



如今,到锡城各大体检机构接受健康体检的人数逐年攀升,但是体检过后,有人仅仅关注肿瘤指标,轻视一些慢性病指标;有人扔下体检报告,继续沿袭原先不良的生活方式……

如果不重视后续的健康管理,体检就会流于形式。近年来,一些体检机构也重视起检后的健康管理,但是,要真正做到健康管理更全覆盖,还需要体检者自身健康意识的提升以及基层医疗机构的进一步重视。

有的仅仅关注肿瘤指标 有的沿袭不良生活方式 从健康体检到健康管理 还有多远?

“重体检轻管理”现象突出

企业中层朱先生年近五十岁,每年参加体检的他每次拿到体检报告后,目光首先落到防癌五项上,每次看到肿瘤指标无碍就觉得万事大吉。吴女士是银行职员,年年体检,血糖越来越高,这次还影响心脏。原来,每次体检测血糖高了,她会紧张一阵子,之后又以“少吃了美食还不亏了自己,再说就算血糖有点高,也不会危及生命”为自我安慰的理由,依然是过忍不住吃甜食和不愿意运动的不良生活方式。

近年来,体检机构体检人数和五年前相比翻番,很多市民有了定期体检的习惯。但是多数人只检不管,体检后的健康管理没有跟上。很多体检中心现在都冠名健康管理中心,但是重体检、轻健康管理现象还是普遍存在。如体检后,一些指标并不能单纯地看,一个肿瘤指标高了意义不大,只有和临床表现联系起来综合判断才有价值。一般情况下,

如果肿瘤标志物检测指标偏高,特别是多次检测有进行性增高趋势,这种动态变化才能作为判断癌症的依据,并进一步依据其他检查以实现确诊,也就是说需要后续管理。血糖、血脂等指标偏高后,如果不加以控制,积累到一定时间,也并非不会出现生命危险,因此同样需要后续管理。

年轻人查出血脂等指标高,如果不及时干预管理好,出现严重心脑血管疾病的时间会提前。有一名中年男子空腹血糖超过16毫摩尔每升,之前他却从不知道自己血糖高,体检医生要求立即住院,他还觉得有点小题大做,最后在医生的劝说下办理了住院手续,当晚就出现了糖尿病酮症酸中毒。近期还有两名因心梗而猝死的中年男子,就是在血压高后没有引起重视,认为年纪还轻,无所谓,这些都是只检不管留下的隐患。

针对高发病探索健康管理

题盲目担忧,也使真正发展为原位癌、癌前病变的受检者,得到更早期的治疗。仅去年下半年以来,就有40多名受检者接受健康管理,有11人因为出现手术指征而及时手术。

我国成人超重和肥胖比例越来越高,因超重和肥胖引发的糖尿病、高血压、心血管病、睡眠呼吸暂停综合征等疾病逐年增加且呈年轻化趋势。无锡市人民医院健康管理中心针对以往受检者中超重市民增多以及在多科室发现因肥胖而产生各种健康问题的患者,在前期100多例肥胖患者成功实现体重科学管理的基础上,去年由内分泌科、营养科、康复科、全科医学科、药学部、腔镜外科六个科室,成立体重健康管理多学科门诊。半年来,60多名体重超重者和涉及科室的相关项目负责人组建微信群,由营养师、康复师为患者制定个性化的营养处方、运动处方,有的患者还在内分泌科医师、营养师、药师的指导下,应用药物、补充益生菌及纤维素等,另有一名肥胖患者接受了腔镜下胃减容手术。体重管理多学科门诊主任医师吴文君介绍,所有患者经体重管理后形成了健康生活的理念,并逐步建立起良好的生活习惯,内脏脂肪有不同程度下降,平均体重降了10公斤。30多岁的王女士体检时查出腹型肥胖、糖尿病、睡眠呼吸暂停综合征、多囊卵巢综合征。经过体重管理多学科门诊对她进行了半年的体重管理,王女士体重下降15公斤,胰岛素抵抗和各种异常代谢指标得到纠正。目前,中心还准备瞄准市民中更为高发的高血压开展健康管理。

多知道点

干预不良生活方式控制慢病发展



慢性病仍然是健康和生活质量的重要威胁,每年无锡居民死亡83%归因于慢性病,肿瘤是第一位死因,每年因肿瘤死亡人数占总死亡人数的1/3,2019年肿瘤死亡率为235.13/10万;第二位死因是心脑血管疾病,2019年心脑血管疾病死亡率为222.92/10万。2019年无锡市18岁及以上居民高血压患病率29.82%,糖尿病患病率9.80%,血脂异常患病率44.18%。无锡市疾控中心健康促进部副主任董昀球以高血脂为例介绍说,高血脂人群往往表现为甘油三酯、胆固醇等指标高,这与多方面因素密切相关,其中与生活方式相关的主要有油、盐摄入多;肉类多,水果、粗粮少;体力活动不足等。因此,管好健康,改变不良生活方式就可以预防和控制慢性病的发生和发展。

有些市民尽管体检没有查出肿瘤,但是对血压、血脂、血糖等指标也不可忽视。如果尚属于早期,完全可以通过对日常饮食、运动等健康管理,使指标恢复正常。如果已有“三高”,后续管和不管情况也完全不一样。“对部分肥胖的糖尿病患者来说,当体重下降10%,同时坚持正确的治疗和生活方式,病情有望得到逆转。”无锡市人民医院内分泌科主任医师许岚表示。

即便是肿瘤,也与健康管理有很大关系。如腹型肥胖的人,容易发生脂肪肝、脂肪胰等,内脏脂肪多就可能诱发肿瘤;一些年轻人忙于工作,疏于运动,蔬菜水果摄入不足,饮食又重口味,就容易患肠癌;有的人烟不离手,是肺癌的高发人群……因此,健康管理也能预防肿瘤的发生。

健康管理重心还是在基层。针对慢性病防控和健康生活方式引导,无锡大力推进“三减三健”专项行动(“三减”即减盐减油减糖,“三健”即健康体重、健康口腔、健康骨骼)。目前,无锡是全省唯一国家慢性病综合防控示范区全覆盖的城市,全市累计建设健康社区716个、健康单位440家、健康学校355所、健康步道288条、健康小屋223个,拥有健康生活方式指导员3943人,慢性病自我管理小组仅去年就新建939个,覆盖率超80%。要从根本上做好健康管理,除了健康管理机构加大重视程度,利用好体检数据管理受检者,基层广覆盖管理慢性病患者外,最根本的还是市民自身提升健康素养,重视健康管理。

(卫文)



听体检说:
健康都去哪儿了