



# 体检报告 出现指标异常怎么办

高血压、高血脂、高血糖、肥胖、脂肪肝、冠心病、心律失常、肿瘤等疾病严重威胁着身体健康，影响着人们的生活质量。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国居民慢性病患病/发病率呈上升趋势；《2020年国民体质监测公报》显示，与2014年监测相比，我国成年人及老年人超重肥胖率继续增大。因此，不论哪类人群都应按时做好健康体检，预防疾病的发生发展。

不过，当越来越多人意识到健康检查的重要性时，两种现象出现了：一是例行

公事型，将一年一次的体检当作任务，对于发现的问题听之任之，甚至有人还会说“这毛病好多年了，也没感觉不舒服，不重要”；二是诚惶诚恐型，体检前就开始忐忑不安，生怕查出点什么，紧张万分地做完体检，拿到报告更是胆战心惊，若有任何指标异常，往往眉头紧锁、极度焦虑，感觉自己全身上下都是病。

笔者在此提醒，对于体检，切莫不当回事，但也不必太过担忧。接下来就分门别类，教你分清哪些指标异常可以再看看，哪些则需要尽快治疗。

## 这类指标异常看似吓人 其实可以再看看

**轻度贫血：**血红蛋白 $>90$ 克/升，通过改善生活方式、调节饮食、去除病因，往往可以治愈。

**肝酶1至2倍轻度升高：**可能是熬夜、服用药物、疲劳、饮食不当等引起的短期现象，通过改善饮食习惯、改变生活方式等，通常能自行恢复，可以定期复查。

**尿蛋白弱阳性2+以下：**偶尔一次检出并不一定代表肾脏存在问题，可见于剧烈运动、感冒发热、情绪紧张等，建议适当休息、调节情绪，改善饮食后复测。

**肿瘤指标小于正常值2倍：**稍微高于正常，自身并无异常表现，也没有其他比较严重的异常结果，不要过分担心，可以定期随访。

**空腹血糖稍高于正常值：**以往不存在血糖高的情况，不必过于担心，保持健康饮食习惯、规律生活方式，定期复查。

**肾囊肿、肝囊肿：**多数为良性，比较小的肝囊肿、肾囊肿可定期复查超声。

**肺结节：**大多可见于炎症、结核、肿瘤等；比较小、边界清楚，或与以往比较没有变化，定期复查。

## 不要忽视问题信号 也不必过度担忧

为自己建立一份体检档案，保证规律地周期性体检。通过时间轴纵向比较，关注每年自身体检指标变化，了解分析这些变化背后的原因。根据异常指标严重程度，按照医生建议，及时调整复查时间间隔，以便尽早发现问题，尽早做出处理。

除普适性体检项目外，可以定制更具个性化、针对性的体检项目。比如，20岁以上女性建议增加乳腺B超、钼靶检查以及乳腺、卵巢肿瘤筛查，已婚女性可增加子宫颈癌细胞筛查及HPV(人类乳头瘤病毒)检测；成年男性应增加前列腺肿瘤筛查。

随着年龄增长，特别是有心脑血管疾病家族史的中老年人，建议增加心脏超声、颈动脉B超及动脉血管检测。老年人还应重视骨密度、血25羟维生素D检查，以此判断骨质疏松程度。

体检是为了反映真实的身体健康情况，体检前1到2周，不需要刻意改变自己的生活习惯，否则获得的结果只是一种假象，不能真实反映身体目前的状况，甚至会掩盖本身存在的一些问题。

建议体检前2到3天清淡饮食、禁止饮酒、规律作息、不要熬夜，体检前1天不做剧烈运动及重体力劳动，体检前1天22点后至次日清晨禁止

进食，可少量饮水(不超过200毫升)，患高血压、冠心病及糖尿病等慢性病人可照常服药。

体检当天请勿穿戴含金属、纽扣的衣服或配饰，以免影响放射检查的结果；女性体检者尽量不穿连衣裙。另外有些体检项目有一定禁忌症，需要提前了解。比如，女性哺乳、妊娠期间禁止做放射性检查及妇科检查，未婚女性禁止做妇科、阴超检查；女性在月经期内不要留取尿液标本及妇科检查，月经期后3天、停阴道用药后5天方可检查；需要憋尿的项目憋至有排尿感即可。

生命只有一次，千万不要忽略了健康体检，不要忽视了体检提示的问题信号，但也不必因此陷入过度担忧。如果因一时指标异常而思虑过度，总觉得自己是不是得了严重疾病，只会影响正常生活质量，甚至影响自己及周围人的情绪、家庭的和睦。

老话说，毛病都是被气出来的，是有一定道理的，保持心情愉悦、健康饮食、改善生活习惯，合理用药，再磨人的疾病都得跟你说再见。当然，健康体检中发现了问题也不要逃避，该复查就复查，该治疗就治疗，该改掉的健康陋习也不能拖延。愿健康体检成为大家健康生活的指南针、助推器。

据《文汇报》(作者钱潇潇、刘艺分别为上海市第十人民医院健康体检科医生、技师)

## 这类指标异常要注意 尽快到专科就诊

**血压增高，**特别是收缩压 $\geq 180$ 毫米汞柱和(或)舒张压 $\geq 110$ 毫米汞柱，伴头晕、头痛等急性症状，或安静休息后复测仍达此标准；心率 $\geq 150$ 次/分钟或 $\leq 45$ 次/分钟，有严重心律失常，建议立即到心血管内科就诊治疗。

**白细胞计数 $\geq 20 \times 10^9$ /升或计数 $\leq 2 \times 10^9$ /升，**出现异常分类现象；中、重度贫血：血红蛋白在60到90克/升，尤其是 $\leq 60$ 克/升(重度贫血)；血小板数量 $\leq 60 \times 10^9$ /升，尤其是计数 $\leq 30 \times 10^9$ /升，有明显出血倾向，或计数 $\geq 1000 \times 10^9$ /升，建议到血液内科就诊。

**肝酶升高超过3倍及以上正常值，**伴随以往存在脂肪肝、肝炎类疾病者，需到消化内科就诊，及时治疗。

**尿蛋白3+及以上和(或)尿素、肌酐、尿酸明显增高，**尽快到肾脏内科就诊。

**糖尿病患者血糖升高明显，**尤其是出现尿糖、尿酮体阳性，需要警惕糖尿病酮症酸中毒；低血糖可见于饮食

过少、运动量过大。糖尿病患者饮食或用药不当也可见于肝脏疾病、胰岛细胞瘤等，如果(无糖尿病)空腹血糖 $\leq 2.8$ 毫摩尔/升、(有糖尿病)空腹血糖 $\leq 3.9$ 毫摩尔/升，需及时到内分泌科就诊。

**肿瘤指标异常值明显增高( $\geq 2$ 倍正常值)，**虽然不一定就是肿瘤，可能因炎症导致，但也不可心存侥幸，为避免错过最佳治疗时间，建议及时到肿瘤内科就诊，结合其他检查结果，明确病因。

**肝囊肿直径 $\geq 10$ 厘米或合并感染、出血时，**需及时到肝胆外科就诊；肾囊肿伴有不舒服、直径 $\geq 5$ 厘米时，需到泌尿外科就诊。

**肺结节 $>0.8$ 厘米、磨玻璃样，**不能排除恶性，建议到呼吸内科或胸外科就诊。

另外，如果发现大量气胸、大量胸腔积液、腹主动脉夹层、腹主动脉瘤、异位妊娠、卵巢囊肿蒂扭转、卵巢囊肿破裂等，要密切注意，这些疾病往往都是致命的，一旦发现应立即治疗。

