|  |  |
| --- | --- |
| **体检团体：** | **山东省证券业协会** |
| **体检日期：** | **2024/3/11** |
| **编制日期：** | **2025/1/6** |

健康管理中心简介

山东大学齐鲁医院健康管理中心成立于2004年，是国内成立较早的为数不多的体检中心之一，是集健康体检、健康宣教、健康评估、健康干预、健康管理教学与科研、术前一站式检查评估、运动处方师培训于一体的综合性临床业务科室。

**2024年，中心院区焕新升级“一体两翼”格局，以齐鲁医院为主体，两翼分别位于齐鲁楼四楼北塔，以及民政大厦（原址）。**齐鲁楼济世方舟，结合齐鲁文化和悬壶济世的医疗理念，彰显现代高科技风格，打造极致美学空间体验。

中心拥有高层次专业医护团队，医疗团队中海外留学博士后2人，博士学位11人，硕士学位16人，硕士以上高学历人才占比93%。配备国际先进的软硬件设备和数字化智能化装备、提供温馨舒适的体检环境，秉持精湛的医疗技术和优质的医学服务，集中优势增创健康管理专科建设的新高地，致力于打造健康体检、慢病健康管理、术前检查诊疗、心身健康管理、胃肠精准早筛、心脑功能评估六大专区，形成特色化、智慧化、创新化的学科新质生产力。

中心是中华医学会健康管理学分会常委单位和山东省医学会健康管理学分会主委单位、中华医学会心身医学分会心身健康管理学组组长单位，首批入选“全国防控重大慢病创新融合试点项目”单位、首批全国健康管理医学科共创共建单位，荣膺全国健康管理示范基地、全国健康管理学科建设与科技创新中心旗舰单位、全国首批运动处方师培训基地、山东省青年文明号、山东省巾帼文明岗、城乡妇女岗位建功先进集体等荣誉称号。

**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管理层全面了解职工的身体健康状况和潜在的健康风险因素，为贵单位提供科学化和专业化健康管理决策，开展有针对性的健康教育和促进活动，增强健康意识，拥有健康身心，实现职工健康资产的保值与升值，为提升贵单位的工作效能和可持续发展注入强劲动力。

**注意事项：**

1.本报告中的百分比以本年度参检人数为基准。

2.本报告是针对所选人群的一个健康总结分析，数据主要来源于本年度体检结果。

3.本报告所提出的建议仅供参考，不作为临床疾病诊断和治疗的最终依据。

4.为保护个人隐私，本报告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，在组织定期体检的同时，关注心身平衡，重视检后管理，让我们一起携手，共筑健康，共享高品质的生活和健康快乐的人生。**

目录

[基本资料 5](#_Toc18509)

[体检基本信息： 5](#_Toc24692)

[体检完成情况---按部门统计 5](#_Toc9980)

[体检完成情况---按性别统计： 5](#_Toc15130)

[体检完成情况---按年龄统计: 5](#_Toc18826)

[单位体检项目参检完成情况 7](#_Toc30736)

[本次体检异常检出统计 8](#_Toc28781)

[所有员工检出前20种异常（把20种改为10种） 8](#_Toc1848)

[男性员工检出前10种异常 9](#_Toc24608)

[女性员工检出前10种异常 10](#_Toc26302)

[重要异常结果汇总 11](#_Toc9042)

[针对本次体检主要异常结果的健康管理建议 12](#_Toc12030)

[贵单位未来健康管理策略 15](#_Toc28591)

[与上一次体检数据对比 22](#_Toc19120)

基本资料

## 体检基本信息：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 开始时间 | 结束时间 | 完成体检人数 | 单位总人数 | 体检完成率 |
| 2024/3/11 |  | 20 | 26 | 76.92% |

## 体检完成情况---按部门统计

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 部门名称 | 报名人数 | 完成人数 | 完成百分比 |
|  |  |  |  |

**为便于统计分析，完成人数=到检人数。**

## 体检完成情况---按性别统计：

~~本次体检计划参检26人，其中男12人，女14人；检查结束20人, ，其中男8人, 女12人；未完成全部体检人数8人，其中男5人，女3人；~~（用下表替换掉上述文字）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 报名人数 | | 完成人数 | | 完成百分比 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
|  |  |  |  |  |  |

**完成百分比=到检人数/报名人数**

## 体检完成情况---按年龄统计:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 男性报  名人数 | 男性体  检人数 | 男性体  检比例 | 女性报  名人数 | 女性体  检人数 | 女性体  检比例 | 完成比例 |
| 20~29岁 | 0 | 0 | 0.00% | 2 | 2 | 100.00% |  |
| 30~39岁 | 5 | 3 | 60.00% | 8 | 6 | 75.00% |  |
| 40~49岁 | 4 | 3 | 75.00% | 3 | 3 | 100.00% |  |
| 50~59岁 | 2 | 1 | 50.00% | 1 | 1 | 100.00% |  |
| 60~69岁 | 1 | 1 | 100.00% | 0 | 0 | 0.00% |  |
| >70岁 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0 | 0.00% |  |
| 总合计 | 12 | 8 | 66.67% | 14 | 12 | 85.71% |  |

完成比例=各年龄段体检人数/各年龄段报名人数

**备注：为便于统计，部分完成的人数统计在完成人数内。**

**这个图不要了**

## 单位体检项目参检完成情况

**个人加项不在这个表格展示**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 检查项目 | 总人数 | 参检人数 | 占比 |
| 外科检查 | 1 | 1 | 100% |
| 妇科检查（肛诊） | 1 | 1 | 100% |
| 视力 | 1 | 1 | 100% |
| HIV | 1 | 1 | 100% |
| 耳鼻喉科常规检查 | 1 | 1 | 100% |
| 眼科检查(公务员) | 1 | 1 | 100% |
| 口腔科检查2 | 1 | 1 | 100% |
| 胸部正位片 | 1 | 1 | 100% |
| 色觉 | 1 | 1 | 100% |
| 梅毒螺旋体TP特异抗体 | 1 | 1 | 100% |
| 妇科检查 | 10 | 6 | 60% |
| 液基薄层细胞学技术 | 10 | 6 | 60% |
| 男性膀胱前列腺彩超 | 12 | 8 | 66% |
| TM-12(男) | 12 | 8 | 66% |
| C13呼气试验（空腹） | 24 | 17 | 70% |
| 胸部CT平扫 | 23 | 17 | 73% |
| 胃功能三项 | 24 | 18 | 75% |
| 血脂4项（生化） | 24 | 18 | 75% |
| 甲状腺功能2 | 24 | 18 | 75% |
| 颈动脉彩超 | 24 | 18 | 75% |
| 甲状腺彩超 | 24 | 18 | 75% |
| 血糖(生化) | 25 | 19 | 76% |
| 体格检查 | 25 | 19 | 76% |
| 肾功3项(生化) | 25 | 19 | 76% |
| 尿常规(急诊) | 25 | 19 | 76% |
| 肝功系列(生化) | 25 | 19 | 76% |
| 内科检查 | 25 | 19 | 76% |
| 静脉血常规(急诊) | 25 | 19 | 76% |
| 心电图 | 25 | 19 | 76% |
| 上腹部彩超（空腹） | 25 | 19 | 76% |
| 妇科彩超 | 12 | 10 | 83% |
| TM-12(女) | 12 | 10 | 83% |
| 乳腺彩超 | 12 | 10 | 83% |

**上表改为下表格式：总完成率=完成人数（男+女）/报名人数（男+女）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 检查项目 | 男 | | 女 | | 总完成率 |
| 报名人数 | 完成人数 | 报名人数 | 完成人数 |
|  |  |  |  |  |  |

# 本次体检异常检出统计

将贵单位本次体检检出的前20种异常情况按检出总数由高到低进行统计分析，以反映出员工的健康状况。

**这个比值=阳性人数/实查人数，不是阳性人数/到检人数**

## 所有员工检出前20种异常**（把20种改为10种）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 检出异常 | 人数 | | | 检出率 | | |
| 男性 | 女性 | 合计 | 男性 | 女性 | 合计 |
| 甲状腺结节 | 3 | 6 | 9 | 37.5% | 50% | 45% |
| 胃泌素17增高 | 5 | 2 | 7 | 62.5% | 16.67% | 35% |
| 肺纤维灶 | 3 | 2 | 5 | 37.5% | 16.67% | 25% |
| 乳腺结节 | 0 | 5 | 5 | 0% | 41.67% | 25% |
| 尿白细胞计数增高 | 0 | 4 | 4 | 0% | 33.33% | 20% |
| 碳13呼气试验阳性 | 3 | 1 | 4 | 37.5% | 8.33% | 20% |
| 超重 | 2 | 1 | 3 | 25% | 8.33% | 15% |
| 甲状腺回声欠均匀 | 3 | 0 | 3 | 37.5% | 0% | 15% |
| 轻度脂肪肝 | 3 | 0 | 3 | 37.5% | 0% | 15% |
| 肺钙化 | 0 | 2 | 2 | 0% | 16.67% | 10% |
| 肺大疱 | 2 | 0 | 2 | 25% | 0% | 10% |
| 窦性心律不齐 | 0 | 2 | 2 | 0% | 16.67% | 10% |
| 窦性心动过缓 | 1 | 1 | 2 | 12.5% | 8.33% | 10% |
| 低密度脂蛋白胆固醇增高 | 1 | 1 | 2 | 12.5% | 8.33% | 10% |
| 胆囊息肉 | 1 | 1 | 2 | 12.5% | 8.33% | 10% |
| 肺气肿 | 2 | 0 | 2 | 25% | 0% | 10% |
| 肝结节 | 1 | 1 | 2 | 12.5% | 8.33% | 10% |
| 甘油三酯增高 | 1 | 1 | 2 | 12.5% | 8.33% | 10% |
| 肺微、小结节灶 | 1 | 1 | 2 | 12.5% | 8.33% | 10% |
| 肝内钙化灶 | 1 | 1 | 2 | 12.5% | 8.33% | 10% |

要标明纵轴为百分比

## 男性员工检出前10种异常

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 异常名称 | <20岁  **本年龄段阳性人数/本年龄段实查人数（男性）** | | 20~39岁 | | 40~59岁 | | 60~80岁  **阳性总人数/实查总人数（男性）** | | >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 |
| 胃泌素17增高 | 0 | 0% | 2 | 25% | 3 | 37.5% | 0 | 0% | 0 | 0% | 5 | 25% |
| 肺纤维灶 | 0 | 0% | 0 | 0% | 3 | 37.5% | 0 | 0% | 0 | 0% | 3 | 15% |
| 甲状腺回声欠均匀 | 0 | 0% | 1 | 12.5% | 2 | 25% | 0 | 0% | 0 | 0% | 3 | 15% |
| 甲状腺结节 | 0 | 0% | 2 | 25% | 1 | 12.5% | 0 | 0% | 0 | 0% | 3 | 15% |
| 轻度脂肪肝 | 0 | 0% | 0 | 0% | 3 | 37.5% | 0 | 0% | 0 | 0% | 3 | 15% |
| 碳13呼气试验阳性 | 0 | 0% | 1 | 12.5% | 2 | 25% | 0 | 0% | 0 | 0% | 3 | 15% |
| 肺气肿 | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 25% | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 10% |
| 肺大疱 | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 25% | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 10% |
| 超重 | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 25% | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 10% |
| 颈动脉斑块形成 | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 25% | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 10% |

要标明纵轴为百分比

## 女性员工检出前10种异常

**女性和男性呈现形式要一样，比例和坐标轴纵轴**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 甲状腺结节 | 0 | 0% | 4 | 33.33% | 2 | 16.67% | 0 | 0% | 0 | 0% | 6 | 30% |
| 乳腺结节 | 0 | 0% | 3 | 25% | 2 | 16.67% | 0 | 0% | 0 | 0% | 5 | 25% |
| 尿白细胞计数增高 | 0 | 0% | 4 | 33.33% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 4 | 20% |
| 肺钙化 | 0 | 0% | 1 | 8.33% | 1 | 8.33% | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 10% |
| 窦性心律不齐 | 0 | 0% | 2 | 16.67% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 10% |
| 肺纤维灶 | 0 | 0% | 1 | 8.33% | 1 | 8.33% | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 10% |
| 肝囊肿 | 0 | 0% | 1 | 8.33% | 1 | 8.33% | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 10% |
| 磨玻璃结节 | 0 | 0% | 2 | 16.67% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 10% |
| 胃泌素17增高 | 0 | 0% | 2 | 16.67% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 10% |
| 肺微、小结节灶 | 0 | 0% | 1 | 8.33% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 5% |

# 重要异常结果汇总

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 体检编号 | 姓名 | 年龄 | 异常内容 | 异常类别 |
| 1 | EJ\*\*\* | 周\*\*\* |  | 小结的内容 | A或B |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 流水号 |  |  |  |  |  |

异常级别：按照中华医学会健康管理学分会重要异常结果分类

# 针对本次体检主要异常结果的健康管理建议

将贵通过上述数据，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10位的是：1、甲状腺结节 2、胃泌素17增高 3、肺纤维灶 4、乳腺结节 5、尿白细胞计数增高 6、碳13呼气试验阳性 7、超重 8、甲状腺回声欠均匀 9、轻度脂肪肝 10、低密度脂蛋白胆固醇增高。

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10位的影响健康的重要高危因素主要有

**下列主要异常结果，只需展示该异常的临床意义和治疗建议，不需要展示发病率的表格**

**甲状腺结节**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | <20岁 | | 20~39岁 | | 40~59岁 | | 60~80岁 | | >80岁 | |
| 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 | 0.00% | 2 | 10.00% | 1 | 5.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 女性 | 0 | 0.00% | 4 | 20.00% | 2 | 10.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 总人数 | 0 | 0.00% | 6 | 30.00% | 3 | 15.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 【甲状腺结节】  甲状腺结节绝大多数为良性，一般而言，甲状腺结节如直径小于1cm，B超提示无钙化，边缘清晰规则，TI-RADS≤3类者，建议每6-12个月B超复查，观察结节变化情况；甲状腺随访中出现结节明显增大，或B超提示垂直位、实性、极低回声、微钙化、边缘模糊不规则，TI-RADS≥4类者，应及早甲状腺专科门诊就诊，进一步细针穿刺细胞学检查。如果您初次发现，建议您甲状腺专科门诊进一步评估，以确定诊疗方案。如果您以往有甲状腺疾病，应该按医嘱定期专科门诊随访。 | | | | | | | | | | |

**胃泌素17增高**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | <20岁 | | 20~39岁 | | 40~59岁 | | 60~80岁 | | >80岁 | |
| 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 | 0.00% | 2 | 10.00% | 3 | 15.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 女性 | 0 | 0.00% | 2 | 10.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 总人数 | 0 | 0.00% | 4 | 20.00% | 3 | 15.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 【胃泌素17增高】  胃泌素是一种胃肠激素，可刺激胃酸分泌。胃泌素17检测可作为早期胃癌筛查的方法之一。您的胃泌素17检测值增高，故建议您听取消化内科医师分析和意见，必要时进一步检查(如PGI，PGII，HP-lgG，胃镜等)明确诊治。 | | | | | | | | | | |

**肺纤维灶**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | <20岁 | | 20~39岁 | | 40~59岁 | | 60~80岁 | | >80岁 | |
| 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 | 0.00% | 0 | 0.00% | 3 | 15.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 女性 | 0 | 0.00% | 1 | 5.00% | 1 | 5.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 总人数 | 0 | 0.00% | 1 | 5.00% | 4 | 20.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 【肺纤维灶】  建议结合既往病史及临床症状专科随诊。 | | | | | | | | | | |

**乳腺结节**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | <20岁 | | 20~39岁 | | 40~59岁 | | 60~80岁 | | >80岁 | |
| 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 | 0.00% | 3 | 15.00% | 2 | 10.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 总人数 | 0 | 0.00% | 3 | 15.00% | 2 | 10.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 【乳腺结节】  建议门诊就诊。 | | | | | | | | | | |

**碳13呼气试验阳性**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | <20岁 | | 20~39岁 | | 40~59岁 | | 60~80岁 | | >80岁 | |
| 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 | 0.00% | 1 | 5.00% | 2 | 10.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 女性 | 0 | 0.00% | 1 | 5.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 总人数 | 0 | 0.00% | 2 | 10.00% | 2 | 10.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 【碳13呼气试验阳性】  疾病解释：根据此次查体中，C-13呼气试验阳性。幽门螺杆菌(HP)感染胃及十二指肠后，破坏了粘膜正常的防御功能。被认为与慢性胃炎、消化性溃疡乃至胃癌、胃粘膜相关淋巴样组织（MALT）淋巴瘤关系密切。呼气实验是检查Hp感染的非侵入性方法，具有无痛苦和相对简单的优点。生活指导：Hp感染阳性的处理分以下几种情况：1.极力推荐根除Hp治疗包括：消化性溃疡(胃溃疡和十二指肠球部溃疡,不论活动与否，不论有无并发症)、早期胃癌术后、胃MALT淋巴瘤、明显异常的慢性胃炎（合并糜烂、中-重度萎缩，中-重度肠化生，中-重度非典型增生）及胃癌的近亲属等；2.建议行根除Hp治疗，包括：正使用或计划使用NSAID、功能性消化不良、胃食管反流病等；3.还有一些Hp感染阳性的处理措施取决于患者的意愿。治疗建议：建议您到消化内科咨询就诊，必要时行胃镜检查。 | | | | | | | | | | |

**超重**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | <20岁 | | 20~39岁 | | 40~59岁 | | 60~80岁 | | >80岁 | |
| 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 | 0.00% | 0 | 0.00% | 2 | 10.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 女性 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 1 | 5.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 总人数 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 3 | 15.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 【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。 | | | | | | | | | | |

**轻度脂肪肝**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | <20岁 | | 20~39岁 | | 40~59岁 | | 60~80岁 | | >80岁 | |
| 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 | 0.00% | 0 | 0.00% | 3 | 15.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 总人数 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 3 | 15.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% |
| 【轻度脂肪肝】  脂肪肝的发生与肥胖、糖尿病、高脂血症、长期嗜酒、脂肪摄入过多和药物等有关。轻度脂肪肝大多数无任何症状，常在体检中发现。建议改变饮食生活习惯，戒酒、减少油腻性食物，坚持适量运动，请定期复查，关注变化。 | | | | | | | | | | |

# 贵单位未来健康管理策略

**一、覆盖机体8大系统的全面体检方案**

全面体检方案旨在对人体8大系统，即消化系统、呼吸系统、循环系统、泌尿系统、神经系统、内分泌系统、生殖系统以及运动系统进行详细检查，确保及时发现潜在健康风险，为精准预防与个性化治疗提供科学依据。体检方案需涵盖物理检查、实验室检验与影像学检查等多维度评估手段，结合先进医疗技术与专业临床经验，为您绘制一幅清晰的健康蓝图。

**【消化系统】**

-- 腹部超声：评估肝脏、胆囊、胰腺、脾脏与双肾的形态、结构及血流状况，检测胆结石、脂肪肝、囊肿等异常。

- 肝功能与肾功能检查：通过血液检测评估肝脏与肾脏的代谢、解毒与排泄功能，监测指标包括转氨酶、胆红素、肌酐、尿素氮等。

-- 胃镜与肠镜：直观检查食管、胃、十二指肠、结肠与直肠内部情况，筛查炎症、溃疡、息肉与肿瘤等病变。

-- 碳13呼气试验、血幽门螺杆菌抗体分型检测，胶囊内镜，粪便SDC2基因甲基化检测，粪便免疫化学检测（FIT），胃功能检测：早期无创精准筛查胃肠道疾病

**【呼吸系统】**

-- 胸部X光或CT：清晰呈现肺部结构与纹理，排查肺炎、肺结核、肺癌、气胸等疾病。

-- 肺功能测试：评估肺活量、呼气流量与气道阻力，诊断慢性阻塞性肺疾病（COPD）、哮喘等呼吸道疾病。

**【循环系统】**

-- 心电图（ECG）与心脏超声：ECG 检测心脏电活动，筛查心律失常、心肌缺血等；心脏超声则显示心脏结构与功能，评估心肌收缩力、瓣膜功能与心腔大小。

-- 血脂四项与血压测量：血脂检测胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白与低密度脂蛋白水平，结合血压测量，评估心血管疾病风险。

-- 颈动脉超声：可检测有无颈动脉狭窄、斑块形成、血管壁增厚及动脉瘤等病变，超声能清晰呈现斑块大小、位置与性质，评估血流血流方向、速度与流量，辅助医生评估病情。

- -- 心磁：可早期无创超高灵敏检测出心肌缺血、心律失常等疾病的异常心磁信号，为疾病早期诊断提供依据。同时进行心脏功能评估，实时动态监测心脏传导系统功能。

**【神经系统】**

-- 颅脑CT或MRI：扫描脑部结构，检测脑梗死、脑出血、脑肿瘤、脑萎缩等神经系统疾病。

-- 神经功能筛查：包括脑电图（EEG）、心率变异性检测、认知功能评估，实现包括对脑功能、脑能力、性格情绪、睡眠质量、用脑习惯以及身心压力、神经功能状态的全面客观定量分析。

**【内分泌系统】**

-- 甲状腺功能检查：检测促甲状腺激素（TSH）、甲状腺素（T4）、三碘甲状腺原氨酸（T3）等指标，诊断甲状腺功能亢进或减退等疾病。

-- 血糖与糖化血红蛋白（HbA1c）检测：评估血糖水平与近 2 - 3 个月平均血糖控制情况，筛查糖尿病及糖尿病并发症。

-- 甲状腺超声：

**【泌尿系统】**

-- 尿常规：分析尿液颜色、透明度、酸碱度、比重、蛋白质、葡萄糖、红细胞与白细胞等指标，筛查泌尿系统感染、肾炎、糖尿病肾病等。

-- 泌尿系统超声：检查肾脏、输尿管、膀胱与尿道形态结构，排查结石、肿瘤、积水等病变。

**【生殖系统】**

-- 妇科检查（女性）：包括妇科超声、乳腺超声、宫颈涂片（TCT）与人类乳头瘤病毒（HPV）检测，筛查子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳腺结节、宫颈癌等妇科疾病。

-- 男科检查（男性）：涵盖前列腺超声、前列腺特异性抗原（PSA）检测，评估前列腺健康与男性生育能力。

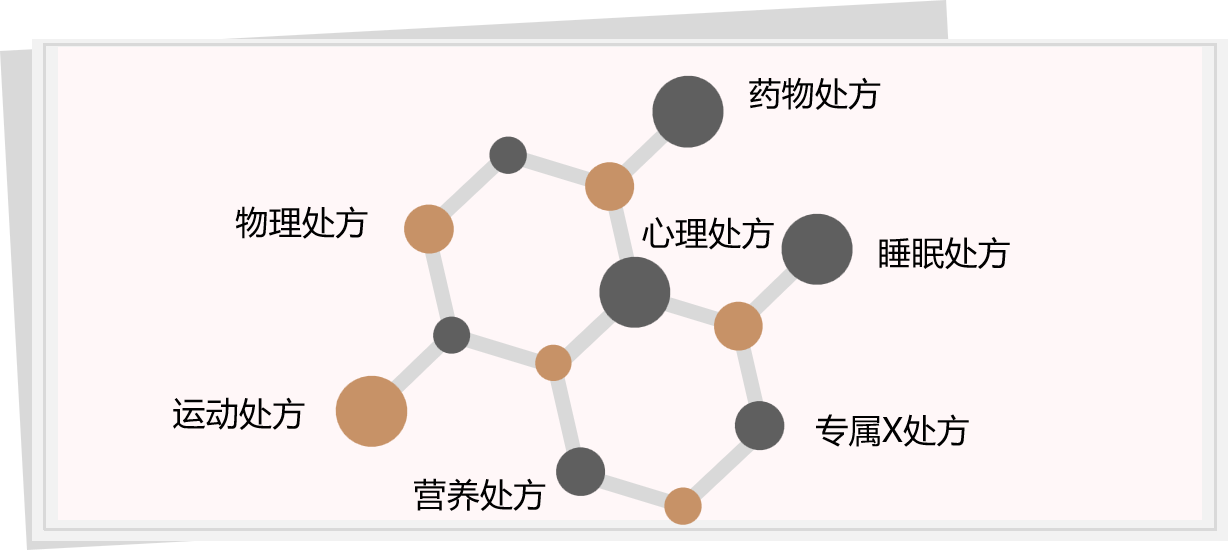
**【运动系统】**

-- 骨密度检查：评估骨骼矿物质密度，诊断骨质疏松症，预测骨折风险。

-- 关节X线或MRI：检查关节结构与软骨磨损情况，排查关节炎、关节损伤等疾病。

**根据贵单位的体检项目方案，已涵盖除神经系统之前的7大系统筛查，建议明年可考虑增加神经系统和相关认知功能方面的评估。**

**二、遵循以科学化、专业化、精准化7大处方为核心的健康管理方案**



**【运动处方】**

运动处方是由专业人员根据个体的健康状况、体适能水平和运动目标等因素制定的个性化运动方案。**1. 运动类型：**

-- 有氧运动（耐力运动）：像跑步、游泳、骑自行车这类能提升心肺功能的运动，可增强耐力，促进心血管健康，一般要求持续一定时间，强度适中。

-- 抗阻运动（力量训练）：如举重、俯卧撑、仰卧起坐等，有助于增加肌肉力量与耐力，提升基础代谢率，塑造身材，通常需分组进行，每组动作重复一定次数。

-- 柔韧性训练：瑜伽、普拉提及各类伸展运动可改善关节活动范围，减少运动损伤风险，每个拉伸动作需保持一定时间，以充分伸展肌肉和韧带。

-- 平衡训练：单脚站立、闭目站立等可增强身体平衡能力，预防摔倒，适合老年人等特定人群，可融入日常活动或专门训练。

1. **运动强度**

-- 心率指标：常以最大心率（220 -年龄）的百分比来衡量，如中等强度运动为最大心率的60% - 75%。

-- 主观感觉：通过自我感觉劳累程度来判断，如运动时感觉稍累，仍可轻松说话，一般处于适宜强度。

-- 代谢当量：以安静时坐位能耗为基础，表达运动强度，不同活动代谢当量值不同，可据此选择运动。

1. **运动时间**

-- 持续时间：依运动类型和目标而定，有氧运动一般持续30分钟以上，力量训练每组动作几秒到几十秒，可安排数组，总时长30分钟左右。

-- 时间分配：可将运动分阶段，如热身5 - 10分钟，正式运动20 - 30分钟，放松5 - 10分钟，以减少运动损伤，提升效果。

1. **运动频率**

-- 指每周运动次数，如为增强心肺功能，有氧运动可每周3-5次；力量训练为促进肌肉恢复和生长，同一肌群训练间隔1-2天，每周2-3次。

1. **注意事项**

-- 运动前需进行健康评估和体适能测试，确保运动安全有效。

-- 遵循循序渐进原则，逐渐增加运动强度和时间，给身体适应过程。

-- 选择合适的运动装备和场地，保证运动舒适性和安全性。

-- 运动中如出现不适，应立即停止并寻求专业人员帮助。

-- 结合个人兴趣和生活方式选择运动项目，以提高长期坚持的可能性。

**【营养处方】**

营养处方是营养专业医生根据个体的健康状况、营养需求和饮食目标等制定的个性化营养指导方案，以下是其主要构成：

1. **饮食评估**

先对个体的饮食习惯、饮食偏好、食物过敏史等进行全面了解，评估当前饮食结构是否合理、营养摄入是否均衡，找出可能存在的问题，如是否缺乏某些营养素或摄入过多的不健康食物等。

1. **营养目标设定**

依据个体的健康状况和需求设定明确的营养目标。对于患有慢性疾病的人，如糖尿病患者，目标可能是控制血糖水平，这就需要合理安排碳水化合物、蛋白质和脂肪的摄入比例；对于健康人，目标或许是维持理想体重、增强免疫力等。

1. **食物选择与搭配**

-- 食物种类多样化：强调摄入谷类、薯类、蔬菜、水果、奶类、豆类、肉类、禽类、鱼类等各类食物，以确保摄入丰富的营养素。

-- 合理搭配原则：如荤素搭配，保证每餐有适量的蛋白质与蔬菜；主食粗细搭配，增加膳食纤维摄入。

1. **营养素摄入建议**

-- 宏量营养素：明确碳水化合物、蛋白质、脂肪的每日摄入量及比例。例如，一般成年人碳水化合物占总热量的50%-65%，蛋白质占10%-20%，脂肪占20%-30% 。

-- 微量营养素：针对个体情况，给出维生素、矿物质等的补充建议。如老年人可能需额外补充维生素D和钙剂。

1. **饮食计划与餐次安排**

- 制定详细计划：根据营养目标和营养素摄入建议，制定每日或每周的饮食计划，具体到每餐吃什么、吃多少。

- 合理餐次分布：一般提倡一日三餐规律进食，必要时可增加餐次，如少食多餐，有助于控制血糖、减轻胃肠负担。

1. **营养教育与指导**

向个体提供营养知识教育，解释营养处方的原理和重要性，使其了解如何合理选择食物、正确烹饪以保留营养素，提高其对营养方案的依从性和自我管理能力。

**【心理处方】**

心理处方是心理咨询师或医生等专业人员依据个体的心理状况、性格特点和需求等开出的促进心理健康的方案，主要包含以下方面：

1. **评估依据**

-- 心理评估：综合运用心理测验、面谈等手段，全面了解个体的情绪、认知、行为模式及人格特点等，为制定心理处方提供依据。

1. **目标设定**

-- 短期目标：缓解当下的负面情绪，如减轻焦虑、消除抑郁情绪等，使个体能在短期内感受到心理状态的改善。

-- 长期目标：帮助个体建立积极的思维模式和健康的行为习惯，提升心理素质和心理适应能力，预防心理问题的复发。

1. **心理干预方法**

-- 认知行为疗法：通过改变不合理的认知和行为模式来调整情绪，如识别自动思维、进行认知重构、实施行为实验等。

-- 情绪调节技巧：教会个体有效的情绪调节方法，如深呼吸放松、渐进性肌肉松弛、正念冥想等，帮助其更好地应对负面情绪。

-- 人际沟通训练：针对人际关系问题，开展沟通技巧培训，如倾听技巧、表达技巧、非暴力沟通等，以改善人际互动，增强社会支持系统。

-- 心理动力疗法：探索个体的潜意识心理冲突和早期童年经验，帮助其获得自我洞察和人格成长。

-- 支持性心理治疗：提供情感支持、理解和鼓励，营造安全的心理氛围，让个体能够畅所欲言，抒发情感。

1. **生活方式调整**

-- 规律作息：保持充足的睡眠，合理安排饮食和运动，有助于维持身心的健康状态。

-- 兴趣培养：鼓励个体发展自己的兴趣爱好，丰富生活内容，转移注意力，缓解压力。

-- 社交活动：促进个体积极参与社交活动，扩大社交圈子，增加人际交往，减少孤独感和心理压力。

1. **定期随访与调整**

-- 随访计划：制定定期随访的时间节点，如每周或每月进行一次回访，及时了解个体的心理变化和治疗进展。

-- 方案调整：根据个体的反馈和心理状态的变化，动态调整心理处方，确保其有效性和适应性。

**【睡眠处方】**

睡眠处方是医生根据患者个体情况制定的改善睡眠的方案，旨在帮助人们解决睡眠问题，提升睡眠质量，以下是主要信息：

1. **睡眠状况评估**

-- 通过问卷、多导睡眠监测等方式，全面了解患者睡眠情况，包括时间、质量、是否有呼吸暂停等异常，以明确问题根源。

1. **生活方式调整**

-- 规律作息：固定每天上床睡觉和起床时间，形成稳定生物钟，如晚上10点半睡，早上6点半起，周末也尽量保持。

-- 适度运动：运动可助眠，但要注意时间，不要临近睡前剧烈运动，可选择下午或傍晚散步、慢跑等有氧运动。

-- 优化睡眠环境：营造安静、黑暗、温度适宜的卧室环境，如用耳塞、眼罩，调空调温度至22-24℃。

1. **睡眠卫生教育**

-- 培养良好习惯，如睡前1小时避免电子设备刺激，可改为阅读纸质书或听轻音乐；睡前避免大量饮水及饮用咖啡、茶等含咖啡因饮品，以免夜间频繁起夜或兴奋难以入睡。

1. **心理干预**

-- 睡前放松身心，可通过深呼吸、瑜伽的冥想放松、渐进性肌肉松弛等缓解紧张焦虑情绪，促进睡眠。若有心理问题导致睡眠障碍，可进行认知行为疗法，改变负面思维和行为模式。

1. **药物治疗**

-- 若睡眠问题严重，经评估后医生会合理用药。

1. **其他方式**

-- 对于因睡眠呼吸暂停综合征等引起的睡眠问题，可能需持续正压通气治疗；也可尝试补充褪黑素等，但效果因人而异，需遵医嘱。

1. **适用人群和注意事项**

-- 适用人群广泛：适用于各类睡眠障碍人群，如入睡困难、多梦易醒、早醒及睡眠呼吸暂停综合征等患者。

-- 需个性化调整：医生会根据年龄、性别、身体状况等因素制定。如老年人和年轻人睡眠需求不同，用药也有区别。

-- 定期评估和调整：随着患者睡眠改善，需定期评估效果并调整方案，以适应身体变化和新睡眠需求。

**【物理处方】**

由物理治疗师制定，利用声、光、电等物理因子或康复训练改善身体功能。

**【专属X处方】**

鼓励个体培养爱好以促进身心健康，无固定格式，依个人兴趣和需求而定。

1. **阅读：在字里行间遨游**

阅读是一场心灵的奇幻之旅，能带领我们穿越时空，与古今中外的智者对话，领略不一样的人生百态。每天清晨或夜晚，于宁静角落，手捧心仪书籍，沉浸于文字海洋，可暂时摆脱尘世纷扰。无论是探索文学名著的深邃思想、科幻小说的奇妙世界，还是研习历史传记的兴衰变迁、励志书籍的成长智慧，都能拓展认知边界，丰富情感内涵，让内心世界更充盈。

1. **绘画：用色彩描绘心灵画卷**

绘画是表达自我、释放情感的绝佳方式，无需精湛技艺，只需随心而绘。准备好画笔与画纸，让想象力肆意驰骋。用绚丽色彩、灵动线条勾勒出心中的风景、人物、梦想或情绪。绘画过程中，能忘却外界烦恼，专注于当下笔触与色彩的交融，感受创造的喜悦与满足。完成作品时，还能收获满满的成就感，增强自信心。

1. **音乐：奏响心灵的旋律**

音乐是生活中不可或缺的调味剂，具有抚慰心灵、激发情感、调节氛围的神奇魔力。依据心情与场景挑选音乐，在情绪低落时，聆听激昂交响曲或欢快流行乐，驱散阴霾，重拾活力；在忙碌工作后，沉浸于舒缓古典音乐或治愈轻音乐，放松身心，缓解压力。也可以学习一门乐器，如钢琴、吉他、小提琴等，亲手弹奏出美妙音符，让音乐成为生活的亲密伴侣。

1. **运动：挥洒汗水，释放活力**

运动不仅有益身体健康，更是释放压力、改善情绪的良方。跑步、游泳、瑜伽、健身操、骑自行车等都是不错的选择。坚持定期运动，能促进血液循环，增强身体机能，分泌内啡肽与多巴胺等神经递质，带来愉悦感与幸福感，让我们拥有更积极的心态与充沛的精力去应对生活挑战。

# 与上一次体检数据对比

**检出率一定是该指标实际阳性人数/该指标实际检查人数**

将本次体检检出的前10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 | 检出率 | 人数 | 检出率 |
| 甲状腺结节 | 13 | 54.17% | 9 | 45% |
| 胃泌素17增高 | 4 | 16.67% | 7 | 35% |
| 肺纤维灶 | 5 | 20.83% | 5 | 25% |
| 乳腺结节 | 7 | 29.17% | 5 | 25% |
| 尿白细胞计数增高 | 4 | 16.67% | 4 | 20% |
| 碳13呼气试验阳性 | 0 | 0.00% | 4 | 20% |
| 超重 | 6 | 25.00% | 3 | 15% |
| 甲状腺回声欠均匀 | 4 | 16.67% | 3 | 15% |
| 轻度脂肪肝 | 5 | 20.83% | 3 | 15% |
| 肺钙化 | 1 | 4.17% | 2 | 10% |

**要有纵轴，注明是百分比，柱子上方数字\*100**

**贵单位体检工作建议**

健康体检除了进行常规项目检查了解身体基础健康状况，还应该结合个人年龄家族史、既往病史及自觉症状，增加个性化检查项目。关注自身健康不仅是对自己亲人的责任，也是对社会的责任，希望参检员工能认真阅读个人体检报告，重视体检异常结果及体检建议，及时就诊，争取做到“早发现、早诊断、早治疗”

定期体检不仅体现了单位对职工的关怀，也是了解个人健康状况的必要手段，团检报告中我们把前十位重要疾病或异常结果提取出来分析并做出健康指导，帮助单位有针对性地进一步开展健康宣教及行为干预，让参检职工能够通过学习，有效开展自身的健康管理，未病先防，有病先治。

健康体检是一个持续的对比观察过程，请尽量不要随意变换体检医院，连续完整有效的健康档案，会让您的诊疗过程更加方便快捷、科学精准，避免不必要的重复检查。

**持续提供的检后服务**

山东大学齐鲁医院健康管理中心全体医护人员将持续为您提供相关健康管理服务，我们愿以优质的流程服务、卓越的专业技术为贵单位职工的身心健康保驾护航。

衷心感谢贵单位对我们一如既往的支持，您们的任何意见和建议，都是我们进步的动力！衷心祝愿贵单位全体职工身体健康，生活幸福!

**温馨提示:**

体检结束，我们持续提供以下健康管理服务:

★体检报告咨询服务

★体检人工电话随访

★特殊检查预约服务

★体检微信/短信随访

★检后门诊一站式挂号、复检

★检后团体健康宣教

★检后线上专家咨询

★下次体检预约服务



地址：**1.山东大学齐鲁医院健康管理中心---齐鲁楼4楼北塔**

济南市历下区文化西路107号

**2.山东大学齐鲁医院健康管理中心---原山东民政大厦**

济南市历下区南新街66号

电话：**0531-82165288**

“百卅齐鲁”**，**您一生的健康守护专家

【内部资料 请勿外传】