

体检出来的囊肿、增生等,要紧吗?

看懂体检报告 专家给出攻略

注意,血糖高有可能是糖尿病前期

暑期迎来体检的高峰。拿到体检报告,上上下下的“小箭头”就一定表示有病吗?出现结节、囊肿、增生等,要紧吗?面对体检结果,有的人不当回事,有的人又太当回事。对此,专家提醒:定期体检的目的在于及时发现身体的不适,树立健康的生活饮食习惯,防患于未然。体检报告既不能放任不管,也不用过分杞人忧天。最重要的是咨询专业医生,采取合适的干预措施,将健康风险降至最低。



不久前,57岁的刘阿姨在南通六院健康管理中心查出空腹血糖是6.4mmol/L,高于正常值6.1mmol/L,糖化血红蛋白6.2%,略高于正常水平。医生结合身高、体重指数和腰围,判断刘阿姨很有可能是糖尿病前期,第一时间联系她,建议做

进一步筛查。“我的血糖去年体检的时候就蛮高的,稍微高点没事,这一年以來我没感觉哪里不舒服,也没出现‘三多一少’的症状,不太可能是糖尿病前期吧?”显然刘阿姨并没有引起重视。其实,糖尿病发病是一个循序渐进的过程,在正式确

诊前有“糖尿病前期”,即糖调节受损,在这期间患者血糖水平高于正常值,但未达到糖尿病诊断标准。医生表示,虽然血糖值升高,不一定就患有糖尿病,但长时间的血糖过高会对身体各器官造成持续性损害。

专家提醒:当体检报告中显

示血糖值过高时,不容小觑,需要进一步判断是一过性的,还是持续性的。如果血糖值持续居高不下,就需要引起重视,要在医护人员和康复师、营养师的帮助下,从饮食、运动、作息时间等多方面干预,控制好血糖,在前期实现“华丽的逆转”。

肺结节多为良性,年逾40岁须注意

随着民众健康意识的逐渐提高,作为筛查肺结节和肺癌的最佳方法,越来越多的企业单位和个人将肺部CT这项检查加入体检项目中。根据瑞慈体检发布的《2021年健康体检大数据》,2021年肺部结节的检出率达到33.6%,同比增长近4个百分点,在体检主要异常项目中增幅最大。

肺结节就等于肺癌吗?是

否必须要手术呢?为此,记者在南通瑞慈医院肺结节专病门诊采访了该院胸外科主任曹飞。曹飞表示,在该院肺结节专病门诊上,常常能遇到不少因体检检查出肺结节而来就诊的患者,大多数患者的体检报告上都是提示2~3毫米的微小、高密度结节。曹飞解释说,这些往往都是由于肺部炎症引起蛋白沉积而形成的结节,属于

良性结节。如果体检报告提示毛玻璃样结节,则应引起重视,需要到医院进一步就诊。

曹飞表示,毛玻璃样结节也并不完全等同于恶性肿瘤病灶,是需要立即手术还是进行3~6个月随访观察,专科医生会结合肺结节的大小和形态来进行判断,给予下一步的指导。曹飞补充说,即使是恶性肿瘤,文献统计数据显示,近

10年以来,通过体检发现的直径2厘米以下的肺结节,经过手术治疗后,患者总体的10年生存期达到94%,预后较好。所以面对肺结节,市民朋友们不必过度恐慌。

曹飞建议,40岁以上人群,特别是抽烟、家族有肺癌等肿瘤病史高危人群,最好每年做一次胸部CT检查,及早发现问题,及早治疗。

肝囊肿仅仅是囊肿,别太担心

许多人体检发现肝上长了一个或多个囊肿,可给吓坏了,还以为是长了肿瘤呢。“其实,肝囊肿是常见的肝脏良性疾病,在体检中发现率为1%至2%。肝囊肿有先天和后天之分,先天性是胚胎时期发育异常造成的,后天性的大都是以往体检无异常,最近却发现有肝囊肿。这种变化是肝脏的管道发生退行性改变的结果。”市

三院体检中心主任蔡利燕介绍,肝囊肿仅仅是囊肿而已,不是肿瘤,所以不必恐慌。一般情况下不长大、不恶变,对患者的生命不构成威胁,对生活习惯也无大的影响,对于肝囊肿,最重要的是定期随访,如果有条件每年可以做个1至2次B超。

但对肝囊肿也不能掉以轻心,蔡利燕提醒,有些情况

的肝囊肿也要高度重视。比如以下几种情况:直径超过10厘米的巨大肝囊肿,有可能出现压迫症状,假如影响生活,要考虑治疗;囊肿继发感染,要当心;囊肿继发出血,如果出血严重,或类似急腹症,要立即手术;囊肿扭转,一般极为少见。

“绝大多数肝囊肿不会发生癌变。肝囊肿虽属于良性疾

病,但病人也应该重视起来,因为若是病情一直发展,就会给后续的治疗工作加大难度。”蔡利燕建议,肝囊肿患者应该在发病期间多喝水,每天确保2000毫升以上;注意保暖,适当运动,长期坚持提高抵抗能力;禁止吃油炸食物,多吃红色蔬菜,重点推荐胡萝卜、西红柿、红枣、火龙果等红颜色的蔬菜水果。

防患未然,理性看待体检结果

从7月初开始,市三院体检中心一直人流如织。“我们每天6点15分就开始接受体检,平均每天体检200人次。”蔡利燕建议,一般而言,健康状况良好的青壮年在30岁前最好两年体检一次;中年人最好每年体检一次,重点项目是心、肺、肝、胆、胃等器官,以及血压等;老年人的身体进入“多事之

秋”,各种疾病患病率明显增加,因此50岁以上人群的检查间隔应缩短至半年左右,最好每年体检两次;60岁以上老人间隔时间应在3至4个月,检查项目由医生酌情决定。

“体检后,大家要正确、科学地看待结果,不能极端地看问题。”蔡利燕说,有人一看体检结论是“正常”,便以为万事大吉。

其实,体检结论所指的“正常”仅说明这次检查项目所代表的身体功能处于“允许范围”内,并不表示身体功能是“最佳状态”;也有人发现体检报告中某一项标注为“阳性”或“升高”“降低”,便以为自己得了大病,于是忧心忡忡,甚至病急乱投医,健康状况反而更糟糕。她建议拿到体检结果后,先仔细阅读报告中的讲解和建议,

然后带着问题咨询医生。

蔡利燕说,市民要动态观察体检结果,不要忽视医生提出的各种干预、预防和治疗措施,如饮食、锻炼、作息等。即使每年体检都没问题,也应该把每次的体检报告妥善保存,作为今后的对比参考。

本报记者冯启榕

本报通讯员严炜 王丽君

体彩情报站

南通体彩热线电话:83512819、81027380

体彩大乐透买指定复式不中也有奖

刚刚结束的大乐透10亿大派奖活动令广大彩友意犹未尽,为回馈我省众多大乐透购彩者,江苏体彩将在这个火红的夏季继续开展派送活动,为江苏彩友独家打造大乐透“买指定复式 不中也有奖”活动。

本次活动自体彩大乐透22071期(2022年6月25日晚开奖)开始至22088期(2022年8月3日晚开奖)结束,预计18期。活动期间,凡在省内体彩实体店购买大乐透指定复式票且未中奖的(多倍票按倍数计算,多期票不参加),购彩者可凭彩票至省内任一体彩门店兑付赠票。具体投注方式及对应赠票金额如下:

公益体彩 乐善人生

福彩直通车

“自选+机选”揽获双色球奖金31万

7月19日晚,福彩双色球第2022082期开奖,全国共开出79注二等奖,单注奖金316091元。位于南通市海门区黄海中路编号为32060741福彩投注站的一名幸运彩民喜获当期二等奖一注、五等奖一注,共揽获奖金316101元。

据了解,中奖彩民沈先生从福彩双色球游戏上市至今便一直追随这款游戏,是个不折不扣的“铁粉”。说起购彩习惯,沈先生滔滔不绝:“我喜欢研究选号,每期都买,花费

不超过20元,你看这次中奖票,前三组我自选号码,后两组随机产生,且每组都有两个连号,整张彩票已经守号近两个月了!”沈先生告诉工作人员,当晚开奖后他并没有及时关注中奖情况,20号下午去彩票店帮朋友代买彩票时才发现自己中奖了,于是第一时间与朋友和销售员分享了中奖的好消息。对于奖金规划,沈先生已有打算,准备用幸运奖金还房贷,减轻生活压力,并表示会继续自己的购彩爱好,献一份爱心。

福彩双色球 2元可中1000万