

体检异常指标超重首当其冲，“三高”年轻化……

打工人的身体还好吗？

民生头条

□ 全媒体记者 江露露

随着2020年健康体检的结束，上海白领体检异常率高达99%成为热搜话题。安庆市民的体检报告也相继出炉，我市市民健康体检的参与度怎么样？体检异常问题多不多？突出问题是什么？对此，记者进行了采访。

体检中心： 下半年迎来体检高峰

近日，记者走访我市多家体检机构，不少机构内人头攒动。“体检高峰期从去年9月份持续到12月份，我们中心已经连续10个周末都在加班了。今年1月份以来，人数相对有所减少了。”海军安庆医院健康管理中心主任、副主任医师赵晓玲介绍。

据介绍，下半年以来该医院健康管理中心日均接待量维持在100—150人左右，最高峰将近300人。“影像检查如B超、彩超等比较耗时，直接决定了当天的接待量，这样的接待量对我们老院区来说，基本呈饱和状态。”赵晓玲介绍，去年一年，该院区总接待体检人数有两万多人。

扎堆体检，原因是多方面的。

一方面是市民健康意识的增强。“之前都是生病住院才迫不得已做检查，这样专门来做全身体检还是第一次。”在大厅内，一位吕姓市民告诉记者，“全社会对新冠肺炎疫情的关注，不仅让我们更加注意公共卫生，更让我们知道提高个人身体素质非常重要。”但个人健康意识的提升仍有较大空间，以海军安庆医院为例，去年全年的体检中，仍以机关事业单位和企业职工的团体体检为主，占比将近90%；个人体检占比仅

10%左右。

另一方面，扎堆体检还存在客观因素。“不少单位每个年度都要组织职工体检，但上半年受疫情影响不少医院暂停了团检业务，所以都集中到了下半年。”赵晓玲介绍，“就全年来看，我们院区两万多的体检人次较往年是有所下降的。”

市民：

“亚健康”问题普遍存在

体检结束，许多人却害怕看体检报告。

“我工作第一年体检没有一项异常；第二年有四项异常，一年比一年多，现在都不敢打开体检报告了。”某市直单位已经工作6年的程姓工作人员告诉记者，今年27项体检子项目，他有10项指标出现异常。

“我小毛病一大堆，我们单位好像就没有几个完全健康的人。”另一家机关单位办公室刘姓负责人告诉记者，为此，他们单位还特意从医院请了专家举办了好几次健康讲座，普及健康知识，一方面让大家科学预防，另一方面加强对异常指标日常干预，让大家健康工作，健康生活。

赵晓玲就是各机关单位健康宣教的“座上宾”之一。说到当前体检中的常见异常指标，“首当其冲是超重，比例明显提升且呈普遍化趋势；另外，高血脂、高血压、高血糖‘三高’人群也越来越年轻化，尤其是高血脂，有不少三四十岁的群体。”赵晓玲认为，“高嘌呤食物摄入、缺乏运动等都是这些指标异常的重要原因。尤其是居家防疫期间，许多人在家体重猛增，都带来了健康风险。”

体检报告中的异常指标提醒大家要进一步关注健康风险，但对异常指标的“日常恐惧”，赵晓玲则认为大可不必。

异常出现原因是多方面的。“一方面，人体很多指标是动态变化的，而体检到的数值是瞬间的、静态的，所以这些数值的异常临床意义并不大。”赵晓玲举例，“比如，休息不好，转氨酶就会增高，情绪紧张，空腹血糖也会生理

性增高。面对这些异常不必恐慌，要结合实际情况加强观察。”

“另一方面现在检查的项目更全更多，仪器设备的精准度更高，一些轻度异常更容易‘被看到’。”赵晓玲举例，“比如CT，现在几毫米都能看得清清楚楚；超声现在也特别清晰，一点小问题就能看到。这类轻度异常没有达到疾病的阶段都是可以通过医生的健康建议进行日常干预，从而恢复正常的。”

医生：

发现重大疾病风险及时复查

异常率节节攀升，“但为什么癌症这类重大疾病一经发现还是中晚期，不能早发现吗？”不少市民对体检都存在这样的困惑。

“可以通过体检查到，但和体检项目息息相关。”赵晓玲进一步解释，肺癌、肝癌、乳腺癌、结直肠癌、胃癌、食管癌、前列腺癌、宫颈癌等常见癌症都可以通过CT、超声、胃肠镜、内镜、彩超等体检项目做到早发现。

其中，前列腺癌和乳腺癌的早期发现，彩超是比较好的方式。“对彩超发现的结节不仅要看大小，还要看分级，比如三级以下良性结节建议半年或者一年回访；对于达到4A级结节的，要进行综合评估，采取不同的方式给予治疗建议。”赵晓玲说。

而肺癌、结直肠癌、胃癌等早期发现则需要CT和胃肠镜等体检项目。“这些项目不是人人都需要做的，像无痛胃肠镜项目，做起来还是有一定不适感，所以一般的体检套餐中都不包含，我们目前只在个性化套餐中针对性推介，建议高危家庭或自己有需求的客户做这些项目。”赵晓玲介绍说。

另外，赵晓玲提醒，市民不应盲目迷信肿瘤标志物检测。“肿瘤标志物检测结果只能作为佐证，不能代替其他方面的检查，如果标志物查出异常增高，是提醒你往哪方面做进一步的检查来排除。”对此，赵晓玲呼吁大家在重视体检的同时，更应该遵照医嘱，重视复查。

雨水间歇串场 升温是本周主旋律

本报讯(全媒体记者 刘惠子)今天暖湿气流进一步增强，云系逐渐增多，安庆以阴雨天气为主。展望本周天气形势，可谓变化多端，阴雨和降温短时串场，明起阳光重现，升温也是本周的主旋律。冬天的气候变化让你难捉摸，但是昼夜温差较大，提醒市民仍要注意保暖，不要给感冒可趁之机。

上周末全市气温回升，可不要被这短暂的回暖“蒙蔽”，大寒时节依然会出现较多的雨雪天气和大风降温，尤其是早晚时段天气寒冷依旧，要根据天气及时增减衣物，谨防感冒。随着新一股冷空气影响，昨天傍晚到今天又迎来一次降水过程，今天气温也会明显下降，最高温度8℃左右，温差缩小。所幸雨水短暂，今天夜里冷空气成功驱逐了暖湿气流，雨水收兵，明天天转为多云天气。

俗话说，“五九六九，沿河看柳”，意思是在五九后天气会变得越来越暖和，接下来的天气虽有阴雨，但气温将逐渐转暖，宣城春天的气息正越来越浓。不过眼下仍处在大寒节气，气候常不稳定。在这个时期，最重要的仍是保暖保湿，养生饮食宜减咸增苦以养心气，宜熟食，防止损害脾胃阳气，但燥热之物不可多吃。冬天的饮食原则是减咸增苦，抵御肾水，滋养心气，以保心肾相交，阴阳平衡。适合选择的食物包括芹菜、莴笋、生菜、苦菊等。同时，饮食要切忌生冷食物，防止损害脾胃阳气，食物的味道可适当浓一些，要有一定量的脂类，保持一定的热量。

市区34家平价商店春节期间可买“惠民菜”

价格低于同类市场零售均价的15%以上

本报讯(全媒体记者 徐志远)记者从市发改委了解到，为充分发挥平价商店“稳价惠民”作用，平抑市场蔬菜价格，丰富春节期间广大市民的菜篮子，安庆市区34家平价商店启动2021年“惠民蔬菜销售活动”，活动从2021年1月28日至2月26日，共30天。

1月29日，记者在天柱山西路一商超蔬菜专区看到，很多蔬菜标签都贴有“平价农副产品统一标价签”字样，标有这些标签字样的蔬菜都比平

时优惠不少，包心菜、白萝卜、大白菜、豆芽、洋葱等品种每斤都在1元以下，肉类基本维持在每斤25元左右。“包心菜0.99元每斤，豆芽0.99元每斤，冬瓜4.25元每斤，比菜市场里的菜还便宜。”家住宜秀区竹苑小区市民黄萍一边采购一边告诉记者说。

记者在走访中发现，各大超市每日投放的惠民蔬菜品种均有不同，“惠民菜”的价格也吸引了很多顾客。

活动期间，安庆市发展改革委平价商店专栏每天公布市区三个农贸

市场25个品种蔬菜零售价格，各平价商店优惠的蔬菜品种不得少于20个(其中按不高于1元/斤销售的品种不少于5个)，价格低于同类市场零售均价的15%以上，猪肉销售价格也低于市场零售进价5%以上。同时，要求各平价商店积极组织货源，确保惠民品种不脱销、不断档。蔬菜销售区域要做到标志标识醒目、蔬菜品种摆放整齐有序，严禁腐坏、残缺等不符合新鲜一级标准的蔬菜上柜销售。



近日安庆天气情况：
2月1日中雨，3-8℃。
2月2日多云，3-13℃。