



驻马店市中心医院
ZHUMADIAN CENTRAL HOSPITAL

健康体检 团检分析报告

体检团体: 驻马店市中心医院

体检日期: 2024. 04. 07

编制日期: 2024. 04. 10



前言

本报告是针对贵单位员工体检结果的综合分析资料，通过本报告可以让贵单位领导了解员工的身体健康状况，采取针对性的健康干预措施降低员工的患病风险，实现员工健康资产的保值、升值，提升企业的劳动生产率和可持续发展能力。

本报告列出了本次体检发现的重要健康问题和健康管理建议，可以让贵单位领导清楚地看到下一步该如何改善员工的健康状况和开展健康促进活动。

注意事项：

1. 本报告中的百分比是以本次参检人数为基准。
2. 本报告是针对所选人群的一个健康总结分析，数据主要来源于本次体检结果。
3. 本报告所提出的建议仅供参考，不可作为诊断和治疗的依据。
4. 为保护个人隐私，本档案仅供贵单位负责职工健康的管理人员查阅。

健康体检是健康管理的开始，让我们一起携手，在定期组织体检的同时，注重检后健康管理，共享高品质的生活和健康快乐的人生。



目录

基本资料	1
体检基本信息	1
实际体检员工年龄分布情况	1
单位体检项目参检完成情况	2
本次体检异常检出统计	6
所有员工检出前 22 种异常	6
男性员工检出前 20 种异常	8
女性员工检出前 22 种异常	9
针对本次体检主要异常结果的健康管理建议	11
按检出率统计，排序前 22 位的影响健康的重要高危因素主要有	11
慢性病情况统计	19
慢性病风险评估结果统计	20
与上一次体检数据对比	22
一般人群膳食及运动建议	23



基本资料

体检基本信息

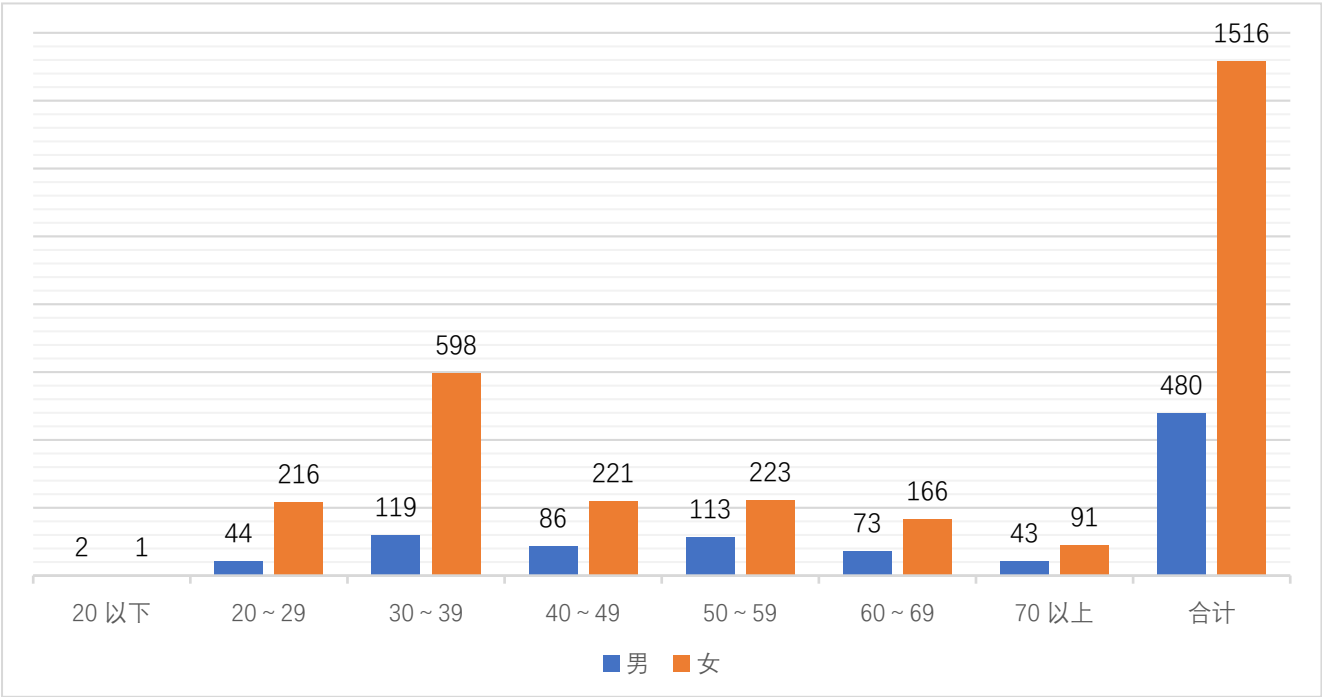
体检开始时间	体检结束时间	体检预约人数	实际体检人数
2024. 04. 07	2024. 04. 09	3627	1996

实际体检员工年龄分布情况

本次体检计划参检 3627 人，其中男 1117 人，女 2510 人；实际参检 1996 人，其中男 480 人，女 1516 人；未检 1631 人，其中男 637 人，女 994 人；年龄分布如下：

类别	男性分布	女性分布	总分布人数	男性占比	女性占比	总分布占比
<20 岁	2	1	3	0.1%	0.1%	0.2%
20~29 岁	44	216	260	2.2%	10.8%	13.0%
30~39 岁	119	598	717	6.0%	30.0%	35.9%
40~49 岁	86	221	307	4.3%	11.1%	15.4%
50~59 岁	113	223	336	5.7%	11.2%	16.8%
60~69 岁	73	166	239	3.7%	8.3%	12.0%
>70 岁	43	91	134	2.2%	4.6%	6.7%
总合计	480	1516	1996	24.0%	76.0%	100.0%

实际体检员工年龄、性别分布图





单位体检项目参检完成情况

检查项目	总人数	参检人数	占比
甘油三酯(TG)	1839	1836	99%
低密度脂蛋白(LDL-c)	1839	1836	99%
总胆固醇(CHO)	1839	1836	99%
γ-谷氨酰转肽酶(γ-GT)	1838	1835	99%
血肌酐(Cr)	1838	1835	99%
血尿素氮(BUN)	1838	1835	99%
总胆红素(T-BIL)	1838	1835	99%
天门冬氨酸氨基转移酶	1838	1835	99%
直接胆红素(D-BIL)	1838	1835	99%
高密度脂蛋白 HDL-c	1838	1835	99%
碱性磷酸酶(ALP)	1838	1835	99%
丙氨酸氨基转移酶(ALT)	1838	1835	99%
常规心电图检查	1859	1834	98%
血糖(GLU)	1837	1834	99%
血尿酸(URIC)	1837	1834	99%
血细胞分析(五分类)	1833	1830	99%
血压	1865	1804	96%
身高体重	1863	1801	96%
腹部(含肝、胆、胰、脾、肾)	1812	1800	99%
甲状腺及颈部淋巴结	1802	1790	99%
糖化血红蛋白定量测定	1779	1776	99%
尿液分析+镜检	1811	1743	96%
人免疫缺陷病毒抗体测定	1527	1522	99%
丙型肝炎抗体测定	1525	1520	99%
乙肝表面抗原(HBsAg)	1494	1488	99%
妇科(含子宫、附件、膀胱及周围组织)	1394	1383	99%
双侧乳腺及其引流区淋巴结	1301	1292	99%
妇科检查	1148	1082	94%
妇科液基薄层细胞学检查与诊断	1125	1060	94%
癌胚抗原 CEA	970	968	99%
16层CT平扫胸部	826	796	96%
糖类抗原 CA199	782	782	100%
糖类抗原 CA125	761	761	100%
甲胎蛋白 AFP	727	725	99%
颈部血管彩色多普勒超声	637	635	99%
胸部正位片	776	605	77%
促甲状腺激素	499	499	100%
游离三碘甲状腺原氨酸	497	496	99%
游离甲状腺素	497	496	99%
糖类抗原 CA724	403	403	100%
前列腺	402	401	99%
糖类抗原 CA153	398	398	100%
纤维蛋白原测定(FIB)	381	381	100%
人乳头状病毒分型检测	369	367	99%
14碳呼气试验	264	261	98%
前列腺特异性抗原 TPSA	214	214	100%
非小细胞肺癌相关抗原 CYFR211	211	211	100%



驻马店市中心医院健康管理中心

ZHUMADIAN CENTRAL HOSPITAL

驻马店市中心医院. 健康体检团检分析报告

检查项目	总人数	参检人数	占比
α -羟丁酸脱氢酶(α -HBDH)	150	150	100%
乳酸脱氢酶(LDH)	150	150	100%
肌酸激酶(CK)	147	147	100%
16层CT平扫头颅	149	144	96%
同型半胱氨酸	134	134	100%
颅内多普勒血流图(TCD)	130	130	100%
肌酸激酶同工酶(CK-MB)	128	128	100%
人乳头瘤状病毒DNA检测(HPV-DNA)	106	106	100%
骨密度测定	100	99	99%
动脉硬化检测	92	91	98%
类风湿因子(RF)测定(定量)	90	90	100%
抗链球菌溶血素O测定(ASO)(定量)	89	89	100%
红细胞沉降率测定	87	87	100%
小而密低密度脂蛋白胆固醇	72	72	100%
外科检查	74	71	95%
血浆凝血酶原时间(PT)	54	54	100%
凝血酶时间测定(TT)	54	54	100%
活化部分凝血活酶时间(APTT)	53	53	100%
内科检查	51	49	96%
耳鼻喉科检查	51	49	96%
口腔科检查	51	49	96%
尿微量白蛋白	48	48	100%
眼科检查	51	47	92%
16层CT平扫上腹部(肝、胆、胰、脾)	49	47	95%
数字化摄影(双侧乳腺)	55	45	81%
无痛电子胃镜	50	44	88%
16排CT平扫腰椎	39	39	100%
无痛电子肠镜	42	38	90%
叶酸	37	37	100%
梅毒螺旋体特异抗体测定(酶免法)	36	36	100%
铁蛋白	35	35	100%
维生素B12	34	34	100%
免费早餐	34	28	82%
颈部血管	29	28	96%
乙肝五项(定性)	28	28	100%
淀粉酶测定	28	28	100%
电子纤维胃、十二指肠镜检查	30	27	90%
糖类抗原CA50	27	27	100%
ABO红细胞定型	25	25	100%
神经元特异性烯醇化酶NSE	24	24	100%
三碘甲状腺原氨酸	24	24	100%
人体成分分析	22	22	100%
血清载脂蛋白 α 测定	22	22	100%
抗甲状腺球蛋白抗体(Anti-TG)	21	21	100%
甲状腺素	21	21	100%
游离前列腺特异性抗原FPSA	21	21	100%
心脏彩色多普勒超声	20	20	100%
鳞状细胞癌相关抗原测定(SCC)	20	20	100%



驻马店市中心医院健康管理中心

ZHUMADIAN CENTRAL HOSPITAL

驻马店市中心医院. 健康体检团检分析报告

检查项目	总人数	参检人数	占比
抗甲状腺过氧化物酶抗体 (Anti-TPO)	18	18	100%
16 层 CT 平扫下腹部	17	17	100%
血流变	17	17	100%
肺通气功能检查	17	16	94%
13 碳尿素呼气试验	16	16	100%
25 羟维生素 D(总 VitD)	16	16	100%
C-反应蛋白定量测定 (CRP)	15	15	100%
脱落细胞学检查与诊断	15	15	100%
脑动脉血管成像 (1.5T)	14	14	100%
钙测定	14	14	100%
载脂蛋白 A (ApoA)	13	13	100%
氯测定	12	12	100%
心脏超声+室壁运动分析+左心功能测定	12	12	100%
甲状腺球蛋白	12	12	100%
钾测定	12	12	100%
钠测定	12	12	100%
乙型肝炎五项定量测定	11	11	100%
载脂蛋白 B (ApoB)	11	11	100%
白蛋白 (ALB)	10	10	100%
总蛋白 (TP)	10	10	100%
脑动脉血管成像 (3.0T)	11	9	81%
糖类抗原 CA24-2	9	9	100%
雌二醇 (E2)	8	8	100%
孕酮 (P)	8	8	100%
24 小时动态心电图	13	8	61%
颈部血管 (总、内、椎动脉)	7	7	100%
电子纤维结肠镜检查	9	7	77%
垂体泌乳素 (PRL)	7	7	100%
黄体生成素 (LH)	7	7	100%
睾酮 (T)	7	7	100%
头部磁共振平扫 (1.5T)	7	7	100%
促卵泡生成素 (FSH)	7	7	100%
泌尿系 (含双肾、输尿管、膀胱、前列腺)	6	6	100%
总胆汁酸 (TBA)	6	6	100%
腰椎平扫 (1.5T)	6	6	100%
人绒毛膜促性腺激素 β -HCG	6	6	100%
腰臀围	6	6	100%
丙肝抗体定量	6	6	100%
64 排以上心脏 CTA	5	5	100%
头部磁共振平扫 (3.0T)	5	5	100%
超敏 C-反应蛋白定量 (CRP)	5	5	100%
腰椎平扫 (3.0T)	5	5	100%
乙肝表面抗原定量	5	5	100%
16 层 CT 平扫肾上腺 (下腹部)	4	4	100%
镁测定	4	4	100%
雌三醇 (E3)	4	4	100%
HIV 抗体定量	4	4	100%

珍爱生命 关注健康



驻马店市中心医院健康管理中心

ZHUMADIAN CENTRAL HOSPITAL

驻马店市中心医院. 健康体检团检分析报告

检查项目	总人数	参检人数	占比
右膝关节正侧位片	4	4	100%
16 层 CT 平扫鼻咽部	3	3	100%
粪便培养(沙门、志贺)	14	3	21%
64 排以上 CT 平扫胸部	3	3	100%
隐血试验(OB)(免疫法)	3	3	100%
16 层 CT 平扫颈部	3	3	100%
胃蛋白酶原 I、II 测定	3	3	100%
粪便常规	3	3	100%
动态血压监测	3	3	100%
颈椎平扫(1.5T)	3	3	100%
胃泌素-17 检测	3	3	100%
甲状旁腺素(PTH)测定	3	3	100%
腰椎磁共振平扫(1.5T)	2	2	100%
髋关节正位片	2	2	100%
腰椎正侧位片	2	2	100%
左侧乳腺及其引流区淋巴结	2	2	100%
丙型肝炎病毒 RNA 定量	2	2	100%
颈椎正侧位片	2	2	100%
16 层 CT 平扫膝关节	2	2	100%
右侧乳腺及其引流区淋巴结	2	2	100%
16 层 CT 平扫右髋关节	2	2	100%
醛固酮测定(立位)	2	2	100%
乙型肝炎病毒 DNA 定量	2	2	100%
肾素测定(立位)	2	2	100%
睡眠呼吸监测过筛试验	2	2	100%
16 层 CT 平扫右膝关节	2	2	100%
电子鼻咽镜检查	2	2	100%
上腹部磁共振平扫(1.5T)	2	2	100%
16 层 CT 平扫副鼻窦	2	2	100%
16 排 CT 平扫髋髌关节	2	2	100%
尿常规自动分析	2	2	100%
腰椎磁共振平扫(3.0T)	2	2	100%
促甲状腺受体抗体(TRAb)	2	2	100%
心率变异性分析	2	2	100%
无机磷测定	2	2	100%
左膝关节正侧位片	2	2	100%
胰岛素	1	1	100%
胸椎平扫(3.0T)	1	1	100%
幽门螺杆菌抗体测定	1	1	100%
抗甲状腺微粒体抗体测定(TMAb)	1	1	100%
左膝关节磁共振平扫(3.0T)	1	1	100%
结核抗体检查	1	1	100%
免疫球蛋白三项	1	1	100%
MTHFR 基因检测(叶酸代谢)	1	1	100%
左肩关节片	1	1	100%
颈椎三个椎体	1	1	100%
头磁共振平扫(3.0T)	2	1	50%
16 层 CT 平扫	1	1	100%
抗缪勒氏管激素	1	1	100%
眼底检查	1	1	100%

珍爱生命 关注健康



检查项目	总人数	参检人数	占比
血清甲状腺结合球蛋白测定	1	1	100%
16 层 CT 平扫双髋关节	1	1	100%
盆腔磁共振平扫(1.5T)	1	1	100%
右肩关节磁共振平扫(3.0T)	1	1	100%
腰椎磁共振平扫+增强(3.0T)	1	1	100%
64 排以上 CT 平扫上腹部(肝、胆、胰、脾)	1	1	100%
颈椎平扫(3.0T)	1	1	100%
血小板聚集功能检测	1	1	100%
16 层 CT 平扫口咽部	1	1	100%
血清脂肪酶测定(生化)	1	1	100%
上腹部磁共振平扫(3.0T)	1	1	100%
骨密度测定腰椎	1	1	100%
骨密度测定(右髋关节)	1	1	100%
颈椎磁共振平扫(3.0T)	1	1	100%
16 层 CT 平扫盆腔	1	1	100%
右髋关节磁共振平扫(1.5T)	1	1	100%
泌尿系(含双肾、输尿管、膀胱)	1	1	100%
骨密度测定(左髋关节)	1	1	100%
电化学发光法检测 C-肽	1	1	100%
髋关节磁共振平扫(1.5T)	1	1	100%
脊柱拼接全长正位片(颈椎+胸椎+腰椎)	1	1	100%
幽门螺杆菌抗体分型测定	1	1	100%
右膝关节磁共振平扫(3.0T)	1	1	100%
颈部血管(总、内、外动脉)	1	1	100%
经阴道妇科(含子宫、附件、膀胱及周围组织)检查	1	1	100%
右膝关节磁共振平扫(1.5T)	1	1	100%
支气管激发试验	1	0	0%
流速容量曲线(V—V 曲线)	1	0	0%
肺最大通气量检查	1	0	0%
支气管舒张试验	1	0	0%
残气容积测定	1	0	0%
肺弥散功能检查	1	0	0%

本次体检异常检出统计

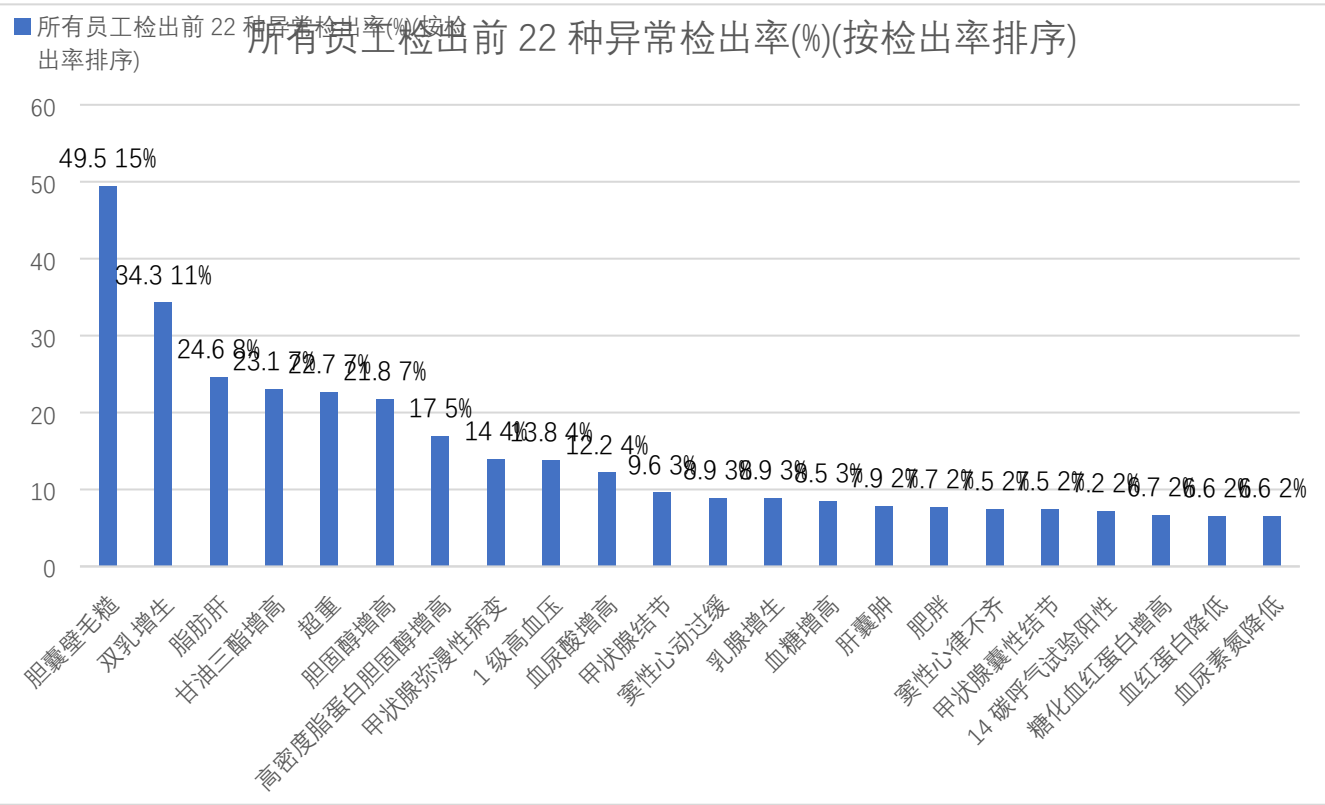
将贵单位本次体检检出的前 22 种异常情况进行统计分析,以反映出员工的健康状况。

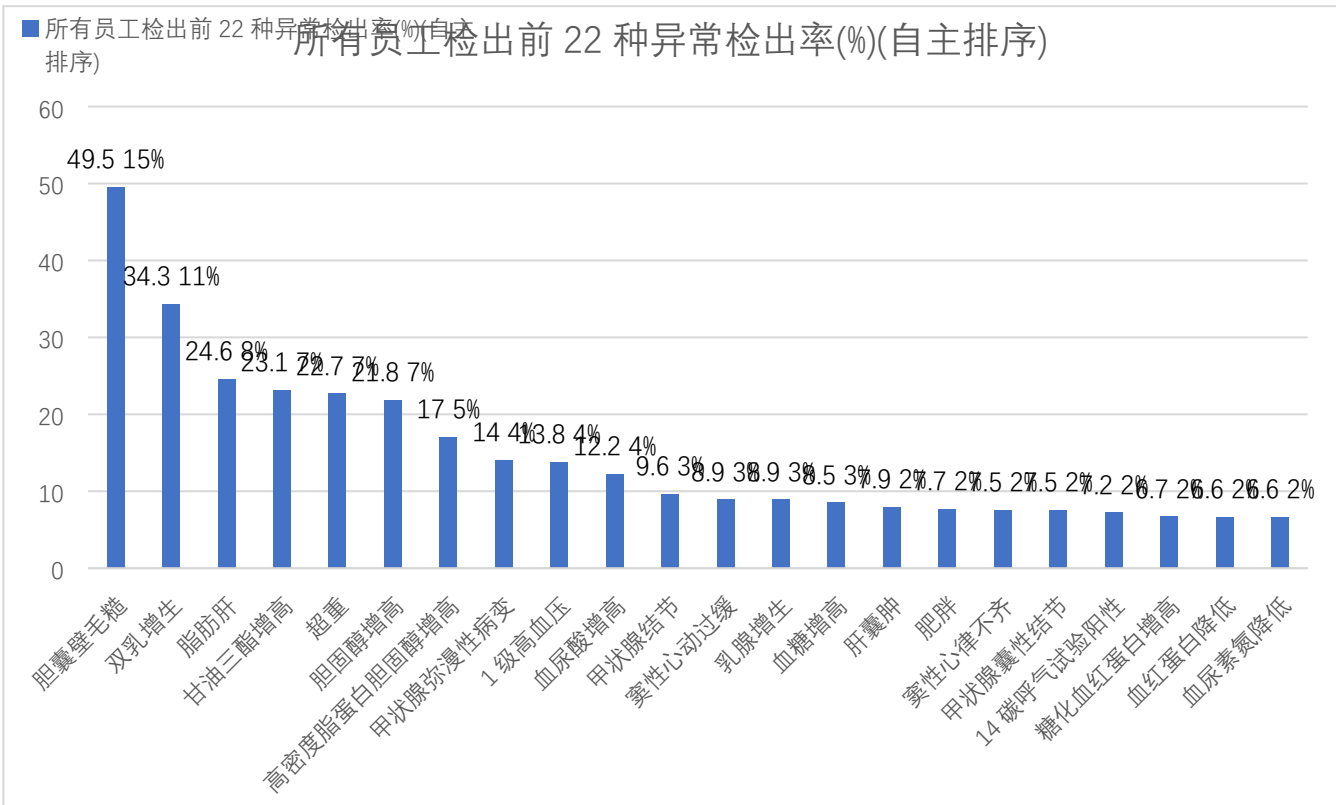
所有员工检出前 22 种异常

检出异常	人数			检出率		
	男性	女性	合计	男性	女性	合计
胆囊壁毛糙	250	738	988	12.5%	37.0%	49.5%
双乳增生	0	684	684	0%	34.3%	34.3%
脂肪肝	205	286	491	10.3%	14.3%	24.6%
甘油三酯增高	182	278	460	9.1%	13.9%	23.1%
超重	200	253	453	10.0%	12.7%	22.7%



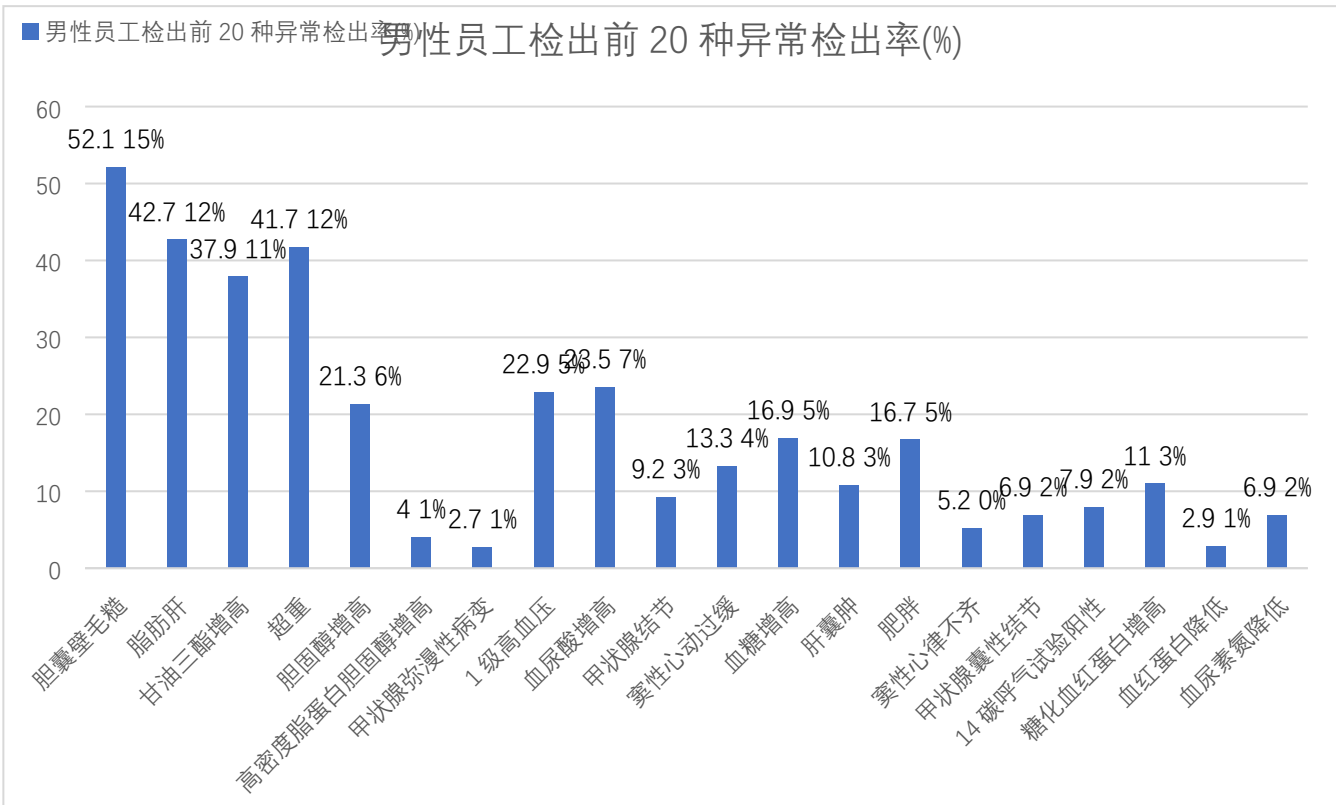
检出异常	人数			检出率		
	男性	女性	合计	男性	女性	合计
胆固醇增高	102	334	436	5.1%	16.7%	21.8%
高密度脂蛋白胆固醇增高	19	321	340	1.0%	16.1%	17.0%
甲状腺弥漫性病变	13	267	280	0.7%	13.4%	14.0%
1级高血压	110	165	275	5.5%	8.3%	13.8%
尿酸增高	113	131	244	5.7%	6.6%	12.2%
甲状腺结节	44	148	192	2.2%	7.4%	9.6%
窦性心动过缓	64	114	178	3.2%	5.7%	8.9%
乳腺增生	0	178	178	0%	8.9%	8.9%
血糖增高	81	89	170	4.1%	4.5%	8.5%
肝囊肿	52	105	157	2.6%	5.3%	7.9%
肥胖	80	74	154	4.0%	3.7%	7.7%
窦性心律不齐	25	124	149	1.3%	6.2%	7.5%
甲状腺囊性结节	33	116	149	1.7%	5.8%	7.5%
14碳呼气试验阳性	38	105	143	1.9%	5.3%	7.2%
糖化血红蛋白增高	53	80	133	2.7%	4.0%	6.7%
血红蛋白降低	14	118	132	0.7%	5.9%	6.6%
血尿素氮降低	33	99	132	1.7%	5.0%	6.6%





男性员工检出前 20 种异常

异常名称	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
胆囊壁毛糙	0	0%	48	10%	127	26.5%	69	14.4%	6	1.3%	250	52.1%
脂肪肝	0	0%	67	14.0%	92	19.2%	43	9.0%	3	0.6%	205	42.7%
甘油三酯增高	0	0%	60	12.5%	89	18.5%	29	6.0%	4	0.8%	182	37.9%
超重	1	0.2%	65	13.5%	86	17.9%	45	9.4%	3	0.6%	200	41.7%
胆固醇增高	0	0%	31	6.5%	53	11.0%	15	3.1%	3	0.6%	102	21.3%
高密度脂蛋白胆固醇增高	0	0%	7	1.5%	6	1.3%	5	1.0%	1	0.2%	19	4.0%
甲状腺弥漫性病变	0	0%	2	0.4%	6	1.3%	4	0.8%	1	0.2%	13	2.7%
1级高血压	0	0%	24	5%	47	9.8%	35	7.3%	4	0.8%	110	22.9%
尿酸增高	1	0.2%	57	11.9%	38	7.9%	14	2.9%	3	0.6%	113	23.5%
甲状腺结节	0	0%	8	1.7%	20	4.2%	14	2.9%	2	0.4%	44	9.2%
窦性心动过缓	0	0%	11	2.3%	25	5.2%	26	5.4%	2	0.4%	64	13.3%
血糖增高	0	0%	17	3.5%	35	7.3%	26	5.4%	3	0.6%	81	16.9%
肝囊肿	0	0%	3	0.6%	23	4.8%	24	5%	2	0.4%	52	10.8%
肥胖	0	0%	31	6.5%	38	7.9%	10	2.1%	1	0.2%	80	16.7%
窦性心律不齐	0	0%	20	4.2%	3	0.6%	2	0.4%	0	0%	25	5.2%
甲状腺囊性结节	0	0%	10	2.1%	13	2.7%	9	1.9%	1	0.2%	33	6.9%
14碳呼气试验阳性	0	0%	17	3.5%	16	3.3%	5	1.0%	0	0%	38	7.9%
糖化血红蛋白增高	0	0%	10	2.1%	24	5%	16	3.3%	3	0.6%	53	11.0%
血红蛋白降低	0	0%	2	0.4%	5	1.0%	5	1.0%	2	0.4%	14	2.9%
血尿素氮降低	0	0%	8	1.7%	9	1.9%	16	3.3%	0	0%	33	6.9%

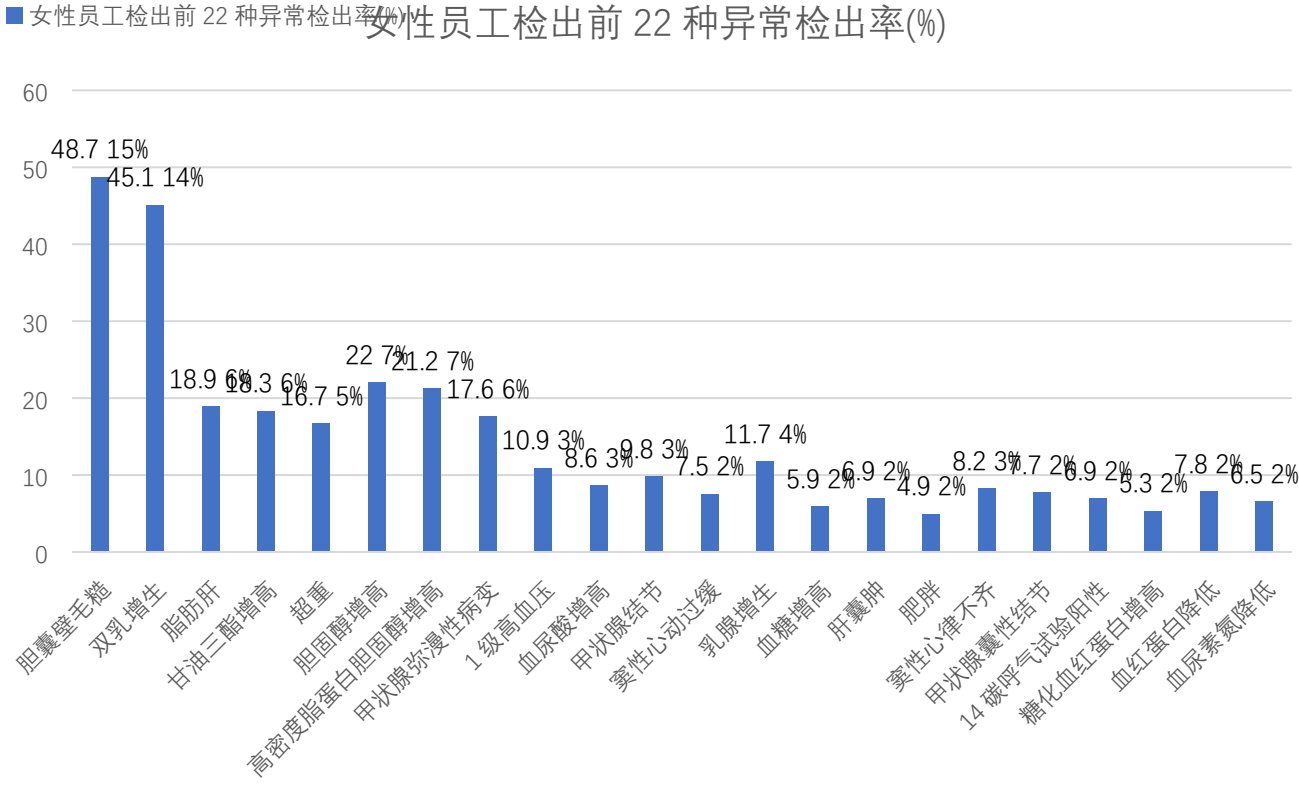


女性员工检出前 22 种异常

异常名称	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
胆囊壁毛糙	0	0%	293	19.3%	270	17.8%	164	10.8%	11	0.7%	738	48.7%
双乳增生	0	0%	433	28.6%	219	14.5%	32	2.1%	0	0%	684	45.1%
脂肪肝	0	0%	93	6.1%	117	7.7%	69	4.6%	7	0.5%	286	18.9%
甘油三酯增高	0	0%	86	5.7%	105	6.9%	83	5.5%	4	0.3%	278	18.3%
超重	0	0%	115	7.6%	92	6.1%	42	2.8%	4	0.3%	253	16.7%
胆固醇增高	0	0%	89	5.9%	151	10.0%	90	5.9%	4	0.3%	334	22.0%
高密度脂蛋白胆固醇增高	0	0%	186	12.3%	83	5.5%	49	3.2%	3	0.2%	321	21.2%
甲状腺弥漫性病变	0	0%	127	8.4%	90	5.9%	49	3.2%	1	0.1%	267	17.6%
1级高血压	0	0%	34	2.2%	51	3.4%	70	4.6%	10	0.7%	165	10.9%
血尿酸增高	0	0%	58	3.8%	38	2.5%	30	2.0%	5	0.3%	131	8.6%
甲状腺结节	0	0%	59	3.9%	50	3.3%	37	2.4%	2	0.1%	148	9.8%
窦性心动过缓	0	0%	29	1.9%	48	3.2%	35	2.3%	2	0.1%	114	7.5%
乳腺增生	0	0%	119	7.9%	48	3.2%	11	0.7%	0	0%	178	11.7%
血糖增高	0	0%	10	0.7%	26	1.7%	47	3.1%	6	0.4%	89	5.9%
肝囊肿	0	0%	18	1.2%	42	2.8%	42	2.8%	3	0.2%	105	6.9%
肥胖	0	0%	26	1.7%	20	1.3%	22	1.5%	6	0.4%	74	4.9%
窦性心律不齐	0	0%	101	6.7%	17	1.1%	4	0.3%	2	0.1%	124	8.2%
甲状腺囊性结节	0	0%	61	4.0%	33	2.2%	20	1.3%	2	0.1%	116	7.7%
14碳呼气试验阳性	0	0%	56	3.7%	35	2.3%	14	0.9%	0	0%	105	6.9%
糖化血红蛋白增高	0	0%	9	0.6%	18	1.2%	48	3.2%	5	0.3%	80	5.3%



异常名称	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
血红蛋白降低	0	0%	67	4.4%	41	2.7%	8	0.5%	2	0.1%	118	7.8%
血尿素氮降低	0	0%	58	3.8%	23	1.5%	16	1.1%	2	0.1%	99	6.5%





针对本次体检主要异常结果的健康管理建议

通过上述数据,我们对贵公司职工的整体健康状况有了一定的掌握,上述数据清晰的反映出影响贵公司职工健康的主要疾病及危险因素居前 22 位的是:1、**胆囊壁毛糙** 2、**双乳增生** 3、**脂肪肝** 4、**甘油三酯增高** 5、**超重** 6、**胆固醇增高** 7、**高密度脂蛋白胆固醇增高** 8、**甲状腺弥漫性病变** 9、**1 级高血压** 10、**尿酸增高** 11、**甲状腺结节** 12、**窦性心动过缓** 13、**乳腺增生** 14、**血糖增高** 15、**肝囊肿** 16、**肥胖** 17、**窦性心律不齐** 18、**甲状腺囊性结节** 19、**14 碳呼气试验阳性** 20、**糖化血红蛋白增高** 21、**血红蛋白降低** 22、**血尿素氮降低**。

这些慢性疾病的发生除年龄、性别等少数不可控因素外,绝大多数与过多摄入高脂食物、过度饮酒、吸烟、饮食起居无规律、过度劳累等不良饮食习惯和生活方式密切相关,是可以通过健康管理积极干预改善的可控因素。下面我们就本次体检多发疾病的病因与干预进行简单分析与介绍:

按检出率统计,排序前 22 位的影响健康的重要高危因素主要有

胆囊壁毛糙

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	48	10%	127	26.5%	69	14.4%	6	1.3%	250	52.1%
女性	0	0%	293	19.3%	270	17.8%	164	10.8%	11	0.7%	738	48.7%
总人数	0	0%	341	17.1%	397	19.9%	233	11.7%	17	0.9%	988	49.5%

【胆囊壁毛糙】

若无症状,暂无需特殊处理,定期复查随访观察,如果有反复发作的上腹部疼痛、上腹饱胀、对油腻食物不能耐受、右上腹有压痛症状者需到消化内科或肝胆外科就诊。建议避免油腻食物,清淡饮食,规律饮食,注意饮食卫生等,定期(6~12 月)复查 B 超、肝功能等指标。

双乳增生

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
女性	0	0%	433	28.6%	219	14.5%	32	2.1%	0	0%	684	45.1%
总人数	0	0%	433	21.7%	219	11.0%	32	1.6%	0	0%	684	34.3%

【双乳增生】

乳腺增生是妇女乳腺疾病中最常见的一种非肿瘤、非炎症性的增生性病变。多与卵巢分泌雌孕激素比例失调或分泌节律紊乱导致雌激素相对增多有关。建议您保持心情舒畅、避免过度劳累、忌食辛辣刺激食物、和谐夫妻生活,不长期使用含有激素的化妆美容品、不食含有激素类的滋补品,定期(6-12 个月)乳腺专科门诊随访复查,必要时在医生指导下正确合理使用相关药物。

脂肪肝

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	67	14.0%	92	19.2%	43	9.0%	3	0.6%	205	42.7%
女性	0	0%	93	6.1%	117	7.7%	69	4.6%	7	0.5%	286	18.9%



类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
总人数	0	0%	160	8.0%	209	10.5%	112	5.6%	10	0.5%	491	24.6%

【脂肪肝】

可由多种原因引起，如糖尿病、慢性肝炎、肥胖、酗酒等，针对不同原因，治疗原发基础疾患。治疗应以健康的生活方式为基础，如饮食宜清淡，增加体力活动。建议：（1）控制热量摄入，将体重减至标准体重。（2）坚持有氧运动，可视自己体质选择适宜的运动项目。（3）慎用药物，对有症状的脂肪肝患者，在选用药物时要谨防药物的毒副作用，避免进一步加重肝脏损害。（4）如果饮酒请忌酒，保持生活规律，注意劳逸结合。（5）定期体检，了解脂肪肝的预防知识，提高保健意识。

甘油三酯增高

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	60	12.5%	89	18.5%	29	6.0%	4	0.8%	182	37.9%
女性	0	0%	86	5.7%	105	6.9%	83	5.5%	4	0.3%	278	18.3%
总人数	0	0%	146	7.3%	194	9.7%	112	5.6%	8	0.4%	460	23.1%

【甘油三酯增高】

甘油三酯是血脂成分之一，其来源主要从饮食中获得，故血中含量易受高脂饮食影响，部分人群可能与血脂异常代谢有关。血甘油三酯增高是冠心病和脑血管意外的重要危险因素。建议您低脂低糖饮食，多吃新鲜蔬菜水果，增加运动锻炼，若注意饮食控制及加强体育锻炼，1-2 月后，复查血脂仍高。应在医师指导下使用降脂药物，必要时内科咨询。

超重

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	1	0.2%	65	13.5%	86	17.9%	45	9.4%	3	0.6%	200	41.7%
女性	0	0%	115	7.6%	92	6.1%	42	2.8%	4	0.3%	253	16.7%
总人数	1	0.1%	180	9.0%	178	8.9%	87	4.4%	7	0.4%	453	22.7%

【超重】

体重指数 ≥ 24 者为超重。日常生活中需要注意：（1）首要措施是合理膳食，以低盐、低脂和低糖类饮食为主。（2）多食新鲜蔬菜、水果，烹调时多用凉拌水煮、少用炒、煎、炸的方法。若嗜酒，喜好甜食，应控制。（3）细嚼慢咽，减少进食量，晚餐宜清淡，睡前不宜进食。（4）坚持多做有氧运动，如慢跑、快走、游泳、打网球、跳舞等。（5）定期检查血糖、血脂、肝功、肝脏彩超等。

胆固醇增高

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	31	6.5%	53	11.0%	15	3.1%	3	0.6%	102	21.3%
女性	0	0%	89	5.9%	151	10.0%	90	5.9%	4	0.3%	334	22.0%



类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
总人数	0	0%	120	6.0%	204	10.2%	105	5.3%	7	0.4%	436	21.8%

【胆固醇增高】

血胆固醇是脂类在血液中存在的一种形式。健康人血胆固醇水平主要的决定因素是，饮食的性质、体力活动（劳动）的多少和环境。血胆固醇增高者，可造成脂肪在血管壁内沉积，形成动脉粥样硬化，引起心脑血管疾病。某些疾病如：糖尿病、肾病综合征、甲状腺功能减退也可引起血胆固醇增高。建议调整饮食结构，减少总热卡摄入，少吃胆固醇含量高的食物，如脑髓、蛋黄、动物内脏、鱼籽、蟹黄、蛤类、无鳞软骨鱼、黄油等，限制胆固醇的摄入，加强体力活动，积极治疗相关疾病，并在 3 个月内至内科门诊复查随访，必要时在医生指导下服用降脂药物。

高密度脂蛋白胆固醇增高

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	7	1.5%	6	1.3%	5	1.0%	1	0.2%	19	4.0%
女性	0	0%	186	12.3%	83	5.5%	49	3.2%	3	0.2%	321	21.2%
总人数	0	0%	193	9.7%	89	4.5%	54	2.7%	4	0.2%	340	17.0%

【高密度脂蛋白胆固醇增高】

高密度脂蛋白胆固醇具有防治动脉粥样硬化的作用，是一种抗动脉粥样硬化的“好胆固醇”，但在使用雌激素、胰岛素、避孕药、维生素 E 等药物、原发性高密度脂蛋白血症、胆汁淤积性肝硬化、慢性肝炎、肝硬化、酒精中毒性肝损伤、脂肪肝等疾病也可增高，建议您注意休息，听取医生意见，慎用或停用相关药物，1 个月后复查，若有不适请内科门诊进一步诊治。

甲状腺弥漫性病变

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	2	0.4%	6	1.3%	4	0.8%	1	0.2%	13	2.7%
女性	0	0%	127	8.4%	90	5.9%	49	3.2%	1	0.1%	267	17.6%
总人数	0	0%	129	6.5%	96	4.8%	53	2.7%	2	0.1%	280	14.0%

【甲状腺弥漫性病变】

多为甲状腺炎症、功能紊乱、肿瘤等疾病的临床表现，如果您初次发现，应该需要专科门诊进一步检查以确定原因及性质。如果您以往有甲状腺疾病，应该按医嘱定期专科门诊随访。

1 级高血压

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	24	5%	47	9.8%	35	7.3%	4	0.8%	110	22.9%
女性	0	0%	34	2.2%	51	3.4%	70	4.6%	10	0.7%	165	10.9%
总人数	0	0%	58	2.9%	98	4.9%	105	5.3%	14	0.7%	275	13.8%



类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率

【1 级高血压】

建议通过劳逸结合，调整饮食，降体重等非药物治疗。必要时可到心血管内科门诊进一步咨询和诊治。若行高血压饮食控制，适当运动锻炼，2-3 月后若血压仍高，可到心血管内科进一步咨询和诊治。

血尿酸增高

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	1	0.2%	57	11.9%	38	7.9%	14	2.9%	3	0.6%	113	23.5%
女性	0	0%	58	3.8%	38	2.5%	30	2.0%	5	0.3%	131	8.6%
总人数	1	0.1%	115	5.8%	76	3.8%	44	2.2%	8	0.4%	244	12.2%

【血尿酸增高】

尿酸是体内核酸中嘌呤代谢的终末产物，由肾脏滤过、排泄。肾功能受损时，可导致血尿酸浓度增高。另外，机体嘌呤代谢紊乱产生尿酸过多也可导致血尿酸增高，主要见于痛风症，氯仿、四氯化碳、铅中毒、子痫、妊娠反应、剧烈运动等也可引起血尿酸增高。建议您避免进食海鲜、动物内脏等嘌呤含量比较高的食物，均衡营养，清淡饮食，劳逸结合，1-2 月后复查，仍持续升高，可到肾内科门诊就诊。

甲状腺结节

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	8	1.7%	20	4.2%	14	2.9%	2	0.4%	44	9.2%
女性	0	0%	59	3.9%	50	3.3%	37	2.4%	2	0.1%	148	9.8%
总人数	0	0%	67	3.4%	70	3.5%	51	2.6%	4	0.2%	192	9.6%

【甲状腺结节】

甲状腺组织内性质不明的局限性肿块统称为甲状腺结节。甲状腺结节绝大多数为良性，恶性不足 5%。一般而言，甲状腺结节如直径小于 1cm，B 超提示无钙化，边缘整齐，无丰富血流，TI-RADS≤3 类者，可暂不手术，每 6-12 个月 B 超复查；甲状腺结节如直径大于 2cm，或随访中出现结节明显增大，或 B 超提示边缘不整齐，钙化，结节内血流丰富，TI-RADS≥4 类者，应及早手术治疗；对于直径为 1-2cm 的甲状腺结节，建议甲状腺外科复查，进一步明确诊断。如果第一次发现甲状腺囊性结节，应于 3 个月复查。如果出现结节明显增大、疼痛不适或有呼吸不畅、吞咽困难、声音嘶哑、影响外观等，请及时到甲状腺专科就诊。如果您以往有甲状腺疾病，应该按医嘱定期专科门诊随访。

窦性心动过缓

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	11	2.3%	25	5.2%	26	5.4%	2	0.4%	64	13.3%
女性	0	0%	29	1.9%	48	3.2%	35	2.3%	2	0.1%	114	7.5%



类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
总人数	0	0%	40	2%	73	3.7%	61	3.1%	4	0.2%	178	8.9%

【窦性心动过缓】

功能性窦性心动过缓伴不齐多见于青少年，一般无需特殊处理，进行严密观察及定期复查即可。器质性窦性心动过缓伴不齐，如窦房结功能障碍的人群可能伴有症状的窦性心动过缓伴不齐，需及时就医进行临床评估和干预。建议：结合临床到心血管内科咨询。

乳腺增生

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
女性	0	0%	119	7.9%	48	3.2%	11	0.7%	0	0%	178	11.7%
总人数	0	0%	119	6.0%	48	2.4%	11	0.6%	0	0%	178	8.9%

【乳腺增生】

乳腺增生是妇女乳腺疾病中最常见的一种非肿瘤、非炎症性的增生性病变。多与卵巢分泌雌孕激素比例失调或分泌节律紊乱导致雌激素相对增多有关。建议您保持心情舒畅、避免过度劳累、忌食辛辣刺激食物、和谐夫妻生活，不长期使用含有激素的化妆美容品、不食含有激素类的滋补品，定期（6-12 个月）乳腺专科门诊随访复查，并在医生指导下正确合理使用相关药物。

血糖增高

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	17	3.5%	35	7.3%	26	5.4%	3	0.6%	81	16.9%
女性	0	0%	10	0.7%	26	1.7%	47	3.1%	6	0.4%	89	5.9%
总人数	0	0%	27	1.4%	61	3.1%	73	3.7%	9	0.5%	170	8.5%

【血糖增高】

若您既往有糖尿病史，建议您继续治疗，控制血糖正常，并经常监测血糖水平，为调整治疗作参考，定期（3-6 月）复查糖化血红蛋白、尿常规、尿微量白蛋白等。若既往无糖尿病史，建议您复查空腹、餐后 2 小时血糖，必要时查 OGTT 试验以排除糖尿病可能。建议平时重视改善不良的生活饮食行为及习惯，注意饮食总热量，宜低脂少糖高纤维膳食，坚持有氧运动，控制体重，控制糖尿病的发生。

肝囊肿

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	3	0.6%	23	4.8%	24	5%	2	0.4%	52	10.8%
女性	0	0%	18	1.2%	42	2.8%	42	2.8%	3	0.2%	105	6.9%
总人数	0	0%	21	1.1%	65	3.3%	66	3.3%	5	0.3%	157	7.9%

【肝囊肿】



类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率

为肝内良性病变，体积较小，无症状不需治疗，可以每半年复查一次。直径大于 6.0 厘米或压迫症状明显的，需要专科治疗。首次发现，建议行增强 CT 或 MRI 等检查，进一步明确诊断。

肥胖

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	31	6.5%	38	7.9%	10	2.1%	1	0.2%	80	16.7%
女性	0	0%	26	1.7%	20	1.3%	22	1.5%	6	0.4%	74	4.9%
总人数	0	0%	57	2.9%	58	2.9%	32	1.6%	7	0.4%	154	7.7%

【肥胖】

体重指数 ≥ 28 者为肥胖。肥胖已经证实与高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝、心肌梗塞、脑血管意外密切相关，严重影响寿命和生活质量，需要在医生指导下合理控制体重。（1）结合临床症状除外有无继发因素。（2）控制饮食，低盐、低脂、低糖饮食，多食蔬菜，改变不良的饮食习惯：如暴饮暴食、迷恋零食、偏食等。禁咖啡、戒烟、戒酒。（3）适当运动，运动强度以不出现身体不适为标准，建议长期低强度体力活动，如散步、骑自行车等，持之以恒，逐渐减轻体重，运动中注意保护膝关节。（4）定期检查血糖、血脂、肝功、肝脏 B 超等。

窦性心律不齐

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	20	4.2%	3	0.6%	2	0.4%	0	0%	25	5.2%
女性	0	0%	101	6.7%	17	1.1%	4	0.3%	2	0.1%	124	8.2%
总人数	0	0%	121	6.1%	20	1%	6	0.3%	2	0.1%	149	7.5%

【窦性心律不齐】

如不伴随其他异常，且与呼吸周期相关，多数为生理性，不必担心，可以在半年后复查观察变化情况。

甲状腺囊性结节

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	10	2.1%	13	2.7%	9	1.9%	1	0.2%	33	6.9%
女性	0	0%	61	4.0%	33	2.2%	20	1.3%	2	0.1%	116	7.7%
总人数	0	0%	71	3.6%	46	2.3%	29	1.5%	3	0.2%	149	7.5%

【甲状腺囊性结节】

甲状腺组织内性质不明的局限性肿块统称为甲状腺结节。甲状腺结节绝大多数为良性，恶性不足 5%。一般而言，甲状腺结节如直径小于 1cm，B 超提示无钙化，边缘整齐，无丰富血流，TI-RADS ≤ 3 类者，可暂不手术，每 6-12 个月 B 超复查；甲状腺结节如直径大于 2cm，或随访中出现结节明显增



类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率

大，或 B 超提示边缘不整齐，钙化，结节内血流丰富，TI-RADS≥4 类者，应及早手术治疗；对于直径为 1-2cm 的甲状腺结节，建议甲状腺外科复查，进一步明确诊断。如果第一次发现甲状腺囊性结节，应于 3 个月复查。如果出现结节明显增大、疼痛不适或有呼吸不畅、吞咽困难、声音嘶哑、影响外观等，请及时到甲状腺专科就诊。如果您以往有甲状腺疾病，应该按医嘱定期专科门诊随访。

14 碳呼气试验阳性

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	17	3.5%	16	3.3%	5	1.0%	0	0%	38	7.9%
女性	0	0%	56	3.7%	35	2.3%	14	0.9%	0	0%	105	6.9%
总人数	0	0%	73	3.7%	51	2.6%	19	1.0%	0	0%	143	7.2%

【14 碳呼气试验阳性】

14 碳呼气试验是一种快速、无痛、无辐射的幽门螺杆菌检测技术，只需轻松呼气，测定呼气成份，结果准确度高达 97%。幽门螺杆菌是一种可以在胃中生长的细菌，可导致胃炎、消化性溃疡，并与胃癌密切相关。如您有腹痛、腹胀、泛酸、恶心等临床症状，请您考虑到消化内科就诊，以明确诊断，如无明显症状建议您消化内科门诊定期随访检查。

糖化血红蛋白增高

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	10	2.1%	24	5%	16	3.3%	3	0.6%	53	11.0%
女性	0	0%	9	0.6%	18	1.2%	48	3.2%	5	0.3%	80	5.3%
总人数	0	0%	19	1.0%	42	2.1%	64	3.2%	8	0.4%	133	6.7%

【糖化血红蛋白增高】

您若既往有糖尿病史，建议您继续治疗，控制血糖正常，并经常监测血糖水平，为调整治疗作参考，定期（3-6 月）复查糖化血红蛋白、尿常规、尿微量白蛋白等。若既往无糖尿病史，建议您复查空腹、餐后 2 小时血糖，必要时查 OGTT 试验以排除糖尿病可能。建议平时重视改善不良的生活饮食习惯及习惯，注意饮食总热量，宜低脂少糖高纤维膳食，坚持有氧运动，控制体重，控制糖尿病的发生。

血红蛋白降低

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	2	0.4%	5	1.0%	5	1.0%	2	0.4%	14	2.9%
女性	0	0%	67	4.4%	41	2.7%	8	0.5%	2	0.1%	118	7.8%
总人数	0	0%	69	3.5%	46	2.3%	13	0.7%	4	0.2%	132	6.6%

【血红蛋白降低】



类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率

可见于妊娠孕妇、老年人、急性失血或消化道溃疡、钩虫病等慢性失血，造血物质缺乏或利用障碍引起的贫血，外来因素造成红细胞破坏过多导致的贫血等，建议您血液科门诊复查。生活上注意要增加补充动物肝脏，血及富含铁的有补血功效的食品，注意纠正引起慢性失血原因的疾病如女性的月经不调、痔疮等。

血尿素氮降低

类别	<20 岁		20~39 岁		40~59 岁		60~80 岁		>80 岁		合计	
	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率	数量	检出率
男性	0	0%	8	1.7%	9	1.9%	16	3.3%	0	0%	33	6.9%
女性	0	0%	58	3.8%	23	1.5%	16	1.1%	2	0.1%	99	6.5%
总人数	0	0%	66	3.3%	32	1.6%	32	1.6%	2	0.1%	132	6.6%

【血尿素氮降低】
血中尿素氮主要来源由肝脏合成，当蛋白摄入不足或严重肝功能不全时，其含量亦可降低。血尿素氮降低偶见于急性肝萎缩、中毒性肝炎、类脂质肾病等。本次体检结果轻微降低，多无需特殊处理，建议您注意调整饮食结构，如增加蛋白摄入等，2-3 月后复查，若仍持续性降低建议肾内科门诊诊治。



慢性病情况统计

根据贵单位员工填写的健康体检自测问卷信息结合体检结果对以下慢性病进行统计。

慢性病名称	人数			检出率		
	男性	女性	合计	男性	女性	合计
高血压病	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
糖尿病	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
代谢综合征	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
血脂异常	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
脑卒中	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
慢性肾脏疾病	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
高尿酸血症	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
肥胖症	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
骨质疏松	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
冠心病	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
慢性阻塞性肺病	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
恶性肿瘤	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%



慢性病风险评估结果统计

根据贵单位员工填写的健康体检自测问卷信息结合体检结果对以下慢性风险评估进行统计。

风险名称	等级	人数	比例
高血压风险	极高	0	0.0%
	高	0	0.0%
	中	0	0.0%
	低	0	0.0%
糖尿病风险	极高	0	0.0%
	高	0	0.0%
	中	0	0.0%
	低	0	0.0%
缺血性心血管病风险	极高	0	0.0%
	高	0	0.0%
	中	0	0.0%
	低	0	0.0%
	极低	0	0.0%
肥胖症风险	高	0	0.0%
	中	0	0.0%
	一般	0	0.0%
	低	0	0.0%
骨质疏松风险	高	0	0.0%
	中	0	0.0%
	一般	0	0.0%
	低	0	0.0%
代谢综合征风险	极高	0	0.0%
	高	0	0.0%
	中	0	0.0%
	一般	0	0.0%
	低	0	0.0%
慢性肾病风险	极高	0	0.0%
	高	0	0.0%
	中	0	0.0%
	一般	0	0.0%
	低	0	0.0%
高尿酸血症风险	极高	0	0.0%
	高	0	0.0%
	中	0	0.0%



风险名称	等级	人数	比例
	一般	0	0.0%
	低	0	0.0%



与上一次体检数据对比

将本次体检检出的前 22 种异常情况与去年体检相关数据进行统计对比，以反映出员工健康状况的变化情况。

异常名称	上次体检数据		本次体检数据	
	人数	比例	人数	比例
胆囊壁毛糙	167	55.7%	988	49.5%
双乳增生	51	17.0%	684	34.3%
脂肪肝	73	24.3%	491	24.6%
甘油三酯增高	73	24.3%	460	23.1%
超重	74	24.7%	453	22.7%
胆固醇增高	95	31.7%	436	21.8%
高密度脂蛋白胆固醇增高	87	29.0%	340	17.0%
甲状腺弥漫性病变	86	28.7%	280	14.0%
1 级高血压	45	15.0%	275	13.8%
血尿酸增高	38	12.7%	244	12.2%
甲状腺结节	0	0.00%	192	9.6%
窦性心动过缓	19	6.3%	178	8.9%
乳腺增生	76	25.3%	178	8.9%
血糖增高	27	9.0%	170	8.5%
肝囊肿	27	9.0%	157	7.9%
肥胖	20	6.7%	154	7.7%
窦性心律不齐	43	14.3%	149	7.5%
甲状腺囊性结节	79	26.3%	149	7.5%
14 碳呼气试验阳性	1	0.3%	143	7.2%
糖化血红蛋白增高	17	5.7%	133	6.7%
血红蛋白降低	21	7.0%	132	6.6%
血尿素氮降低	9	3.0%	132	6.6%



一般人群膳食及运动建议

中国居民平衡膳食宝塔(Chinese Food Guide Pagoda)形象化的组合,遵循了平衡膳食的原则,体现了一个在营养上比较理想的基本构成(图 3-1)。平衡膳食宝塔共分 5 层,各层面积大小不同,体现了 5 类食物和食物量的多少;5 类食物包括谷薯类、蔬菜水果, 畜禽鱼蛋类、奶类、大豆和坚果类以及烹饪用油盐,其食物数量是根据不同能量需要而设计,宝塔旁边的文字注释,标明了在能量

1600~2400kcal 之间时,一段时间内成人每人每天各类食物摄入量平均范围。



中国居民膳食指南核心推荐

一、食物多样,谷类为主

平衡膳食模式是最大程度上保障人体营养需要和健康的基础,食物多样是平衡膳食模式的基本原则。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。建议平均每天至少摄入 12 种以上食物,每周 25 种以上。谷类为主是平衡膳食模式的重要特征,每天摄入谷薯类食物 250~400 克,其中全谷物和杂豆类 50~150 克,薯类 50~100 克;膳食中碳水化合物提供的能量应占总能量的 50% 以上。

二、吃动平衡,健康体重

体重是评价人体营养和健康状况的重要指标,吃和动是保持健康体重的关键。各个年龄段人群都应该坚持天天运动、维持能量平衡、保持健康体重。体重过低和过高均易增加疾病的发生风险。推荐每周应至少进行 5 天中等强度身体活动,累计 150 分钟以上;坚持日常身体活动,平均每天主动身体活动 6000 步;尽量减少久坐时间,每小时起来动一动,动则有益。

三、多吃蔬果、奶类、大豆

蔬菜、水果、奶类和大豆及制品是平衡膳食的重要组成部分,坚果是膳食的有益补充。蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,奶类和大豆类富含钙、优质蛋白质和 B 族维生素,对降低慢性病的发病风险具有重要作用。提倡餐餐有蔬菜,推荐每天摄入 300~500



克, 深色蔬菜应占 1/2。天天吃水果, 推荐每天摄入 200~350 克的新鲜水果, 果汁不能代替鲜果。吃各种奶制品, 摄入量相当于每天液态奶 300 克。经常吃豆制品, 相当于每天大豆 25 克以上, 适量吃坚果。

四、 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉可提供人体所需要的优质蛋白质、维生素 A、B 族维生素等有些也含有较高的脂肪和胆固醇。动物性食物优选鱼和禽类, 鱼和禽类脂肪含量相对较低鱼类含有较多的不饱和脂肪酸; 蛋类各种营养成分齐全; 吃畜肉应选择瘦肉瘦肉脂肪含量较低。过多食用烟熏和腌制肉类可增加肿瘤的发生风险, 应当少吃。推荐每周摄入水产类 280~525 克畜禽肉 280~525 克, 蛋类 280~350 克, 平均每天摄入鱼禽、蛋和瘦肉总量 120~200 克。

五、 少盐少油, 控糖限酒

我国多数居民目前食盐、烹调油和脂肪摄入过多, 这是高血压、肥胖和心脑血管疾病等慢性病发病率居高不下的重要因素, 因此应当培养清淡饮食习惯, 成人每天食盐不超过 6 克每天烹调油 25~30 克。过多摄入添加糖可增加龋齿和超重发生的风险推荐每天摄入糖不超过 50 克, 最好控制在 25 克以下。水在生命活动中发挥重要作用应当足量饮水。建议成年人每天 7~8 杯 (1500~1700 毫升) 提倡饮用白开水或茶水不喝或少喝含糖饮料。儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒, 成人如饮酒, 一天饮酒的酒精量男性不超过 25 克, 女性不超过 15 克。

六、 杜绝浪费, 兴新食尚

勤俭节约, 珍惜食物, 杜绝浪费是中华民族的美德。按需选购食物、按需备餐提倡分餐不浪费。选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式, 保障饮食卫生。学会阅读食品标签, 合理选择食品。应该从每个人做起, 回家吃饭, 享受食物和亲情, 创造和支持文明饮食新风的社会环境和条件, 传承优良饮食文化, 树健康饮食新风。

目前, 我国大多数的居民身体活动不足或缺乏运动锻炼, 能量摄入相对过多, 导致超重和肥胖的发生率逐年增加。超重或肥胖是许多疾病的独立危险因素, 如 2 型糖尿病、冠心病、乳腺癌等。增加身体活动或运动不仅有助于保持健康体重, 还能够调节机体代谢, 增强体质, 降低全因死亡风险和冠心病、脑卒中、2 型糖尿病、结肠癌等慢性病的发生风险; 同时也有助于调节心理平衡有效消除压力缓解抑郁和焦虑等不良精神状态食不过量可以保证每天摄入的能量不超过人体的需要, 增加运动可增加代谢和能量消耗

- ◆ 各年龄段人群都应天天运动、保持健康体重。
- ◆ 食不过量, 控制总能量摄入, 保持能量平衡。
- ◆ 坚持日常身体活动, 每周至少进行 5 天中等强度身体活动, 累计 150 分钟以上; 主动身体活动最好每天 6000 步。
- ◆ 减少久坐时间, 每小时起来动一动。

	推荐活动量	时间
每天	主动性运动, 相当于快步走 6000 步	30-60 分钟
每周	每周至少进行 5 天中等强度身体活动	150 分钟
提醒	减少久坐时间, 每小时动一动	

注: 快步走 6000 步所需时间, 因年龄和体格不同而不同

常见运动类型



有氧运动:也称耐力运动,如慢跑、游泳、自行车等。是一种身体大肌肉群参与的持续性节律运动,运动中的能量来源主要由有氧代谢供给是提高人体心肺耐力的重要方法,也是减少机体脂肪堆积的重要手段。

抗阻运动:也称力量型运动、利用哑铃、水瓶沙袋、弹力带和健身器械等进行的抗阻力的运动形式。抗阻运动是增加肌肉力量和质量,延缓运动功能丢失、增加瘦体重、强壮骨骼和关节,预防慢性病的良方

柔韧性运动:太极拳、瑜伽、舞蹈等轻柔、伸展的运动形式等。

骨质增强型运动:又称负重运动,是使身体各部位肌肉收缩用力,肌肉和骨骼抵抗自身重力的运动。如举重、伏地挺身、仰卧起坐及引体向上等。

运动量和强度判断

运动量:指人体在运动活动中所承受的生理、心理负荷量以及消耗的热量,由完成运动的强度、持续时间和运动频率决定的。

运动强度判断:运动强度指运动对人体生理刺激的程度。可以用最大吸氧量 VO_{2max} 、代谢当量(MET)心率和自觉疲劳/用力程度(RPE)表示。通常情况下使用最大心率的百分数和自觉疲劳/用力程度来表示。

运动强度	相当于最大心率百分数(%)	自觉疲劳程度(RPE)	代谢当量(MET)	相当于最大吸氧量(VO_{2max} , %)
低强度	40~60	较轻	<3	<40
中强度	60~70	稍累	3~6	40~60
高强度	71~85	累	7~9	60~75
极高强度	>85	很累	10~11	>75

注:最大心率=220-年龄。MET: 代谢当量 $1MET=3.5mlO_2/(kg \cdot bw)/min=1kcal/(kg \cdot bw)/h$.

什么是“经常”参与体育锻炼

每周参加体育锻炼或活动频度 3 次及以上,每次体育锻炼或活动持续时间 30 分钟及以上,每次体育锻炼的运动强度达到中等及以上的人,称为“经常参与体育锻炼”的人。

把运动生活化,不受时间、场地、环境、气候等客观条件的影响,可以在日常生活中随时随地开展,把运动变为“经常性”

如何把身体活动融入到日常生活和工作中

任何使身体动起来,令你的呼吸变快、心跳加速的活动都属于身体活动,可以在一天中的任何时间通过多种不同的活动方式使身体动起来。做任何身体活动都比不做好得多。

(1)利用上下班时间:充分利用外出、工作间隙、家务劳动和闲暇时间尽可能地增加“动”的机会;尽可能减少出行开车、坐车、久坐等。利用上下班时间,增加走路、骑自行车、登楼梯的机会。把身体活动融入到工作和生活中,如坐公交车,提前一站下车;如每周主动少驾车,骑车上班或走路上班。

(2)减少久坐时间:办公室工作过程中,能站不坐,多活动,如站着打电话、能走过去办事不打电话、少乘电梯多爬楼梯等。久坐者,每小时起来活动一下,做做伸展运动或健身操。在家里尽量减少看电视、手机和其他屏幕时间。多进行散步、遛狗逛街、打球、踢毽等活动。

(3)生活、运动、乐在其中:身体活动是骨骼肌收缩产生的能量消耗增加的活动,其中包括工作期间的活动、家务、出行、休闲娱乐活动和运动锻炼。运动锻炼是身体活动的一类,指为达到一定目标而有计划、有特定活动内容、重复进行的一类身体活动,目的在于增进或维持身体素质的一个或多个方面。户外活动,沐浴阳光和新鲜空气,可以按自身具体

贴士:

久坐或静态行为指除了睡觉长时间坐着或躺着,包括长时间坐着工作、使用电脑、看电视等坐着(或躺着)所有形式。久坐只消耗很少的能量,且身体各个部分得不到活动。



情况。可利用的活动场地和设施等条件进行安排。总之运动要多样化，把生活娱乐、工作与运动锻炼相结合，久而久之将见到健康效果。

【下面的运动方案供您选择】

方案一:周一至周五,每天快走 40 分钟(可利用每天上下班时间,往返各走 20 分钟;也可以利用早上或傍晚或晚上一次持续快走 40 分钟)周六打羽毛球 40 分钟。

贴士:

有氧活动时间可以累计,但每次持续时间应不少于 10 分钟:运动频率至多隔一天,最好天天运动

方案二:周一、周四快走至少 40 分钟,周二、周五广场舞 30~40 分钟周末打乒乓球 60 分钟

方案三:隔天慢跑 30 分钟,周末游泳 50 分钟。可分多次进行,每次不少于 10 分钟。

方案四:快走 30 分钟和慢跑 15 分钟,隔天交替进行。周末骑自行车 40 分钟。

方案五:快走或羽毛球、网球、乒乓球, 30min/d, 慢跑 15~20min/d, 交替进行, 周末爬山 1 次(50 分钟)。

常见身体活动强度和能量消耗表

活动项目		身体活动强度 (MET)		能力消耗量[kcal/(标准体重 • 10min)]	
		<3 低强度;3~6 中强度;7~9 高强度;10~11 极高强度		男(66kg)	女(56kg)
家务活动	整理床, 站立	低强度	2.0	22.0	18.7
	洗碗, 熨烫衣物	低强度	2.3	25.3	21.5
	收拾餐桌, 做饭或准备食物	低强度	2.5	27.5	23.3
	擦窗户	低强度	2.8	30.8	26.1
	手洗衣服	中强度	3.3	36.3	30.8
	扫地、扫院子、拖地板、吸尘	中强度	3.5	38.5	32.7
步行	慢速(3km/h)	低强度	2.5	27.5	23.3
	中速(5km/h)	中强度	3.5	38.5	32.7
	快速(5.5~6km/h)	中强度	4.0	44.0	37.3
	很快(7km/h)	中强度	4.5	49.5	42.0
	下楼	中强度	3.0	33.0	28.0
	上楼	高强度	8.0	88.0	74.7
	上下楼	中强度	4.5	49.5	42.0
跑步	走跑结合	中强度	6.0	66.0	56.0
	慢跑, 一般	高强度	7.0	77.0	65.3
	8km/h, 原地	高强度	8.0	88.0	74.7
	9km/h	极高强度	10.0	110.0	93.3
	跑, 上楼	极高强度	15.0	165.0	140.0
自行车	12~16km/h	中强度	4.0	44.0	37.3
	16~19km/h	中强度	6.0	66.0	56.0
球类	保龄球	中强度	3.0	33.0	28.0
	高尔夫球	中强度	5.0	55.0	47.0



活动项目		身体活动强度 (MET)		能力消耗量[kcal/(标准体重·10min)]	
		<3 低强度;3~6 中强度;7~9 高强度;10~11 极高强度		男(66kg)	女(56kg)
	篮球, 一般	中强度	6.0	66.0	56.0
	篮球, 比赛	高强度	7.0	77.0	65.3
	排球, 一般	中强度	3.0	33.0	28.0
	排球, 比赛	中强度	4.0	44.0	37.3
	乒乓球	中强度	4.0	44.0	37.3
	台球	低强度	2.5	27.5	23.3
	网球, 一般	中强度	5.0	55.0	46.7
	网球, 双打	中强度	6.0	66.0	56.0
	网球, 单打	高强度	8.0	88.0	74.7
	羽毛球, 一般	中强度	4.5	49.5	42.0
	羽毛球, 比赛	高强度	7.0	77.0	65.3
	足球, 一般	高强度	7.0	77.0	65.3
	足球, 比赛	极高强度	10.0	110.0	93.3
跳绳	慢速	高强度	8.0	88.0	74.7
	中速, 一般	极高强度	10.0	110.0	93.3
	快速	极高强度	12.0	132.0	112.0
舞蹈	慢速	中强度	3.0	33.0	28.0
	中速	中强度	4.5	49.5	42.0
	快速	中强度	5.5	60.5	51.3
游泳	踩水, 中等用力, 一般	中强度	4.0	44.0	37.3
	爬泳(慢), 自由泳, 仰泳	高强度	8.0	88.0	74.7
	蛙泳, 一般速度	极高强度	10.0	110.0	93.3
	爬泳(快), 蝶泳	极高强度	11.0	121.0	102.7
其他活动	瑜伽	中强度	4.0	44.0	37.3
	单杠	中强度	5.0	55.0	46.7
	俯卧撑	中强度	4.5	49.5	42.0
	太极拳	中强度	3.5	38.5	32.7
	健身操(轻或中等强度)	中强度	5.0	55.0	46.7
	轮滑旱冰	高强度	7.0	77.0	65.3



驻马店市中心医院
ZHUMADIAN CENTRAL HOSPITAL

【内部资料 请勿外传】

地址：驻马店市驿城区驿城大道与智慧路交叉口驻马店市中心医院妇女儿童医院

3A 层健康管理中心

咨询热线：0396-2716591（前台） 0396-2716588（报告领取）

工作时间：周一至周五 7:50-12:00 14:30-17:00