

编者按——

现在很流行一个词叫“打工人”，当你在“打拼”知识、财富、地位这一切时，是不是在以健康作代价，你的健康还好吗？为了我们人生存折上那一连串的“0”，必须要维系住那至关重要的“1”。

定期做健康体检，已成为必不可少的自我保健手段。但是，种类繁多的体检项目以及满是医学数据的检查结果，却让很多人望而却步。本报将陆续推出三期与体检有关的报道，帮助你察觉身体内潜伏的“危险因素”，积极预防干预易患疾病，与身体来一次健康旅行。关心自己的身体，从现在开始还不晚！



江大附院供图

白领体检异常率高达99%？ 无锡年轻人这些健康问题居多

近日，“上海白领体检异常率99%”的话题引发热议，不少年轻人感叹：“我们的健康去哪儿了？”当下，心梗等疾病频频与年轻人扯上关系，不良生活方式正成为重要诱因。

在无锡各大健康体检中心，“四高”、肥胖、胃部不适、甲状腺结节等成为年轻群体在体检中遇到的几大健康问题。在专业人士看来，尽早干预潜在疾病危险因素是体检的意义所在，切不可任凭年轻消耗健康。

第四高 比起“三高”危害更大



“年轻群体中最为常见的健康问题，除了高血压、高血脂、高血糖‘三高’，还有第四高——高尿酸。”江南大学附属医院健康管理中心承接了无锡一些单位的团体体检，其中二三十岁的年轻群体占了很大比例。该中心主任孙健霞告诉记者，“四高”问题在30多岁的年轻人中较为高发，并非四项指标都不正常，而是其中1-2项指标出了问题，尤其是以往不被重视的血尿酸指标，现在越来越多年轻人“中招”。

高尿酸是与高血压、高血脂、高血糖等密切相关的代谢综合征，被称为“第四高”。尿酸高了会引发肾功能的改变，随着年龄增长引发痛风等疾病，不体检难以发现。好在一般的基础体检中都有该项目，可以及时发现。“发现重要，体检后的及时干预更加重要。”孙健霞说，和“三高”问题一样，多数年轻人尿酸高都与不健康的生活方式密切相关，缺少运动、饮食无度、熬夜、不吃早餐等，关键在于日常规律生活方式的调整，等到既成疾病再就诊，就不是干预，而是治疗了。

称体重 并非可有可无的项目

肥胖是体检中最常见的也是容易被忽视的问题，往往伴随着代谢性疾病影响健康生活质量。“体重是最简单直观的一个身体指标，年轻人对于自身体重的关注，远远不及其他指标。”市中医医院健康管理中心副主任中医师许凌之说，不少人认为体重是体检中可有可无的项目，轻一点重一点无所谓，“这是因为二三十岁还没到心脑血管疾病找上门的时候，不易被重视”。

其实，肥胖症是一种由多种因素导致的慢性代谢性疾病。肥胖是病，而且是心脑血管等疾病的高危因素之一，肥胖人群应定期体检，并监控血压、血脂、血糖指标。在体检中医生同时会关注胆固醇、甘油三酯等指标有无异常，从而给出相应的健康建议。“年轻人的机体代偿能力较强，普通肥胖通过饮食、运动等完全可以调整过来，不少人听取建议采取措施一段时间后再复

查，相关指标都会有明显改善。”许凌之说，当然，肥胖还可能是由甲减等代谢性问题引起，这种由致病因素造成的肥胖需进一步到内分泌科就诊。还未达到肥胖状态的超重也属于亚健康，应积极控制体重，关注自身的BMI指数[体质指数，是目前常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准，计算公式为：BMI=体重(千克)除以身高(米)的平方]。

胃肠病 幽门螺杆菌阳性率高

如今人们的健康意识与以往相比有明显提高，年轻人也不例外，不少人愿意自费做全面健康体检。“幽门螺杆菌、HPV、胸片升级肺部CT、甲状腺功能等都是相对更受关注的项目，体检者会在单位体检安排的项目中根据自己的需求自费增加项目。”孙健霞说，二三十岁的年轻人没有不适一般无需做胃肠镜等消

化道检查，对于在人群中感染率较高、胃部最常见的致病菌幽门螺杆菌，不少年轻人会查，而且阳性率高。对于幽门螺杆菌是否需要治疗，一些医生认为可以选择治疗，不过治疗后通过交叉感染还可能再次复发，因此建议根据个人情况咨询专科医生再做决定。

虽然很少有年轻人做消化

道体检，但他们的胃部毛病并不少见。日常体检中，许凌之发现，年轻群体中男性的胃部问题比女性相对更加突出，这多与不规律饮食、饮酒等因素相关。年轻人一般是出现了消化道症状才会做相应检查，如不规律的间歇性胃痛、嗝气、反酸等，慢性胃炎、胃溃疡等疾病的发病率较高。

多知道点

眼睛、甲状腺、心理 这些方面也该关注

“在体检中，有关眼睛的检查，很多人会直接弃检。”孙健霞说，年轻人工作时常常盯着电脑，休息时看手机，即使偶尔出现眼睛不适，对当下的影响不大，也不易被重视。而体检医生发现，很多年轻人的眼睛干红，频繁揉眼睛、眨眼睛，这是干眼症的典型表现。过度用眼造成的问题可能不会立即被察觉，但对眼睛的伤害在无形中日积月累，对角膜、视网膜等造成伤害。

除了视力，心理问题一般不包含在体检项目中，很少有年轻人会主动来做心理体检。许凌之介绍，如今年轻人的工作压力大，常常面临焦虑、烦躁、失眠等问

题，这些均可通过相应的心理量表来评估。一些年轻人总感觉身体不舒服，但体检指标却没问题，可能就是心理问题引起的，及时疏导、治疗，还能预防疾病的发生。

近几年，甲状腺结节在年轻群体中多发，医生建议，一般查出甲状腺结节的人，最好查一下甲状腺功能，功能正常的话，不用过于紧张，定期随访即可。“如今很多人有体检后一周综合征，指的是拿到报告后的一周内特别紧张，谨遵医生建议严格调整生活方式，如‘我不能抽烟了’‘不喝奶茶了’等等，但一周过后又回归老样子，该干嘛干嘛。”孙健霞表示，其实，体检的主

要目的是发现潜在的危险因素，通过改变不良生活习惯及早干预，让疾病消失在萌芽状态。

(逯恒贞/文 钦嫣/摄)

