

30岁至40岁成各类疾病高发人群 “健康管家”日渐走俏

进入6月,许多单位开始组织员工进行一年一度的体检。记者日前在采访中发现,随着工作压力的增加,沪上白领健康现状令人堪忧,为白领提供个性化服务的“健康管家”日益走俏。

白领健康现状堪忧

轻度脂肪肝、尿酸偏高、有痛风前兆……昨天,从事金融工作的张先生拿到了今年的体检报告,而这些结论也曾出现在去年的体检报告上。今年刚满40岁的他发现,不少刚刚30岁出头同事的体检报告上,也出现了胆固醇偏高、建议多运动等“预警”。

一些“老年病”呈现低龄化趋势。据上海寓医馆院长宋维介绍,近两年,寓医馆先后为2万多名白领、精英人士做了健康检查。结果发现,近九成人士身体处于“亚健康”状态,高血脂、脂肪肝(包括脂肪肝浸润)、体重超标等病症在男、女白领健康问题中均位居前十,30岁至40岁的人群更是成为各类疾病高发群体。

无独有偶,上海外服发布的“2013年白领健康报告”显示:调查涉及的7.65万白领中,有7.19万人的体检指标不同程度地存在异常,指标异常率高达94%。其中,近半数男性白领患有脂肪肝,近八成女性白领患有乳腺小叶增生。

白领健康现状为何如此不乐观?宋维分析,白领人群肥胖类疾病和内分泌类疾病高发,与其饮食、作息习惯、心理情绪等均有密切关系。如今,很多白领一日三餐在外,摄入高油高脂食物较多;工作时长、压力大、经常加班、生活不规律等因素,也会诱发心血管方面的疾病。

定制个人“健康档案”

在杨浦区包头路、翔殷路交界处,有一幢10层的写字楼。推门而入,素雅沙发、黑条纹靠垫、明亮的茶几整齐地摆放着,似乎进入酒店大厅的咖啡吧;大厅一侧玻璃墙上悬挂着数块铜牌:西门子医学影像及治疗中国区示范中心、英国朗道实验诊断示范实验室……这里便是以高端体检为特色的综合医院——寓医馆。

记者在6楼体检中心采访时,刚刚拿到体检报告的金融白领王先生正在翻阅20多页的体检报告。报告里,除了检查结果,还有详尽的分析和治疗建议。一旁的叶医生还耐心地为王先生做解读:高血压如何控制,如何适当服药预防冠心病……随后,叶医生还为王先生定制了一份个人健康管理“档案”。今后遇到疑难杂症,寓医馆能为其推荐沪上30多家三甲医院的临床专家,必要时还可以进行会诊。

提防心血管疾病

体检时是拍片还是做CT检查?心脏不适是否需要装支架?……看到

体检报告上的指标异常,你是否也会多少有些无所适从?在寓医馆,每位拿到体检报告的人,都会得到个性化的治疗建议,避免过度治疗。

在体重、身高检查处,护士还会用皮尺量检查者的腰围和臀围。“体重不超标,也可能患心血管方面疾病”,宋维解释,白领、精英人士工作时长、运动量不足,常常会导致腹部变大,诱发心血管等方面的疾病。为此,体检中心专门增设了“体型”检测,即便体重不超标,一旦腰围大于臀围,就会被划定为易发心血管疾病的高危人群,重点提醒他们注意饮食清淡、加强锻炼。

在CT拍摄区,医护人员会为检查者戴上铅帽、盖上铅衣,保护无需检测的部位,减少辐射。宋维特别提醒,30岁以下的年轻人可以不做CT检查;30岁以上的人可根据需要增加CT检查,因为这一阶段肺癌发生率高,低剂量CT射线量不大,每年检查一次不会对身体造成伤害;随着食道癌、胃癌、肠癌等疾病发病率的上升,建议40岁以上的人,每年做一次胃肠镜检查。

记者了解到,由于目前市场上还没有针对“不同年龄层到底该做哪些体检”的相关标准体系,导致体检市场问题多多:有些体检项目“走过场”,还有些体检存在漏检、重复检查等情况。

眼下,由宋维带头的专家团队正着手研究、制定体检标准,希望给更多白领精英的体检提供更科学、更权威的指导和指导。

本报记者 杨玉红



金茂登高接力赛热力开跑

作为陆家嘴金融城的一项传统社区文化活动,“同心同行2014金茂登高接力赛”日前在金茂大厦热力开跑,来自陆家嘴地区的120多名白领报名参赛。

据悉,此项赛事至今已经举办了6届。时值初夏时节,又恰逢世界杯足球盛宴,主办方中国金茂(集团)有限公司相关负责人表示,希望借助这一活动,呼吁办公室白领利用闲暇时间开展体育锻炼,倡导绿色健康的生活方式。同时,也借此机会更好地促进陆家嘴楼宇里的年轻人们“你来我往”。

本报记者 宋宁华 周馨 摄影报道



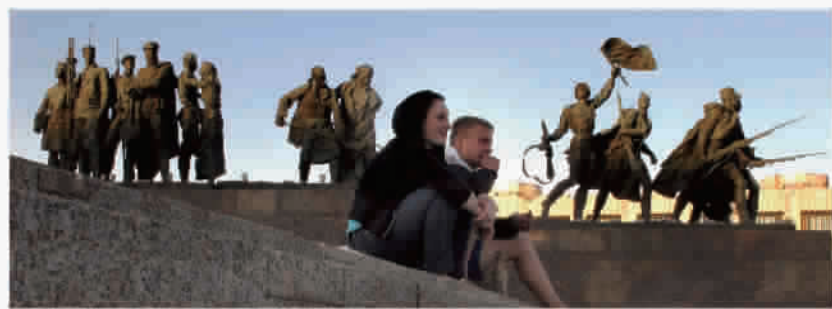
伏尔加河之旅,一次梦想之旅情结

上世纪五十、六十年代出生的人,都有一种特殊的俄罗斯情结,托尔斯泰的文学巨著,列宾画笔下的伏尔加河——这块美丽的土地,忧郁的民歌,革命的足迹,今日的变化,吸引无数热爱者。去俄罗斯旅行,期待梦想变为现实的过程。梦想变为现实的途径也越益便捷。

风景

俄罗斯是世界上幅员最辽阔的国家。有着极丰富的自然资源。森林、湖泊、河流、草地、山峦宁静而博大,出没其间

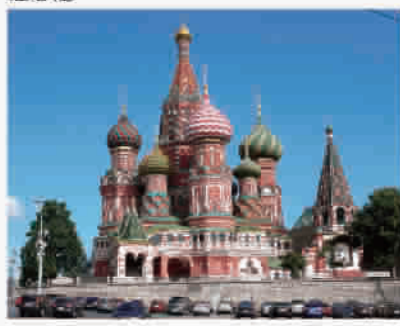
的小鹿、松鼠一起构成一幅幅大自然和谐而美丽的画面。同时,俄罗斯又是一个有着丰富历史和文化传统的国家,在文学、美术、音乐、戏剧、电影等诸方面产生了诸如普希金、果戈里、托尔斯泰、高尔基、柴可夫斯基这样影响世界的文化巨匠。在俄罗斯的每一天你肯定会因此而产生很多遐想。给你的旅游生活平添无数个值得纪念的瞬间。在传统的俄罗斯小镇停泊,和俄罗斯百姓及他们的传统文化进行零距离接触。了解和体验当地的民间风情也是一种难得的享受和收获。当绝大多数北半球国家进入“酷暑难耐”的7月时,俄罗斯才刚刚“春意盎然”。这是俄罗斯最好的季节,也是旅游伏尔加河的最佳时机。静静的河水,



轻轻的河风,平静的游船,灿烂的阳光以及两岸不尽的原野风光,那感觉令人心旷神怡。

今夏,国旅集团上海有限公司(国旅上海)带您前往俄罗斯,细细品味不一样的俄罗斯风情。11天旅途中,除了游览莫斯科及圣彼得堡两地您耳熟能详的景点之外,游客将乘坐游船在美丽迷人的俄罗斯母亲河——伏尔加河上沿途游览6晚7天。此次路线的整体安排舒缓怡人,深度游览俄罗斯文化起源地——伏尔加河沿岸,领略极少有中国旅游者能够体味到的寂静古老的俄罗斯古城、辽阔的自然资源、恬静的田园风光。乘坐游

轮或顺流而下或逆流而上,两岸一望无际的白桦林像是流动着的油画,令人流连忘返……



报名地址:上海市闸北区长安路1001号长安大厦1号楼24楼及各国旅门店
咨询电话:021-63175939, 63179152, 63179138
报名网址 www.cits.com.cn

许可证号L-SH-GJ00007