

健康体检对早期预防和发现疾病的重要性分析

李美娜

北京四季青医院 北京海淀 100080

摘要: **目的:** 分析健康体检在早期预防疾病和发现疾病中的应用效果。**方法:** 本次试验选取了 2022 年 8 月-2022 年 12 月在我院接受健康体检者 100 例, 均接受妇科、外科、内科、腹部 B 超、耳鼻喉科、乙肝 5 项、便常规等检验项目。并对体检的结果进行分析, 总结健康体检对早期预防疾病与发现疾病的重要作用。**结果:** 100 例健康体检者通过检查后, 共检出疾病 86 例, 检出总例数为 86.00%。其中高血脂症的检出率最高 (30.00%), 其次依次为高血压 (25.00%)、糖尿病 (18.00%)、胃肠疾病 (13.00%), 高血脂症的检出率明显高于高血压、糖尿病、胃肠疾病的检出率 ($P < 0.05$)。**结论:** 通过进行健康体检, 可以及早地发现病情, 并及时采取有效的治疗、预防措施, 控制病情的发展, 提高居民的生活质量, 值得推荐。

关键词: 健康体检; 早期预防; 发现疾病; 健康体检重要性

Analysis of the importance of physical examination for early prevention and detection of diseases

Meina Li

Beijing Sijiqing Hospital (Beijing Haidian) 100080, China

Abstract: Objective: To analyze the application effect of physical examination in early disease prevention and detection. Methods: In this study, 100 healthy patients who received physical examination in our hospital from August 2022 to December 2022 were selected, and all of them received gynecology, surgery, internal medicine, abdominal B-ultrasound, otolaryngology, hepatitis B, stool routine and other test items. The results of physical examination are analyzed and the important role of physical examination in early disease prevention and detection is summarized. Results: A total of 86 cases were detected after 100 healthy subjects passed the examination, and the total number of detected cases was 86.00%. The detection rate of hyperlipidemia was the highest (30.00%), followed by hypertension (25.00%), diabetes (18.00%) and gastrointestinal disease (13.00%). The detection rate of hyperlipidemia was significantly higher than that of hypertension, diabetes and gastrointestinal disease ($P < 0.05$). Conclusion: Through physical examination, the disease can be detected as early as possible, and effective treatment and prevention measures can be taken in time to control the occurrence and development of the disease, and improve the quality of life of residents. It is worthy of recommendation.

Keywords: physical examination; Early prevention; The discovery of disease; Importance of physical examination

伴随着经济的快速发展, 人们的日常生活方式与饮食习惯也发生了很大的改变, 长期的食物结构不合理, 精神压力、缺乏运动锻炼, 导致慢性疾病的发病率呈现逐年升高趋势, 已经成为严重威胁我国国民健康的公共卫生问题[1]。随着我国老龄化进程的日益加快, 随着年龄的增长, 老年患者的各脏器功能也明显减退, 身体的免疫力较差, 抗病能力逐渐下降, 进一步增加老年性疾病的发病率, 对老年人的身体健康造成很大的影响, 导致老年人的生活质量明显下降[2]。针对这一情况, 应该及时采取有效的干预措施预防疾病的发生。健康体检是医院的诊断环节, 通过健康体检可以及时发现潜在的疾病, 并及时采取有效的干预措施, 可以帮助人们了解自身的健康状况, 加强自我管理, 建立健康的生活方式。健康体检是提前预防疾病发生的主要方式。选取了 2022 年 8 月-2022 年 12 月在我院接受健康体检者 100 例作为调研的样

本, 抽取其治疗数据, 重点探究健康体检在早期预防疾病和发现疾病中的应用效果, 具体如下:

一、资料与方法

1.1 研究对象

本次试验选取了 2022 年 8 月-2022 年 12 月在我院接受健康体检者 100 例, 60 例男性、40 例女性, 患者的年龄在 25-80 岁之间, 平均年龄 (61.35 ± 4.21) 岁。本次研究开展之间已经提前报备本院医学伦理委员会已获得审批, 并体检者均知晓本次研究的目的、内容等, 并签署知情同意书愿意积极配合。参与本次健康体检均为成年人; 听力、肢体功能、语言、意识均正常; 检查配合度比较好。排除基本资料缺失或不清晰; 检查配合度比较低; 中途退出者。

1.2 治疗方法

对 100 例健康体检者进行健康教育指导, 要求体检者在

空腹的状态下接受检查,为体检者发放健康保健手册,应该详细填写性别、年龄、职称、既往病史等。均接受妇科、外科、内科、腹部B超、耳鼻喉科、乙肝5项、便常规等检验项目[3]。建议患者在空腹的状态下采集血液标本,对采集部位进行消毒处理,取8.0mL肘正中静脉血,用一次性真空管保存,在温水浴后进行离心处理,取上清液,采用全自动生化分析仪生化仪严格按照检验标准对血液样本进行检验各项指标,使用血糖氧化酶法检测空腹血糖(FPG)、使用酶比色法对血清胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)进行检测,采取酶修饰法检测高密度脂蛋白胆固醇(HDL—C)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL—C)[4]。

1.3 评价标准

对健康体检的检查结果进行分析,观察疾病的检出率。空腹时甘油三酯含量 $>1.70\text{mmol/L}$,血清胆固醇含量大于 5.72mmol/L 则确诊为高血脂;对体检者进行三次血压测量,舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 、收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 确诊为高血压。血糖水平超出正常范围,同时伴有厌食、尿多、恶心、呕吐等症状表现均确诊为糖尿病。肝脏的CT值小于脾脏符合脂肪肝诊断标准。

1.4 统计学方法

采用spss 22.0软件是研究的数据进行整理分析,计数资料用%表示,行 $\times 2$ 检验,具有统计学意义($P<0.05$)。

二、结果

100例健康体检者中共检出疾病86例,检出总例数为86.00%,其中高脂血症的检出率最高,其次依次为高血压、糖尿病、脂肪肝疾病,数据分析后存在统计学差异($P<0.05$)。如表1所示。

表1 分析健康体检检查结果[n(%)]

疾病名称	检出例数	检出率
高血压	25	25.00%
糖尿病	18	18.00%
脂肪肝疾病	13	13.00%
高脂血症	30	30.00%

三、讨论

在收入水平提高的前提下,人们也越来越重视健康体检,关注自身的健康问题。近年来,健康体检作为一项新兴行业,已经走入大众的视野,大部分的居民定期参加健康体检。通过健康体检可以全面了解自身的健康情况,及时发现健康隐患,真正地实现健康筛查的效果。当前,我国面临老龄化的严峻形势,导致各种慢性疾病的发病率呈现逐年递增趋势。然而

由于老年群体的特殊性,身体的各功能器官逐渐衰退,对疾病的耐受比较低,加强对老年人的健康管理,对预防疾病的发生,改善老年患者的生活质量具有十分重要的意义。临床上常见的慢性疾病包括高血压、高血脂、糖尿病。部分慢性疾病早期无典型症状,不容易被患者、医生重视,在发现时病情已经处于中晚期,预后效果不理想。糖尿病、高血压慢性疾病具有发病率高,并发症多等特点,如果没有及时采取有效的干预措施,会对患者的重要脏器造成一定的损伤,引发多种并发症的发生,增加临床治疗原发疾病的难度,甚至会对患者的生命安全构成威胁^[5]。因此,及时发现,并及时干预治疗,可以取得比较显著的治疗效果,提高了康复率,改善预后。

健康体检最主要的核心思想是确保居民的身体健康,也就是提倡在身体未发生相关疾病前,应以预防为主。通过健康体检可以及早地发现体内可能存在的致病因素、隐秘病灶等,可以更好地了解身体的健康状况。从本次研究结果中发现,100例健康体检者中共检出疾病86例,并且所检出疾病类型比较多,具体包括:高脂血症,高血压,高血糖,脂肪肝。以上几种疾病均属于慢性疾病,治疗周期比较长,病情进展缓慢,在病情早期并未出现典型的症状表现。在健康体检过程中,通过检查患者的血脂、血糖、血压可以及时发现疾病,有利于医生更好地管理病情,制定个性化的治疗措施,进一步提高整体疗效,改善预后,提高患者的生存质量。高血脂、高血糖疾病都会导致血液黏度升高,进一步导致高血压的出现。长期高血压会对脑心肾器官造成损伤,引发冠心病、中风、动脉粥样硬化等。血黏度升高、高血压都有可能是由于高血糖所引起。高脂血症,高血压,高血糖,脂肪肝的发生因素与以下几点有关:第一,饮食。不健康的饮食是导致高脂血症、高血压等慢性疾病发生的一大原因。规律健康的饮食能够满足机体结构所需,提高机体的抗病能力,防止疾病的发生。不健康的饮食结构,主要表现为脂肪含量较高的食物、辛辣油腻刺激性的食物、甜食等,长期食用高脂肪、高热量的食物,进一步提高肥胖症与三高的发病率,甚至会引发心绞痛、心肌梗死、脑梗死等。然而通过健康体检,可以及时发现身体的异常状况和可能危及人体健康的相关因素。第二,生理变化。伴随着年龄的增长身体的各组织、器官、系统也逐渐地衰退,随着我国社会经济的快速发展,人们的日常生活节奏也越来越快,人们的日常生活与工作比较紧张,压力比较大,环境变差,当人体的身体和精神都跟不上节奏时容易引发高血压、高血糖、高血脂。第三,生活习惯。吸烟、喝酒等不良的生活方式,也会增加高血压、高血脂疾病的发生。临床有相关研究表明,运动锻炼比较少与

高血压、肥胖症的发生有着紧密的联系。当身体中的脂肪含量太高时,身体的新陈代谢功能就会降低,人体对胰岛素的反应逐渐减弱,导致体内大量的糖类物质被吸收。为了使人体内的脂肪含量维持不变,人体会加速吸收脂肪,从而增加血液中的胰岛素浓度。在日常生活中没有定期参加运动锻炼,均会增加高血脂、高血压的发生。

健康体检主要是通过医学方法和手段对体检者进行身体检查,通过科学的健康体检,可以全面了解体检者的健康状况,及时发现疾病的风险因素,对身体健康状况进行提示和预警,并及时采取有效的治疗措施,起到预防疾病的作用。疾病的发生发展是有一个过程的,根据疾病的发展分为三个阶段,第一阶段健康状态,第二阶段亚健康状态,第三阶段疾病。临床上对于许多疾病来讲,如高血脂、高血压、高血糖等疾病,早期发现、及时治疗是决定治疗效果及能否痊愈的关键。在身体没有任何不适的状态下,接受健康体检可以及时发现亚健康状态以及潜在的疾病。并结合如果制定相应的管理方式,如:改变饮食习惯、生活方式等,防疾病的发生,提高患者的生存质量。因此,需要定期组织健康体检,可以在检查、敲、摸等过程中发现身体所存在的异常。通过健康检查结果,可以发现潜在的病因,增强对自身健康状况的了解程度,构建健康的生活模式。另外,人体的健康会随着环境、年龄、生活习惯、饮食习惯、工作压力等而发生改变。健康体检报告只能反映出近期人体的健康状况,代表以后不会有什么问题,并且一些疾病在较短的时间内发展比较迅速,如果健康体检的时间间隔比较长,就无法及时发现疾病,可能错过疾病的最佳治疗时期。所以,应该定期进行健康体检,才能够体现出健康体检的主要意义。根据功能医学的结论建议每年按时参加健康体检。

疾病的发生通常与生活环境、遗传因素、饮食习惯等存在息息相关的联系。在参加健康体检时,根据个人的基本情况,如:个人生活习惯、工作经历、年龄、家族病史情况有针对性地进行健康体检,进一步提高疾病检出率。健康体检检查项目主要包括B超、血常规、尿常规、凝血功能、隐血检查、血压,心电图等。体检人员在体检过程中,一定要认真配合完成所有的体检项目,避免漏检。体检完成后主检医生会根据体检报告中受检者的健康危险因素和慢性疾病,结合生活问卷调查发现体检者的不良饮食习惯、生活方式,给予受检者个性化、针对性的健康教育建议。在本次研究中,100例受检者在接受健康体检后,高血脂症的检出率最高,

其次依次为高血压、糖尿病、脂肪肝疾病。因此,要根据健康体检的结果进行针对性的干预控制“三高”。对于高血压患者,在健康管理中应该严格控制血压水平;对于高血糖患者,在健康管理中注意有效控制血糖水平。应该养成健康、良好的生活方式。第一,根据临床患者疾病类型、生活方式的不同特点,为其制定个性化的饮食方案。在满足每日必需营养需要的基础上选择食物多样的平衡膳食,减少食用胆固醇高、脂肪高、油炸类的食物,严格限制盐、糖的摄入量。三餐饮食要多样化,同时增加微量元素、维生素、纤维素的摄入量。第二,吸烟、喝酒是导致心脑血管疾病发生的重要因素之一,长时间酗酒会对肝脏、脏功能造成很大的影响,引发高血压疾病的发生率。对于健康体检结果显示存在有潜在问题的受检者,应该戒烟、酒。第三,“三高”人群应该积极地参加运动锻炼,例如:快走、跑步、游泳、健康操等,在参加运动锻炼时应该以循序渐进的原则。通过运动锻炼可以增强身体的抗病能力,提高人体的免疫力。有氧的运动会使血管的阻力降低,控制患者的血压水平。并且通过运动锻炼可以消耗体内多余的脂肪,对体内脂质代谢异常起到改善效果,进而取得控制血脂的效果。高血糖患者,通过有氧运动可以改善胰岛素抵抗,增加了血液中葡萄糖的利用率,维持血糖水平的稳定。

综上所述,通过生活方式的改变,人们对于提高生命质量的意识有了显著提高。通过进行健康体检,可以提前发现潜在的问题,及早地发现病情,在病情未表现出严重症状时及时采取有效的治疗、预防措施,控制病情的发生,维持生命健康,提高居民的生活质量,值得推荐。

参考文献:

- [1] 吴作成,谭永强.体检中心对检出的高血压、糖尿病患者实施健康管理探讨.慢性病学杂志,2017,19(10):1111~1113.
- [2] 曹丽.社区老年人健康体检检验结果分析[J].现代养生,2019(13):74-75.
- [3] 李娜.定期健康体检对中老年人的重要性及影响[J].中国城乡企业卫生,2020,35(12):97-98.
- [4] 石秀英.健康体检护理在健康和亚健康人群中的应用分析[J].中西医结合心血管病电子杂志,2019,7(25):101.
- [5] 李淑梅.健康体检在早期慢性病诊断及预防中的重要性分析[J].青海医药杂志,2019,49(07):72-73.