

# 一年一检 不让疾病悄悄“溜走”

青大附院崂山院区健康管理体检中心专家解读报告单 八成体检者有肥胖类疾病

新年伊始,不少市民将体检纳入2024年的年度健康清单,以期全面了解身体状况,及时为健康“排雷”。如何读懂体检报告?面对报告中的异常指标该如何应对?体检时有哪些注意事项?近日,记者来到山东省最大三甲综合性医院体检中心——青大附院崂山院区健康管理体检中心,就市民关心的问题采访了体检中心副主任马先福。



马先福给体检者解读体检报告单。医院供图

## 体检帮男子“逃过一劫”

通过定期的健康体检,人们可以及早发现潜在的疾病。前不久,一名30岁男子经单位组织来到青大附院崂山院区健康管理体检中心检查,在检查过程中马先福发现他的心脏三尖瓣有杂音。凭借丰富的临床经验,马先福没有让这一异常现象从眼皮底下“溜走”,而是立即和男子沟通,临时增加心脏超声检查进一步明确诊断。检查结果显示,男子患有心房粘液瘤,情况十分危急,随时可能会猝死。马先福建议患者立刻到心外科进行治疗,为心脏排除隐患。



医生给体检者做B超检查。医院供图

## 报告有“箭头”要具体分析

血常规化验常常作为疾病诊断的一种辅助手段,检查的项目主要有红细胞计数、白细胞计数、血小板计数和血红蛋白含量等。医生通过解读血常规化验数据,可初步对体检者的身体有个大致的掌握。血常规体检报告单上的“箭头”总是牵动体检者的心,考验着体检者的心理素质。马先福在此提醒市民,血常规指标出现箭头不必恐慌,要根据具体化验的指标情况分析。

“血常规主要分为白细胞、红细胞和血小板这三类。白细胞计数正常范围在3.5~9.5 10^9/L之间,如果白细胞升高合并中性粒细胞比例升高,常提示体检者患有急性细菌性感染;如果白细胞计数箭头下降,代表着可能存在甲流等病毒性感染。”马先福介绍,白细胞检查主要反映体检者本身是否有炎症,但在运动状态下,白细胞计数也会稍有升高,

所以体检者不必过度恐慌,提前发现问题可尽早干预治疗。

另外,人体在受伤出血时,发生止血和凝血效应的机制有很多,但大多数与血小板作用有关。血小板计数正常范围是在125~350 10^9/L之间,如果血小板指标下降,容易导致凝血功能障碍,甚至引起内脏出血问题,当出现这种情况时,体检者需及时就诊。

除了以上两种检验项目,血红蛋白也是反映身体状况的重要指标。血红蛋白的正常范围为130~175g/L之间,如果化验结果低于120g/L,即为贫血。在此,马先福提醒体检者,女性在生理周期时,月经量较多,易引起贫血问题。但是,如果男性出现贫血,有可能是胃肠道出现问题,一定要引起重视,及时到医院做进一步检查。

## 警惕“吃”出来的身体隐患

在不少年轻人的体检报告中,肥胖、高血脂、脂肪肝成为“常客”,这与年轻人不合理的饮食结构有关系。马先福指出,受高油、高盐饮食习惯的影响,许多年轻人容易在体检中检出高血脂、脂肪肝等肥胖类疾病。除高血压、糖尿病等基础疾病以外,有肥胖类疾病的占体检人群的百分之八十。

需要注意的是,高血脂、脂肪肝等肥胖类疾病对身体的危害是多方面的。首先,高血脂可以导致动

脉粥样硬化,进而引发心脑血管疾病,如冠心病、脑梗塞等。其次,高血脂还会增加血液黏稠度,使血流变慢,影响血液循环,可能导致身体各器官的供血不足。此外,脂肪肝、肝硬化等疾病会影响肝脏的正常功能。同时,高血脂还可能增加糖尿病、高血压等慢性病的患病风险。马先福介绍,高血脂在早期往往没有明显症状,因此定期进行体检非常重要,建议市民养成良好的生活习惯和合理的饮食结构。

## 一年一检套餐需“量身定制”

为适应社会的发展及个性化需要,青大附院崂山院区健康管理体检中心为体检者量身打造了“1+X”个性化的体检项目,设置了慢病、专病、备孕、肿瘤风险筛查等多达千余种体检项目,以满足不同体检者的需求。

马先福称,目前体检需要根据年龄段、性别来制定个性化套餐。例如,刚工作的员工可安排入职套餐,女性可选择妇科类检查套餐,男性可根据年龄、家族病史增加前列腺检查等。除此以外,对于糖尿病、高血压、心脏病等不同病种,青大附院崂山院区体检中心也会细分项目做垂直类检查。

据悉,“1+X”原则指的是,“1”是基本体检项目,也就是必选项目,涵盖体格检查、实验室检查和辅助检查等。“X”是专项体检项目,也就是备选项目,主要包括慢性非传染性疾病风险筛查及健康体适能检查项目,具体项目有HIV、梅毒、幽门螺杆菌(呼气试验)、HPV多亚型检测、24小时动态心电图、乳腺B超、胃肠镜、甲状腺B超、冠脉CT等。不同人群可按需选择检查种类。马先福建议,无特殊疾病的市民应该让体检常态化,一年一检;如果在日常体检中发现身体存在问题,可适当增加体检次数。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 瑛璐儒

裂隙灯、眼底检查(崂山)		检查结果	
项目名称	检查结果	正常值	参考范围
玻璃体	正常		
小眼球底	视网膜血管异常(双侧动脉比例1:2, 动脉管壁反光增强)		
		检查日期:2023-09-13	
血常规(崂山)		检查结果	
项目名称	英文缩写	检查结果	单位
白细胞计数	WBC	7.69	10^9/L
中性粒细胞计数	NEUT#	5.93	10^9/L
淋巴细胞计数	LYMPH#	4.12	10^9/L
单核细胞计数	MONO#	0.56	10^9/L
嗜酸性粒细胞计数	EO#	0.06	10^9/L
嗜碱性粒细胞计数	BAZO#	0.02	10^9/L
中性粒细胞百分率	NEUT%	77.00	H%
淋巴细胞百分率	LYMPH%	14.60	L%
单核细胞百分率	MONO%	7.30	%
嗜酸性粒细胞百分率	EO%	0.80	%
嗜碱性粒细胞百分率	BAZO%	0.30	%
红细胞计数	RBC	5.46	10^12/L
血红蛋白	HGB	167	g/L
红细胞压积	HCT	48.30	%
平均红细胞体积	MCV	88.50	fL
平均红细胞血红蛋白含量	MCH	30.6	pg
平均红细胞血红蛋白浓度	MCHC	346.0	g/L
RBC体积分布宽度(SD)	RDW-S	41.40	fL
RBC体积分布宽度(CV)	RDW-CV	13.0	%

健康体检报告单。(管浩然 李嘉欣 摄)

## 相关新闻

青岛大学附属医院健康管理中心是2002年10月在岛城率先成立的专业化的健康体检中心。健康管理中心分别在市南院区、黄岛院区、崂山院区、平度院区设立独立的体检部。2018年,健康管理中心被评为全国健康管理示范基地旗舰单位(山东省唯一),健康管理中心在上海复旦版“2022年度中国医院专科综合排行榜”排名第五名。目前,中心是中华医学会健康管理学分会常务单位,山东省医学会健康管理学分会主委单位,青岛市医学会健康管理学分会主委单位等。