

体检中的这些指标,你也会困惑吗?

听听专家怎么说

体检是为了了解自身健康状况,及时发现身体异常,进行主动的健康管理。拿到体检报告后,正确的做法是及时咨询相关专家,详细解读体检报告。当发现一些疾病预警信号时,往往还需做进一步的检查及鉴别诊断,必要时进行早期干预。体检报告中,有一些主要指标关注度颇高,往往容易引起困惑。对此,记者采访了各大医院专家,听听他们的解读。

低密度胆固醇最需关注

2019年的慢病流调数据显示,无锡市居民的血脂异常患病率为44.18%,高血脂人群明显较前增多。体检中反映血脂情况的常见指标一般有4个,分别是总胆固醇、甘油三酯、高密度胆固醇及低密度胆固醇。“这些指标中,最危险、最应引起重视的是低密度胆固醇。”无锡市人民医院心内科主任医师吴小庆说,这是因为低密度胆固醇容易氧化进入血管壁内形成动脉斑块,心脏冠状动脉的斑块一旦破裂可引发急性心肌梗死。所以一般认为“低密度胆固醇低一点好,而高密度胆固醇则高一点好,预防为主,要尽量要把低密度胆固醇降到正常水平。”

同时,甘油三酯也需注意。有一些人的甘油三酯水平特别高,血液中过高的甘油三酯容易阻塞胰腺管,引

起急性胰腺炎。甘油三酯与饮食的关系很大,有的人由于代谢原因,一吃到含油高的食品,血甘油三酯的指标很快升高,需特别注意。

有一些食物如动物内脏、蛋黄、肉皮、蹄膀等都含有较高的胆固醇,容易引起高血脂、动脉粥样硬化,因此医生建议少吃胆固醇含量高的食物,要把胆固醇血浓度控制好。

血糖也是易受饮食影响的一个指标。常规体检中监测的是空腹血糖值,诊断糖尿病,一般还要查餐后两小时血糖。专家表示,血糖受饮食影响大,而糖化血红蛋白受影响较小,能更真实地反映一段时间内的血糖水平。对于有糖尿病家族史、妊娠糖尿病等危险因素的人群来说,可根据情况选择检测糖化血红蛋白。

高血压患者体检中还可加测两个重要指标

吴小庆介绍,体检的目的是发现和诊断慢性病,但部分人体检发现问题后不够重视,“能拖则拖”,直到没有办法变成急性病才到医院就医。体检中最常见慢病是高血压、高血糖、高血脂、高尿酸,如果不吃药不控制,随时有可能发生心脑血管疾病意外的风险。有高血压、动脉硬化的患者,除常规血压监测外,还可加测以下两个重要指标:脉搏波传导速度(PWV)和下肢血压与上肢血压的比值(ABI)。

“脉搏波传导速度是衡量动脉硬化程度的指标,传导速度越快,说明血管弹性越差,硬化越严重,容易导致

血管阻塞或撕裂。”一般中老年人需关注该项指标,可较精确地衡量血管硬化程度,进行相关干预,防止心脑血管事件发生。另外一般人的下肢血管血压比上肢血压要高一点,但当下肢血管有狭窄时,血流量减少,压力就会降低。这时往往下肢血压与上肢相等,或低于上肢血压,这在糖尿病中常见,应引起足够重视。“下肢血压值低,要考虑下肢血管是否有狭窄或阻塞。”部分糖尿病患者,如体检发现ABI指标异常,就要尽早给予干预。一般建议,患有高血压、糖尿病的慢病人群在体检中可监测以上两项指标,关注血压变化。



新华社资料图



新华社资料图

肿瘤标志物,该如何正确看待?

目前,国内恶性肿瘤发病率位居前几位的肺癌、肝癌、胃癌、食管癌、结直肠癌、乳腺癌及女性高发的宫颈癌,都具备比较成熟的早癌筛查手段。日常体检中,部分人会做肿瘤标志物筛查,尤其是有肿瘤家族史的人群。

在一份防癌六项检查报告中,分别会监测癌胚抗原、促红细胞生成素、甲胎蛋白、糖类抗原125、糖类抗原19-9、铁蛋白、总前列腺特异抗原等指标情况。无锡二院肿瘤科主任、主任医师黄培介绍,以癌胚抗原为例,指标升高可见于结肠癌、大肠癌、胰

腺癌、肺癌、胃癌、肝硬化及烟瘾重者;甲胎蛋白在原发性肝癌中特异性很高;糖类抗原19-9是消化系统肿瘤中一个重要的指标,如胰腺癌、胆道恶性肿瘤等。“肿瘤指标高,不用过于担心,作为专科医生,还会同时看体检者的影像学报告等其他检查结果、有无家族史等。比如癌胚抗原高,不一定是肿瘤性的增高,一些炎症、肝硬化、烟瘾重者都可能致一过性的增高。”黄培说,几个指标中,甲胎蛋白、总前列腺特异抗原相对而言特异性更强,指标明显异常时建议复查,并完善影像学

等其他检查,同时进行长时间的跟踪、随访。还有几项指标如铁蛋白、促红细胞生成素等特异性较弱,有一定的敏感性,“但当这些指标持续居高不下时,就要引起重视。”

对于肿瘤标志物指标异常,复诊、随访很重要,不能凭借一个指标就轻易下结论,应及时听取专科医生的建议。而且,临床也发现,有些人肿瘤标志物指标不高,并不代表没有肿瘤。因此,全面检查很重要,尤其是一些高危人群如有肿瘤家族史、有乙肝病史等更要高度注意。

磨玻璃结节可以是很多病变导致

随着体检项目中胸部CT的普及,发现肺小结节的人非常多。由于肿瘤的高发,发现肺结节的人都很担心会不会是肺癌。市中医医院健康管理中心副主任中医师许凌之介绍,其实很多时候担心是多余的,尤其是肺磨玻璃结节,常常引起人们紧张。肺磨玻璃结节其实是个影像学概念,磨玻璃结节并不一定是癌,也不是所有

磨玻璃结节会转变成癌,约有1/3磨玻璃结节会消失,1/3会长期不变,1/3会转变成癌。

据了解,磨玻璃结节可以是很多病变导致的,比如炎症、非典型腺瘤样增生,也可能是肺出血、肺炎CT上表现为磨玻璃样病变。纯磨玻璃结节一般生长非常缓慢,部分病人生长速度在每年1mm左右。≤5mm

的纯磨玻璃结节建议每年复查1次; >5mm的纯磨玻璃结节建议每半年复查1次。 >8mm的部分实性结节,每3个月复查,并抗炎治疗,如果持续增大,可以进行肺穿刺活检明确病理。 >20mm的磨玻璃结节恶性率有80%,还有一些磨玻璃结节动态观察发现结节增大或实性成分增加也要警惕恶性可能。

肥胖人群要注重腰臀比

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。许凌之介绍,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,运动锻炼、饮食控制刻不容缓,超重属于亚健康,也应积极控制体重。体检过程中,除了关注体重,还要注重腰臀比:腰围(厘米)÷臀围(厘米)。男性的正常值应<

0.9,女性应<0.8,超过即为肥胖。

腰臀比反映脂肪在腹部的堆积程度,和内脏脂肪的相关性很大,比人体其他部位的脂肪(手臂、臀部等)危害更大。脂肪蓄积在腹部,就形成所谓“苹果型”肥胖,脂肪蓄积

在大腿和臀部,就形成所谓“梨形”肥胖。肥胖人群应定期体检,并监控血压、血脂、血糖指标。

(远恒贞)

听体检说:
健康都去哪儿了

