

近年来,健康管理理念日益深入人心。对部队来说,进行健康管理,有助于提升军人健康水平,推动战斗力生成。健康体检是健康管理的一个重要手段。通过科学的健康体检,可以及时发现疾病的风险因素,实现疾病的早预防、早发现、早治疗。体检中发现的健康问题如何处理?本期,我们邀请解放军总医院第二医学中心的部分专家,对官兵关注的健康问题进行解答,希望对战友有所帮助。

—编者

读懂体检单上的“健康密码”

■本报记者 孙兴维 通讯员 许韶玉

体检发现肺结节怎么办

徐国纲:有的人查出肺结节后非常担忧,不知道该如何处理。其实,肺结节在临床上较为常见。肺结节指通过肺CT等检查手段发现的肺部阴影,在影像学上一般表现为直径小于等于3cm的实性或亚实性结节。导致肺结节的因素有很多,主要包括以下几方面:吸烟或长期接触二手烟;长期接触石棉、粉尘、煤烟尘等;长期在油烟环境下工作;曾得过肺结核,或者近期患过肺部炎症,且正处于恢复期;其他肿瘤累及肺部;患有类风湿、结节病等疾病。如果在体检中发现肺磨玻璃结节,要高度重视。若肺磨玻璃结节直径小于等于5mm,建议6个月后进行肺CT复查,若无明显变化,之后每年随访;若肺磨玻璃结节直径大于5mm,建议3个月后进行肺CT复查,若无明显变化,之后每年随访;若肺磨玻璃结节直径大于10mm,建议进行非手术活检或手术切除。

预防肺结节的发生和发展要从控

制危险因素、重视高危人群、保持健康的生活方式3方面入手。控制危险因素包括戒烟、避免吸入二手烟、避免职业暴露史(如过量接触石棉、粉尘)等。肺气肿、慢性支气管炎等慢性阻塞性肺疾病患者,肺结核和有肺病家族史者,均为肺结节的高危人群,建议定期进行肺CT检查。保持健康的生活方式包括养成良好的饮食习惯、合理进行体育锻炼、保持良好心态、避免熬夜等。

我国专家一般倾向于将肺病高危人群定义为年龄大于等于40岁,且具有以下任一危险因素者:①吸烟大于等于400支/年,或曾经吸烟大于等于40支/年,且戒烟时间小于15年。②有环境或高危职业暴露史(如长期接触石棉、砷、铀等)。③合并慢性阻塞性肺疾病、弥漫性肺纤维化或既往有肺结核病史者。④既往罹患恶性肿瘤或有肺病家族史者。建议肺病高危人群定期进行低剂量螺旋CT检查。

血脂化验单怎么看

马聪:血脂是健康体检的常规项目。目前,临床上常用的血脂项目主要包括甘油三酯、总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇,统称为血脂四项。血脂四项是血脂化验单里最重要的指标。

甘油三酯的正常水平应小于1.7mmol/L。个体的甘油三酯水平受饮食和时间等因素的影响较大。因此,甘油三酯应空腹检测。酗酒、爱吃甜食、糖尿病、甲状腺功能减退等,都可能引起甘油三酯水平升高。

总胆固醇的正常水平应小于5.2mmol/L。影响总胆固醇水平的主要因素包括年龄与性别、饮食习惯、遗传因素、运动频率等。

低密度脂蛋白胆固醇的理想水平应小于2.6mmol/L。低密度脂蛋白胆固醇增高是心脑血管疾病的危险因素。根据合并疾病不同和危险因素不同,个体低密度脂蛋白胆固醇的理想水平也有所不同。这需要专科医生进行个体化评估,如合并冠心病、脑血管疾病或有心血管危险因素的患者,其低密度脂蛋白胆固醇小于1.8mmol/L才算达标。

高密度脂蛋白胆固醇是“好”的胆固醇。因为高密度脂蛋白胆固醇可以减少胆固醇在血管壁沉积,还可以对抗动脉粥样硬化。当高密度脂蛋白胆固醇水平低于1.0mmol/L时,需要通过饮食调整、适度运动或配合药物治疗等,将其控制在正常范围。

甲状腺结节要治疗吗

郭一洁:甲状腺结节是一种常见疾病。随着超声技术的发展和甲状腺超声的广泛使用,甲状腺结节的检出率明显增高。体检中,针对甲状腺的检查主要有两项,即甲状腺超声和抽血化验甲状腺功能。

甲状腺结节大多是良性的。恶性甲状腺结节在超声中会有比较特殊的表现,如实性低回声、结节内血供丰富、形态不规则、边缘不规则、结节内有微小钙化等。良性的甲状腺结节一般不需要治疗,定期复查超声即可。

但是如果出现以下情况,比如结节较大,引起明显的压迫症状(如呼吸困难、进食哽咽感、声音嘶哑等),合并甲亢且内科保守治疗无效,胸骨后甲状腺结节,以及明确甲状腺结节为恶性时,可遵医嘱进行手术治疗、内分泌治疗和碘131治疗。

饮食中的碘元素对甲状腺的影响最大,摄碘不足或过多都会引起甲状腺病变。养成良好的饮食习惯,合理进行体育锻炼,及时释放压力和负面情绪等,均有助于预防甲状腺结节的发生、发展。

幽门螺旋杆菌感染会传染吗

孙菁:幽门螺旋杆菌是一种寄生在胃内的螺旋形、微需氧细菌。传染途径主要包括口口传播(共餐、共用牙刷)、粪口传播(粪便污染了水源或食物)、母婴传播(不清洁的哺乳、口对口喂食)、医源性传播(胃、喉镜、口腔、牙科、鼻腔治疗等)。幽门螺旋杆菌感染主要症状表现为嗝气(打嗝)、反酸、烧心(胃灼热)、饱胀感及胃痛、口臭等,可能引起消化不良、胃炎、胃溃疡、胃息肉、胃癌等病症,还可能导致缺铁性贫血、血小板减少症、维生素B₁₂缺乏症等胃外疾病。

有的人发现自己感染幽门螺旋杆菌后,会产生恐慌心理,担心自己患上胃癌。感染了幽门螺旋杆菌的人群,患胃癌的危险性高于未感染幽门螺旋杆菌的人群,但这并不代表感染了幽门螺旋杆菌一定会患上胃癌。如果确诊了幽门螺旋杆菌感染,建议及时到医院就诊,由医生判断是否需要根治。

幽门螺旋杆菌。在排除禁忌证的前提下,如果出现以下情况,需要积极根治:①消化性溃疡;②慢性胃炎伴消化不良、胃黏膜萎缩或糜烂;③胃癌、胃癌术后或有胃癌家族史;④胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤;⑤长期服用质子泵抑制剂或非甾体类消炎药(如阿司匹林、布洛芬等);⑥患有不明原因的缺铁性贫血、特发性血小板减少性紫癜;⑦其他幽门螺旋杆菌相关疾病,如增生性胃息肉等。

预防幽门螺旋杆菌感染,建议大家注意以下几点:饭前便后洗手,着重清理手心、手背和指尖缝隙;食物要经过高温处理,水要烧开才能喝,肉要做熟才能吃;少食多餐,吃饭时细嚼慢咽,少吃刺激性食物;戒烟限酒;家庭成员中若有人查出幽门螺旋杆菌感染,要注意分餐、不共用碗筷;避免给孩子口对口喂食;牙刷每3个月更换1次。

出现脂肪肝怎么办

王家宏:脂肪肝是体内脂肪超载或超负荷造成的代谢性肝脏应激性损伤。临床上,非酒精性脂肪性肝病(NAFLD)比较常见。肥胖、2型糖尿病、血脂异常、代谢综合征等,都是脂肪肝的高危因素。非酒精性脂肪性肝炎(非酒精性脂肪性肝病的炎症亚型)还可能发展为肝硬化,进而增加肝癌的患病风险。

减轻体重和控制腰围是预防和治疗非酒精性脂肪性肝病的重要措施。脂肪肝高危人群,如肥胖、糖尿病、高血脂或代谢综合征的人群,要做到低脂、低盐饮食,控制主食量,增加优质蛋白及新鲜蔬菜的摄入,切忌暴饮暴食。

适当运动可以提高机体代谢功能,保持骨骼肌质量,减少肝脏和骨骼肌的脂肪变性,从而改善非酒精性脂肪性肝病。建议脂肪肝患者每天进行中等强度的有氧运动30分钟,每周5次,或者每天进行高强度有氧运动20分钟,每周3次,同时做8-10组抗阻训练,每周2次。抗阻训练即为对抗阻力的训练,有助于训练人体肌肉、调节心肺功能、消耗热量、减少脂肪及改善机体代谢等。常见的抗阻训练有俯卧撑、哑铃、杠铃等。

如果脂肪肝患者经过3-6个月的生活方式干预未能有效控制病情,可遵医嘱应用药物,治疗肥胖症、高血压病、糖尿病、血脂紊乱、痛风等疾病。

怎样改善血尿酸偏高

马靖:血尿酸偏高即为我们平常说的高尿酸血症,是一种代谢性疾病,其发生原因主要分为体内尿酸生成过多或肾脏尿酸排出减少。高尿酸血症对人体的危害主要包括两部分:一是对血管的影响。高尿酸血症可与其他血管危险因素(如血压、血糖、血脂)共同导致血管粥样硬化形成。二是对关节和肾脏的影响。血中偏高的尿酸容易形成结晶析出,沉积在关节和肾脏部位,引起关节、肾脏病变,甚至导致痛风性关节炎、肾功能衰竭等疾病。长期患有高尿酸血症,可能会逐渐发展为痛风。

高尿酸血症与饮食及生活方式密切相关。暴饮暴食、酗酒、摄入过多富含嘌呤的食物、低体力活动、肥胖等,都可能诱发高尿酸血症。建议高尿酸血症患者改善饮食和生活方式,尽量少摄入嘌呤含量高的食物,如动物内脏、浓肉汤、海鲜等;忌酒,尤其是啤酒和白酒;多喝水;避免多食少动,控制体重。如果高尿酸血症合并痛风,建议在医生指导下进行药物治疗。



近日,新疆军区某团紧贴实战要求,组织官兵进行止血、包扎等卫勤课目训练,提升官兵的战场救护能力。图为卫生员为“伤员”进行头部包扎。杨琪摄

新年新气象

我的健康我做主

每个人都是自己健康的第一责任人。从生活习惯着手,是提升、改善个人健康的好方法。新年伊始,我们总结了几个科学健康的生活习惯,分享给大家,希望战友们养成健康的生活方式,保持身心健康。

远离烟酒

烟草烟雾里的致癌物会对人体健康造成严重伤害,增加包括肺癌在内的多种恶性肿瘤的患病风险。长期大量饮酒会对躯体、神经系统、心理状态等造成不良影响。因此,远离烟酒是保证健康的关键。建议战友们尽量不吸烟、避免吸入二手烟、限制饮酒。

坚持运动

建议成年人积极进行日常活动和运动,在力所能及的情况下,每天行走6000-10000步,每周进行5次左右中等强度的身体活动,累计150分钟以上;适当进行高强度有氧运动;加强抗阻运动,如俯卧撑、引体向上等。

科学饮水

建议成年人每天摄入1500-1700ml的水,早、晚各饮1杯水,每杯约200ml,其他时间每1-2小时喝1杯水。进餐前后不要大量饮水,否则冲淡胃液,影响食物的消化吸收。

良好睡眠

养成良好的睡眠习惯,尽量规律作息,午睡时间不宜过长;睡前避免剧烈运动、情绪激动,不要饮用咖啡、茶等饮品,少使用电子产品;保持心情舒畅,减少睡眠焦虑。

合理膳食

遵循“早餐营养丰富、午餐要吃饱、晚餐清淡并要早”的原则。建议碳水化合物的摄入量占每日总摄入量的50%-55%,蛋白质占每日总摄入量的20%-30%,脂肪占每日总摄入量的20%-30%。培养清淡饮食习惯,建议成人每天食盐摄入量不超过6g,烹调油25-30g,添加糖不超过50g,反式脂肪酸不超过2g,少食高盐和油炸食品。

保持健康体重

体重指数(BMI)等于体重(千克)除以身高(米)的平方。BMI在18.5-24为理想体形,24-28为超重,大于28为肥胖,小于18.5是偏瘦。建议以“科学饮食+均衡营养+合理运动”的方式进行健康体重管理。同时,将身体活动融入到日常生活中,少乘电梯多走楼梯,尽可能减少久坐时间。

关注体检指标

每年1次的健康体检是了解自己健康状况的主要途径。通过健康体检,可以及时发现身体的一些潜在疾病或危险因素,如血压、血脂、尿酸偏高等。体检结束后,应根据医生建议,及时调整生活方式、饮食和运动习惯等,或在疾病初期及时干预和治疗。

保持良好心态

积极的心理状态可以有效减轻突发事件对心理健康的损害,避免焦虑、抑郁等不良情绪。面对压力、挫折时,要管理好消极情绪,可以通过深呼吸放松训练、听音乐、运动、阅读等方法进行心理调节,也可以主动寻求他人的帮助。

文字整理:东部战区总医院健康医学科
图片制作:贾国梁