

大数据深度分析报告

基本信息

尊敬的客户：

您好，感谢您选择我公司的深度分析报告，以下是基于您个人的基本信息，详细内容请阅读报告正文，并由专业客服人员指导阅读。如对报告内容有任何疑问，请致电或邮件与我们联系。

谭新
男
2020年度美年家人（家属）
重庆谭厚平家属
1720001548
2020-04-24



姓 名：	谭新
性 别：	男
体检单位：	2020年度美年家人（家属）
部 门：	重庆谭厚平家属
体检编号：	1720001548
体检时间：	2020-04-24

汇总建议

本次健康管理方案的主要内容汇总于本页，详细内容请至对应页内阅读。

第3页	疾病风险汇总	根据体检结果，提示存在的疾病风险，认识自身健康状态
	健康状态	持续关注异常指标
	疾病风险	您在 肥胖症、血脂相关疾病、痛风、肝脏疾病、甲状腺疾病、骨科疾病、血管疾病、影像/生物电等方面问题 等方面可能存在风险，上述疾病可通过预防手段进行规避，建议您关注报告内容
第7页	复检方案	由疾病风险选择特定项目，帮助您合理定制的体检方案
	下次体检建议关注	血清甘油三酯、体重指数、血清尿酸、内科检查、心电图、彩超、MRI、骨密度检测、γ-谷氨酰基转移酶、嗜碱性粒细胞百分比、嗜碱性粒细胞计数
第8页	营养方案	个性化定制营养方案，帮助您合理选择营养素与食物
	每日能量摄入	3780 kcal
	有益的营养素	原花青素、甘草类黄酮、花青素、橙皮素、查耳酮、香豆素类、柚皮素、越菊花色苷、儿茶素、苹果多酚、葡萄多酚、芥子酸
	有益的食物	桑葚、蓝莓、柚子皮、枸杞、黄瓜、紫薯、菠菜、西兰花、油菜、葡萄、苹果、芹菜、茄子皮、肉桂、橙皮、绿茶、茄子、甘草
第12页	运动方案	个性化定制运动方案，帮助您合理选择运动方式与运动量
	每日消耗能量	794 kcal
	每日的运动量	散步3公里、慢跑2公里、骑行8公里、游泳22分钟、爬楼梯12分钟、跳绳11分钟，以上任选其一即可
	运动方式	减少 力量型运动、增加 放松型运动、增加 柔韧型运动、增加 耐力型运动

评估结果

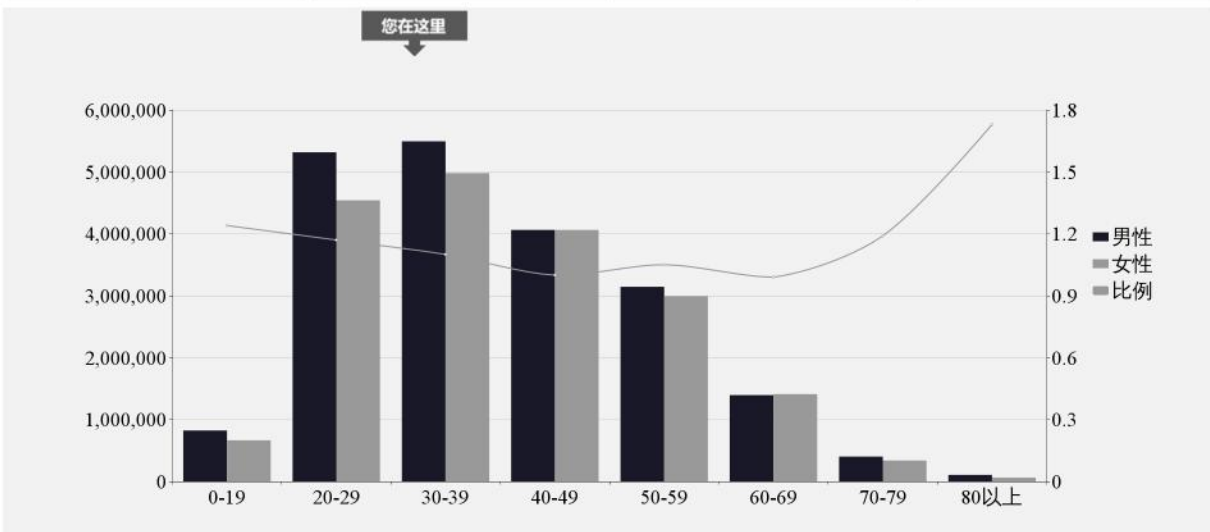
总体评估结果



根据您的体检结果，您在全国与您同年龄、同性别的美年体检用户（5494153人）中，您打败了58%（3186608人）的人，即您的健康状况在每百人中打败了58人。

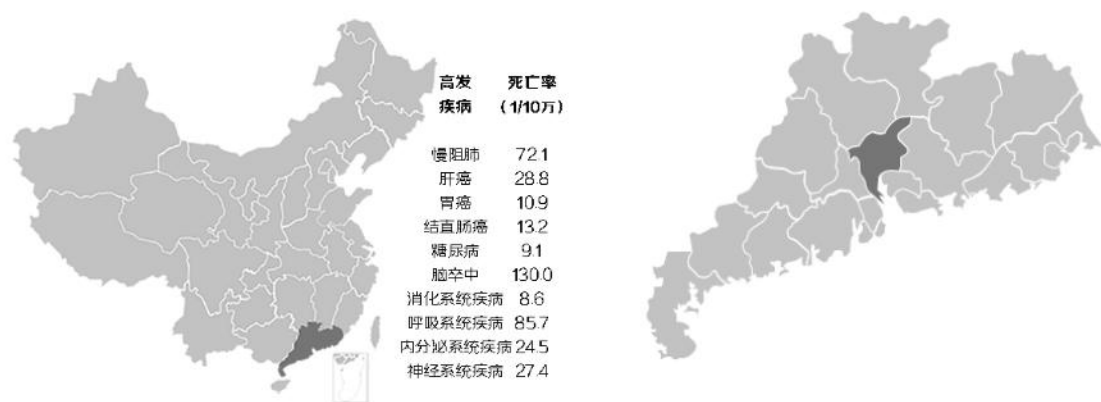
大数据统计基础

年龄段	男性人数	女性人数	男女比例
20岁以下	823,085	664,487	1.24
20-29岁	5,316,153	4,541,449	1.17
30-39岁	5,494,153	4,980,039	1.1
40-49岁	4,062,774	4,062,363	1
50-59岁	3,143,488	2,993,038	1.05
60-69岁	1,395,369	1,410,943	0.99
70-79岁	402,380	338,299	1.19
80岁以上	105,736	61,035	1.73



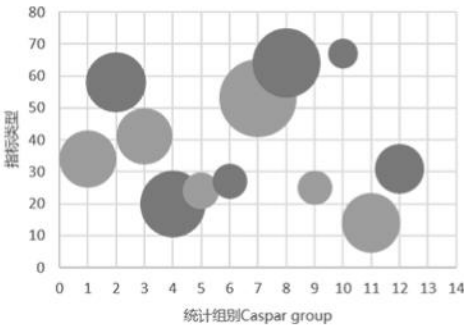
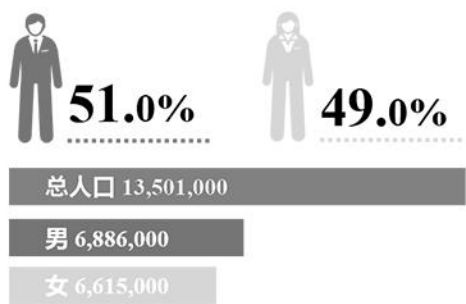
本报告将39,794,791人群纳入大数据样本分析，您所在年龄、性别区间人数如上图所示。

数据基础



根据《中国人口统计年鉴》、《中国流行病学数据白皮书》数据显示，我国各省份高发疾病如图所示。

根据《中国卫生和计划生育统计年鉴》、《地市政府公报》数据显示，广东省-广州市地区流行病学数据如图所示。



根据《中国卫生和计划生育统计年鉴》数据显示，您所在的区域人口性别比例如上图所示。

统计学分布趋势本图表示统计学显著差异及分布趋势，无红色即为正常

参考依据

- 1、《中国卫生计划生育统计年鉴》、《中国人口统计年鉴》、《健康体检服务规范与操作规程》、《内科学(第8版)》、《外科学(第8版)》、《眼科学(第8版)》、《耳鼻咽喉头颈外科学(第8版)》、《神经病学(第7版)》、《临床诊疗指南-消化系统分册》、《中国泌尿外科疾病诊断治疗指南(2014版)》、《中国居民膳食指南（2016）》、《中国食物成分表2017》、《营养功能成分应用指南》、《现代临床营养学(第2版)》
- 2、中国高血压防治指南修订委员会.中国高血压防治指南2010[J].中华心血管病杂志,2011,39(7):579-616.
- 3、周自强,胡大一,陈捷,张仁汉,李奎宝,赵秀丽. 中国心房颤动现状的流行病学研究[J]. 中华内科杂志,2004,(07):15-18.
- 4、《中国心血管病报告2017》概要[J].中国循环杂志,2018,(1):1-8.
- 5、Bray GA, et al. The Science of Obesity Management: An Endocrine Society Scientific Statement. Endocr Rev. 2018 Apr 1;39(2):79-132.
- 6、World Gastroenterology Organisation Global Guidelines : Diet and the Gut. <http://www.worldgastroenterology.org>
- 7、Fihn SD, et al. 2014 ACC/AHA/AATS/PCNA/SCAI/STS focused update of the guideline for the diagnosis and management of patients with stable ischemic heart disease. J Thorac Cardiovasc Surg. 2015 Mar;149(3):e5-23.
- 8、American Diabetes Association. Introduction: Standards of Medical Care in Diabetes-2018. Diabetes Care. 2018 Jan;41(Suppl 1):S1-S2..

异常结果汇总

总检汇总

总检建议	
<p>★一般检查结果:体重指数:28.10。血压:114/75mmHg。</p> <p>★心电图检查结果:窦性心律。室性早搏。</p> <p>★甲状腺彩超:甲状腺左叶囊性结节。</p> <p>★头颅核磁:脑小缺血灶。部分鼻窦炎。</p> <p>★血清γ-谷氨酰基转移酶测定 (GGT)增高:(结果:65.00范围 : 10-60U/L)。</p> <p>★血清尿酸测定 (UA) 增高:(结果:566.00范围 : 210-430umol/L)。</p> <p>★嗜碱性粒细胞绝对值(BASO)(偏高):(结果:0.07范围 : 0-0.06E+9/L)</p>	<p>★内科检查结果:频发早搏。</p> <p>★肝胆脾胰肾彩超:脂肪肝(非均匀性)。肝囊肿。胆、胰、脾、左肾、右肾未发现明显异常。</p> <p>★颈动脉彩超:左侧颈总动脉斑块。斑块形成是指在动脉内膜损伤的基础上,血浆脂类水平增高而渗透到血管壁内所致。应密切观察,并关注动脉硬化的防治,专科进一步诊治。。</p> <p>★超声骨密度检查结果:骨质减少。</p> <p>★血清甘油三酯测定(TG)增高:(结果:4.02范围 : 0-2.30mmol/L)。</p> <p>★嗜碱性粒细胞百分数(BASO%)(偏高):(结果:1.1范围 : 0-1.0%)。</p>

异常结果

指标名称	异常程度	指标名称	异常程度
体重指数	高	嗜碱性粒细胞计数	高
心电图	高	血清甘油三酯	高
骨密度检测	高	血清尿酸	高
嗜碱性粒细胞百分比	高	MRI	高
内科检查	高	γ-谷氨酰基转移酶	高
彩超	高		

疾病风险评估

重点关注疾病

以下内容是根据您的体检结果，推断出容易产生风险的疾病，并非诊断定义。



疾病风险详述

风险指向	异常情况	代表问题	关联指标
肥胖症	风险较高	中度肥胖	体重指数
血脂相关疾病	风险较高	中度高甘油三酯血症	血清甘油三酯
痛风	风险较高	高尿酸血症, 中度痛风	血清尿酸
肝脏疾病	风险较高	肝囊肿, 酒精性肝炎	彩超, γ-谷氨酰基转移酶
甲状腺疾病	风险较高	甲状腺结节, 甲状腺囊性结节	彩超
骨科疾病	风险较高	骨质减少	骨密度检测
血管疾病	风险较高	颈总动脉斑块	彩超
影像/生物电等方面问题	详见总检汇总和体检报告	详见总检汇总和体检报告	详见总检汇总和体检报告

风险很高：异常指标较多或异常程度较高，需要重点关注此类问题；

风险较高：存在一定的风险隐患，需要日常定期关注，遵从医嘱进行复查；

风险稍高：存在风险但不严重，稍加注意即可，如有其它变化，请遵从医嘱进一步检查。

复检方案

建议您根据下表调整体检方案：

项目	类别	推荐等级	目的
血清甘油三酯	实验检验	A	动脉粥样硬化, 血脂相关疾病, 血液相关疾病, 冠心病, 胰腺疾病等
体重指数	常规检查	A	肥胖症, 代谢疾病
血清尿酸	实验检验	A	痛风, 肾脏疾病, 泌尿系统疾病
内科检查	常规检查	A	心脏疾病
心电图	影像检查	A	心脏疾病
彩超	影像检查	A	代谢疾病, 肝脏疾病, 甲状腺疾病, 血管疾病, 动脉粥样硬化
MRI	影像检查	A	脑血管疾病, 上呼吸道疾病
骨密度检测	影像检查	A	骨科疾病
γ -谷氨酰基转移酶	实验检验	A	肝脏疾病, 肾脏疾病, 肝胆疾病
嗜碱性粒细胞百分比	实验检验	B	白细胞相关疾病
嗜碱性粒细胞计数	实验检验	B	白细胞相关疾病, 免疫疾病, 淋巴系统疾病











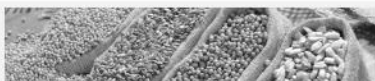
体检项目推荐等级

- A：非常推荐，检测意义重大，可准确检查早期风险，对身体损伤小。
- B：比较推荐，检测意义较大，与潜在风险息息相关，对身体损伤小。
- C：推荐，检测意义较大，可作为补充筛查手段，对身体损伤小。
- D：遵从医嘱，可能对身体有损伤，如无必要，不推荐体检时检查。
- E：不推荐，对身体有很大损伤，不推荐体检时检查。

营养方案

营养膳食结构

建议您每日摄入 总能量	三大营养物质每日摄入量		
	 碳水化合物	 蛋白质	 脂类
3780 kcal	2785 kcal	320 kcal	675 kcal
 您的个性化膳食结构	人类的膳食必须由多种食物组成，且各种食物组成比例合适，才能达到膳食平衡和促进健康的目的。每个人由于体质和身体状态各异，所以理想的膳食结构是各不相同的，我们可以通过均衡食物比重，提升营养素的作用价值，达到膳食平衡、促进健康的目的，以下是适合于您个人的膳食结构。		


适合您的膳食结构	食物种类	摄入量	占比
	食用油	28.5g	1.3%
	大豆及富脂坚果	34.2g	2.9%
	乳制品	341.6g	19.3%
	蛋类	28.5g	2.6%
	畜禽肉类	56.9g	4.2%
	鱼虾肉类	56.9g	4.1%
	水果	227.8g	19.2%
	蔬菜	341.6g	25.6%
	谷类、薯类及富含淀粉杂豆	284.7g	20.1%

重要营养摄入


营养物质	您的日摄入量	相当于	营养物质	您的日摄入量	相当于
钠	2.2g	2小勺盐	维B1	1.4mg	1两小麦胚粉
钙	0.8g	1块豆腐干	维B2	1.4mg	1两黄鳝
铁	15.0mg	1两蛭子	维B6	1.2mg	1杯芝麻糊
锌	15.0mg	1毫升大豆油	维B12	2.4ug	1两玉米粒
硒	50.0ug	1两金枪鱼	维C	100.0mg	1两玉米面
镁	0.35g	1两松子	维D	5.0ug	1两三文鱼
磷	0.7g	1两西瓜子	维E	14.0mg	1两葵花籽
维A	0.8mg	1包海苔	膳纤	38.0g	2包海苔



特别推荐

食物	营养价值
	<p>茄子皮，为茄子的表皮，是夏秋最常见的蔬菜，本身没有什么味道，属于可塑性很强的菜肴，有人吃茄子会去皮，其实茄子的营养价值很大一部分就在皮里面。特色效果：茄子皮含丰富的B族维生素和维生素C、维生素P，可以维护神经系统正常，保护肝脏，解除酒精和尼古丁的毒素，增加微血管韧性和弹性；茄子皮中的花青素、维生素E、芦丁等物质，都是天然的强抗氧化活性物质，具有抵抗体内自由基的作用，可以防止因为自由基而导致的衰老，可降血脂和胆固醇，保护心血管；茄子皮还可提供大量的钾，可维持神经肌肉兴奋性，降血压。</p>

精准营养建议

有效成分	富含食物	推荐等级	作用	食物图示
花青素	茄子皮 桑葚 蓝莓	非常推荐	1、抗氧化：清除活性氧，减少自由基对机体组织和器官的损害；2、抗突变作用；3、抗炎护肝：可以降低肝脂肪氧化和细胞中毒；4、降低心血管疾病：维持血管壁的正常功能，预防血栓形成；5、降血压：抑制血管紧张素转化酶的活性。	
香豆素类	菠菜 黄瓜 西兰花	非常推荐	1、抗病毒：被美国国立研究所（NCI）认可进入临床试验的来自植物的抗艾滋病化合物；2、抗肿瘤：降低细胞cyclin D1的表达，有抑制癌细胞增殖的作用；3、抗凝血：可抑制凝血因子在肝脏中的合成，防止血栓形成与发展。	
葡萄多酚	葡萄	非常推荐	1、改善心脑血管循环：抗血小板凝集，抑制凝集血块黏附血管壁；2、预防动脉粥样硬化及冠心病：抑制铜介导的低密度脂蛋白氧化；3、抗氧化：抑制脂质过氧化物酶活性；4、抗肿瘤；5、抗细菌和真菌。	
查耳酮	肉桂 苹果 甘草	非常推荐	1、抗突变：抑制糖的跨膜运输；2、降血糖：可减少小肠对葡萄糖的吸收并使肾排出葡萄糖增加；3、抗氧化；4、阻止葡萄糖进入表皮细胞，减缓皮脂的分泌；5、抵抗紫外线辐射；6、抗寄生虫；7、抗过敏作用。	
甘草类黄酮	甘草	非常推荐	1、抗氧化：阻断自由基传递，调节相关酶类；2、保护心脑血管：降低低密度脂蛋白氧化、促进血管舒张；3、抗肿瘤：影响酪氨酸蛋白磷酸化等；4、免疫调节作用：可以调节T淋巴细胞的增殖和激活；5、保护神经。	
橙皮素	橙皮	非常推荐	1、抗氧化：参与酪氨酸的硝化作用，降低体内的过氧亚硝酸根离子；2、抗炎作用：干扰花生四烯酸代谢产物和组胺等细胞源性炎性介质的释放；3、降血脂：抑制胆固醇的生成酶及酯化酶；4、保护心血管：降低血脂及血管渗透性。	

有效成分	富含食物	推荐等级	作用	食物图示
柚皮素	柚子皮	非常推荐	1、抗氧化：对DPPH、超氧阴离子和羟自由基有良好的清除作用能，有效抑制脂质过氧化；2、抗肿瘤：增加抗氧化酶活性，抑制癌细胞保护正常细胞；3、对循环系统有益：可以促进胆固醇从血浆到肝的转运和胆汁分泌排泄、抑制HDL向VLDL或LDL的转化。	
越菊花色苷	葡萄 紫薯 茄子	非常推荐	1、抗氧化：通过抑制自由基产生或直接清除自由基，与诱导氧化的过渡金属络合，激活过氧化物歧化酶、过氧化氢酶、谷胱甘肽过氧化物酶等来达到抗氧化效果。	
原花青素	茄子皮 桑葚 蓝莓	非常推荐	1、抗氧化：具有很强的自由基清除能力和预防脂质过氧化能力；2、提高血管弹性而降低血压，并可降低血液中胆固醇水平；3、抑制癌细胞繁殖增长：对癌细胞具有不同程度的抑制作用。	
芥子酸	油菜 芹菜	非常推荐	1、缓解神经痛；2、缓解风湿痛；3、缓解胸膜炎症状：白芥子苷能抑制毛细血管通透性，抑制炎性渗出，使浆膜滑膜肺泡壁血管炎性渗出减少，并使渗出液重吸收，缓解胸膜炎。	
儿茶素	枸杞 绿茶 苹果	非常推荐	1、抗氧化：具有很强的供氢能力；2、抑制肿瘤：抑制多种致癌物诱导的突变和染色体损伤；3、护肝：减少钙离子的摄取和脂质过氧化物的生成，从而对肝组织细胞起到一定的保护；4、对心血管系统有益：促进肾上腺素诱导的脂肪分解酶活性来实现调脂作用。	
苹果多酚	苹果	非常推荐	1、改善心脑血管循环：抗血小板凝集，抑制凝集血块黏附血管壁；2、预防动脉粥样硬化及冠心病：抑制铜介导的低密度脂蛋白氧化；3、抗氧化：抑制脂质过氧化物酶活性；4、抗肿瘤；5、抗菌和真菌。	

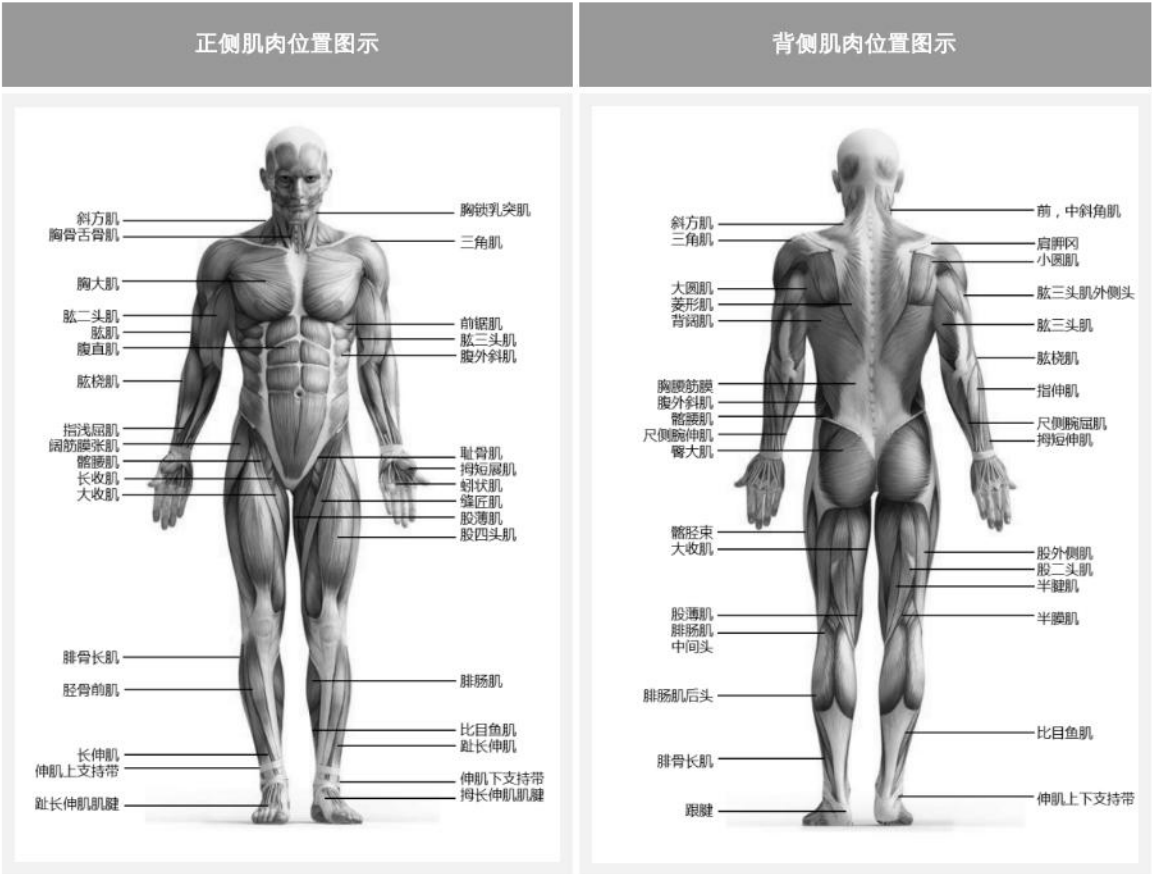
运动方案

运动量描述

正常情况下建议您每日运动消耗			794 kcal		
如需消耗上述卡路里，以下运动满足任意其一即可，如有身体不适，请根据医生建议调整					
					
散步	慢跑	骑行	游泳	爬楼梯	跳绳
3公里	2公里	8公里	22分钟	12分钟	11分钟

适合您的运动类型			
			
力量型运动	耐力型运动	柔韧型运动	放松型运动
减少	增加	增加	增加

肌肉位置图示



精准运动方案

以下内容是为您定制的个性化健身方案，请参考“运动量描述”，并结合实际情况适当调整。

动作名称	主肌群	周期频率	描述	运动图示
杠铃挺跳举	三角肌锁骨部	每天1次 每次9分钟	双脚分开站立，将杠铃置于肩膀上。稍微弯曲膝盖起跳同时弓步举起杠铃，返回重复此动作。	
下斜凳卷腹	腹直肌	每天1次 每次14分钟	躺在下斜凳上，脚部固定。把手放在胸前，或者伸直。保持背部伸直，然后使用腹肌慢慢起身，返回重复。	
仰卧举腿直腿	腹直肌	每天1次 每次7分钟	平躺在地板上，双臂放在身体两侧。保持膝盖伸直，将腿慢慢抬离地面，然后慢慢返回，重复。	
自重单侧前蹲	股直肌、股外侧肌、股内侧肌、股中肌、大收肌	每天1次 每次12分钟	站姿，双脚比肩略宽。转体侧身，膝盖向外弯曲，双手放在膝盖上。返回，换侧重复。	
俄罗斯转体	腹外斜肌、腹内斜肌	每天1次 每次12分钟	坐下，手放在身前腰部以下，膝盖弯曲。将躯干弯曲到一边，膝盖弯曲，向后倾斜，慢慢靠近身体。返回，换侧重复。	
坐姿转体	腹外斜肌、腹内斜肌	每天1次 每次9分钟	坐在长椅上。双手握住杆子的两端。腰部旋转将躯干扭向一侧，返回后重复。开始时缓慢运动，逐步提高速度。	

生活自测

风险指向	自测方法和典型症状	图示
肥胖症	表现为体重增加，需注意是否为腹型肥胖，腹型肥胖者尤需注意控制体重，降低心血管疾病风险。	
血脂相关疾病	通常无明显症状，肥胖者多发，可能有头晕、头痛、胸闷气短、肢体麻木、耳鸣、视力退化、失眠健忘等症状，如出现黄色瘤，则病情较重。	
痛风	表现为痛风石，耳廓较典型，也常见于关节周围。关节皮肤呈暗红色，表现为持续关节肿痛、压痛、畸形等。	
肝脏疾病	常无明显症状，或出现上腹膨胀不适、隐痛，食欲减退、恶心、呕吐等症状，按压腹部可触摸到硬块。	
甲状腺疾病	通常无症状，如出现结节生长迅速，伴有持续性声音嘶哑、发音困难、吞咽困难、呼吸困难等需注意疾病进展。	
骨科疾病	表现为骨痛和肌无力，多见腰背痛，仰卧或坐位时可减轻，直立或久立、久坐加剧，还可出现身长缩短、驼背、胸闷、气短、呼吸困难等症状。	
血管疾病	表现为头晕、头痛、胸闷不适、记忆力减退等症状，严重时会有失明、语言不清、瘫痪等中风表现。	
心脏疾病	主要症状为心悸，可有乏力、头晕、憋气、记忆力差、反应迟钝等症状。心悸、头晕可以是一过性的，也可以持续存在。	