

体检大数据挖出年度健康“雷区”



本版图片来自网络

血脂异常、超重、脂肪肝成“通病”

日前,《北京市2020年度体检统计报告》(简称《2020年度报告》)正式发布,向社会发布2020年全市中招、高招等专项体检和居民健康体检情况,并提出健康管理建议。报告由北京市体检中心、北京市体检质量控制和改进中心联合首都医科大学公共卫生学院和北京市疾病预防控制中心编纂。

参加健康体检的353万人,血脂异常、超重(肥胖)、脂肪肝、幽门螺旋杆菌阳性等异常体征是“通病”。统计分析显示,检出率排名靠前的为血脂异常、超重和脂肪肝等慢性非传染性疾病相关的危险因素。

《2020年度报告》中,男性排名前10位异常体征是:血脂异常、超重、脂肪肝、甲状腺结节、骨量减少/骨质疏松、尿酸升高、幽门螺旋杆菌阳性、肥胖、血压增高、颈动脉斑块;女性排名前10位异常体征是:乳腺增生、甲状腺结节、血脂异常、骨量减少/骨质疏松、超重、痔疮、幽门螺旋杆菌阳性、脂肪肝、龋齿、子宫肌瘤。

雷区扫描:血脂异常

统计结果显示,总体人群血脂异常检出率、男性及女性人群血脂异常检出率分别为33.07%、37.85%和27.91%。男性血脂异常总体检出率明显高于女性,尤其是在50岁以前的各年龄段,血脂异常比例都明显高于女性。

健康处方:对血脂异常的个体,需要控制膳食胆固醇摄入,更应限制摄入富含饱和脂肪酸的食物,包括大部分饼干、糕点、薯条、土豆片等油炸食品和加工零食。烹调油最好选择菜籽油、玉米油、葵花籽油、橄榄油等植物油,并调换使用。生活方式干预,推荐坚持规律的中等强度代谢运动,建议每周5至7天、每次30分钟;严格戒烟,限制饮酒;改善睡眠,不熬夜。

雷区扫描:血压增高

总体人群(男+女)、男性及女性血压增高检出率分别为14.20%、17.37%和10.66%,且高血压在各个年龄段均存在,检出率随年龄增大逐步升高。

健康处方:改善高血压相关的危险因素,如高钠摄入量、低钾摄入量、肥胖、饮酒、缺乏体育活动和 unhealthy 饮食,对于预防和控制高血压具有重要作用。养成良好的生活方式,平衡膳食、减少钠盐摄入、控制体重、戒烟戒酒、积极运动。此外,坚持日常监测血压情况,控制血压,可进行家庭血压监测。

雷区扫描:骨量减少和骨质疏松

人群中骨量减少和骨质疏松检出率随年龄增长呈上升趋势。女性50岁后,骨质疏松检出率迅速升高。在60至69岁年龄段达到高峰(27.09%)。绝经后机体雌激素水平下降是主因。其对成骨细胞刺激减弱,破骨细胞活动增加,骨代谢逐渐呈现负平衡状态,加快骨量流失速率。

健康处方:骨量减少和骨质疏松是可预防的疾病。主要防治方法包括运动疗法、营养疗法和药物疗法。有研究指出,对于绝经后女性,骨矿物质的增加在很大程度上取决于饮食中钙的充足供应,同时适量的体育活动也能减缓骨量流失的速度。

雷区扫描:甲状腺结节

2020年北京市体检统计结果显示,甲状腺结节检出率在总体人群、男性人群和女性人群中分别为

28.97%、26.16%和32.09%,且在各年龄段女性甲状腺结节检出率均高于男性。

健康处方:虽然近年来甲状腺结节检出率以及甲状腺癌检出率提高,但甲状腺癌相关死亡率却未发生显著变化,这是由于甲状腺癌中95.1%为甲状腺乳头状癌。其中超半数直径 $\leq 10\text{mm}$ 的甲状腺乳头状微小癌。这部分患者大多数可能终身不出现临床症状。因此对低危患者可积极监测而非手术切除。为了避免甲状腺结节的过度诊断和过度治疗,我国发布了“分层指南”,确定哪些结节需要细针穿刺活检。

雷区扫描:超重、肥胖等

男、女性超重和肥胖的检出率在70岁以前呈上升趋势,腰臀比异常检出率随年龄增长呈上升趋势。40至69岁男性超重和肥胖检出率较高,这可能与工作压力、生活和饮食习惯等相关。

健康处方:记住行为矫正目标“3-2-1-0”:
“3”代表每天至少吃3拳头大小的蔬菜,“2”代表每天吃肉不超过2个手掌心大小,“1”代表每天至少10000步的运动量,“0”代表每天不吃含糖零食。

雷区扫描:脂肪肝

2020年北京市体检人群脂肪肝检出率为22.69%。其中,男性检出率为29.84%,女性检出率为14.81%。且男性在60至69岁年龄段检出率最高,女性在70至79岁年龄段检出率最高。

健康处方:减少体重和腰围是预防和治疗脂肪肝及其并发症最为重要的治疗措施。

适当控制膳食摄入量,建议每日减少500至1000kcal热量;调整膳食结构,建议适量脂肪和碳水化合物化合物的平衡膳食,限制含糖饮料、糕点和深加工精致食品,增加全谷类食物、 $\omega-3$ 脂肪酸及膳食纤维摄入;一日三餐定时适量,严格控制晚餐热量和晚餐后进食行为。避免久坐少动,选择能坚持下去的体育锻炼方式,以增加骨骼肌质量和防治肌少症。限制饮酒量,多饮咖啡和茶可能有助于脂肪肝患者康复。

雷区扫描:龋病

总体人群、男性及女性龋病检出率分别为13.21%、11.95%和14.56%;18至29岁和30至39岁的检出率高于40岁以上各年龄段。

健康处方:

菌斑控制:菌斑是龋病发生的始动因素,机械清除菌斑是最重要的防龋方法,包括使用含氟牙膏刷牙、使用牙线、牙间隙刷等。

控制糖的摄入:少吃零食,远离含糖饮料,降低摄糖频率,摄糖后白开水漱口,减少食物残留。

定期口腔检查:每隔6至12个月进行1次口腔检查。对龋易感者缩短复查时间,必要时进行专业涂氟。

雷区扫描:子宫肌瘤

子宫肌瘤检出率随年龄增长呈现先升高后下降的趋势,50至59岁年龄段检出率达到峰值。

健康处方:

子宫肌瘤的发生发展可能与健康状态、饮食、激素和遗传均有关。合理膳食,减少红肉的摄入,保持良好生活习惯,控制不良情绪,降低环境污染等,对减少子宫肌瘤的发生和发展有重要意义。超重、肥胖可导致胰岛素抵抗、雌激素代谢和降低性激素结合球蛋白水平,增加子宫肌瘤的患病风险。保持体重

和腰臀比在正常范围,可在一定程度上预防子宫肌瘤发生。无症状肌瘤一般不需要治疗,如果发现肌瘤增长快速,尤其是绝经后女性,需要及时就医。

面对这些身体的预警信号,我们要怎么办?针对11个常见异常指标,专家开出健康处方,请查收。

雷区扫描:颈动脉粥样硬化

通过对男女各年龄段内-中膜厚度(IMT)增厚、颈动脉斑块、颈动脉狭窄检出率进行比较,发现40岁开始检出率均明显升高,颈动脉狭窄检出率在80岁以后出现拐点。

健康处方:

动脉粥样硬化除常规抗氧化、抗炎和降血脂治疗外,建议每周至少运动60分钟,运动方式包括有氧运动、高强度间歇运动等。此外,高血压、糖尿病患者应在医生指导下将血压、血糖控制在合理范围内。血脂异常患者根据个体情况使用降脂药物。

要控制饮食,减少饮食热量,每天保证400g的蔬菜和水果,多吃谷物和豆类食物。不同种类的坚果及相关的饮食抗氧化剂(如多酚和维生素E)可以改善体内与氧化应激有关的生物标志物水平,有助于减缓动脉粥样硬化的进展。尽可能减少含脂肪多的食物如肥肉等的摄入,每天食盐量应小于6g,尤其是高血压患者。合理补充维生素D,血清维生素D水平与冠状动脉病变严重程度具有独立相关性。

雷区扫描:空腹血糖升高、糖化血红蛋白升高

空腹血糖、糖化血红蛋白(HbA1c)测定可单独用于糖尿病的人群筛查。以空腹血糖 $\geq 6.1\text{mmol/L}$ 为标准,本次总体人群、男性人群及女性人群空腹血糖升高检出率分别为10.91%、13.79%和7.79%。糖化血红蛋白升高检出率分别为8.54%、10.21%和6.49%,且两项指标男性检出率高于女性。

健康处方:糖尿病前期不仅标志着发生糖尿病的风险增加,且与心血管疾病、微血管病变、肿瘤、痴呆、抑郁等疾病的风险增加相关。糖尿病前期包括空腹血糖受损、糖耐量受损和空腹血糖受损+糖耐量受损三类人群。建议这类人群通过饮食控制和运动降低糖尿病的发生风险,具体包括:使超重或肥胖个体体重指数达到或接近 24kg/m^2 ,或体重至少下降7%;每日饮食总热量至少减少400~500kcal,超重或肥胖者应减少500~750kcal;饱和脂肪酸摄入占总脂肪酸摄入的30%以下;每人每天食用盐摄入量不超过5g;中等强度体力活动至少保持在150分钟/周;若上述干预措施半年效果不佳,可考虑药物干预。

雷区扫描:尿酸升高

尿酸盐总体人群、男性人群及女性人群尿酸升高检出率分别为14.94%、21.18%和8.11%。男性人群尿酸升高检出率高于女性,但不同年龄段人群检出率分布特征不同。男性人群尿酸升高主要见于20至50岁人群,50岁后尿酸升高检出率逐步下降。女性人群检出率随年龄增长逐步升高,50岁以后尿酸快速升高。

健康处方:尿酸升高与经常饮酒和超重肥胖、血脂升高、血糖升高等代谢性指标异常密切相关。有尿酸升高倾向的人群,要注意改变生活方式,建立良好的工作习惯,避免加班熬夜;坚持体育锻炼,调节身体代谢机能;定期体检,监测尿酸水平。通过控制尿酸水平,预防痛风发作,防止尿酸结晶引起的器官损害。

来源:北京青年报