

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 ≥ 180 毫米汞柱和(或)舒张压 ≥ 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 ≥ 150 次/分钟或 ≤ 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 ≤ 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 ≤ 2.8 毫摩尔/升、(有糖尿病)空腹血糖 ≤ 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(≥ 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 ≥ 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 ≥ 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。

