



血脂异常、脂肪肝是“通病” 8大健康“雷区”我们如何迈过？



2020年度北京353万人次的健康体检数据出炉,男性和女性参检者中排名最靠前的十大健康问题也随之曝光。男性排名前十位的异常体征分别是:血脂异常、超重、脂肪肝、甲状腺结节、骨量减少/骨质疏松、尿酸升高、幽门螺杆菌阳性、肥胖、血压增高、颈动脉斑块;女性排名前十位的异常体征分别是:乳腺增生、甲状腺结节、血脂异常、骨量减少/骨质疏松、超重、痔疮、幽门螺杆菌阳性、脂肪肝、龋齿、子宫肌瘤。

针对这些常见异常指标,我们该怎么办?本期健康问诊将专家开出的8个健康处方告诉大家,请查收。

■ 蔡富根/整理

雷区扫描1:血脂异常

最新统计结果显示,总体人群血脂异常检出率、男性及女性人群血脂异常检出率分别为33.07%、37.85%和27.91%。男性血脂异常总体检出率明显高于女性,尤其是在50岁以前的各年龄段,血脂异常比例都明显高于女性。

健康处方:

血脂异常是心血管疾病重要的危险因素之一。血脂异常除遗传因素外,还明显与饮食及生活方式有关,无论是否进行药物治疗,都必须坚持控制饮食和改善生活方式。

对于血脂异常的个体,需要控制膳食胆固醇摄入,更应限制摄入富含饱和脂肪酸的食物,包括大部分饼干、糕点、薯条、土豆片等油炸食品和加工零食。

烹调油则最好选择菜籽油、玉米油、葵花籽油、橄榄油等植物油,并调换使用。

生活方式干预,推荐坚持规律的中等强度代谢运动,建议每周5至7天、每次30分钟;严格戒烟,限制饮酒;改善睡眠,不熬夜。

雷区扫描2:血压增高

本次统计结果显示,总体人群(男+女)、男性及女性血压增高检出率分别为14.20%、17.37%和10.66%,且高血压在各个年龄段均存在,检出率随年龄增大逐步升高。

健康处方:

改善高血压相关的危险因素,如高钠摄入量、低钾摄入量、肥胖、饮酒、缺乏体育活动和 unhealthy 饮食,对于预防和控制高血压具有重要作用。

日常生活管理。养成良好的生活方式,平衡膳食、减少钠盐摄入、控制体重、戒烟戒酒、积极运动。此外,坚持日常监测血压情况,控制血压,可进行家庭血压监测。

雷区扫描3:骨量减少和骨质疏松

本次统计结果显示,人群中骨量减少和骨质疏松检出率随年龄增长呈上升趋势。女性50岁后,骨质疏松检出率迅速升高。在60至69岁年龄段达到高峰(27.09%)。绝经后机体雌激素水平明显下降是主因。其对成骨细胞刺激减弱,破骨细胞活动增加,骨代谢逐渐呈现负平衡状态,从而加快骨量流失速率。

健康处方:

骨量减少和骨质疏松是可预防的疾病。主要防治方法包括运动疗法、营养疗法和药物治疗。有研究指出,对于绝经后女性,骨矿物质的增加在很大程度上取决于饮食中钙的充足供应,同时适量的体育活动也能减缓骨质流失的速度。



雷区扫描4:甲状腺结节

2020年北京市体检统计结果显示,甲状腺结节检出率在总体人群、男性人群和女性人群中分别为28.97%、26.16%和32.09%,且在各年龄段女性甲状腺结节检出率均高于男性。

健康处方:

虽然近年来甲状腺结节检出率以及甲状腺癌检出率都在提高,但是甲状腺癌相关死亡率却未发生显著变化,这是由于甲状腺癌中95.1%为甲状腺乳头状癌。而在这其中超半数直径≤10mm的甲状腺乳头状微小癌。这部分患者大多数可能终身不出现临床症状。因此,对低危患者可以积极监测而非手术切除。

为了避免甲状腺结节的过度诊断和过度治疗,我国发布了相应的“分层指南”,确定哪些结节需要细针穿刺活检。

雷区扫描5:脂肪肝

2020年北京市体检人群脂肪肝检出率为22.69%。其中,男性检出率为29.84%,女性检出率为14.81%。且男性在60至69岁年龄段检出率最高,女性在70至79岁年龄段检出率最高。

健康处方:

减少体重和腰围是预防和治疗脂肪肝及其合并症最为重要的治疗措施。

适当控制膳食摄入量,建议每日减少500至1000kcal热量;调整膳食结构,建议适量脂肪和碳水化合物的平衡膳食,限制含糖饮料、糕点和深加工精致食品,增加全谷类食物、ω-3脂肪酸及膳食纤维摄入;一日三餐定时适量,严格控制晚餐的热量和晚餐后进食行为。

避免久坐少动,选择能坚持下去的体育锻炼方式,以增加骨骼肌质量和防治肌少症。

限制饮酒量,多饮咖啡和茶可能有助于脂肪肝患者康复。

雷区扫描6:子宫肌瘤

2020年子宫肌瘤在女性体检检出的前十位异常指标中排在第十位。最新数据显示,子宫肌瘤检出率随年龄增长呈现先升高后下降的趋势,50至59岁年龄组检出率达到峰值。

健康处方:

子宫肌瘤的确切病因尚未明了,其发生发展可能与一般健康状态、饮食、激素和遗传均有关。因此,合理膳食、减少红肉的摄入、保持良好生活习惯、控制不良情绪、降低环境污染等,对于减少子宫肌瘤的发生和发展具有重要意义。

如发现肌瘤无须慌张。无症状肌瘤一般不需要治疗,如果发现肌瘤增长快速,尤其是绝经后女性,需要及时就医。

雷区扫描7:空腹血糖升高

空腹血糖、糖化血红蛋白(HbA1c)测定可单独用于糖尿病的人群筛查。以空腹血糖≥6.1mmol/L为标准,本次总体人群、男性人群及女性人群空腹血糖升高检出率分别为10.91%、13.79%和7.79%。糖化血红蛋白升高检出率分别为8.54%、10.21%和6.49%,且两项指标男性的检出率明显高于女性。

健康处方:

糖尿病前期不仅标志着发生糖尿病的风险增加,而且与心血管疾病、微血管病变、肿瘤、痴呆、抑郁等疾病的风险增加相关。建议这类人群通过饮食控制和运动降低糖尿病的发生风险。

雷区扫描8:尿酸升高

2020年,尿酸总体人群、男性人群及女性人群尿酸升高检出率分别为14.94%、21.18%和8.11%。

男性人群尿酸升高检出率高于女性,但不同年龄段人群检出率分布特征不同。男性人群尿酸升高主要见于20至50岁人群,50岁后尿酸升高检出率逐步下降。女性人群检出率随年龄增长逐步升高,50岁以后尿酸快速升高。

健康处方:

尿酸升高与经常饮酒和超重肥胖、血脂升高、血糖升高等代谢性指标异常密切相关。有尿酸升高倾向的人群,要注意改变生活方式,建立良好的工作习惯,避免加班熬夜;坚持体育锻炼,调节身体代谢机能;定期体检,监测尿酸水平。通过控制尿酸水平,预防痛风发作,防止尿酸结晶引起的器官损害。