

## 健康体检,这些你要知道

□本报记者 魏应钦

近日,38岁的市民王先生到医院例行体检,体检报告显示其甲状腺右叶结节,还有脂肪肝趋势。看到这些可怕的病名,他有些惴惴不安。医生后来进行了报告分析,说他身体没有疾病,只是要注意生活习惯,定期体检就可以了。他这才松了一口气。

体检专家表示,生活中,大家对健康体检的重视程度不同,有的人坚持每年体检,而有的人几年甚至更长时间都不会去体检。另外,很多人拿到体检报告后一头雾水,甚至莫名担心。其实,看懂体检报告,了解哪些疾病需要预防,哪些疾病并不可怕,对知晓健康有非常好的帮助。

### 感觉健康也需要体检

“有些人平时没有什么不适,认为自己很健康,不需要进行健康体检,这种认识是错误的。”近日,美年大健康平顶山体检分院副主任医师李相黎说,像上面的那位王先生,他在体检中发现有脂肪肝趋势,这就警示他要改变饮食和生活习惯了。因为“健康”是一个多维的概念,而不仅仅是身体不虚弱和没有病。亚健康是一种处于健康和疾病之

间的状态,一个亚健康状态的人,体内已经出现功能紊乱,但主观上感觉很轻松或根本上就无不适感觉。如乙型肝炎病毒携带者,能吃能喝,无一点不适感觉,但已疾病缠身。如果不体检,不及时发现,这个人也就可能发展到疾病状态了。

另外,值得注意的是,有不少病是比较隐匿的。前几天,他们体检时发现了一位患有无痛性心肌梗死的年轻人,连忙送往医院诊治。这位年轻人平时不胸痛,缺乏典型的心绞痛症状,仅表现为轻微的胸闷,但他的病情其实已经很严重了,甚至可能发生猝死。

像这样的情况还有很多,比如先天性心脏病、风湿性心脏病、肝脾肿大以及一些癌症,早期虽然没有症状,但通过体检就可以发现,并可及时干预、终止疾病的发生和发展,收到事半功倍的效果。因此,是否有病不能完全凭自己的感觉,健康体检就显得尤为重要。

### 有的病听着可怕,其实不必过分担心

李相黎说,每年体检总能查出各种小毛病,不少人为此

惴惴不安。其实检查单上有些看着吓人的“疾病”,并不需要过分担心。

像王先生体检出了甲状腺结节就是如此。甲状腺结节是体检时的常见疾病,但95%的甲状腺结节都是良性的,只要判断良性,定期做好复查就可以。

像这样听着可怕、其实不必过分担心的病还有不少,比如乳腺增生、单纯性肝囊肿、慢性浅表性胃炎等。在医学上,大多数乳腺增生属于正常的生理现象,据调查显示,每10个女性中有8个女性患有乳腺增生。该病常表现为经期前或情绪不佳时,乳房有胀痛感、出现肿块,生理期过后症状消失。对乳腺增生建议定期复查,以免发展成极少数的乳腺癌。

还有,肝囊肿是一种常见的肝脏良性疾病,大多是先天性肝内胆管或淋巴管发育异常造成的,且生长速度缓慢,多数人无明显症状,既不会影响肝功能,也不会发展为肝癌。一般小于5厘米的肝囊肿不需进行治疗。慢性浅表性胃炎是慢性胃炎的一种,检出率高达80%-90%,如无明显临床症状,可以不做任何处

理。偶尔出现消化不良的症状,可以吃点益生菌、多酶片等缓解。

### 不同年龄段要做相应的重点体检

“除了常规的体检外,人们在不同的年龄阶段应进行相应的重点体检。”李相黎说,比如,在40岁以后,心脏和血管都会有一个明显的老化,弹性大不如从前,特别是对有心血管病家族史的人来说,定期检查很有必要。建议该年龄段人群每年定期检查心血管健康,记好血脂、血压等指标。50岁以上的人一般或多或少会出现骨质疏松,建议每年做一次骨密度检查。另外,这个年龄段的人群还应关注肠道健康。60岁是老年生活的开始,这个年龄的老人应该展开全面体检,而不再有所侧重的检查。除了常规的常见慢病检查,还应该注意听力和眼底病变的预防。

还有,近年来,妇科疾病的发病率呈逐年上升趋势,严重威胁着女性的身体健康和生命安全。因此,女性要重视对乳腺癌、宫颈癌的筛查,以便做到早预防、早发现、早诊断和早治疗。

## 导读

### 第十届万人相亲大会现场花絮

[B7]

### 市二院为驼背老人完成复杂内脏手术

[B2]

### 蚊子爱叮什么人?教你几招驱蚊大法

[B3]

### 湛河区启动“万步有约”活动

[B8]

### “赢在中原”理财大赛选手展示

[B8]



鹰城微健康



平顶山金融圈