



· 综合医学 ·

宁夏气象局 2020 年职工体检结果分析

孙秀慧 (宁夏回族自治区气象局医务室 750002)

摘要:目的 了解职工健康状况, 为提高职工身体素质, 预防疾病, 制定相应干预措施提供依据。方法 对职工进行体检, 根据体检结果进行总结分析。结果 职工体重超重、高血压、高血脂、脂肪肝、高尿酸血症、甲状腺结节、胃功能异常、血清同型半胱氨酸升高, 在体检的每档中都占有较高百分比。结论 职工健康状况存在一定风险, 要引起足够重视, 在职工中要大力开展健康教育, 倡导多参加各种体育活动, 合理饮食, 加强自我保健和自我防病意识, 提高健康状况。

关键词: 职工; 体检; 体检结果

中图分类号: R194.3 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-5187 (2021) 04-166-02

日常生活中, 不健康的生活方式和不合理饮食导致疾病日益增多, 超重、高血脂、高血糖、高血压、高尿酸血症、脂肪肝的患病率呈逐年上升, 且有低龄化的趋势。为了更好地了解宁夏气象局职工的健康状况, 宁夏气象局组织职工每年在宁夏医科大学总院心脑血管医院做一次健康体检, 现将体检结果报告如下:

1 资料与方法

1.1 资料

2020 年宁夏气象局在宁夏医科大学总院心脑血管医院预

约体检人数为 490 人, 实际收回体检报告为 432 份。其中男性 248 人, 女性 184 人 (未婚 11 人)。离退休人员为 159 人, 在职人员为 273 人。在职人员中男性 154 人, 女性为 119 人。

1.2 方法

对气象局在职职工 273 人体检结果进行汇总, 统计体检项目、患病人数, 疾病患病率。

2 结果

273 人检查结果汇总表 (阳性检查结论)

		体检人数	发生例数 (占体检百分比 (%)
一般检查	血压升高	273	36	13.19
	体重超重	273	104	38.10
	肥胖	273	55	20.15
实验室检查结论	尿常规 (包括潜血、蛋白、酮体、红细胞、白细胞等)	273	88	32.23
	血常规 (包括红细胞血红蛋白减低、白细胞血小板计数异常)	273	15	5.5
	肝功异常 { 转氨酶升高等 }	273	23	8.4
	空腹血糖升高	273	21	7.7
	胃功能三项	99	91	91.92
	血脂代谢异常 (包括甘油三脂、总胆固醇等)	273	149	54.58
	肾功 (尿素、肌酐)	273	7	2.6
	血尿酸升高	273	35	12.8
	甲状腺功能三项	99	14	14.14
	血清同型半胱氨酸	42	24	57.14
	甲胎蛋白	273	8	2.93
	癌胚抗原	273	10	3.7
	总前列腺特异性抗原	99	10	10.1
仪器设备检查		体检人数	发生例数	占体检百分比 (%)
	心电图 (心率波形异常)	273	21	7.7
	脂肪肝	273	86	31.5
	肝脏病变 (囊肿、弥漫性病变、血管瘤、)	273	45	16.48
	胆囊病变	273	14	5.13
	肾脏病变 (囊肿、结石)	273	20	7.33
	甲状腺 (弥漫性病变、囊性结节、实性结节)	273	89	32.6
	前列腺 (增生、囊肿)	273	29	10.62
	胸部 CT 轴位平扫 (肺纹理增粗、肺结节影、肺大泡)	273	22	8.06
	经颅彩超 (血流快或慢)	99	4	4.04
	颈部血管 B 超 (动脉斑块)	11	7	63.64
	乳腺 (增生、结节、纤维瘤)	119	22	18.49
	子宫附件 (肌瘤、囊肿及占位)	108	15	13.89

3 讨论

(1) 超重: 在 273 位体检者中体重超重占 38.1%, 这是

由于人体摄入热量大于消耗热量时, 热量就以脂肪的形式储存于体内, 达到一定程度时就超重甚至肥胖。主要是这一群



体的人缺少锻炼。

(2) 脂代谢异常: 在 273 位体检者中脂代谢异常的发病率较高, 占 54.58%, 脂代谢异常主要因为饮食结构欠合理, 动物脂肪的摄入量过多, 运动量少。血脂异常又会导致全身的动脉粥样硬化, 引起四肢大动脉弹性降低, 颈动脉斑块的形成。发生脑血管疾病、心血管疾病、代谢性疾病的概率增加。

(3) 脂肪肝: 在 273 位体检者中, 脂肪肝占 31.5%, 脂肪肝多数与肥胖、高脂血症、糖尿病、肝炎及酗酒有关。改变生活方式, 增加运动量可减少或避免脂肪肝的发生。

(4) 空腹血糖升高: 血糖升高者占 273 位体检者中的 7.7%, 糖尿病是由遗传因素及环境因素共同参与其发病过程。环境因素包括病毒感染、化学毒性物质、现代生活方式、营养过剩、体力活动不足等。糖尿病是一种多脏器损害的疾病, 除本身的直接危害外, 还可促发加重冠心病、脑血管病、周围血管病变、糖尿病足等大血管并发症和糖尿病性眼底病变、糖尿病性肾病等微血管并发症, 最终导致残疾和死亡。

(5) 血尿酸升高: 在 273 位体检者中血尿酸升高者占体检人数的 12.8%。高尿酸血症是嘌呤代谢障碍引起的代谢性疾病, 目前病因和发病机制不清, 高尿酸血症, 可引起痛风发作、肾脏损害, 常与各种代谢性心血管危险因素(如高血压、高脂血症、2 型糖尿病、肥胖、胰岛素抵抗等) 伴发, 对心脑血管疾病和肾脏功能均有很大危害。糖尿病和高尿酸血症发病率虽然不是最高, 但它的危害很大, 尤其是糖尿病是一种多脏器损害的疾病, 要引起人们的高度重视。

(6) 甲状腺(弥漫性病变、囊实性结节) 阳性率较高, 占 273 位体检人数中的 32.6%。甲状腺结节的诱因与基因遗传、局灶性甲状腺炎、碘盐摄入过量、环境因素如辐射、情绪变化有关。当人长期处于过度劳累、精神紧张、情绪低落的状态时, 容易出现自身免疫调节异常, 尤其是女性会反映在甲状腺上, 预防甲状腺疾病要保持生活规律、精神愉快是很重要的。

(7) 血清同型半胱氨酸: 42 位体检者中, 有 24 人血清同型半胱氨酸升高, 占 57.4%。血清同型半胱氨酸是血管风险因子, 是动脉粥样硬化的危险因素之一, 冠状动脉粥样硬化可以引起冠心病, 心肌梗死, 造成严重的心脏病。

(8) 胃功能三项: 99 位胃功能三项体检者中异常率最高占 91.92%, 慢性胃炎是由各种病因引起的胃粘膜慢性炎症。它的病因和发病机制为幽门螺旋菌感染、饮食和环境因素、自身免疫。胃功能三项指标的高低都预示有萎缩性胃炎, 参考值不同, 病变部位不同。

(9) 女性检查中妇科病及乳腺疾病: 在 273 位体检者中

女性子宫肌瘤和卵巢囊肿、乳腺增生发现较多, 分别占体检人数的 15% 和 22%。子宫肌瘤和卵巢囊肿、乳腺增生、结节多于女性的卵巢功能失调、内分泌失调有关。应加强妇女保健, 预防乳腺病的发生。

4 建议

(1) 总体健康水平欠佳。

(2) 超重、脂代谢异常、脂肪肝、高血压。

建议: 低脂、低盐、低热量饮食, 限制动物性脂肪、肥肉、禽类皮、动物内脏、甜食, 多吃新鲜蔬菜、水果、鱼类和富含膳食纤维的食物, 提倡吃饭八分饱。持之以恒、坚持有氧运动, 如: 快走、慢跑、打太极拳、游泳等活动, 每天不少于 20 分钟。控制体重。

(3) 空腹血糖、血尿酸升高。

建议: 血糖高者饮食要清淡, 少肉类低糖饮食, 每天先吃蔬菜或汤然后主食, 主食以杂粮为主, 合理控制总热量, 维持理想体重。成人 35 岁以后每年要查一次血糖或尿糖。

血尿酸高者控制饮食总热量, 限制饮酒和高嘌呤食物(如动物内脏、肉汤、啤酒) 等的大量摄入, 每天饮水 2000 毫升以上以增加尿酸的排泄。糖尿病和高尿酸血症发病率虽然不是最高, 但它的危害很大, 尤其是糖尿病是一种多脏器损害的疾病, 要引起人们的高度重视

(4) 甲状腺结节阳性率较高。

建议: 甲状腺结节一般都是良性的, 当人长期处于过度劳累、精神紧张、情绪低落的状态时, 容易出现自身免疫调节异常, 尤其是女性会反映在甲状腺上, 预防甲状腺疾病保持生活规律、精神愉快是很重要的。

(5) 血清同型半胱氨酸升高

建议: 养成良好的生活和工作习惯, 适量运动, 增加心肺功能。避免过度劳累, 保持良好心态和心理稳定, 及时缓解心理压力, 尤其是有心前区不适, 要及时就诊。

(6) 女性检查中妇科病, 乳腺疾病。

建议: 应加强妇女保健, 做好妇科病乳腺病的防治。积极锻炼身体, 增强体质。注意个人卫生, 定期复查。

通过 2020 年的这次体检, 发现职工的身体状况不乐观, 一些代谢性疾病发病率很高, 建议单位多搞一些体育活动, 让职工在工作之余做些适当的、有益的、健康的活动。倡导健康的饮食习惯, 平时做到低盐、低糖、低脂, 多吃新鲜蔬菜水果。控制体重, 戒烟限酒, 心理平衡。引导大家形成良好的健康生活方式, 提高对工作和生活中不良刺激的应激能力, 以健康的心态对待工作和生活。

(上接第 165 页)

讲座、发放宣传手册、与家属进行交流等方式对陪护人员进行有关肺部感染等知识的宣教, 帮助其形成正确、系统的风险预防知识系统。

4 小结

总之, 肺部感染是长期卧床老年患者常见的并发症之一, 与其年龄大、卧床时间长、基础病多、肺功能降低、排痰不畅、营养缺乏、免疫力差有密切关系^[2]。而这些长期卧床老年患者, 由于生活自理能力下降, 一般都由陪护人员照顾。这些陪护人员与患者长期接触, 多有感情联系, 能够对患者从生理、心理等方面予以贴身的理解和照顾^[3]。因此, 加强对陪护人

员的教育, 提高他们对患者肺部感染风险的认知, 使其充分掌握患者疾病、服药、心理与精神状况及发生意外的危险因素, 发挥陪护作用, 有效预防老年患者的意外风险, 提高患者生存质量。

参考文献

- [1] 林娟, 盘秀姣, 邓玉桃. 综合性护理在老年肺部感染患者治疗中的作用[J]. 国际护理学杂志, 2014, (4):862.
- [2] 韩海涛. 长期卧床的老年患者肺部感染的相关因素及护理对策[J]. 实用医技杂志, 2015, 22(8):900.
- [3] 姚冬芳, 周小英. 重视陪护人员辅助作用, 提高老年患者护理质量[J]. 护理学杂志, 2007, 28(6):569—570.