

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,且数值在参考范围上下波动,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、久躺导致的血液瘀滞,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范,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