

## 健康关注

健康是幸福生活的基石,在快节奏的现代生活中,体检的重要性越来越被认识。

但也有人提出,如今,不少体检套餐越查越细,许多筛查项目令人陌生,检查结果中的各类异常指标让人不免紧张、焦虑。有人甚至抱怨:体检本想求个安心,结果“越查越心累”,不查反倒没事。真是这样吗?



## 不查不放心,查多更揪心——

## 我们应该怎样体检?

●付丽 丁蕾蕾

去年体检正常  
不代表今年可以不检

首先要明确定期体检的意义。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,其本质是治病,通过早筛查、早评估、早干预,尽量把疾病挡在早期,而非等疾病出现症状再治疗。而通过定期的体检,得到的就是动态健康档案,医生可以通过对历次结果的横向和纵向比较,来了解体检者的健康变化。

因此,一定要纠正“去年体检正常,今年就不用查”这个认知误区。毕竟,疾病的发展是动态且缓慢的。例如,在体检中,我们发现一个人的血压逐年升高——从120/80mmHg升至135/85mmHg,虽未达到高血压标准,但其变化趋势已经提示疾病风险。此时,这个人完全可以及时通过饮食、运动干预,来避免患上高血压。

具体而言,定期体检有三重意义:一是早发现,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过70%,对于早期肺癌、乳腺癌、甲状腺癌、胃癌等我国高发率的恶性肿瘤,早期也几乎没有典型症状及不适感,需要依靠体检来筛查。

二是早干预,控制危险因素,预防疾病发生。临床上,我国约70%的糖尿病患者是在诊断前已经合并有并发症。早期肺癌5年生存率>90%,晚期5年生存率却不足20%。早期胃癌治愈率可达90%以上,而到了进展期治愈率却不足30%。定期体检,实际上是在为健康“抢时间”。

三是早治疗,提高治愈率,降低治疗成本与负担。一旦通过定期体检发现疾病,早期干预疾病的经济成本和身体损伤远低于晚期。

体检项目选择  
不必贪多贪全

明确了体检的重要性,怎样选择体检项目呢?

有人认为,如果条件许可,查的越多越细越好,选“全项体检”准没错。

对此,我国《健康体检基本项目专家共识(2022)》提出了“1+X”的体检结构——“1”是必选基础项,“X”是个性化专项,核心就是“分层选择、精准匹配”。

首先说“1”这个基础必选项,建议成年人每个人都要做的,包括四个方面:

1. 健康信息问卷:主要用于了解健康状况及家族史,生活方式如吸烟、饮酒等。
2. 体格检查:包括身高、体重、腰围、血压;以及专科检查,如内科(心肺听诊、腹部触诊)、外科(甲状腺、女性乳腺、淋巴结触诊以及肛门指诊)、妇科(内诊、宫颈细胞学+HPV检测)。
3. 实验室检查:血常规、尿常规、肝功能、肾功能、空腹血糖、血脂四项等。
4. 辅助检查:心电图、胸片或胸部低剂量CT、腹部超声、妇科超声。

其次,在“1”的基础上,要将体检个体化,“X”就代表要根据不同年龄、性别、家族史、生活习惯等风险因素定制。

30岁左右人群:建议重点加查甲状腺B超、幽门螺杆菌。针对压力大的社会环境,可酌情加做心理测评量表,评估心理健康状况。

40岁左右人群:建议常规进行低剂量量CT,结合家族史及有无消化道报警症状,选择是否进行胃肠镜筛查以及女性乳腺B超或钼靶、男性前列腺超声等。

50岁以上人群:建议重视心脑血管疾病风险(可加查头颅CT/MR、超声心动图、脑血流图、冠脉CTA等检查)、肿瘤风险(肿瘤标志物筛查,便潜血、基因检测)、骨密度(特别是绝经后女性、70岁以上男性,及长期口服激素类药物人群)等。

对于有高血压家族史,存在超重肥胖、高盐饮食、缺乏运动、过量饮酒等危险因素,或是伴有胸闷、心悸、心前区不适的人群,应关注高血压、心脏疾病的筛查和评估,除基础项目外,还建议加查心肌酶谱、同型半胱氨酸、血浆肾素及醛固酮、超声心动图、动态血压、颈动脉超声、肾动脉超声、冠脉CTA等。

对于有糖尿病家族史、妊娠期糖尿病或曾有血糖检查异常的人群,应加查糖化血红蛋白、糖化白蛋白、胰岛素+C肽、尿蛋白四项、尿白蛋白/肌酐、眼底甚至糖耐量等检查。针对有乳腺癌、结肠直肠癌家族史的体检者,应加查针对性的筛查,如乳腺钼靶或MRI,以及胃肠镜、便潜血、粪便基因检测等。

在此提醒大家,不要盲目追求“全项体检”,选择适合自己的即可。健康的年轻人更无需常规做PET-CT,过度检查不仅增加费用,还可能带来不必要的放射性风险。

报告到手不是终点  
而是健康管理的起点

拿到体检报告后,公众应首先认真看总检报告,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,最好能够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。

如果体检中出现异常指标,不必过分焦虑,但应引起重视。先了解自己属于哪一类,然后进行分级管理。

A类:需要立即干预的异常结果,比如血压达到180/110mmHg、严重心律失常、严重心动过缓及心动过速、严重贫血、心肌肌酐显著升高、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。

如果不明确自己属于哪一类,可咨询专业人士。体检中心通常设有专人的危急值查访,以确保不漏诊、不延误。

此外,要明确,体检报告中的各项指标有“箭头”不一定是异常,没“箭头”的也不一定都正常。异常指标不等于疾病,需结合“数值范围、临床意义、动态变化”来综合判断。

比如,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,此时,需要结合空腹血糖一起来分析血糖情况。此外,很多人体检后,看到报告上高密度胆固醇升高的“箭头”,会很紧张,觉得是不是血脂高了。但事实上,高密度胆固醇是一种“好胆固醇”,能起到对抗动脉硬化化的作用,其升高一般都是和良好的基因遗传或健康的生活方式、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。

但一些指标尽管没有“箭头”,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病史的人群,对于LDL-C指标,即使没有“箭头”的异常,也应该予以关注,必要时强化干预。

我们建议,要关注体检总检报告的意见,它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。而解读报告的目的是提供更个性化的建议,面对面沟通,能让医生更全面地获得更多信息,了解更详细的病史,从而帮助患者更好地地区分指标的轻重,减轻不必要的负担。此外,建议体检完成后,留存好体检资料,这有助于进行动态对比、观察健康趋势。(据《光明日报》)

## 健康提醒

清明前后气温起伏大湿气重  
脾胃不适患者增多

中医专家提醒科学防护

本报讯(记者 贾敏 安娜)清明节气前后,昼夜温差加大,空气湿度上升,不少市民出现腹胀、食欲差、大便溏稀、身体困沉等不适症状。记者从内蒙古自治区人民医院了解到,近期该院中医科接诊的脾胃不适患者明显增加,专家提醒市民及时调整起居饮食,做好春季防病保健。

4月3日,市民王先生因连续数日腹胀、没胃口、身体发沉,前往内蒙古自治区人民医院中医科就诊。他告诉医生,近期天气忽冷忽热,自己过早换上薄衣,又吃了几次凉菜,喝了凉饮,随后就出现脾胃不适症状,休息后也没有好转。经内蒙古自治区人民医院中医科主治医师张德瑞辨证诊断,王先生为典型的湿邪困脾、脾胃受寒,与清明前后气温波动大、湿气渐重,加之起居饮食不当密切相关。

张德瑞告诉记者,清明前后,气温多变,乍暖还寒,阴雨增多,若过早减衣、贪吃生冷,外界湿寒之邪易入侵人体,很容易损伤脾胃阳气,导致运化失常,形成寒湿困脾症。近期门诊中,像王先生这样的脾胃不适患者占比明显上升,多表现为头身困沉、脘腹胀满、食欲不振、大便不成形、舌苔厚腻等症状,老人、儿童及脾胃偏弱人群更易发病。

张德瑞提醒,预防此类问题,要牢记三点:一是坚持适度春捂,重点护住腰腹、脚腿,早晚及时添衣,避免受凉;二是管住嘴,少吃凉拌菜、冷饮、生冷水果,少碰油腻甜黏食物,可适当吃山药、薏米、生姜、红枣等健脾温阳、利湿的食物;三是规律作息、适度运动,避免久坐熬夜,日常可散步、快走,帮助振奋阳气、排出湿气。

张德瑞同时提醒,出现轻微脾胃不适时,可通过喝温姜枣水、热敷腹部、清淡饮食调理观察;若症状持续超过两三天,或出现腹痛加重、频繁腹泻、精神不振等情况,切勿自行吃药硬扛,应及时到正规医院就诊,由专业医师辨证调理,防止小病拖延加重,影响身体健康。

一夜无梦  
才算高质量睡眠?

●孙伟



做梦是很多人习以为常的事情,有些梦境甚至醒来后还记得清清楚楚。这难道是大脑没有休息好?“一夜无梦”才算是真正高质量的睡眠吗?听听专家怎么说。

## 做梦的三大好处

“一夜无梦才是高质量的睡眠”是常见的误解。做梦是大脑在睡眠中处理重要信息的标志,一般不会损害我们的睡眠质量。做梦是正常的生理现象,在整夜睡眠中大多数人会做多梦,但并不是所有的梦都会被记住。

做梦具有多种积极作用。一是巩固记忆。做梦时会把白天的经历与情感记忆进行筛选,巩固和重新激活,助力记忆稳定。二是情绪调节。做梦能帮助大脑消化白天的负面情绪,维持心理健康。三是整合认知。梦境是大脑整合新旧信息的主观体验,这一过程对提升学习能力与激发创造力至关重要。

需要注意的是,真正损害睡眠质量的是频繁的噩梦。噩梦是指令人恐惧的、能把人从睡眠中惊醒的梦境,这种惊醒会破坏睡眠连续性,导致睡眠质量下降。长期噩梦还可引发焦虑、抑郁等情绪问题,加重心理负担。如果频繁被噩梦惊醒,并影响白天的状态,建议寻求专业医生的帮助。

## 智能手环监测睡眠靠谱吗?

如今,智能穿戴设备已经成为不少人的生活必需品,比如智能手表、睡眠手环等等。通过佩戴这些电子产品,可以给出睡眠评估报告。有些人会因为报告中深度睡眠时间不长感到焦虑。到底深度睡眠达到多长时间才算正常?

根据睡眠分期的标准,成年人的深睡眠占整夜睡眠比例是13%—23%。也就是说,如果晚上睡眠时间是6—7小时,整夜深睡眠达到50分钟就是正常的。而且随着年龄的增加,深睡眠的比例会逐渐减少,这是一个正常的生理变化,不用过度担心。

此外,家用的智能穿戴设备,是通过心率、身体活动等指标来推断睡眠的分期,其和临床上使用的标准多导睡眠监测设备相比还有一定差距,测得的数据也不能直接作为诊断依据。

对于健康人群来说,最好的“睡眠监测设备”是自己对自身状态的感知。与其纠结前一晚的睡眠数据,不如问自己一个关键的问题:我白天的精神状态怎么样?能否正常处理工作和生活中的事情?如果日间功能正常,那么睡眠就是优质的睡眠。

## 放松小妙招 有助增加深睡眠

深睡眠的时长是可以通过培养健康睡眠习惯增加的。比如,作息时间尽量规律,日间增加光照、适当的体育运动等等。此外,下午以后尽量限制茶和咖啡等兴奋性饮料的摄入。其实最重要的是让身心放松下来。

推荐给大家一个非常有效的放松方法“渐进式放松练习”:平躺在床上,轻轻闭上眼睛,先做几个深呼吸,然后把注意力带到头顶,在意念中想象头顶放松,然后用此方法依次放松面部、颈部、肩部、上肢、胸部、腹部、后背以及下肢等部位。从头到脚,每个部位都放松一遍,可以帮助更好地进入深睡眠。

(据《北京青年报》)

## 贴心呵护

## 高血压患者怎样合理运动

●陈超群



合理运动可以辅助降低血压,改善心血管功能,但高血压患者需在医生指导下制定运动方案,避免盲目追求强度或时长。以下是高血压患者的运动指南。

## 什么是高血压

高血压是指血液在血管流动时,对血管壁的压力持续高于正常范围。医学上规定,收缩压>140mmHg或舒张压>90mmHg即为高血压。

很多高血压患者早期无明显症状,

但这并不代表无危险。部分患者会出现头晕、头痛、脖子发紧、乏力、心跳加快等症状,需重视。若长期不管理,血管会变硬,影响心脏、大脑、肾脏、眼睛等重要器官,严重时会引起中风、心肌梗死、肾衰竭等危险。

## 运动对高血压的作用

不少人认为“高血压患者应该静养”,这是一种错误的观点。规律、合适的运动对高血压患者大有益处。首先,能辅助降血压。坚持运动可使血管弹性变好,血压下降,部分轻度高血压患者在医生指导下可减少降压药用量。其次,能改善身体状态,如增强心肺功能、减轻体重、调节血脂,减少血管堵塞风险,降低并发症的发病率。

## 运动前的准备工作

运动前需测量血压,收缩压>160mmHg或舒张压>100mmHg且不稳定时,先就医控制血压,待血压稳定后再进行运动。有糖尿病、冠心病等慢性病患者,运动前最好去医院检查心电图、心脏超声等,评估身体能否承受运动强度。此外,运动时要穿宽松透气的运动服和舒适的运动鞋,避免穿拖鞋、皮鞋,有条件者可携带便携式血压计随时监测血压。

## 适合高血压患者的运动类型

1. 有氧运动  
有氧运动是高血压患者的首选,能让心跳和呼吸适度加快,且负担小。步行,最简单易行的运动,无需特殊

场地和器械。每天步行30—60分钟,速度每分钟80—100步,以步行时能够轻松说话为宜。

慢跑:血压控制良好、身体状况佳者可尝试。每周跑3—4次,每次20—30分钟,以运动后不觉得疲乏为度,若出现心慌、头晕应立即停止慢跑。

游泳:对关节压力小,适合超重或有关节炎的患者。每周游2—3次,每次30分钟左右,要选正规泳池,游泳前做好热身,游完后及时擦干身体,注意保暖。

骑自行车:户外骑自行车或室内动感单车均可。每周3—4次,每次30—40分钟。户外骑车注意安全,室内骑动感单车要调整好车座高度。

## 2. 力量训练

适度力量训练可增强肌肉力量,稳定血压。高血压患者宜选择轻重量、多次数的方式,比如举1—2公斤的小哑铃、做跪姿俯撑、用弹力带拉伸等。每周练2—3次,每次15—20分钟,每个动作做10—15次。注意训练时不要憋气,发力时呼气,放松时吸气。

## 3. 柔韧性运动

柔韧性运动能缓解肌肉紧张,放松身心,可与有氧运动、力量训练搭配进行。比如瑜伽、太极拳、简单拉伸运动等。每天花10—15分钟,做伸展胳膊、活动腰部、压腿等轻柔动作。避免过度弯腰、低头或快速扭转身体。

## 运动雷区莫要踩

1. 绝对禁止  
血压未控制好,收缩压>180mmHg

或舒张压>110mmHg时,无论何种运动项目都应停止,应立即就医。出现急性心肌梗死、心力衰竭或刚发生中风时,需卧床休息,待病情稳定、医生评估后再酌情运动。

## 2. 相对禁忌

高强度剧烈运动,如短跑、举重、拔河、高强度间歇训练等,容易使血压骤升,引发危险;需要憋气的运动,如潜水、举重等,会增加胸腔和腹腔压力,导致血压升高;突然发力、体位变化大的运动,如快速弯腰、猛地起身、跳高等,易引发体位性低血压,导致头晕、摔倒。进行这些运动有一定的风险,高血压患者要酌情把控。

## 运动的注意事项

要选对时间,避开早晨6—10点钟、下午4—8点钟血压高峰时段,宜选择上午10点钟后或下午3点钟前,且餐后1—2小时进行运动。强度以“有点累但能说话”为准,也可按(220—年龄)×(60%—70%)计算出运动最大心率,运动时不能超过最大心率。运动前后都要测量血压,运动前测量血压以便确定合适的运动方式,运动后30分钟内血压未恢复正常或出现不适要及时就医。运动前后各花5—10分钟进行热身、拉伸。遇到恶劣天气时不宜进行户外运动。

运动后,要少量多次喝温开水补水,别马上坐或躺着,先慢走几分钟,待心率和血压平稳,再休息30分钟左右。

(据《家庭医生》)