

□记者 刘一梦

10月13日是“世界保健日”，在此期间，包括中国在内的世界卫生组织各会员国，都举行纪念活动，推广和普及有关健康知识，提高全世界人对保健领域的认识，以提高人民健康水平。对于大多数人来说，除了科学饮食和健身外，定期的健康检查也是日常保健不可或缺的一部分，而得出的体检指标就可以从一定程度上反映出个人的疾病与健康状况。



## 死亡原因前十位

- 1 心血管疾病
- 2 恶性肿瘤
- 3 脑血管病
- 4 呼吸系统疾病
- 5 伤害
- 6 糖尿病
- 7 神经精神障碍
- 8 消化系统疾病
- 9 泌尿生殖系统疾病

## 恶性肿瘤发病数前十位

- 1 肺癌
- 2 胃癌
- 3 肝癌
- 4 结直肠癌
- 5 食管癌
- 6 乳腺癌
- 7 甲状腺癌
- 8 脑和神经系统肿瘤
- 9 胰腺癌
- 10 宫颈癌

●红黑榜

## 法国消协揭问题唇膏 雅漾依泉均上榜

近日，法国保护消费者协会公布的一份有关唇膏危险性的调研报告显示，被抽查的部分唇膏含内分泌干扰素及致癌矿物油等有害物质。

据报道，协会检测了21种唇膏，其中半数含有内分泌干扰素或致癌矿物油。在问题品牌产品中，有雅漾、理肤泉、依泉等知名药妆品牌。本次共有10种唇膏被查出问题。在21种检测的唇膏中，3种含防腐剂BHT。 据《环球时报》

## 食药监总局通报 2批次不合格保健品

近期，国家食药监总局组织监督抽检保健食品176批次样品，其中不合格样品2批次。

深圳市永安堂大药房连锁有限公司销售的标称广州万康保健品有限公司生产的威莱斯牌芦荟胶囊，水分检出值为10.30%，比企业标准规定高出14%；霉菌和酵母检出值为 $2.8 \times 10^3$ CFU/g，比国家标准规定高出55倍。

福建省康利达医药连锁有限公司福州第十六分店销售的标称广州市赛健生物科技有限公司生产的纽斯葆牌钙维D咀嚼片(香橙味)，铅(以Pb计)检出值为1.0mg/kg，比企业标准规定高出1倍。据中国财经网

## 天森药业等药企 16批次药品不合格

近日，经安徽省食品药品检验研究院等7家药品检验机构检验，标示为甘肃天森药业有限公司等10家企业生产的16批次药品不合格。

不合格产品包括甘肃天森药业有限公司生产的多酶片，山西云鹏制药有限公司生产的味喃唑酮片，大同市云岗制药有限公司生产的味喃唑酮片，吉林七星山药业有限公司生产的味喃唑酮片，辽源市百康药业有限公司生产的复方氨酚苯海拉明片，安徽金太阳生化药业有限公司生产的红霉素肠溶片等。 据《北京商报》

## 广西福益堂等5企业 中药饮片不合格

近日，经江西省药品检验检测研究院等2家药品检验机构检验，重庆市渝和堂药业有限公司等5家企业生产的5批次中药饮片不合格。

其中，标示为重庆市渝和堂药业有限公司、广西福益堂中药饮片有限公司、四川原上草中药饮片有限公司等企业生产的4批次丁香不合格，不合格项目包括含量测定和杂质。安徽药知源中药饮片有限公司生产的1批次肉桂不合格，不合格项目为水分。

对上述不合格中药饮片，相关省市食药监局已采取查封扣押等控制措施，要求企业暂停销售使用、召回产品，并进行整改。 据环球网

## 不可不知的健康大数据

健康体检每年至少1次，排查血液病、肿瘤等

## 体检不等于看病，“没病”不等于健康

“体检不等于看病，健康体检是指对日常情况下身体和心理两部分进行的评估和筛查，是广而浅的。”济南市中心医院健康体检中心副主任李哲说，大多数人对体检不以为意，特别是年轻人，觉得每年体检检查不出多少病来，还浪费时间，就放弃了体检机会，这样是极其不明智的。

“体检对于自身来说，是为了达到早发现早治疗的目的，不仅是对自己负责，更是对他人负责，因为有许多病症除了影响自身健康外，还有较高的传染性。许多大病都是从小症状体现出来的，不是非要等到标出‘异常’和‘癌症’的字样时才算得病。”李哲说，对于“没病”的概念，

也需要分情况对待，并不是等病症定性了才叫做得病了，而所谓的“没病”也不一定就等于健康。“比如，许多年轻人不注意自己的贫血问题，但长时间的中度贫血就会引起心脏病、心脑血管疾病等病症，所以在体检过程中检查出来轻度或中度贫血的时候就应该引起重视，尽早就医。”

除此之外，李哲表示，更应该从群体性的角度看待健康体检。“如果大多数人都去体检，就不会知道疾病危险，许多医疗健康上的问题也不会被发现，整个群体的医疗健康水平也就难以进步，也可以把健康体检比作车险和人身保险，这样一来，必要性就更显而易见了。”

## 乳腺增生居女性体检疾病首位，男性是体重超标

体检到底查什么？山东省立医院健康管理中心主任管理英说，通常体检的常规内容主要包括三大部分，一是体格检查，包括内科、外科、妇科、五官科的专科检查；二是功能检查，包括心电图、X光、B超(包括肝、胆、脾、肾和生殖系统)等影像学检查；三是化验检查，包括血、尿、便三大常规及血糖、血脂、肝肾功能、乙肝五项。而通过体检能查出什么病呢？

“根据2016年整年的体检情况看，排女性疾病首位的是双侧乳腺增生，排男性疾病首位是体重超标。”管理英介绍，血脂异常是男女性查体问题的第二名，除此之外，轻度脂肪肝和体重超标问题分别列男女疾病榜单第三名。

“就整个体检人群的体检结果来说，血脂异常、血压异常、两腺疾病(乳腺和甲状腺)是比较多的。除此之外，肿瘤类疾病虽然筛查出来的不是特别多，但却是非常重要的。”李哲表示，在基本的血常规检查中，贫血、过敏体质问题、白细胞异常等血液类的疾病会被初诊出来，而更具体更因人而异的病症就需要延伸检查。

“就肿瘤而言就分为许多类型，如肺癌、胃癌、肠癌等，这些筛查项目非常多，并不是查一个标志物就能查出来所有的肿瘤，要有侧重点的进行选择，又不是绝对的，要根据年龄、家族史、疾病史、当前身体状态还有资金情况进行评估确定。

## 性别和职业影响体检项目

管理英表示，除了家族史、病史等影响因素外，男性和女性除了在生殖系统上的显著差异外，体检项目基本是一致的，但也要有一定的侧重点。男性社会角色多、应酬多、压力加大，要注重体重、血压、肝脏、血脂、血糖、心脏及胃肠道方面的检查，中年后还要注意心脑血管、前列腺以及肿瘤方面的筛查。而女性绝经前要注重乳腺、甲状腺、生殖器官方面的检查，而绝经后同男性一样也

要注重心脑血管病、各种肿瘤的发生。此外，不同职业人群的体检重点也有所不同。例如，教师由于粉尘对肺部和咽喉部的刺激，以及长期站立和不良坐姿对腰椎、颈椎的影响，应着重选择胸片、耳鼻喉科、颈椎(颈椎正侧位片)的检查；销售人员饮食常常不规律，饮酒量大，易造成消化道疾患，可在常规体检项目之外，加做胃镜、幽门螺旋杆菌等检查。

山东省立医院 2016年体检查出疾病排名

序号	女性疾病
1	双侧乳腺增生
2	血脂异常
3	体重超标
4	符合胃炎表现
5	子宫肌瘤
6	结节性甲状腺肿
7	轻度脂肪肝
8	胃幽门螺旋杆菌阳性
9	肝囊肿
10	骨强度减低
序号	男性疾病
1	体重超标
2	血脂异常
3	轻度脂肪肝
4	符合胃炎表现
5	前列腺增生
6	尿酸增高
7	高血压
8	结节性甲状腺肿
9	谷氨酰转氨酶增高
10	血糖增高

2016年山东省居民疾病与健康状况 (18-69岁居民)

血压偏高检出率:33.94%
空腹血糖受损率:5.81% (比2011年下降0.56个百分点)
糖耐量减低率为11.21%
血脂异常率:35.24% (比2011年升高12.78个百分点)
超重率:35.38% (比2011年升高2.61个百分点)
肥胖率:21.46% (比2011年升高4.86个百分点)
经常锻炼率:19.02% (比2011年上升9.36个百分点)
吸烟率:24.68% (比2011年下降2.69个百分点)
饮酒率:34.33% (比2011年下降6.17个百分点)
人均每日食盐摄入量:10.13克 (2011年为12.5克)
平均动脉压:90.1mmHg