但在医生未得出结论前没必要过于恐慌,给自己造成心理压力。”刘海蔚提醒大家,平时应养成良好的生活习惯。年轻人要作息规律,不要熬夜;按时吃饭,健康饮食;戒烟限酒,少喝含糖饮料;少坐多动,积极锻炼;定期体检,发现疾病及时治疗。

相关链接

《蓝皮书》显示 男性高血压、血脂异常、高尿酸血症、颈动脉斑块、超重或肥胖、糖尿病、脂肪肝、肾结石等项目的检出率明显高于女性 而女性甲状腺结节的检出率明显高于男性

血脂异常项目检出率为29% 其中男性检出率为38% 女性检出率为20% 甲状腺结节项目检出率为47% 其中男性检出率为40% 女性检出率为54%

“三高”是人体健康的重要危害 检测样本显示 25%人群存在高血压、29%人群存在血脂异常、9%人群存在糖尿病、21.9%人群存在颈动脉斑块 40%人群存在脂肪肝情况 其中40—44岁的中年男性和65—69岁老年女性脂肪肝检出率分别为男性和女性最高 在地域分布上 东北地区最高、华南地区最低 检出率分别为46.2%、34.4%

文字/侯赛 制图/许丽

《美年健康2022年度健康体检大数据蓝皮书》显示

体检异常结果检出率前五名是: 肺结节(54%) 超重肥胖(50%) 甲状腺结节(47%) 脂肪肝(40%) 幽门螺杆菌感染(33%)



接种疫苗是预防水痘的有力措施。资料图

短期或间断使用激素者、长期服用水杨酸制剂者,可以口服药物治疗。皮疹处可外用阿昔洛韦霜剂或乳膏。

皮肤瘙痒明显时可以用外用炉甘石洗剂及口服抗组胺药物止痒。剪

短指甲避免宝宝抓破皮疹继发细菌感染;发烧时口服布洛芬或对乙酰氨基酚,避免使用阿司匹林及激素类药物退热;针对并发症采取相应的对症治疗。

(文小可)

冬季水痘多发 科学“战痘”很重要

本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

一到冬季,就会迎来水痘的高发期。有些家长发现孩子身上长了些疹子,痒得总是忍不住去挠,有的孩子还伴随发烧,有经验的家长一看便知,这不就是水痘嘛!如何科学“战痘”?海口市人民医院新生儿科副主任医师王丹虹给家长们支招。

水痘,是一种传染性很强的出疹性疾病,主要表现为皮肤和黏膜相继出现、同时存在丘疹、水疱疹、结痂等各类皮疹。多见于儿童,2~6岁为高发年龄,一年四季都可以发病,但是冬春季节更多见。

水痘的病原体为水痘带状疱疹病毒,属于疱疹病毒科,水痘及带状疱疹患者都是本病的传染源。对于水

痘患者,从发病前1~2天至疱疹结痂为止,都有很强的传染性,主要通过空气飞沫经呼吸道传播,也可经接触病人的疱疹液而被感染。人群普遍易感,如果没有打过水痘疫苗,密切接触者可90%发病。

水痘发病前存在潜伏期,约为10~21天,感染后平均14天出现皮疹,典型表现为初起红色斑疹或丘疹,6~8小时内变成水疱疹,随后结痂,伴有瘙痒。皮疹首先见于发际线附近,继而成批出现于躯干、头面部及四肢,呈向心性分布,即躯干部会更多见。部分孩子的口鼻周围及生殖道黏膜等处也可见皮疹。少部分孩子会有一些低热不适等症。

对于存在免疫缺陷的儿童可能会出现重症水痘,表现为进行性、弥漫性水疱疹,伴持续高烧。皮疹表现为离心性分布,即四肢的皮疹更密集,可能表现为大疱型或出血性皮疹,持续时间达2周甚至更久,可能合并水痘肺炎及血小板减少,甚至危及生命。

王丹虹提醒,打疫苗、勤洗手、避免接触传染源是预防水痘的主要措施。

科学“战痘”怎么做呢?王丹虹建议,抗病毒治疗首选阿昔洛韦。通常症状轻者不需要抗病毒治疗。重症水痘、围生期感染和有并发症的新生儿水痘需要静脉用药;大于1岁,无并发症,但有慢性肺疾病、皮肤病、

门诊连线