



鄞州人民医院的护士领着肿瘤病人练八段锦。(郑瑜 摄)

前段时间,浙江医院健康管理中心发布了去年7万人体检大数据,引起众人关注。记者近日也从市区一家三甲医院体检中心拿到了去年46716位体检者的体检大数据——

从体检看宁波人健康变化新趋势

本报记者 陈敏

宁波人的健康意识越来越强了。记者从市区各大医院体检中心了解到,同前几年相比,个人自费参加健康体检的宁波人有了明显增加。宁波市第一医院健康管理中心的数据显示,2018年到该中心体检的市民有6.2万余人,其中个人自费参加体检的有1.7万多人,占比28%。而在五六年前,该中心每年自费参加健康体检的个人占比仅10%。

血脂异常第一,肥胖超重第三

据统计,46716位体检者中,高脂血症者有13626人,占比为29%;超重者有10213人,占比21%。两者在体检异常前十位疾病中分别位居第一、第三。对此,宁波一院健康管理中心主任钱行君分析,这两大疾病位居前列,充分反映了一点:宁波人吃得太好,动得太少。

据介绍,血脂异常以血中胆固醇或甘油三酯升高、高密度脂蛋白胆固醇降低为主要表现,它是冠状动脉粥样硬化性心脏病、脑卒中等疾病的重要危险因素。近30年来,中国人群的血脂异常患病率明显增加,到2012年全国血脂异常的总患病率已达40.40%。而宁波人的血脂异常患病率同样在增加。宁波大学医学院附属医院对2018年宁波一高校1774名教职员工的健康体检资料进行分析,结果发现,血脂异常检出率高达50.72%,远高于全国水平。而宁波一家大型企业职工体检显示,2207名体检者中,血脂异常的居然有2059人,患病率高达93.24%。

宁波人为何血脂异常患病率如此之高?宁波大学医学院附属医院何文明博士分析认为,血脂的升高同饮食有着极大关系,当摄入的能量热量超过人体的消耗,一部分就会转化成脂肪储存起来,一部分则变成了血脂,血脂就会升高。而



宁波市第一医院健康管理中心。(陈敏 摄)

新的变化趋势?宁波一院体检中心对去年46716位体检者的体检情况进行了统计、分析,结果发现,排在体检异常前十位的分别是:高脂血症、慢性结膜炎、超重、甲状腺结节、咽炎、脂肪肝、高血压、高尿酸血症、肺部小结节、肺部慢性炎症。

从体检统计数据看,高血脂、肥胖两大疾病占了绝对数量,其中高脂血症患病率29%,排名第一;而超重肥胖的患病率高达21%,排名第三。采访中,有医生戏言:宁波人吃得太好了。

地处沿海港口城市,喜食海鲜的饮食习惯直接加重了宁波人血脂的异常情况。海鲜,尤其是虾、蟹、沙丁鱼和蛤的胆固醇含量相对比较高,过度摄入海鲜也会造成血脂异常。除了饮食方面的因素,宁波人血脂异常的高患病率与现代人精神压力、缺乏运动及烟酒嗜好等不良生活方式有一定的关系。此外,血脂异常还跟先天的遗传有关系,代谢有缺陷,比如某些受体有影响,低密度脂蛋白的受体有缺陷,血脂也会升高。

多位医生为此提醒广大市民,必须对血脂异常给以足够的重视。血脂异常往往与高血压、高尿酸血症、高血糖及脂肪肝等合并存在,这是一组代谢上相互影响的高危因素组合,被命名为代谢综合征。代谢综合征是促进动脉粥样硬化的重要危险因素,增加急性心肌梗死、脑卒中、外周血管疾病的死亡率。而研究显示,血液中胆固醇水平越高,引发冠心病概率就越多、越早。

从体检数据分析看,血脂异常检出率随着年龄的增长呈现升高趋势,而且男性的检出率大于女性。“当我们发现血脂检查出现异常后,首先要注意生活方式和饮食结构的调整。减少脂肪的摄入、增加运动量对控制血脂能起到一定的作用。”钱行君建议,40岁以上男性和绝经期后女性应每年进行血脂检

查。在高血脂患病率提高的同时,宁波人也变得越来越胖,从数据分析看,每5个宁波人中,有一人体重超标,而且肥胖超重成为各个年龄段普遍存在的问题。相比较而言,企业员工超重率

结节检出率居高不下,但无须过于恐慌

46716位体检者中,检出甲状腺结节的有10181人,检出肺部小结节的4283人,在前十种疾病中分别位居第四和第八。

宁波一高校1774名教职工,甲状腺结节检出率为34.03%,且女性高于男性,高龄组检出率大于低龄组。而市区一医院的2226名在职员工,甲状腺结节检出率更是高达54.5%。肺部小结节检出率同样居高不下。记者从鄞州二院健康管理中心获悉,2018年1月至7月在该院体检的10645名市民中,有768人查出肺部存在结节,平均每100人中有7个患有肺结节。这份统计数据也显示,肺结节男性患者明显多于女性患者。从年龄段来看,45岁以上人群发病率明显升高,达14.02%,约为45岁以下人群的4倍。

自己没有任何症状,一体检,怎么就被检出甲状腺结节、肺结节?很多人对此感到困惑不解。鄞州二院的岑浩锋医生告诉记者,结节通常是指肺部直径在3厘米以下的类圆形密度增高影,虽然肺癌是目前最常见的恶性肿瘤之一,但绝大部分肺小结节不是肺癌,患者也不必过于惊慌。肺部感染性结节也可以理解为肺内长了一个痂子。肺小结节可以由许多原因引起,如细菌感染、真菌感染、结核、炎性肉芽

口腔患病率超三成,但很少有人检查

宁波人体检大数据显示,除了排名前十的疾病外,口腔疾病的检出率也居高不下。

牙齿健康直接关系到我们的身体健康。但现实生活中,牙疼、牙齿脱落等问题,一直困扰着很多宁波人,这些症状使他们的生活质量直接下降。由于快节奏的生活,很多人不注意口腔健康,刷牙草草了事不说,甚至连早晚2次的基本清洁都做不到。时间一长,除了牙齿龋坏以外,还会由于齿垢堆积而引发牙周周围组织的炎症,最后导致牙齿掉落。

据《第三次口腔疾病流行病学调查报告》显示,我国全民口腔患病率高达97.6%,成年人牙齿不健康比例更高,达到口腔健康标准的仅有0.22%。而宁波市机关2258名在职员工2018年体检结果显示,存在牙周炎、牙结石、龋齿等口腔疾病的有770人,患病率达34.10%。令医生感到遗憾的是,宁波人对口腔健康并不怎么重视,很多单位体检没有口腔检查这一项目,而个人来自费体检的,基本

上会忽略口腔检查。记者从宁波各大医院的体检中心了解到,宁波人的幽门螺旋杆菌检出率一直处于高位。宁波一院健康管理中心统计数据表明,2018年有8424人接受了幽门螺旋杆菌检查,结果抗体呈阳性的有2839人,患病率约为30%。

据宁波大学医学院附属医院闫书旗医生介绍,幽门螺旋杆菌感染与慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌、胃黏膜相关淋巴瘤组织淋巴瘤的发病密切相关,其中除了消化性溃疡和胃黏膜相关淋巴瘤组织淋巴瘤这两种疾病外,幽门螺旋杆菌治疗的主要目的是为了降低感染率高达97.6%,成年人牙齿不健康比例更高,达到口腔健康标准的仅有0.22%。而宁波市机关2258名在职员工2018年体检结果显示,存在牙周炎、牙结石、龋齿等口腔疾病的有770人,患病率达34.10%。令医生感到遗憾的是,宁波人对口腔健康并不怎么重视,很多单位体检没有口腔检查这一项目,而个人来自费体检的,基本

上会忽略口腔检查。记者从宁波各大医院的体检中心了解到,宁波人的幽门螺旋杆菌检出率一直处于高位。宁波一院健康管理中心统计数据表明,2018年有8424人接受了幽门螺旋杆菌检查,结果抗体呈阳性的有2839人,患病率约为30%。

据宁波大学医学院附属医院闫书旗医生介绍,幽门螺旋杆菌感染与慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌、胃黏膜相关淋巴瘤组织淋巴瘤的发病密切相关,其中除了消化性溃疡和胃黏膜相关淋巴瘤组织淋巴瘤这两种疾病外,幽门螺旋杆菌治疗的主要目的是为了降低感染率高达97.6%,成年人牙齿不健康比例更高,达到口腔健康标准的仅有0.22%。而宁波市机关2258名在职员工2018年体检结果显示,存在牙周炎、牙结石、龋齿等口腔疾病的有770人,患病率达34.10%。令医生感到遗憾的是,宁波人对口腔健康并不怎么重视,很多单位体检没有口腔检查这一项目,而个人来自费体检的,基本

上会忽略口腔检查。记者从宁波各大医院的体检中心了解到,宁波人的幽门螺旋杆菌检出率一直处于高位。宁波一院健康管理中心统计数据表明,2018年有8424人接受了幽门螺旋杆菌检查,结果抗体呈阳性的有2839人,患病率约为30%。

评说

提高自我健康管理能力

除了个体情况差异外,每个地方受地理环境、气候特点、生活习惯、经济条件影响,总是有相对共性的区域性疾病和行业性通病。

比如,心脑血管疾病死亡率最高的省份是西藏,究其原因都是因为西藏属高原地区,大气稀薄心脏负担较重,再加上医疗条件有限,导致死亡率居高不下。而心脑血管疾病死亡率最低的地区是东南沿海地区,香港最低。又比如,宁波地处沿海,很多人喜欢吃海鲜,海产品含碘量高,再吃带碘的盐,甲状腺结节检出率高也是意料之中的。宁波人血脂异常,也跟过度摄入海鲜有关。还有,机关工作人员、IT行业从业人员因为长时间久坐缺少运动,肥胖检出率高,而每天在“运动”的企业工人,肥胖率就低。

所以,今天刊登的这份宁波人的体检报告分析,对于生活在宁波这块土地上的人们,有很大的参考价值,也相信它会在市民提高自我健康管理方面发挥一定

的作用。

可喜的是,随着生活水平的日益提高和体育健身设施的不断完善,越来越多的人重视自我健康管理,不仅自费到医院体检的人多了,参加体育运动锻炼的人也大量增加,无论白天晚上,不管晴天雨天,每天都能看到许多跑步、快走的人。尤其是小区里的中老年大妈大伯,晚饭后,总是成群地快走,这在七八年前是不多见的。还有不少人加入了广场舞队伍。他们是在追求生命的质量。

有位专家级的医生朋友告诉我,人体中很多疾病包括慢性病是可以预防和控制的,只要做到药疗、食疗、体疗相结合,有的疾病甚至是可以逆转的,如脂肪肝,关键在于提高自我健康管理能力。

健康中国的核心就是实现全民健康管理。提高公民健康素养,提高自我健康管理能力,是保证生命质量的前提。只有高质量的生命,才能实现人民群众对美好生活的向往。(李国民)

新闻1+1

体检四大常见误区

误区一:只做五脏体检即可
很多人体检时只关注五脏的检查,而忽略了所谓的“小器官”:耳朵、鼻子、喉咙、眼睛、皮肤、身高和体重,这些如果遗漏也会留下健康隐患。例如,大多数的鼻咽癌是从体检中发现的,眼底视网膜的情况是高血压和糖尿病非常重要的诊断和治疗依据。

误区二:日常检测不重要
因为最顶尖的医疗设备的诊断率高,大多数人在体检时只重视这些高精密度仪器而不屑于做十多元钱的基本检查。事实上,复杂的仪器并不能代表一切,即使是最先进的仪器也不是全能的。例如,简单和廉价的检查如尿常规、血常规及常规能检测各种肾脏和胃肠道早期疾病。

误区三:对于体检结果态度两极分化
一种态度是,特别注意异常

数据的物理指标。事实上,生理指标与生活习惯,物理状态和环境都有关系,它需要一系列的试验予以证实,生理指标因人而异,是否有问题需要咨询医生。

另一种态度是,以前做过体检没有异常,因此不重视体检结果,但健康检查具有时效性,一个测试不可能在接下来的几年都成为你的健康保障。例如,高血压、高血糖和其他常见的疾病可以通过体检更好地控制。

误区四:没有必要进行慢性病体检
心脑血管疾病、糖尿病、肝炎、胃肠病、哮喘、肾脏疾病属于慢性病,有的患者因为长期服用药物,病情得到有效控制,所以经常忽略身体检查和审查,这是不可取的。例如,糖尿病患者至少每月一次检查血糖,看是否有并发症。(陈敏 整理)

图示

- 个人自费参加健康体检的宁波人越来越多。据宁波市第一医院健康管理中心的统计数据,2018年到该中心自费参加体检的市民占比28%。而五六年前,这一数据仅10%。
- 宁波市第一医院体检中心对去年46716位体检者的体检情况统计分析,排在体检异常前十位的分别是:高脂血症、慢性结膜炎、超重、甲状腺结节、咽炎、脂肪肝、高血压、高尿酸血症、肺部小结节、肺部慢性炎症。
- 宁波人高血脂症者、肥胖超重者多。血脂异常检出率随着年龄的增长呈现升高趋势,男性的检出率大于女性;每5个宁波人中,有一人体重超标。这两项反映了一点:宁波人吃得太好,动得太少。血脂异常往往与高血压、高尿酸血症、高血糖及脂肪肝等合并存在,促进动脉粥样硬化,增加急性心肌梗死、脑卒中、外周血管疾病的死亡率。另外,血液中胆固醇水平越高,引发冠心病概率就越多、越早。
- 宁波人甲状腺结节检出率高,同作为沿海地区宁波人过多食用加碘盐有一定关系。但很大一部分结节属于良性病灶,无须过分惊慌,只有百分之五的恶性甲状腺结节为甲状腺癌。当然,也要给予足够重视,遵照医嘱定期到医院复查。
- 宁波人体检大数据显示,口腔疾病的检出率也居高不下,但宁波人对口腔健康并不怎么重视。尤其是宁波人幽门螺旋杆菌检出率一直处于高位。幽门螺旋杆菌感染与慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌、胃黏膜相关淋巴瘤组织淋巴瘤的发病密切相关。幽门螺旋杆菌治疗的主要目的是为了降低感染者未来胃癌发生的风险。

张悦 制图