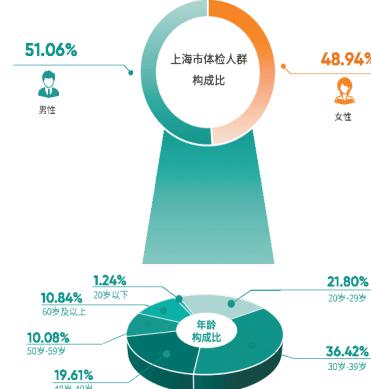


12月17日,爱康集团发布了《2025版上海市体检人群抽样健康报告》,这是爱康第三次针对上海地区体检人群发布系统性健康评估报告。

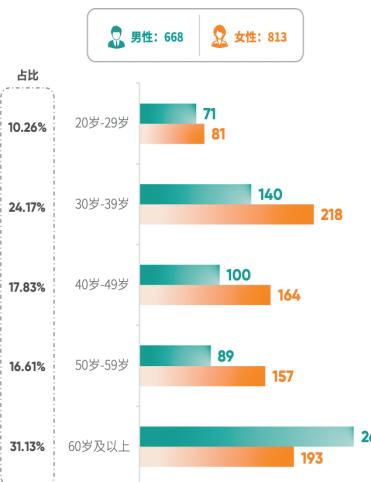
这份健康报告基于2024年4月至2025年3月期间67.37万人的体检数据,涵盖9个统计维度和23项具体异常指标。报告显示,前列腺异常、甲状腺结节、脂肪肝、体重指数(BMI)增高、乳腺结节、颈动脉异常和总胆固醇(TC)增高这七项指标已连续五年呈上升趋势,为市民健康敲响了警钟。

面对报告中揭示的健康趋势,每个人都应当成为自己健康的第一责任人,从关注体检报告上的每一个指标开始,采取实际行动,为自己和家人的健康保驾护航。

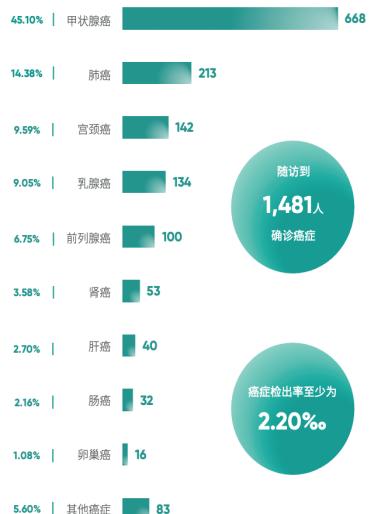
>>>上海市体检人群性别年龄构成比



>>>随访确诊癌症的上海市体检人群性别年龄分布



>>>随访确诊癌症种类分布



七项指标连续五年上升,癌症发病呈现年轻化

上海体检人群健康“成绩单”出炉

特约撰稿 郭阳

1 “它们”在体检中被“早发现”

全国癌症总体发生率约为3.4‰,而根据爱康的统计,上海体检人群的癌症检出率超过2.20‰——每千名受检者中就有超过两人通过体检发现了癌症迹象。显示系统化、专业化的体检在癌症早期发现中发挥了重要作用。

市体检人群抽样健康报告

发布会



■ 爱康集团首席执行官张黎刚

对上海男性体检人群的专项分析显示,最普遍的健康问题包括肺结节、脂肪肝、体重指数增高、前列腺异常和骨量减少/骨质疏松,这些问题的检出率均超过50%,呈现“普遍化”和“年轻化”的双重特点。

体重管理正成为上海男性面临的重要健康挑战。数据显示,上海男性体重指数增高的检出率达到61.28%,在各年龄段均高于女性。肥胖不仅影响外观,更会增加多种疾病的发病风险,包括心血管疾病、糖尿病、某些癌症等,并导致慢性炎症状态。

据悉,爱康于2024年设立的减重门诊采用多学科团队合作模式,集合临床医生、营养师、运动康复师等专业人员,为超重和肥胖人群提供个性化的体重管理方案。这种综合干预模式不仅关注体重数字的变化,更重视建立健

随着人工智能和大数据技术的发展,健康管理正在经历深刻变革。爱康集团首席执行官张黎刚介绍,爱康AI健康管家系统已会根据个人的健康状况、生活习惯、家族病史等多维度信息,结合最新的医学指南和临床研究,提供定制化的健康建议。这一系统目前已服务超过165万用户,实现了健康管理的数字化、智能化转型。

在他看来,爱康的AI健康管家体现了健康管理的发展方向,即“千人一方”的传统体检模式向“一人一策”的个性化管理转变。

“人工智能在体检中的应用价值日益凸

值得注意的是,在随访到的1481例癌症确诊个案中,甲状腺癌数量最多(668例),其后依次为肺癌、宫颈癌、乳腺癌和前列腺癌。这一分布与全国癌症发生率排名存在差异,主要原因是不同癌症在体检中的可检出性不同,同时也反映了体检项目选择的偏向性。

报告同时揭示了一个令人担忧的趋势:癌症发病呈现年轻化。在随访到的癌症患者中,40岁以下的占34.43%,其中甲状腺癌年轻患者尤为突出,最年轻的确诊者仅20岁。这表明,癌症预防和筛查不应再是中年人的“专利”,年轻人也需要提高警惕。

据介绍,排除性别相关项目后,上海体检人群中最常见的五大异常指标依次为:肺结节(CT检查)、骨量减少/骨质疏松(骨密度检查)、甲状腺结节(超声检查)、脂肪肝(超声检查)和

体重指数(BMI)增高。

其中,肺结节的检出率达到70.93%,意味着每10名受检者中就有7人发现肺结节。需要指出的是,绝大多数肺结节是良性的,但定期随访对于早期发现恶性病变至关重要。此外,骨骼健康问题的年轻化趋势也令人担忧,骨量减少/骨质疏松的总体检出率为52.24%,而在20—29岁的年轻群体中,这一比例高达42.02%。骨骼健康管理应从年轻时开始,通过合理饮食、适当运动和充足日照来建立和维护骨量储备。

更需要警惕的是,前列腺异常、甲状腺结节、脂肪肝、体重指数增高、乳腺结节、颈动脉异常和总胆固醇增高这七项指标已连续五年呈上升趋势,这些指标的变化趋势反映了生活方式、饮食习惯、工作压力等因素对健康的影响。

2 男性女性各有各的困扰

康的饮食和运动习惯,实现长期体重维持。

与此同时,上海男性脂肪肝的检出率高达62.15%,成为影响男性健康的重要代谢问题——如不及时干预,可能逐渐发展为肝纤维化、肝硬化甚至肝癌;前列腺健康同样不容乐观,上海男性前列腺异常检出率为58.10%,专家建议,男性从50岁开始应定期进行前列腺相关检查,有家族史的男性则应更早开始关注。

分析显示,上海女性体检人群面临的主要健康问题包括肺结节、甲状腺结节、乳腺结节、骨量减少/骨质疏松和脂肪肝。其中,各类结节问题尤为突出,反映出女性在多重社会角色和压力下的特殊健康挑战。

乳腺健康是女性健康的重要组成部分。上海女性乳腺结节检出率为43.15%。与全国数据相比,上海30岁及以上女性的乳腺结

节检出率均高于全国水平。爱康在上海等地设立的“她中心”提供乳腺肿瘤筛查、诊断和治疗的一体化解决方案,为女性乳腺健康提供全程管理。

甲状腺结节在女性中的检出率也明显高于男性。上海女性甲状腺结节检出率为56.04%,且随年龄增长而升高。虽然大多数甲状腺结节是良性的,但仍有5%—15%可能为恶性,因此发现结节后的专业评估和定期随访十分重要。

另一个值得关注的女性健康问题是HPV感染。报告显示,20—29岁女性高危型HPV阳性检出率达到14.80%,为各年龄段中最高。HPV感染是宫颈癌的主要病因,但同时也是可以预防的。在随访到的宫颈癌患者中,绝大多数是通过HPV检测或宫颈细胞学检查发现的,凸显了定期筛查的重要性。

3 健康管理正被AI重塑

显。真正的‘早发现’依赖于科学的筛查策略、适当的技术选择和专业的医学解读,而不仅仅是高端设备的堆砌。”复旦大学附属华山医院放射科主任医师姚振威表示,“我们需要在技术创新和人文关怀之间找到平衡点。”

上海交通大学附属胸科医院呼吸内科主任医师施春雷指出,体检对于肺癌早期发现具有不可替代的价值,目前仍有一些体检机构使用X光进行肺癌筛查,这种方法对早期病变特别是磨玻璃结节的检出率有限,可能

造成漏诊,需要加强公众教育,提高对适当筛查方法的认知。

上海市公共卫生临床中心内分泌科主任医师赵晓龙提出新观点:“在评估肥胖相关健康风险时,我们不仅要关注体重指数这一传统指标,还要重视腰围、腰臀比、腰高比等中心性肥胖指标。这些指标可以帮助我们在糖尿病、心血管疾病等形成前进行有效干预。体检的真正价值之一就是提供这些早期预警信号,为预防性干预赢得时间。”

4 构建全方位健康管理体系

在专家看来,报告不仅揭示了健康问题,更指出了从“知晓”到“行动”的健康管理路径。针对报告中发现的普遍健康问题,爱康已经建立了一系列专业解决方案。

在癌症筛查方面,报告强调了采用适当技术和精准策略的重要性。例如,针对肺癌高风险人群,推出专项筛查套餐,将低剂量螺旋CT作为核心项目;针对女性两癌(乳腺癌和宫颈癌)筛查,优化检查方案,将超声、钼靶、HPV检测等有机结合,提高筛查的准确性和效率。

此外,报告还提示,一些简单易行的健康指标如腰围、腰高比等,能够有效反映中心性肥

胖和代谢风险,值得在常规体检中关注和推广。这些指标不仅易于测量,而且与多种慢性病的风险密切相关,是健康管理的重要工具。

上海市卫生健康委员会健康促进处处长王彤指出:“职场人群作为社会的中坚力量,其健康状况应当得到高度关注。这份报告为全人群,特别是职场人士的健康促进和精准干预提供了重要依据,有助于我们更好地制定针对性的健康促进策略。”

“这份报告凝聚了公共卫生、临床医学、数据科学等多领域专家的智慧结晶,通过报告中大数据分析,我们可以更精准地把握市

民健康需求,优化医疗资源配置。”上海市社会医疗机构协会会长闫东方说。

爱康认为,随着人口老龄化、慢性病负担加重、医疗资源压力增大,传统的疾病治疗模式已经难以满足需求,健康管理的重要性日益凸显。未来,健康管理将呈现几个发展趋势:一是更加个性化,基于基因检测、生物标志物等技术的个性化风险评估和干预将成为可能;二是更加连续化,健康管理将不再是一年一次的体检,而是贯穿日常生活的持续过程;三是更加整合化,医疗、预防、康复、健康促进等环节将更紧密地结合;四是更加智能化,人工智能、大数据、可穿戴设备等技术将深度融入健康管理。