

复旦大学附属中山医院徐汇医院健康体检科主任谈钧佩—— 体检指标“达标”≠健康 警惕“被忽视”疾病隐患

又到一年体检季,不少人看到体检报告上写着“阴性”、“未见异常”,就放下了心。近年来人们已经把每年的健康体检作为评价自身健康状况的途径和依据,多数人理解成——各项指标正常就是健康人。其实不然,上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院健康体检科主任谈钧佩表示,其实现在大部分的体检指标是根据疾病标准而非健康标准来定,体检指标正常只能说明身体状况达到60分的及格标准,未发展至疾病,却不能说明身体是健康的。因此,专家提醒,应重视体检报告上“随访”或“进一步检查”等字样,及时排查疾病。

叶雪菲

指标处于“临界值” 警惕隐性疾病

66岁的老王平时非常注重健康,每年都会去体检,年年指标都在规定范围内。但今年的体检报告却查出,老王患上了糖尿病。他十分疑惑,明明一直都很健康,怎么说得病就得病了?对此,谈钧佩认为,疾病都是有发生、发展过程的。目前,医疗的水平还不足以能够发现所有的疾病。在体检当日,即便已经患有某种疾病,限于目前的医学水平和所选择的检查项目,也不一定能够查出来。因此,体检报告中没有指标“异常”并不代表“完全健康”。

很多疾病都有一个潜伏期和“窗口期”,在此期间是很难确诊的。此外,如老王等人群可能本身就是亚健康状态,各项指标虽在正常范围内但已接近疾病的临界点,就需要认真关注避免向疾病方向发展。如空腹血糖接近临界值的人可能是隐性糖尿病患者,不一定要吃药治

疗,但要注意调整饮食结构、增加运动量。许多市民平时经常在家测量血糖,谈主任提醒,当市民在家测量血糖超过6mmol/L,就应到医院进一步检查。“越早期进行干预,其发展为疾病的速度越慢,更进一步延缓并发症的发生,大大提高了患者的生活质量。”

切忌恐惧“阳性”指标 应定期随访

同理,“阳性”并不等于有病。谈钧佩指出,结果呈“阳性”或异常,说明某项指标不在正常范围内,这应该引起足够重视。如不少脂肪肝或饮酒过量的人,可能会出现“一过性”肝功能异常,达不到疾病的标准,注意休息,增加营养就有可能恢复。

“目前的检测方法、检查手段有限,结果出现‘假阳性’的现象也存在,需要医生结合临床症状等进行综合分析判断。”谈主任提醒,在对待“阳性”结果时,应该以积极的心



态去面对,保证定期复查,避免重大疾病的出现为目的。特别是已经有异常,一定要加强健康管理,监控必要的指标。

此外,近年来,各种结节,尤其是肺结节检出率越来越高。作为我国肿瘤发病率第一位的肺癌,不少体检查出肺结节的患者都十分担心,肺结节是否会变成肺癌几乎是所有肺结节患者最想知道的问题。“其实患者无须过于担忧,很大一部分肺结节都是良性的。我们体检医生一般会建议患者到专科医生那里再进一步诊断,来排除癌变的可能。另外有一点很重要,此类患者一定要保持定期的随访,至少一年一次,条件允许的话可以三个月一次检查,以便医生随时观察结节

的发展情况。”谈钧佩建议,由于肺癌的高发及其难治性,40岁以上人群最好进行一次肺部CT,尤其是有吸烟史、家族病史的人群更应定期检查。

体检是疾病周期 全程管理第一步

检后并不代表着结束,而是帮助老百姓进行健康管理的另一个开始。谈主任介绍,健康管理首先要做一个准确的身体检查(信息收集);其次,要对体检结果做客观的评估,指出各类疾病的风险因素(风险评估);最后是进行持续的跟踪和干预(健康干预)。因此,体检结束只是刚刚完成了健康管理的第一步。而为

了帮助市民更好地“防病于未然”,体检报告的专业解读、基于历年健康档案的健康风险评估等措施,能够让市民更直观地了解到自己目前身体所处的健康水平、未来可能患各类疾病的风险,以及应该如何科学调整自己的生活方式等。

“中山—徐汇医院医联体”发展至今,依托于中山医院,徐汇医院体检中心获得了综合发展。院内所有仪器设备随时对体检中心开放,保证体检质量的同时,更能帮助患者发现问题。在查出疾病后,体检中心可帮助患者及时联系相关科室进一步检查、诊断,如有需要还可转诊至中山医院,为患者省去了大量奔波时间、精力,最大程度做到早期发现、尽早治疗。

■专家简介

谈钧佩 副主任医师

上海市徐汇区中心医院 / 复旦大学附属中山医院徐汇医院健康体检科主任

1990年毕业于上海交通大学医学院(原上海第二医科大学)。毕业后于上海市徐汇区中心医院临床一线工作20余年,长期在健康体检科工作。曾担任儿科行政副主任、门诊办公室副主任(主持工作),积累了丰富的临床经验和管理工作。

其领导的健康体检科是区域内规模较大的健康体检科之一,已连续四年(2014年度、2015年度、2016年度、2017年度)荣获上海市健康体检质控督查“优秀单位”称号,多次获得市、区级领导以及卫生主管部门的嘉奖。

擅长健康体检的行政管理、检后咨询及健康管理。

健康新视野

时令养生

关注父亲节 年纪大了排尿慢是正常现象? 警惕前列腺癌!

叶雪菲

本周日是父亲节,许多老爸都认为自己年纪大了走路慢、排尿慢属正常,真的是这样吗?上海交通大学附属市一医院副院长、泌尿外科主任夏术阶教授表示,近年来,前列腺疾病的发病率逐年提高,尤其前列腺癌已成为我国男性中发病率增幅最快的恶性肿瘤。而由于其早期无太多明显症状,一经发现往往已是晚期。因此,男性更应关注前列腺健康,一旦出现排尿问题应及时就医检查。

随着年龄增长,人的大多数

器官最终都会萎缩,这是正常的衰老现象。但前列腺却不同,它在人变老之后,还会一直不停地增长。前列腺很隐蔽,深深地藏在男性骨盆里,在体表是摸不到的。前列腺体只有一个栗子大小,但这个小小的器官里却有尿道、射精管等好几个管道穿过。夏术阶教授介绍,在男人的一生中,超过一半的男人会遭到前列腺炎的困扰;50岁以上的男性,有40%都有前列腺增生症;在上海地区,前列腺癌已经位列男性常见肿瘤第5位和泌尿肿瘤第1位。

需要警惕的是,前列腺癌被称为“沉默的杀手”,早期没有太多明显的症状。且此后逐渐开始出现的尿频、尿急、排尿困难等症状易和前列腺增生相混淆,所以临床上见到许多患者出现了骨痛来就诊检查后才发现是前列腺癌骨转移,但此时已经晚了。夏术阶教授表示,早期前列腺癌术后5年生存率在90%以上,甚至能达到完全治愈的可能,而晚期总体治疗效果不甚理想。因此,主动筛查是最好的预防手段。

夏术阶教授提醒,年龄在40

岁以上的男子,当出现尿意频繁、夜尿增多、尿程延长、尿流变细、排尿困难等,除考虑前列腺增生外,也应考虑前列腺癌的可能。他建议,50岁以上及有明显前列腺癌家族史的40岁以上男性,应每年进行一次直肠指诊和PSA测定(前列腺特异抗原检查)。该指标相对于其他肿瘤标志物更为敏感,参考价值较强。如体检结果有异常,怀疑为前列腺癌的男性,更不能因惧怕而逃避做穿刺活检,只有最终确诊才能进一步治疗。

芒种吃冬瓜 清热化湿毒

高媛

6月6日芒种以后,天气变得更加炎热,空气中的湿度也在增加。在湿热的环境中,不少人感觉到疲倦、萎靡不振。对此,上海市普陀区人民医院中医科副主任医师周冬青表示,芒种节气之后应注意休息,平时多多补充水分。饮食上应以清淡、易消化的饮食为主,搭配一些有益气化湿、生津止渴功效的食物,推荐多吃冬瓜。

中医认为冬瓜性味甘淡,凉,入肺、大小肠、膀胱经,有利水、消痰、清热、解毒等功效,适用于四肢浮肿、腹水、尿路感染、肺炎咳嗽、痢疾、痔疮等疾病。作为药食两用佳品,药膳专著《随息居饮食谱》对它的食疗价值也给了很高评价:“冬瓜能清热,养胃生津,涤秽治烦,消痈行水,治胀满,泻痢霍乱,解鱼、酒等毒。”然而,脾胃寒凉的人不适宜食用。

在冬瓜的挑选上,周冬青指出,新鲜的冬瓜表皮看起来要鲜嫩很多。好的冬瓜外形一般比较匀称、没有斑点,形状看起来非常舒服,好像一个长棒物体一样,在冬瓜的表皮上还有一层粉末状的东西。对于切开的冬瓜片,冬瓜籽颗粒要饱满,可以用指甲按一下瓜皮。如果觉得瓜皮较硬,这说明这个冬瓜肉质很紧密。黑皮冬瓜肉厚,适合炒着吃。白皮冬瓜肉质松软,适合煲汤吃。绿皮冬瓜肉感香甜,既可以炒着吃又可以煲汤吃。

除了冬瓜做菜,冬瓜茶也是芒种时节不错的选择。周冬青介绍,冬瓜茶的主要成分为冬瓜、红糖、龙眼肉及生姜。其中红糖温热、补中虚,消解冬瓜的寒凉;龙眼肉益气养心血,弥补夏天心气不足;加生姜除腹中恶气。清甜解暑,即可清解热毒,又避免了寒凉损伤脾胃。

健康新知

叶雪菲

错过宫颈疫苗接种年龄? 定期筛查更有效

备受关注的接种宫颈癌疫苗相继上市,让宫颈癌有望成为第一个被预防的恶性肿瘤。然而这些疫苗的最佳接种年龄往往是未婚的年轻女子,已经做了母亲的人是不是就只能错过了呢?复旦大学附属中山医院青浦分院病理科主治医师卢葵表示,其实错过打疫苗的黄金时间,还可以进行宫颈筛查。只要认真做好宫颈筛查,即使没有打过疫苗也一样可以有效预防宫颈癌。且即使打过疫苗,也无法一劳永逸,还需定期进行宫颈筛查。

卢葵介绍,目前宫颈癌疫苗

有2价、4价和9价三种,对宫颈癌的预防作用渐次增加,且依次增加了生殖系统肿瘤的预防能力。接种时间美国推荐是9至26岁;在我国,三种疫苗接种的适宜年龄分别是9至25岁、20至45岁、16至26岁。4价疫苗年龄跨度大一些,有些妈妈辈的人还能赶得上,但无论哪种疫苗接种后仍需定期筛查。现有疫苗,包括9价疫苗也只能预防常见的高危的几种,并不能预防所有的高危型HPV。打疫苗是有效的,但是HPV有一百多种类别,一些不常见的仍然要靠筛查来发现。

研究表明,即使有了宫颈疫苗接种这把保护伞,宫颈筛查也要一如既往,它是发现宫颈病变必不可少的一道防线,比较理想的筛查方案为TCT再加HPV检测。TCT是应用于妇女宫颈癌筛查最经典的技术,也是临床医生最值得信赖的细胞学检查方法。除了能发现早期毫无症状的宫颈癌及癌前病变,还能发现微生物感染如霉菌、滴虫、病毒、衣原体等。即使在自我感觉良好时,每年做个宫颈健康体检仍然十分必要;如连续两年都是阴性,可将筛查的频率延长至2—3年一次;如因患

上其他妇科疾病,可配合医生进行宫颈筛查,以排除宫颈病变引起的妇科疾病。宫颈筛查的意义毋庸置疑,那么需要终生筛查吗?并不需要,卢葵建议规律筛查到65岁就可以终止了。

更多咨询请加入
“上海名医”、“新民健康”微信公众号

