## 测试 团检健康白皮书

体检时间: 2019.01.01 - 2020.02.21



## 基本概况

### CONDITION



### 参检员工信息

员工总人数313人,实际到检311人,到检率99.36% 到检员工中,男性员工98人,女性员工215人,男女比例1:2.19 员工年龄范围 10-79 岁 10-30 岁年龄组占比 55.27% 平均年龄约 34.77 岁



### 地域分布

测试测试测试测试测试测试	15.97%	杭州	10.22%
长沙	9.58%	南京	8.63%
兰州	5.75%	武汉	3.51%
广州	3.51%	苏州	3.19%
贵阳	2.88%	桂林	2.88%
沈阳	2.88%	大理	2.88%
扬州	2.88%	深圳	2.56%
天津	1.60%	合肥	1.60%
大连	1.60%	福州	1.60%
长乐	1.60%	拉萨	1.60%
银川	1.60%	泉州	1.60%
西安	1.60%	闽侯	0.96%
台湾	0.96%	澳门	0.96%
香港	0.96%	昌红	0.96%
闽清	0.96%	北京	0.96%
周口	0.64%	太原	0.64%
宝鸡	0.32%		





## 企业特点

#### CHARACTERISTIC



### 女性乳腺增生检出率高

本次体检中51.83%的女性患有不同程度的乳腺增生。乳腺增生是女性常见良性改变,目前国际上逐渐不再将乳腺增生作为疾病看待。



### 甲状腺结节检出率高,良性结节为主

本次体检甲状腺结节检出率为49.7%。甲状腺结节是目前人群当中的常见疾病,绝大多数为良性结节,通常也不产生症状。首次发现的甲状腺结节可至医院甲状腺专科进行TI-RADS评分,评估良恶性。



### 心电图异常率高,一般不需过度担心

本次体检中44.26%的员工心电图存在不同程度的异常,其中大部分为正常人常见的窦性心动过速、窦性心动过缓、窦性心律不齐、顺/逆钟向转位、低电压等异常,在年轻人中更为常见,也与劳累、熬夜、精神紧张等有关。这些轻微异常通常没有特别临床意义,如平时无心脏不适,可不用过于担心,平日注意休息,保持充足的睡眠,排解压力,放松心情即可。



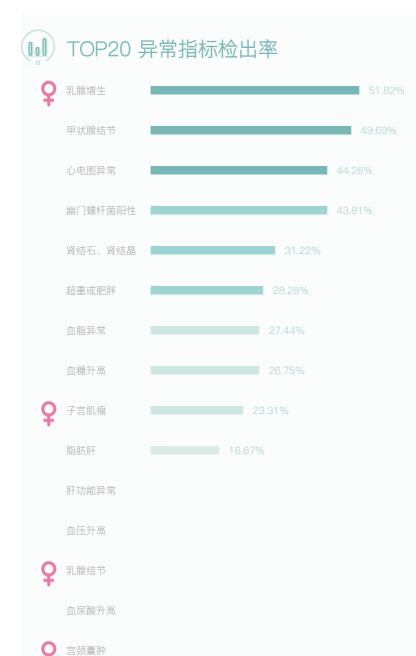
# 5

### 员工整体健康状况

## 年度体检 异常指标

ARNORMALITIES

本次体检包含一般检查、内外科检查、血常规、尿常规、 肝肾功能、血糖血脂、腹部超声、甲状腺检查、心电图、 男性前列腺超声、女性妇科检查与乳腺、子宫附件超声等 项目,可检查与评估是否可能存在代谢性疾病(如糖尿病 、高血脂、高尿酸血症等)、高血压、肝脏疾病、胆囊疾 病、肾脏疾病、甲状腺疾病、心脏疾病、男性前列腺疾病 、女性乳腺与妇科疾病等。【此段文字注意按体检套餐进 行修改!】



体重偏低

胆囊息肉

胆囊结石

整体来看,检出率最高的异常项为女性乳腺增生,异常率超过六成。其次为超重或肥胖,异常超过半数。【此段文字注意按实际异常检出率进行修改!】



### 体检人群异常指标项数占比分析

在所有异常指标中,除与性别相关的常见病外,部分代谢与心脑血管相关的指标男性检出率高于女性,包括尿酸升高、血压升高、脂肪肝、血糖升高、血脂异常、超重肥胖等。女性检出率较高的异常结果主要包括痔疮、体重偏低和甲状腺结节等。【此段文字注意按实际异常检出率进行修改!】

#### 男性和女性体检人群检出率差异较大的异常指标



#### 与女性相比异常倍数



幽门螺杆菌阳 1.53倍 性



#### 与男性相比异常倍数

~

甲状腺结节	2.72倍
血压升高	2.04倍
血尿酸升高	1.88倍
肝功能异常	1.81倍
胆囊结石	1.61倍



## 医生说

THE DOCTOR SAIR

### 结论一、体检女性中乳腺增生检出率高



### 数据分析

本次体检女性乳腺增生检出率为51.83%、覆盖了从青春期到更年期各个年龄段的女性。

### 【医学解析】关于乳腺增生

#### ·什么是乳腺增生?

乳腺增生是乳房组织的增生,最常发生于25-40岁的青春期和育龄期女性,是女性最常见的乳腺改变。在月经周期中的黄体期(约月经开始后的第15天至下次月经前),高浓度的雌激素和孕激素造成乳房血流量增加,乳腺组织增生,女性会有乳房沉重、肿胀和刺痛的感觉。当某些原因造成内分泌代谢失衡,雌激素水平增高,可出现乳腺组织过度增生,经过一段时间也不能完全消退,即成为乳腺增生。目前乳腺增生的发生率较高,职场女性中50-70%都有不同程度的乳腺增生。乳腺增生可通过乳腺B超、外科体检等方式检出。绝大多数乳腺增生都是乳腺的良性改变,不需要治疗。

#### ·体检检出乳腺增生,要注意什么?

- ①保持积极向上的情绪和心情,避免心情过度紧张,以免加重内分泌失调。
- ②保持健康的饮食习惯。少吃辛辣刺激的食物和较油腻的食物,多吃蔬菜水果。
- ③规律作息, 劳逸结合, 尽量不要熬夜。
- ④如果乳房胀痛严重、难以忍受, 应至医院就诊。
- ⑤所有女性从50岁开始均建议每两年做一次乳腺钼靶检查,以早期筛查乳腺癌。有乳腺癌家族史的女性,应更早开始乳腺癌筛查,建议从40岁开始每两年做一次乳腺钼靶检查。如将乳腺钼靶与乳腺B超联合检查,检出效果更好。

### 结论二、甲状腺结节检出率高,以良性结节为主



### 数据分析

本次体检中有49.7%的员工在甲状腺超声检查中发现甲状腺结节。甲状腺结节是目前人群中的常见疾病

,大部分均为良性结节,恶性结节并不多见。

### 【医学解析】关于甲状腺结节

#### ·什么是甲状腺结节?

甲状腺结节是甲状腺中长出的实性或液性的肿块,在各个年龄段都较常见。甲状腺结节的产生原因目前尚不非常明确,可能与碘的缺乏或过多、甲状腺自身组织的过度生长、甲状腺炎等情况或疾病有关。甲状腺结节通常没有症状,常在体检中由外科体检或甲状腺B超检查发现。少数较大的结节可压迫食管和气管,影响吞咽和呼吸。有些甲状腺结节会影响甲状腺激素的分泌,导致甲状腺功能亢进(甲亢)或减退(甲减),产生相应症状。绝大部分甲状腺结节是良性结节,不需要治疗;在极少数的情况下,也会出现恶性结节,即甲状腺癌,需要及早手术处理。

#### ·体检检出甲状腺结节,要注意什么?

- ①首次发现的甲状腺结节,建议至甲状腺外科或内分泌科就诊,完善超声和甲状腺功能的检查,对结节性质进行评估、明确结节的良恶性。
- ②对于考虑良性可能性大的甲状腺结节,可不需特殊处理,定期复查甲状腺B超,观察结节的大小和形态有无变化即可。
- ③如考虑结节存在恶性可能,或结节导致了甲状腺激素水平出现变化,应及时进行进一步的检查,如穿刺活检,明确结节性质,并对应进行治疗。如确诊为恶性,应及早手术。
- ④生活中应注意保持心情愉快,避免情绪波动过大。

### 结论三、心电图异常率高,绝大多数不需担心



### 数据分析

本次体检心电图异常的检出率为44.26%。在年轻人当中较常出现的心电图异常结果包括窦性心律不齐、 窦性心动过速、窦性心动过缓、导联低电压、顺/逆钟向转位等。由于年轻人心脏功能通常良好,很少出现心脏器质性疾病,因此上述心电图异常可不需特殊处理,注意休息和观察有无心脏不适症状即可。

### 【医学解析】关于心电图异常

#### ·体检发现心电图异常应该怎么办?

心电图是心脏检查的最基本手段,可以反映心脏的多种信息,包括心率、心脏节律有无异常,以及有无心律失常、心房心室肥大、心肌缺血、传导阻滞等心脏疾病。很多心电图检出的异常结果并无特别意义,如肢体导联或胸导联低电压、心脏顺/逆钟向转位等,与心脏的位置和体检人体型都有关系。年轻人体检发现的窦性心律不齐、心动过速或过缓,均为常见改变,如无心脏不适症状可不用特别处理。部分ST段的改变、T波的改变、左/右束支传导阻滞、早搏等也可见于正常人中,没有症状也可继续观察,平时注意休息,避免劳累。如果出现了心慌、胸闷、胸痛、气短等心脏不适症状,则需要及时至医院心内科就诊,完善进一步的检查以明确诊断。如出现心房颤动、心肌缺血、II度及III度房室传导阻滞等结果,则需要及时就诊以进行治疗。

### 结论四、幽门螺杆菌阳性率高,早期治疗以预防胃部疾病



### 数据分析

本次体检中,幽门螺杆菌阳性率为43.81%。幽门螺杆菌检查为阳性提示可能感染了幽门螺杆菌,目前此种细菌感染非常常见,长期感染可引发慢性胃部疾病如慢性胃炎、胃溃疡等,同时也是某些类型胃癌发生的危险因素,应注意治疗。

### 【医学解析】关于幽门螺杆菌感染

#### ·为什么会感染幽门螺杆菌?

幽门螺杆菌感染是由幽门螺杆菌的细菌侵入胃部造成的感染,据估计全世界可能有三分之一至半数人口曾感染幽门螺杆菌。幽门螺杆菌感染的确切途径尚不完全清楚,目前认为可能通过人与人之间直接的唾液、呕吐物、排泄物接触进行传播,也可能通过被污染的食物和水传播,因此在居住环境拥挤和缺乏清洁水源的地区,幽门螺杆菌感染也更常见。幽门螺杆菌可破坏胃黏膜和小肠黏膜,造成胃酸腐蚀,形成胃炎或胃溃疡。研究同时证明,幽门螺杆菌感染与部分特定类型的胃癌的发生也有密切关联,因此被认为是一种可致癌感染。#幽门螺杆菌有抽血和呼气试验两种常用检测手段。抽血检测幽门螺杆菌抗体的准确性相对较低,阳性不能区分现有感染和既往感染。呼气试验阳性则提示胃中检出幽门螺杆菌,因此临床常以呼气试验阳性确诊幽门螺杆菌感染。

#### ·如何预防幽门螺杆菌感染?

- ①食物应充分烹饪,不吃不卫生的食物和水。
- ②集体聚餐可引起幽门螺杆菌在人群中传播,分餐制比集体聚餐更有利于阻断幽门螺杆菌的传染。
- ③幽门螺杆菌抗体阳性者可进一步完善呼气试验检查确定是否为现有感染。呼气阳性者可至医院消化科进行抗菌治疗。需按疗程规范完成药物治疗并及时复查,确定疗效。

### 结论五、肾结石、肾结晶检出率较高, 建议定期复查



### 数据分析

本次体检中,31.22%的员工检出肾结石或肾结晶。肾脏结晶与结石同为泌尿系统结石,通常对健康无明显影响,可定期复查肾脏检查而无需治疗。较大的肾结石,或阻塞输尿管产生症状的肾结石需要进行治疗

### 【医学解析】关于肾结石、结晶

#### ·什么是肾结石和肾结晶?

肾结石是矿物质和盐分沉积在肾脏所形成的尿路结石,其中体积较小的结石又称为肾结晶。肾结石的种类很多,按结石成分可分为草酸钙结石、磷酸钙结石、磷酸铵镁结石、尿酸结石、胱氨酸结石等,其中草酸钙结石最为常见,与饮食中的钙或维生素D摄入过多有关。小的结石症状轻微或没有症状,不需至医院治疗,可多饮水通过尿液排出。较大的结石难以自行排出,或在排出过程中可能堵塞甚至划破输尿管,产生腰痛、血尿等症状,应至泌尿外科就诊治疗。

#### ·应如何预防及治疗肾结石?

- ①充足饮水,保持每天2000ml以上的饮水量。小的结石或结晶可通过排尿排出,多饮水增加排尿,可促进小结石的排出。
- ②限制富含草酸食物的摄入,如甜菜、秋葵、菠菜、浓茶等。饮食遵循低盐、低动物蛋白饮食的原则。
- ③慎用含钙的补品和保健品。
- ④定期复查肾脏超声与肾功能,观察结石的大小变化,及有无明显的尿隐血或尿红细胞量显著升高等提示血尿的异常结果。如结石呈较明显增大趋势,或持续出现血尿表现,应至泌尿外科就诊治疗。
- ⑤结石在排出过程中如嵌入和堵塞输尿管,可出现严重的腹部两侧、腰部和背部疼痛,即肾绞痛,有些肾绞痛非常剧烈,需要立即就诊治疗。肾结石主要通过声波碎石、输尿管镜取石、或经皮肾结石切除等手术操作进行治疗。

### 结论六、超重肥胖, 引发全身疾病



### 数据分析

本次体检超重肥胖检出率为28.27%。BMI 指数偏高与多种慢性病的发病相关,严重威胁健康。BMI 每增加3个单位,男性4年内发生高血压的风险增加 50%,女性增加 57%。

### 【医学解析】关于超重肥胖

#### .超重肥胖的原因和危害有哪些?

超重或肥胖通常是用体重指数 (BMI) 的值来衡量的。BMI等于体重 (kg) 除以身高 (m) 的平方,单位为kg/m。BMI的正常范围是18.5-24,在24-28之间属于超重,≥28属于肥胖。造成超重或肥胖的主要原因是热量摄入过多和缺乏足够运动消耗,导致体内脂肪累积过多,有时也与遗传因素和某些内分泌疾病有关。#超重或肥胖会增加心脑血管疾病、高血压、糖尿病、脂肪肝、关节疾病和某些肿瘤的发生风险,对身体会造成长期慢性的损害,需要通过生活方式的积极改善进行体重控制。

#### .应该怎样控制体重?

- ①应制定饮食计划,改善饮食习惯。多吃低热量、高营养成分的食物,如水果、蔬菜和全谷物食品。尽量避免进食含饱和脂肪较多的食物,如肥肉、动物油、奶油等,少吃甜食,限制饮酒。
- ②规律进行体育锻炼。有氧运动是消耗多余脂肪的最佳运动方式,如快走、慢跑、游泳和骑车。可根据自身体质情况选择合适的运动形式,坚持进行体育锻炼,每周应至少运动五天,每天应维持45分钟以上的运动量。
- ③对于BMI很高、严重肥胖、通过饮食和运动难以控制体重的人群,应考虑通过药物或手术减重,同时应注意排除其他引起明显肥胖的疾病,如代谢和内分泌疾病。
- ④体检中应注意监测血压、血糖、血脂,如出现异常,应及时就诊,进行对应治疗。

### 结论七、血脂异常检出率高、影响心脑血管健康



### 数据分析

本次体检中,27.45%的员工血脂指标检出异常。其中需要引起重视的是甘油三酯或总胆固醇的升高。高血脂是动脉粥样硬化的危险因素,长期高血脂可显著增加心脑血管疾病的发病风险,需要进行干预。

### 【医学解析】关于高血脂

#### ·高血脂的原因和危害有哪些?

血脂主要有甘油三酯和胆固醇两种。甘油三酯主要来自于食物中的脂肪,在人体中作为能量储备物质,在需要时分解供能。而胆固醇主要来自其他物质的合成,在人体的各种生理活动中都有重要作用。但血中的甘油三酯和胆固醇过多时,易在肝脏沉积,导致脂肪肝,长期重度的脂肪肝可损伤肝功能,严重可导致肝硬化。同时高血脂易形成动脉粥样硬化斑块,在血管沉积,导致心脑血管疾病,如冠心病,严重可导致心肌梗死或脑卒中。由于高脂饮食和缺乏运动,高血脂在中老年人和年轻工作族中的发生率都在升高。由于高血脂和脂肪肝对身体的长期慢性危害,及早通过生活习惯的改善进行干预对身体健康有重要意义。

#### ·应该怎样控制血脂?

- ①改善饮食结构,多吃水果、蔬菜和全谷类食物,减少动物类饱和脂肪的摄入,可适当食用杏仁、核桃等含不饱和脂肪较多的干果,以及富含不饱和脂肪的深海鱼类。
- ②将体重控制在健康合理的范围。
- ③规律进行体育锻炼、增加有氧运动、如快走、慢跑、游泳、骑车等、长期坚持体育锻炼。
- ④戒烟, 限制饮酒或戒酒。
- ⑤通过生活习惯的改善一段时间后,应注意复查血脂,如血脂仍未理想控制,应考虑服用降脂药物。

### 结论八、血糖异常比例高,需要积极控制



### 数据分析

本次体检中,26.76%的员工空腹血糖达到或超过5.6mmol/L,达到血糖升高预警线。偶然的血糖升高与饮食摄入糖分有关,可不需治疗,但需通过改善生活习惯积极控制和干预。血糖长期持续偏高则提示存在糖尿病的可能,需要明确诊断并规范治疗。

### 【医学解析】关于糖尿病

#### ·什么是糖尿病?

糖尿病是影响血糖代谢的一种慢性疾病,主要原因是机体对胰岛素的作用效果产生了抵抗,或无法产生足够的胰岛素以维持正常血糖水平。糖尿病目前不能治愈,但可以通过药物及健康饮食、体育锻炼等来加以控制。长期血糖控制不佳可引起肾脏疾病、视网膜病变、神经病变等并发症。目前,糖尿病的诊断标准为两次测量空腹血糖≥7mmol/L,或葡萄糖耐量试验(OGTT)≥11.1mmol/L。

#### ·糖尿病患者应怎样治疗?

- ①应按照医生指导规范、坚持进行降糖治疗、包括服用降糖药或注射胰岛素。
- ②定期监测血糖,包括空腹血糖、餐后两小时血糖,评估血糖控制情况。也可定期复查糖化血红蛋白,帮助判断一段时间内的血糖总体控制是否理想。
- ③健康饮食。可多摄入高纤维、低脂肪的食物,如水果、蔬菜、全谷类,减少糖分的摄入。
- ④由于糖尿病患者的伤口愈合较慢,易感染,因此应注意避免外伤,尤其是肢体末端部位,即手和脚,注意这些部位的保护。

### 结论九、体检女性中子宫肌瘤检出率高



本次体检子宫肌瘤的检出率为23.32%。子宫肌瘤是子宫良性疾病,最常发生在女性育龄期,但在中老年阶段也可发生。子宫肌瘤几乎从不恶变,也不增加子宫发生恶性肿瘤的风险,不需过分担心。

### 【医学解析】关于子宫肌瘤

#### ·什么是子宫肌瘤?

子宫肌瘤是子宫的良性肿瘤,具体成因不明,目前认为可能与雌孕激素的含量有关。子宫肌瘤通常不产生症状,有些体积较大的子宫肌瘤可产生盆腔压迫感,如果压迫膀胱可导致尿频、排尿不畅,压迫直肠可引起便秘。子宫肌瘤可影响月经,出现月经过多的症状,严重时可因大量失血导致贫血,这种子宫肌瘤需要治疗。大部分子宫肌瘤在绝经期后随着激素水平下降,体积会逐渐萎缩,不需治疗。

#### ·体检检出子宫肌瘤,要注意什么?

①定期复查子宫附件超声,观察肌瘤的大小变化。稳定无变化的子宫肌瘤不需治疗,长期随访观察即可。②如出现月经显著增加、下腹疼痛、排尿困难等症状,应至妇科就诊治疗。

### 结论一十、脂肪肝检出率高,需要持续关注



### 数据分析

本次体检脂肪肝的检出率为16.67%。脂肪肝与超重肥胖密切相关,也有少部分是由于过度饮酒导致。单纯性脂肪肝进展缓慢,酒精性脂肪肝有一定进展为肝硬化或肝癌的风险。对于大多数轻度、中度和少数重度脂肪肝患者来说,减肥是逆转脂肪肝的最佳策略。

### 【医学解析】关于脂肪肝

#### ·脂肪肝和血脂有什么关联?

高血脂是脂肪肝产生的重要原因之一。血脂主要有甘油三酯和胆固醇两种。甘油三酯主要来自于食物中的脂肪,在人体中作为能量储备物质,在需要时分解供能。而胆固醇主要来自其他物质的合成,在人体的各种生理活动中都有重要作用。但血中的甘油三酯和胆固醇过多时,易在肝脏沉积,导致脂肪肝,长期重度的脂肪肝可损伤肝功能,严重可导致肝硬化。除了高血脂外,酒精可促进脂类在肝脏的合成,因此过量饮酒也容易加重脂肪肝的形成和进展。由于高脂饮食、过量饮酒和缺乏运动,脂肪肝在中老年人和年轻工作族中的发生率都在升高,对身体可产生长期慢性的危害,及早通过生活习惯的改善进行干预对身体健康有重要意义。

#### ·体检检出脂肪肝,要注意什么?

- ①改善饮食结构,多吃水果、蔬菜和全谷类食物,减少动物类饱和脂肪的摄入,可适当食用杏仁、核桃等含不饱和脂肪较多的干果,以及富含不饱和脂肪的深海鱼类。
- ②将体重控制在健康合理的范围。
- ③规律进行体育锻炼、增加有氧运动、如快走、慢跑、游泳、骑车等、长期坚持体育锻炼。
- ④戒烟, 限制饮酒或戒酒。
- ⑤通过生活习惯的改善一段时间后,应注意复查肝脏B超、血脂与肝功能,对于明显影响肝功能的脂肪肝

### 结论一十一、肝功能异常检出率较高,应根据严重程度确定处理方案



### 数据分析

本次体检中16.13%的员工检出肝功能异常。轻度的肝功能异常可自行恢复,而肝功能出现成倍升高时提示存在明显肝损害,需要在消化科就诊明确具体疾病并进行治疗。

### 【医学解析】关于肝功能异常

#### ·什么是肝功能指标?

肝功能是一项抽血检查,其指标可反映肝脏目前的功能和状态。一份较完整的肝功能检查主要包含三个方面的指标:#①肝酶指标,包括丙氨酸氨基转移酶(ALT)、天冬氨酸氨基转移酶(AST)、碱性磷酸酶(ALP)、γ-谷氨酰转移酶(GGT)等。主要存在于肝细胞中,反映的是肝细胞是否有损伤。#②胆红素指标,包括总胆红素(TB)、直接胆红素(DB)、间接胆红素(IB)。反映的是胆道的情况,在一些溶血性疾病中也有提示意义。#③蛋白指标,包括总蛋白、白蛋白、球蛋白。主要由肝脏合成,反映肝脏的合成功能。#肝功能指标的轻微异常可由饮酒、劳累、熬夜等原因引起,属于暂时性的异常。而肝功能出现明显异常则提示存在肝脏或胆道系统疾病,有时严重的血液疾病或肾脏疾病也可造成肝功能异常。

#### ·体检发现肝功能异常应怎样处理?

- ①轻微的肝功能异常不需要特别处理,主要注意休息,缓解疲劳,避免饮酒熬夜。
- ②如同时存在脂肪肝,应注意清淡低脂饮食,增加体育运动,保持合理的体重,避免饮酒,定期复查肝功能和肝脏B超。
- ③如果肝功能指标明显异常,如肝酶指标和胆红素指标超过正常范围上限一倍,白蛋白或总蛋白低于正常范围下限的三分之二,应当引起重视,及时至消化科就诊,完善相关检查,查明原因,进行对应的治疗。

### 结论一十二、血压升高检出率高,需注意复测血压



### 数据分析

高加压

### 【医学解析】关于高血压

#### ·高血压的原因和危害有哪些?

高血压是一种表现为动脉血压升高的慢性疾病,当收缩压≥140mmHg或舒张压≥90mmHg时即考虑可能存在高血压。90%以上的高血压属于原发性高血压,具体成因不明。另有约10%的高血压是继发于其他疾病产生的,如肾脏疾病、肾上腺疾病、甲状腺疾病等。长期控制不佳的高血压对身体会产生较大危害,会明显增加心脑血管疾病和糖尿病的发病率,并易损伤肾脏和眼睛。而短时间内血压显著增高或血压出现大幅波动,易导致血管破裂,造成脑出血等危险状况。因此高血压患者需要终生进行规范的降压治疗,长期控制血压水平。

#### ·体检检出血压升高应注意什么?

- ①应在休息10分钟后或安静时候复测血压,如复测血压仍满足收缩压≥140mmHq或舒张压
- ≥90mmHg, 考虑存在高血压, 应至心内科就诊, 完善24小时动态血压等检查以明确诊断。
- ②应保持健康的饮食习惯,清淡低盐饮食,每日盐分的摄入量应小于6g。多吃水果、蔬菜、全谷类食物、 鱼类、禽类等食物,少吃油脂含量高的食物。
- ③规律进行体育锻炼,以有氧运动为主,如快走、慢跑、游泳、骑车等,长期坚持进行体育锻炼。
- ④戒烟限酒。调节和排解生活和心理压力,保持积极乐观的生活态度,避免情绪过度起伏。
- ⑤如确诊高血压,应按照医生指导规范、坚持进行降压药物的治疗,定期监测血压。

### 结论一十三、女性乳腺结节检出率高,以良性结节为主



### 数据分析

本次体检中有15.33%的女性员工在乳腺超声检查中发现乳腺结节。大部分乳腺结节为良性结节,恶性结节仅占少部分。

### 【医学解析】关于乳腺结节

#### ·什么是乳腺结节?

乳腺结节是生长于乳房的肿块,通常不产生症状,常在体检中由外科体检或乳腺B超检查发现,少数乳腺结节可引起疼痛。绝大部分乳腺结节是良性结节,如乳腺纤维囊性改变、纤维腺瘤、脂肪瘤等,通常不需要治疗;在极少数的情况下,也会出现恶性结节,即乳腺癌,需要及早手术处理。

#### ·体检检出乳腺结节,要注意什么?

- ①首次发现的乳腺结节,建议至乳腺外科就诊,完善乳腺钼靶或乳腺MRI的检查,对结节性质进行评估,明确结节的良恶性。
- ②对于考虑良性可能性大的乳腺结节,可不需特殊处理,定期复查观察结节的大小和形态有无变化。通常女性从50岁开始建议常规检查乳腺钼靶和乳腺超声。
- ③如考虑结节存在恶性可能,应及时进行进一步的检查,如穿刺活检,明确结节性质,并对应进行治疗。如确诊为恶性,应及早手术。如出现乳头不正常溢液、乳房出现类似橘皮样的改变等症状,应及时就诊。

### 结论一十四、尿酸升高检出率高, 应积极改善饮食



### 数据分析

本次体检尿酸升高的检出率为8.91%。尿酸是嘌呤代谢的产物,血液中含量长期偏高可导致痛风,需注意控制。

### 【医学解析】关于高尿酸

·尿酸升高有什么危害?

尿酸是嘌呤在人体中的代谢产物,正常情况下随尿液排出体外。如果饮食摄入嘌呤过多,或尿酸排出受阻,都可引起尿酸在血液中过量积累。高浓度的尿酸可在小血管处凝结析出,形成尿酸结晶并激发炎症,最常发生于大脚拇趾关节处,形成关节炎,即为痛风。痛风会引发关节剧烈疼痛,影响生活。同时长期高尿酸也易导致尿酸在肾脏析出,形成尿酸结石。新的研究还发现,尿酸升高与心脑血管疾病的形成也有一定的关联。

#### ·体检检出尿酸升高,要注意什么?

- ①改善饮食结构,减少富含嘌呤食物的摄入,如贝类、虾蟹等海产品,动物内脏,肉汤,豆制品等,适当多吃新鲜水果蔬菜。
- ②有些食物的嘌呤含量不高,但却可通过干扰体内物质代谢而升高尿酸,如酒精和含果糖的饮料。喝酒会明显促进尿酸的升高,应当戒酒。
- ③规律进行体育锻炼,并长期坚持。
- ④定期复查血尿酸,如饮食控制效果不佳,应考虑药物控制。如出现脚趾关节明显红肿疼痛的症状,应及时就诊。

### 结论一十五、女性宫颈囊肿检出率高



### 数据分析

本次体检中有6.75%的女性员工检出宫颈囊肿,与慢性宫颈炎有关,可根据宫颈炎的状况确定是否需要治疗。

### 【医学解析】关于宫颈囊肿

#### ·什么是宫颈囊肿?

宫颈囊肿一般是指宫颈腺囊肿,有多种名称,如宫颈腺潴留囊肿、纳博特囊肿、纳氏囊肿等,简称宫颈纳囊。通常是由慢性宫颈炎愈合过程中新生的上皮细胞阻塞宫颈腺管,引起宫颈腺体分泌物潴留,形成宫颈囊肿。一般无明显症状,仅在体检中发现,通常不需治疗。如同时伴随宫颈炎时可出现瘙痒、疼痛等症状及白带异常表现,可针对性进行抗炎治疗。

#### ·体检检出宫颈囊肿,要注意什么?

- ①定期复查子宫附件超声,观察囊肿的大小变化。如囊肿大小无明显变化,可不需治疗,长期随访观察即可。
- ②如出现明显下腹部瘙痒、疼痛等症状,或白带颜色、气味出现异常表现,提示存在妇科炎症,可至妇科进行抗炎治疗。

### 结论一十六、体重偏低, 易导致身体营养供应不足



### 数据分析

本次体检体重偏低检出率为6.12%,应有计划地恢复体重,避免营养不良。

### 【医学解析】关于体重偏低

#### ·体重偏低的原因和危害有哪些?

通常用体重指数(BMI)的值来衡量体重的高低。BMI等于体重(kg)除以身高(m)的平方,单位为kg/m。BMI小于18.5时可认为体重偏低。营养摄入不足是引起体重减低的最常见原因,节食、偏食、营养摄入不均衡等均可引起体重降低。营养消耗过快也会导致体重下降,如甲状腺功能亢进等内分泌疾病。恶性肿瘤由于大量消耗营养,会导致体重在短时间内不正常减轻。

#### ·应该怎样维持正常的体重?

- ①不要刻意节食减肥,应制定饮食计划,改善饮食习惯。保证营养摄入全面均衡,多吃新鲜水果蔬菜,适当增加瘦肉、鱼类等健康肉类及蛋类和奶制品的摄入。
- ②规律进行体育锻炼,增加肌肉含量。
- ③如没有饮食摄入营养不足,应考虑甲状腺功能亢进等疾病引起体重降低,可至内分泌科检查甲状腺功能
- ④如果6个月内体重下降超过5%(排除饥饿、节食等情况),应至医院就诊明确原因。

### 结论一十七、胆囊息肉检出率较高,以良性为主



### 数据分析

本次体检中,胆囊息肉检出率为5.8%。直径小于1cm的胆囊息肉以良性息肉为主,可定期复查。超过1cm的息肉恶变几率升高,应至肝胆外科就诊明确息肉性质。

### 【医学解析】关于胆囊息肉

#### ·什么是胆囊息肉?

胆囊息肉是胆囊壁向胆囊腔内呈息肉样突起的一类病变的总称,有时在超声检查结果中会显示为胆囊隆起样病变。95%以上的胆囊息肉为良性息肉,包括胆固醇性息肉、炎性息肉、胆囊腺肌症形成的息肉等。少部分胆囊息肉为腺瘤性息肉,有一定的恶变风险。目前医学通常以1cm作为判断息肉良恶性的分界线,1cm以下的息肉极少出现恶性,因此通常不需干预,可定期随访复查胆囊超声,观察息肉大小变化。当息肉超过1cm后,其恶变的可能性会上升,故需要更密切的观察或就诊治疗,以避免息肉最终发展为胆囊癌。

#### ·体检检出胆囊息肉需要注意什么?

- ①直径小于1cm的胆囊息肉,可不需特殊处理,注意定时、规律地进食三餐,少吃油腻、高脂的食物。定期复查胆囊超声,监测息肉的大小变化。
- ②如息肉直径大于1cm,或几次复查显示胆囊息肉呈现持续增大的趋势,应至肝胆外科就诊明确诊断。怀疑存在恶性风险的息肉,应考虑进行手术切除。

### 结论一十八、胆囊结石较高, 注意饮食规律



### 数据分析

本次体检中,胆囊结石检出率为2.42%。胆囊结石为最常见的胆囊疾病之一,通常无症状,可定期复查。如结石引起胆管堵塞或胆囊炎,应及时就诊治疗。

### 【医学解析】关于胆囊结石

#### ·什么是胆囊结石?

胆囊结石是胆汁化合物在胆囊内沉积和浓缩之后形成的。胆囊结石的大小差别很大,从沙粒大小到高尔夫球大小都能见到。胆囊结石的成分主要为胆固醇或胆红素,超重或肥胖、久坐不动、高脂肪高胆固醇的饮食及低纤维的饮食,都容易促进胆囊结石的形成。胆囊结石通常没有症状,常在体检时由胆囊B超检查发现。但如果结石嵌入胆管造成堵塞,可产生明显的中上腹痛,疼痛剧烈,可放射至背部或右肩部,同时常伴有恶心和呕吐的症状。

#### ·体检检出胆囊结石需要注意什么?

- ①如无症状,可不需特殊处理,主要通过生活习惯的改善来进行调节。应注意定时、规律地进食三餐,不要不吃饭。应少吃油腻、高脂的食物。
- ②如出现明显的腹痛症状,或腹痛同时出现皮肤巩膜黄染的黄疸症状,或腹痛同时出现高热寒战,应及时至普外科或肝胆外科就诊,进行对应治疗,考虑手术切除胆囊,避免更严重的并发症的发生,如胰腺炎。 ③定期进行体育锻炼,将体重控制在合理范围,但应避免体重减轻过快。

## 健康体检 建议



# 不同年龄段高风险疾病和必查项目不同,套餐选择需要更加个性化

SUGGESTION

年龄组	<b>Q</b> 女性			9 男性		
20~29岁 疾病 风险	甲状腺癌 发病率平均每年增 长 14.6%,尤其易 发于年轻女性	人 <b>乳头瘤病毒</b> 宫颈癌最常见病因	高胆固醇 可以从二十几岁 就开始	鼻咽癌 我国恶性肿瘤发病 率第5位,男性发 病率为女性的2倍	章丸癌 20-39 岁最常见 肿瘤	高胆固醇 心脏病主要风险 因素
检查建议	每3年进行甲状腺检查	每年盆腔和宫颈 检查	每 5 年检查一次 胆固醇	每 5 年进行 EB 病毒抗体检测	每年检查睾丸	每 5 年检查一次 胆固醇
30~39岁 疾病 风险	宫颈癌 30-40 岁肿瘤最 常见类型	<b>乳腺癌</b> 有家族史的年轻女 性风险增加	2型糖尿病 30岁以上女性2 型糖尿病患病率 高达18%	2型糖尿病 30岁以上男性2 型糖尿病患病率高 达20%	章丸癌 造 30-40 岁肿瘤 的 15%	<b>鼻咽癌</b> 30-50 岁是高发 年齢
检查 建议	每年盆腔和宫颈 检查	有家族史者每年 检查乳腺	每 5 年检查血糖, 超重者每年检测	每 5 年检查血糖, 超重者每年检测	每年检查睾丸	每 5 年进行 EB 病毒抗体检测
40~49岁 疾病 风险	<b>心脏病</b> 40-50 岁女性 头号杀手	<b>乳腺癌</b> 40-50 岁最常见 肿瘤	消化系慢性疾病 高发,发病率占受 检人群的 13.8%	心脏病 40 岁以上男性患病 风险比女性高 3 倍	<b>结直肠癌</b> 占 40 岁以上男性 肿瘤的 60%	生殖系统肿瘤 有家族史者,45 岁后前列腺癌风险 增加
检查建议	每年测血糖 每5年检查心血管	每年检查乳腺	每年检查消化系统 指标	每年测血糖 每 5 年检查心血管	每年筛查结直肠癌	高危/排尿异常者 检查前列腺
50~60岁 疾病 风险	<b>骨密度</b> 50岁后女性,有一半会发生骨质疏松	<b>卵巢癌</b> 50 岁以后高发	<b>脑卒中</b> 25% 的卒中发生 在 65 岁前	<b>心脏病</b> 50 岁以上男性第一 死因	前列腺癌 50 岁以上高发 发生率在 1/38	<b>结肠癌</b> 13% 发生于 45-54 岁,20% 发生于 54-60 岁
检查建议	每3年测骨密度	每3年检查卵巢 每年检查盆腔、 宫颈、乳腺	每3年检查血糖 超重/高危者每 年查	每年检查胆固醇	每3年检查前列腺 每3年进行睾丸检查	每3年筛查结肠癌

## 健康体检 建议



# 针对本次体检发病率前十的疾病,我们给出以下建议

SUGGESTION

发病率	疾病名称	复查建议	就诊建议
NO.01	乳腺增生	50岁以上女性每两年一次乳腺钼靶 +超声检查	如出现明显胀痛,可至乳腺外科就诊 治疗
NO.02	甲状腺结节	每6-12个月复查甲状腺超声与甲状腺功能	如出现结节短期内增大或甲状腺功能 异常,应至甲状腺外科或内分泌科就 诊
NO.03	心电图异常	每6-12个月复查心电图	多次复查有异常或有心慌、胸闷等不 适症状者至心内科就诊
NO.04	幽门螺杆菌阳性	抗体阳性者建议进一步检查幽门螺杆 菌呼气试验	呼气试验阳性者建议至消化科治疗
NO.05	肾结石、肾结晶	每6-12个月复查肾脏超声	如出现明显腰痛、血尿等症状,应及 时至泌尿外科就诊治疗
NO.06	超重或肥胖	每6-12个月复查血压、血糖及血脂	伴随三高或其他继发疾病、肥胖影响 生活时建议就诊
NO.07	血脂异常	低脂饮食、增加体育锻炼,3个月后 复查血脂	饮食和运动治疗后血脂仍然偏高及时 就诊
NO.08	血糖升高	低糖饮食、增加体育锻炼,3个月后 复查血糖	饮食和运动治疗后血糖仍然偏高及时 就诊
NO.09	子宫肌瘤	每6-12个月复查子宫附件超声	如有月经过多、下腹痛等症状,或肌 瘤呈增大趋势,可至妇科就诊治疗
NO.10	脂肪肝	每6个月复查肝脏超声、肝功能、血 脂	伴随肝功、血脂异常时可至消化科就 诊