

# 年轻人快快去体检

## 好过买保险

“单位又要体检了，我可没时间去。再说，我这么年轻，身体没问题，今年体检就不去了。”很多年轻人在单位组织体检时都“溜号”了。体检专家指出，没有明显的不舒服，不等于健康，由于工作压力大、吃得多、动得少，很多原本中老年人才出现的疾病，已经有年轻化趋势，不少30多岁的后生就跻身“三高”行列。可以说，体检就是一种“保险”，因为早期发现疾病，治疗起来更容易、更有效。



**“我好好的，干吗要体检……”**  
**调查：单位体检，年轻人爱“溜号”**

不少单位都很重视员工的健康，每年组织职工做体检。然而，不少年轻人觉得自己身体好好的没有必要检查，即便单位出钱，他们常常也会“溜号”，不去做体检。据了解，某事业单位体检，800人的团体体检，只有600人参与，200来人“溜号”，以25~35岁的年轻人居多。

实际上，表现健康的人群大约有95%处于亚健康状态。某医院体检中心随机抽取384名前来体检的市民进行问卷调查。结果显示，只有21%的人自觉目前无任何疾病，79%都不同程度地患有某种疾病，有的甚至同时患有多种疾病。而在自称无病的人中，71%是20岁~35岁的年轻人。

“其实，主观感觉没有疾病并不可靠。没有明显的不舒服，不等于健康，许多疾病在初期可能没有任何不适。”某医院体检中心专家莫德林主任提醒，“年轻人不能过于相信自己的主观感觉，通过体检发现身体中各种潜在的健康问题非常重要。”

**“年轻人并没有他们想象的那么健康”**  
**30来岁就“三高”的不少见**

实际上，在体检过程中，专家们发现，由于工作压力增大，加上抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯的影响，一些原本在中老年才出现的疾病都呈现年轻化的趋势。30多岁就患上高血压、高血脂、脂肪肝的人并不少见。

●脂肪肝：以往多在中老年发病的脂肪肝，已经向年轻人袭来，尤其以30多岁人群为最，其发病率可高达20%~30%。

●高血脂：高脂血症是脑卒中、冠心病、心肌梗死、猝死的危险因素。由于饮食不规律、缺乏运动，高血脂这种过往在50岁中老年人身上才能见到的疾病，恋上了年轻人。45岁以下人群患高血脂的比例达到了30%。

●高尿酸血症：近年来，在体检中发现高尿酸血症患者越来越多，与15年前的体检资料相比，其患病率增长了10倍之多，而且越来越年轻化。

由此可见，年轻人并没有他们自认为的那么健康。定期做体检，其目的就是在还没有主观症状的情况下，发现身体潜在的疾病，再通过针对性的专项检查揪出小毛病后的大隐患，这 and 有了明显不适感觉再去医院检查确诊是两回事，因此，年轻人同样要注意定期体检。

**“体检查出的常见病，多是‘吃’出来的”**  
**高血脂、脂肪肝名列前茅**

据了解，2012年，某医院体检中心7万人体检的结果显示，排名前10位的疾病分别是：高血脂、高尿酸、脂肪肝、心电图异常、血常规异常、高血压、乳腺增生、胆囊息肉、甲状腺结节、肝肾囊肿。排名靠前的疾病大多与“吃”有关，比如高血脂、脂肪肝、高血压、血糖异常、尿酸高等。

由此，我们不难发现，很多代谢性疾病的发生与生活方式有直接关系，特别是饮食习

惯。可以说，很多疾病都是人们一口一口吃出来的。

某医院体检中心专家黄晓红表示，现在很多人吃得多，摄入过多的油脂、盐，再加上吸烟、喝酒、运动少等不良生活习惯，以至于30来岁就患上了血脂高、脂肪肝等疾病。“不要小看这些看上去不太严重的疾病，如不加以控制，久而久之就会发展为动脉硬化，引起冠心病、脑卒中甚至猝死等重症、急症。”

**“体检，最好有个性化方案”**  
**选择体检项目，先问医生**

由于每个人的身体状况、家族病史都各不相同，甚至每个人在不同的年龄段身体状况也有所不同，所以体检方案不宜千篇一律。

黄晓红说，来体检中心体检，正确的做法是：咨询体检医师，根据家族病史、年龄、体质等各个方面进行综合分析，为个人量身制作个性化的体检方案。

●25~39岁人群

【重点关注】甲状腺、乳腺、宫颈、代谢性疾病

(1)甲状腺

黄晓红说，目前，甲状腺结节在人群中呈发病率增加的趋势，其中女性更为常见。某公司有600多人体检，彩色B超查甲状腺，竟然有31%的人患有甲状腺结节。

由于多数甲状腺结节形成后，并没有特别的感受，通常是在体检过程中通过B超检查出来的，只有结节较大时，病人才容易自己触摸发现。所以，最好能够定期筛查甲状腺疾病。对于甲状腺结节，不论大小，及时到医院专科就诊并定期随访是十分必要的。因为甲状腺结节的诊治除了大小之外，更重要的是看它的性质，如果是恶性结节，无论大小均应考虑手术治疗。

(2)乳腺

在25~40岁女性中，乳腺增生十分常见。这种疾病主要表现为乳腺疼痛的时间变长（不分经前和经后都痛），疼痛的程度加重，甚至还会出现一些囊肿和乳头溢液等症状。通过乳腺彩色B超能够发现各类乳腺结节、增生甚至乳腺癌。

(3)宫颈

宫颈癌患者日益增多，已成为中国女性第二大最常见的恶性肿瘤。患病的年轻化是近年来的特点之一，年轻女性患宫颈癌的情况日益多见。建议有性生活的女性重视筛查，30岁以上的女性定期进行“液基细胞学检查(TCT)+高风险HPV基因检测”，如果早期发现的话，可以降低宫颈癌患病率。

(4)“三高”等代谢性疾病

由于很多年轻人的生活方式不太健康，因而原本中老年人发生的代谢性疾病也在年轻人中变得普遍，因而，年轻人也应重视定期检查血压、血脂、血糖、尿酸等，以及早发现代谢性疾病。

高血压：安静状态下，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ (非一日三次测定)即可诊断为高血压病。

在许多人看来，似乎年龄大了才和高血压挂上钩，其实，近年来越来越多年轻人也得高血压。究其原因，与工作、学习压力大、情绪紧张焦虑有密切关系。很多时候高血压没有明显症状，病人的主观感觉与血压升高的程度并不一致。因此，年轻人每年至少要测量一次血压。

高血糖：当空腹(8小时内无糖及任何含糖食物摄入)血糖高于 $6.1\text{mmol/L}$ ，或餐后两小时血糖高于 $7.8\text{mmol/L}$ ，即为高血糖。

当体检发现空腹血糖升高，除了定期检查空腹血糖，还需要检查餐后2小时血糖，2~3个月内复查糖化血红蛋白，这样才能真实反映血糖水平与控制情况。

高血脂：血脂异常(或者说高脂血症)主要指的是胆固醇血症——胆固醇和甘油三酯指标都不正常。

甘油三酯的正常值为： $0.56\sim 1.7\text{mmol/L}$ ；总胆固醇的正常值为： $3.1\sim 5.7\text{mmol/L}$ 。

甘油三酯过高，可使凝血倾向增高，血栓形成可能性增大，促进动脉硬化的形成和发展。如果血脂连续多次升高，应引起高度重视。另外，高脂血症本身不会引起任何症状，只有在其引起动脉狭窄后才会引起相应的症状。因此，定期体检是发现其异常的唯一途径。

高尿酸：尿酸是体内新陈代谢的产物，过多摄入高嘌呤食物(比如动物内脏、海鲜、浓汤等)，会导致体内尿酸增加。血尿酸值男性超过 $420\mu\text{mol/L}$ ，女性超过 $360\mu\text{mol/L}$ 时，即可确定为高尿酸血症，这部分人容易患上痛风。

很多人都会这样想。错了！

1.我不想查那么多项目，只要做一个PET-CT，什么肿瘤都能查出来。

有的人一到体检中心就要求“做个PET筛查全身肿瘤”。黄晓红说，“每个检查都有其适应症，一般来说，腹部检查(肝胆脾等)首选B超，胸部(排查肺癌等)用CT。除非怀疑有肿瘤转移，才考虑用PET。”

专家还强调，PET依据人体葡萄糖代谢的状况来做判断，但人体各部位的葡萄糖代谢有差异，比如脑的葡萄糖代谢就很高。所以有的时候，脑部疾病做PET未必就能检查出来，存在一定的假阴性。再加上，做PET检查，要在身体里注射同位素，这种物质有一定的放射性，对身体有一定的损伤。所以，在国外，PET并不用于肿瘤的筛查，而是用于了解肿瘤患者的临床分期、是否有全身转移等。如果把PET当做肿瘤的筛查手段，是大错特错的一种做法。

2.抽血已经查了肾功能，无需再查尿常规。

据了解，很多人都以为，抽血时查了肾功能，就无需查尿常规这一项了。这是错误的做法。

尿常规是医学检验“三大常规”(血常规、尿常规、大便常规)项目之一，在临床上是不可忽视的一项初步检查，不少肾脏病变早期就可以出现蛋白尿或者尿沉渣中有形成分。所以，检查尿液，一旦发现尿异常，常常提示肾脏或尿路疾病。这项检查简单，且价格便宜，对于筛查肾脏或尿路疾病极有意义，不应该在体检时漏掉。

3.身体没病就好，忽视了心理疾病。

很多人做体检，只关注身体的异常，而忽略了心理疾病。某公司50人做了心理体检，做焦虑和抑郁心理量表来测评心理状态。结果发现，有1人有严重的焦虑并伴有抑郁，3人为中度抑郁，7人为轻度抑郁。也就是说，有22%的心理上存在亚健康或疾病。

体检专家指出，心理疾病在当今社会十分常见，主要是压力过大，比如工作、婚姻、就业、教育子女、养老等，所有的这些压力越来越大，自己无法调节的时候就会出现焦虑、抑郁等等心理疾病。

“无所谓”？“吓半死”？要不得！

(1)拿到体检报告不当一回事，无所谓

江先生37岁，身为一家公司的销售经理，他工作压力大，应酬多，运动时间少。拿到体检报告之后，他随便翻了一下，发现轻度脂肪肝，还有胆结石，尿酸也偏高。在他看来，这些都是“小毛病”，单位里很多人都有，于是就把报告往抽屉里一放，该吃的吃、该喝的喝，生活方式一点没变化。

提醒：大多数人在拿到体检报告后多与江先生一样，随手翻翻，只要发现没什么重大疾病，翻完后报告即扔在一边，丝毫没有改变任何行为或习惯。实际上这样的做法极其危险，如继续忽视，在饮食、作息上不加调整，即很有可能发展为重度的脂肪肝、高尿酸血症等疾病。因此，在拿到体检报告后，即便发现只有“小毛病”，也要咨询医生，并请医生提供健康建议。

(2)体检有异常，过度焦虑

34岁刘小姐是一名教师，在近日的体检中查出有“肝血管瘤”，这让她十分的焦虑，担心了一夜都没睡好。第二天去肝胆科咨询后才算放心。

肝血管瘤是肝内最常见的良性肿瘤，绝大多数患者都没有症状，只有少数人因为血管瘤较大而出现肝区不适。一般来说，肝血管瘤直径小于5cm，不必到处就医，只需要定期随访即可。如果瘤体大于5cm，就应该遵医嘱治疗。其中需要注意的是，避免剧烈运动，以免增加腹压，引起瘤体破裂出血。

提醒：体检报告专业性较强，若无医学基础难以看懂。因此建议大家拿到体检报告后，应标记出自己不能理解或有所疑问的地方，主动向体检机构或医院专科医生进行咨询，而不应妄自猜测，过度紧张。(羊晚)