

# 如何看懂体检报告？ 出现哪些异常需要及时就医？

健康体检是发现和预防疾病的重要举措。不少人拿到体检报告，发现里面的字和符号都认识，却看不懂具体内容。

那么，如何看懂关键指标、出现哪些异常需要及时就医？记者采访了相关专家。

健康体检涵盖临床各科室的基本检查，包括超声、心电、放射等医疗设备检查，还包括围绕人体血液、尿便的化验检查。首都医科大学附属北京朝阳医院健康体检中心提示：30岁左右的年轻人侧重血常规、尿常规、心电图检查；40—50岁的人群侧重血脂、血糖、骨密度、肿瘤标志物筛查；40岁以上女性，建议进行乳腺钼靶X线摄影；45岁以上人群，建议进行结肠镜检查；50岁以上的人群侧重心脑血管功能评估、眼底检查、肺部CT、听力和视力测试。

## 1 血常规是基础的检验项目

在血常规报告单中，有的数值后面标有（↑）或（↓）符号，这表示该项结果高于或低于参考范围。北京协和医院检验科助理研究员王斐说，血常规报告项目多，但大体上可以分为红细胞、白细胞、血小板三个部分。如果没有临床症状，且数值在参考范围内波动，不必过于担心，只需定期关注并随身体状况变化及时复查即可；如果数值偏离参考范围太多，或者自己本身有相关症状，建议咨询血液科医

生进行诊断和治疗。

## 2 尿液反映了人体的代谢状况

尿常规报告中，通常使用“-”“+”来表示阴性和阳性。北京朝阳医院体检中心副主任医师徐爱民介绍，重点关注尿常规4个关键指标：尿白细胞、尿红细胞、尿蛋白、尿糖（葡萄糖）。这些指标如果出现多个“+”，最好到相关专业科室进行复查。比如，尿蛋白指标正常的应该是阴性，提示“-”；不正常显示为阳性，提示“+”。如果没有剧烈运动，尿蛋白阳性，且提示多个“+”，可能是肾功能不全、肾小球肾炎，建议及时到肾内科复查。

## 3 肝功能化验和超声检查

中日友好医院肝胆胰外科一部科主任、主任医师杨志英分析，肝功能化验需重点关注转氨酶、胆管酶、胆红素。转氨酶数值高于正常值，说明存在肝损伤，数值越大，肝损伤越严重；胆管酶分为碱性磷酸酶和转肽酶，如果超过正常值，可能患有胆管堵塞、炎症、结石、肿瘤等，建议及时

到肝胆外科诊断；胆红素超出正常值，可能是肝脏出了问题，也可能是胆管堵塞造成的，建议及时到肝胆外科诊断。超声检查主要看肝脏是否有占位、囊肿、钙化灶、脂肪肝、肝硬化等。一部分彩超检查肝脏时发现肝有稍高回声结节，如果没有肝炎等肝脏病史，通常是肝小血管瘤，第一次发现可以到肝胆外科检查，确诊后定期观察即可。发现肝硬化，要及时就诊，防止病情恶化。

## 4 一些人报告上显示有结节

“经常出现的有肺结节、甲状腺结节、乳腺结节，体积稍大的被称为肿物或包块。”解放军总医院第二医学中心健康医学科主任徐国纲说，体检发现的肺结节90%以上是良性的，其形成原因可能是炎症、陈旧性改变、良性肿瘤等，极少数的是恶性肿瘤。肺结节直径不到8毫米，短时间内发展为恶性肿瘤的可能性较小，每年复查胸部CT即可；直径大于或等于8毫米，建议到胸外科进行进一步检查；如果出现结节增大且有毛刺、分叶、结节边界

不清、有丰富血供或短时间内结节增长迅速等情况，很可能是恶性肿瘤，一定要高度重视，及时就医。体检发现甲状腺结节，最好及时到正规医院的普通外科或内分泌科做进一步检查，由专科医生评估。大多数乳腺结节都是良性的，如果体检时乳腺超声显示，乳腺中存在形态不规则的低回声结节，与周围组织边界不清或模糊包膜、血流信号丰富、可见穿支血管、腋窝淋巴结肿大等，应及时到普通外科明确病因。

## 5 常规体检有局限性

专家提示，一份显示“正常”的常规体检报告，并不是身体健康的绝对保证，因为一些潜在的疾病和肿瘤需要通过专项筛查才能发现。针对肿瘤筛查，今年4月，上海市抗癌协会联合复旦大学附属肿瘤医院发布《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐（2025版）》，盘点总结了20多种恶性肿瘤的高危人群，以及正确筛查的标准。这有利于癌症早发现、早诊断、早治疗。

据《人民日报》

# 这个运动能预防血栓形成 每天只需5分钟

血栓是血管里不该有的“血块”。小的可能会影响血流的量和速度，大的可能堵塞血管，让血流不通。其中，静脉血栓被称为“隐形杀手”，它的形成大多没有明显症状，一旦有症状或危及生命。有一种运动，不用穿运动服，不用去健身房，甚至躺在床上、坐椅子上就能做，却能帮你预防血栓等重大疾病。它就是——踝泵运动！

## A 踝泵运动有效“激活”血液循环

久坐、久站、久躺，会显著增加下肢静脉血栓的风险。血栓一旦脱落，可能随血液循环堵塞肺部血管，引发致命的肺栓塞。因此，对于“三久”（久坐、久站、久躺）人群来说，预防血栓形成尤为重要。通过简单的勾脚、绷脚动作，脚踝就像一个小型“血液泵”，在肌肉的收缩与舒张中，推动下肢静脉血液加速回流至心脏。这一过程不仅能减少久坐、久站、久躺导致的血液循环停滞，还能改善微循环，降低静脉血栓形成的风险。

这小小的踝泵运动可是“性价比之王”，好处多到你想不到：

给小腿装个“血液增压泵”：小腿肌肉堪称人体的“第二心脏”。勾脚、绷脚时，肌肉一收一缩就像水泵抽水，把下肢的血液挤回心脏，再也不怕血液在腿里“堵车”。

血栓见了都得绕路走：久坐、久站、久躺时，血液在腿里流速慢，容易形成血栓（深静脉血栓）。踝泵运动就像给血管“通下水道”，让血液流动起来，血栓自然无处藏身。

告别水肿的“大象腿”：勾脚、绷脚能促进淋巴液回流，帮身体排掉多余水分，让双腿重新变轻盈。

拯救僵硬的脚踝：长期不活动，脚踝容易变僵硬。坚持做这个动作，能保持脚踝灵活性，上楼梯、走路都更稳，尤其适合老人家。

练出腿部肌肉和线条：别以为只有举铁才能练肌肉，勾脚、绷脚时，小腿前后的肌肉都在偷偷发力，能预防肌肉萎缩，让双腿更有劲儿。

## B 如何正确做踝泵运动？

勾脚：缓缓将脚尖朝向自己鼻子的方向勾起，感觉小腿前方肌肉绷紧，脚跟可稍微离床或离地。保持5~10秒。

绷脚：再将脚尖用力向下踩，像踩油门一样，感觉小腿后方肌肉绷紧。保持5~10秒。

环绕：以踝关节为中心，脚趾做360度环绕，可耐受的范围内保持动作幅度最大。

在做踝泵运动时，需要注意这3点：

动作要慢：感受肌肉的收缩和放

松，效果更好。

幅度要大：在无痛范围内，尽量做到最大角度。

频率要够：每小时做5~10分钟，或每组动作（勾脚+绷脚为1次）做20~30次，每天多次。

初次练习可减少次数，适应后逐渐增加。每天抽出几分钟，办公、追剧时都能做。

## C 防血栓还要做好这些

避免“三久”：避免久坐、久站、久卧。适度运动，长时间使用电脑、看电视或玩手机后，起身运动一下，活动下肢，在家里也可以走走。

喝足水：多喝水可以有效降低血液黏稠度、缓解血稠，因此保证足够的饮水可以预防血栓。

成人每天的正常饮水量约2000毫升，但有心血管或肾脏基础疾病、高龄的人不能过量饮水，否则会增加心肾负担。

戒烟减肥：改善生活习惯，吸烟会引发血管内皮的损伤、增加血栓形成风险。因此需要戒烟、控制体重、多吃蔬菜水果。

据央视

# 咖啡灌肠 可以排毒、减肥？

网传咖啡灌肠可以排毒减肥，这种说法没有科学依据，还可能存在健康风险。一方面，从灌肠液的选择、体位摆放、插管深度，到液体温度、操作节奏、术后监测，每一个步骤都有明确规定，稍有不当，就可能引发严重副作用。尤其对于肠梗阻、术后恢复、肾功能不全等患者，灌肠更是被明确列为禁忌。正因为专业性强、风险高，灌肠在医院里都属于慎用措施，是在其他治疗方法无效或不适用时的备选方案，更不适合在家里随意模仿。另一方面，人体本身就拥有完善的代谢系统，能有效清除体内废物，不需要“排毒”。频繁进行咖啡灌肠可能带来诸多风险，如引发肠道菌群失衡、肠道感染、穿孔、电解质紊乱等严重后果。

据@科学辟谣

# 鸡蛋表面很脏， 需要清洗后保存？

这种说法没有科学根据。鸡蛋表面可能携带粪便等污染物及致病细菌，但其蛋壳表面的胶质层（壳外膜）是天然保护屏障，能阻隔细菌并延缓水分蒸发，有助于延长保存时间。若清洗鸡蛋，会破坏这层保护膜，导致细菌更易侵入蛋内，反而加速变质。母鸡生蛋与排泄共用泄殖腔，蛋壳易沾染污染物，但胶质层的存在已能起到防护作用。

家庭保存鸡蛋时，无需自行清洗，选择表面较干净的鸡蛋（可能已商业处理）即可。食用前彻底煮熟可杀灭细菌，避免交叉污染。网传说法误将“表面脏”等同于“需清洗保存”，忽略了天然保护层的存在及清洗带来的风险，不可取。

据@科学辟谣