



被疾病盯上的白领一族

专家为您解读体检报告背后的“健康密码”

□半岛全媒体记者 王爱科

一年一次的体检,对你的身体健康起到了多大的指导作用?自认为年轻力壮的你,看着体检报告单上很多标红的指标值,在惴惴不安的同时,是否清楚地意识到自己的身体出了什么问题?潜藏着什么样的健康风险?本期养生周刊我们走近青岛市市立医院体检科的专家,请她们解读来自青岛各个行业体检报告背后隐藏的“健康密码”。

30岁年轻人体检指标异常

丁磊今年刚满30岁,从事地产行业,一向觉得自己的身体不错,也是健身中心的常客,但在今年5月份一次体检后,体检报告发现两个严重异常的指标:甘油三酯和低密度蛋白胆固醇。

看到这份体检结果,丁磊满头雾水,尽管平日没感觉到任何的不适,在家人的建议下,还是来到了市立医院体检科,找专家咨询体检结果。

记者注意到,丁磊的体检报告显示,甘油三酯大于8 mmol/L,低密度蛋白大于4 mmol/L,都远超0.56~1.7mmol/L、2.1~3.1mmol/L的正常范围。

“一般来说,这种数值常出现在中老年人的体检报告里。”市立医院体检科护士长郑文琦说,像丁磊这样刚刚30岁,而且身材匀称,体内怎么会有这么多脂肪?

“上一辈和其他亲戚中,都很少有‘三高’病史,更不用说心血管疾病了,而我往年的体检结果也没发现这种问题。”丁磊说。

在医生的询问下,丁磊才回想起来,在两次体检相隔的这一年中,他经常在外面谈业务,应酬尤其多。“这一年不是在酒席间应酬,就是点外卖,虽然跟父母住在一起,却从没在家吃过一顿饭。”丁磊说。

专家推断,正是这种不规律、高热量的饮食方式,让丁磊在短短一年之中,甘油三酯和低密度蛋白胆固醇飙升。而这两个异常的指标,都是心血管疾病的危险因素。其中,低密度蛋白胆固醇被称为“坏胆固醇”,它会附着在血管壁上,形成血管斑块。打个比方,好比一根水管长期不清理,管壁就残留各种污垢,最后发生堵塞。

发病年轻化五类疾病高发

近几年来,青岛市市立医院体检科专家密切关注岛城各行业的体检情况,并结合近几年体检汇总分析,发现高脂血症、甲状腺结节发病率较高;还有一个不容乐观的现象是,高脂血症、高血压、脂肪肝及恶性肿瘤有年轻化趋势。

据介绍,重点纳入分析范围的行业包括医务工作者、银行职员、教师和公务员四类行业。受检人员的年龄则涵盖20多岁到80岁的人群,平均年龄为40多岁。

“一个不容乐观的现象是,像高脂血症、高血压、脂肪肝、恶性肿瘤等疾病有年轻化的趋势。”郑文琦护士长说,来自上述四个行业受检群体的体检结果发现,像胃癌、高血脂等这类一般是中年以后才得的疾病,现在20到30岁的患者也在增多,今年的体检中,年轻化的胃癌已查出好几个;高血脂、脂肪肝等以前多见于50多岁的人群的疾病,现在20多岁的年轻患者也在增多。

根据体检结果,市立医院体检科的专家还总结出受检的四个行业发病率居于前五位的疾病。其中,以银行职员为例,居发病率前五位的分别是高脂血症(53%)、甲状腺结节(40%)、脂肪肝(37%)、高尿酸血症(32%)和高血压(28%)。而无论是哪个行业,高血压症都位居发病率第一位。

“血脂的来源分为外源性和内源性。”郑文琦护士长说,外源性是指由食物摄取的脂类经消化系统吸收进入血液的;内源性是指由肝、脂肪细胞以及其他组织合成后释放入血液的,由于某种原因引起血中胆固醇(TC)和甘油三酯(TG)增高、低密度脂蛋白(LDL)增高或者高密度脂蛋白胆固醇(HDL)降低,现代医学称之为血脂异常。

据介绍,高脂血症是高脂蛋白血症的反映,高脂血症分为四类:高胆固醇血症,血清胆固醇(TC)水平增高;高甘油三酯血症,血清甘油三酯(TG)水平增高;混合型高脂血症,血清胆固醇(TC)与甘油三酯(TG)水平均增高;低高密度脂蛋白血症,血清高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)水平减低。

“高脂血症早期没有明显症状,但它对身体的损害是隐匿性、进行性、全身性的。”郑文琦护士长说,高脂血症可加速动脉粥样硬化,导致冠心病、脑血管疾病、肾脏病、周围血管疾病、肝脏疾病等。

碘摄入过量导致甲状腺疾病

另一个需要引起关注的是,四类受检群体的结果显示,甲状腺结节发病率也非常高。

“在体检中发现甲状腺结节患者越来越多,大多数甲状腺结节患者没有临床症状,只有当结节较大压迫周围组织时,患者才会出现声音嘶哑、压迫感、呼吸吞咽困难等压迫症状。”市立医院体检科主任王爱民说。

甲状腺承担着人体摄取和存储碘的功能,同时合成和分泌影响细胞代谢、胎儿和婴幼儿发育等功能的甲状腺素。碘摄入量过高或者过低,是造成甲状腺结节的原因。“青岛市民中甲状腺结节呈现区域性高发的特点,排除有部分是属于结节体质,主要和市民日常生活中摄入含碘食物过多有关。”王爱主任说,同时,现代生活节奏加快、生活压力大、精神过度紧张以及环境污染等都可能使甲状腺结节发病率升高的原因。

“体检中发现甲状腺结节,不需过分紧张,关键是做进一步检查,区分其是恶性的还是良性的。”郑文琦护士长说,甲状腺结节多数是良性的,只有5%~15%为恶性结节,即甲状腺癌;但甲状腺癌目前又被称为“最幸福的癌症”,即便发现是已经是癌症,手术切除后愈后是最好的,保守控制定期观察即可,超过90%的甲状腺癌是分化型甲状腺癌(恶性程度较低),大多数患者经过合理治疗可长期存活,与普通无异;而甲状腺结节本身不需要服用任何药物,调节心情和饮食习惯就是最好的治疗方式,多数良性甲状腺结节仅需定期随访,每半年做一次复查就行,无需特殊治疗。

相关链接: 四类行业发病率情况

医务工作者:发病率前五位,高脂血症(41%)、甲状腺结节(40%)、乳腺小叶增生(38%)、前列腺增生(24%)、脂肪肝(23%)。

银行职员:发病率前五位,高脂血症(53%)、甲状腺结节(40%)、脂肪肝(37%)、高尿酸血症(32%)、高血压(28%)。

教师:发病率前五位,高脂血症(40%)、高尿酸血症(38%)、脂肪肝(28%)、甲状腺结节(26%)、高血压(24%)。

公务员:发病率前五位,高脂血症(67%)、甲状腺结节(51%)、脂肪肝(43%)、高血压(33%)、前列腺增生(33%)。

健康贴士: 血脂异常可这样防治

鉴于高脂血症发病率高,市立医院体检科的专家给出了针对血脂异常群体的防治建议。其中,非药物治疗包括膳食、运动、减肥和心理、行为矫正等生活方式的调节。

“这是高脂血症的治疗基础,其中膳食因素很重要:影响血清胆固醇增高的主要因素是肥胖和过多的摄入饱和脂肪酸及膳食胆固醇。”郑文琦说,人体所需饱和脂肪酸主要来源于家畜肉类(尤其是肥肉)、动物油脂、奶油糕点、棕榈油等。胆固醇主要来源于蛋黄、蛋类制品、动物内脏、鱼子、蛇鱼类,应少吃或避免;总脂肪主要来源于肉类(尤其是肥肉)、动物油脂、植物油。加强运动也是改善血脂异常的重要手段,没有任何一种药物或保健品能够取代运动的持久作用。

此外,专家还推荐了降脂食物,血脂异常的市民可以根据自己的条件择优选用。

A、黑芝麻。含有亚油酸和卵磷脂,亚油酸可结合血中胆固醇,卵磷脂可促进甘油三酯在肝内的生物转换和物质代谢,并维持胆汁和胆固醇的溶解度。

B、山楂。能降低血中胆固醇水平及脂质在器管的沉积,能改善动脉粥样硬化。

C、大豆。含有丰富的植物蛋白,可增加胆固醇从粪便中排出,大豆中含有皂甙的物质,可以降低血液中胆固醇的含量。

D、生姜。含有一种树脂油,可抑制肠道对胆固醇的吸收,生姜还有姜辣素,有很强的抗自由基作用。

E、大蒜。大蒜中至少有6种有效成分可抑制肝脏中胆固醇的合成。

F、洋葱。含有二烯丙基二硫化物和含硫氨基酸,具有降低血脂防治动脉粥样硬化的作用。

G、茶。茶叶中含大量维生素C,茶碱及其它营养成分,可抑制胆固醇的吸收。

H、海鱼。含有较多的不饱和脂肪酸,有降血脂的功效。

I、脱脂牛奶。含有一种因子,可降低血中胆固醇的浓度,奶中含钙丰富,可减少胆固醇的吸收。

J、燕麦。含有亚油酸、B族维生素、卵磷脂,具有降低胆固醇和甘油三酯的作用。

K、其它。如萝卜、甲鱼、蘑菇、玉米、木耳、蜜橘、海带、蜂蜜、芹菜等都有一定的降血脂作用。