

体检报告里的“健康密码”

近期,不少单位展开一年一度的健康体检工作。面对体检报告中密密麻麻的数据和专业术语,不少人看不明白。健康体检报告是身体的“健康档案”,详细记录了身体的各项指标及可能存在的健康隐患。通过查看体检报告,我们能够及时发现身体的异常情况,进而采取相应的干预措施,避免疾病发生或恶化。因此,读懂体检报告对维护身体健康至关重要。本期,我们邀请解放军总医院第八医学中心健康医学科主任李春林谈谈如何看懂体检报告。

体检报告中有哪些内容?

一份完整的健康体检报告主要包括主检报告、专科体格检查记录、实验室及物理检查报告等多个部分。

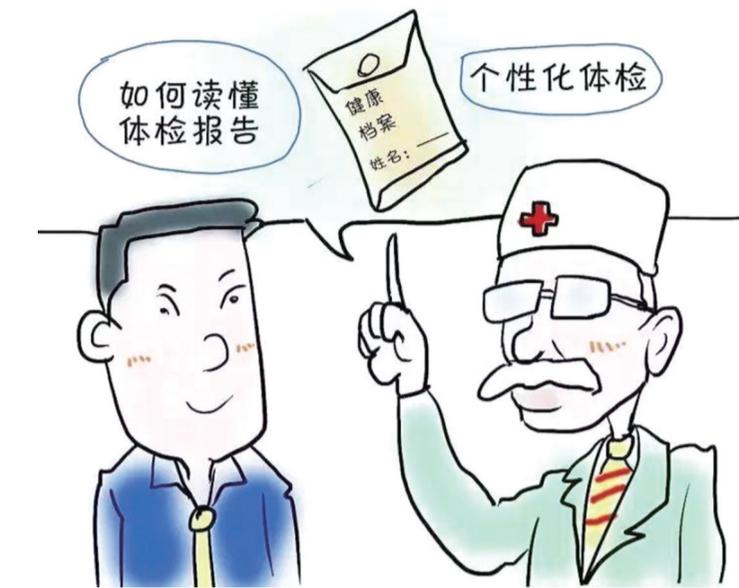
主检报告是医生对受检者的健康状况进行整体评估后,形成的结论和建议,需要特别关注和细致解读。主检报告通常分为阳性发现、专业解释和建议指导3个部分。阳性发现是指本次体检检查出来的疾病或疾病危险因素。专业解释是对阳性发现的含义、原因和风险进行解释。建议指导是针对受检者的个人情况,提出诊疗建议和健康管理指导,助力改善当前健康状况,预防疾病发生与发展。

专科体格检查记录涵盖身高、体重、血压等基本生命体征的测量结果。实验室报告包括血常规、尿常规及各类生化指标。物理检查报告包括B超、X光、CT、MRI等影像学检查结果,能够直观展现体内器官的结构和功能状况,有助于发现潜在的健康问题。

如果发现有些指标处于临界值,应该怎么办?

在体检报告中,我们会发现有的指标处于正常值与异常值之间,也就是我们所说的临界值(略微超出正常参考范围,但偏离幅度不大)。临界值虽然没有达到疾病诊断标准,但能对健康状况发出预警,提示身体可能出现异常。如果及时采取干预措施,指标可能会回到正常范围。例如,空腹血糖的参考范围为3.9~6.1mmol/L,糖尿病诊断标准是空腹血糖 \geq 7.0mmol/L,若体检数据在6.1~7.0mmol/L,意味着血糖水平处于临界偏高状态。此时通过饮食控制和适度运动,可以有效降低血糖水平,甚至使血糖水平恢复正常。若不加以干预,可能会发展为糖尿病。

面对体检报告中的临界值,应积极采取干预措施,将隐患扼杀在萌芽状态。如果某些指标略有波动或处于临界值,可能与近期的饮食、作息或压力变化有关,医生一



图片来源于网络。

般会建议过段时间复查。如果血压、血糖、血脂等指标处于临界值,应定期监测其变化趋势。建议战友们将每年的体检报告妥善保存,新报告出来后与往年的体检结果进行对比,关注指标的走势。

体检报告中的异常指标,哪些需要高度关注?

《健康体检重要异常结果管理专家共识》中,将检后重要异常结果分为A类和B类。A类异常结果需要立即进行临床干预,否则可能危及生命或引发严重后果。如在生化检查中,肝功能指标丙氨酸转氨酶超出正常范围最高值的15倍,天冬氨酸氨基转移酶超出正常范围最高值的15倍,肾功能指标血肌酐 \geq 707 μ mol/L(首次);心电图检查结果显示疑似急性冠状动脉综合征、严重快速型或缓慢型心律失常等。B类异常结果需要进一步进行临床检查,以明确诊断。比如生化检查中,肝功能指标丙氨酸转氨酶在正常范围最高值的5~15倍,天冬氨酸氨基转移酶在正常范围最高值的5~15倍,肾功能指标血肌酐 \geq 707 μ mol/L(历次)或 \geq 445 μ mol/L(首次)等。

需要注意的是,目前血液中的肿瘤标志物并不适用于早期诊断肿瘤。这些标志物不仅存在于恶性肿瘤中,也可能存在于良性肿瘤甚至正常组织中。换句话说,得了肿瘤,这些肿瘤标志物不一定会升高,没得肿瘤的情况下,肿瘤标志物也可能升高。因此,当发现肿瘤标志物升高时,不要过度担心。

体检报告对我们的健康管理有哪些提示作用?

体检报告不仅是疾病筛查的工具,还是指引我们制订健康计划的“导航图”。通过科学分析报告中的数据,大家可以从以下几方面

进行健康管理。

改善不良生活习惯。体检报告中的一些异常信号,可能是不良生活习惯所致,通过生活方式调整和持续自我管理,可以有效改善健康状况。如报告提示尿酸过高,可能是长期高嘌呤饮食引起的,若尚未出现痛风症状,可通过饮食调整观察尿酸变化;胆固醇水平上升,可能是摄入了过多饱和脂肪,需要注意饮食调整;血糖、血脂异常的人群,建议每周至少进行150分钟的快走或游泳;一段时间的疲劳熬夜可能导致免疫指标(如淋巴细胞比例)异常,此时应重视休息,下次复查时可能会恢复正常。

根据疾病风险实施分级干预。优先处理疾病信号。如果首次发现血压 \geq 160/100mmHg,空腹血糖 \geq 7.0mmol/L,或者发现疑似肿瘤的异常指标,建议尽快就医,进一步检查。长期跟踪慢性问题。对于轻度脂肪肝、血脂处于临界值等慢性问题,可以通过调整饮食结构和增加运动量来改善,同时每3~6个月复查1次,以监测指标变化情况。

制订个性化健康管理方案。不同人群可根据自身实际情况及体检报告提示,制订个性化的健康管理方案。比如年轻人可重点防控代谢异常(如高尿酸);45岁以上人群应重视胃肠镜和肿瘤筛查;如果有亲属患有糖尿病,需要严格控制血糖(空腹血糖低于6.0mmol/L);久坐人群应加强腰椎检查;长期暴露在粉尘环境中的人需定期进行肺功能检查。

总之,体检报告的价值在于“用数据说话”,将模糊的“亚健康”状态转化为具体的身体指标。借助这些详尽而精准的数据,我们可以更准确地了解身体状况,及时发现潜在健康问题,从而制订个性化的健康计划,做好自己身体健康的第一责任人。

来源:解放军报

体检时这4个指标“异常”别紧张!

低血压、心率慢怎么办? 抗体阳性升高是啥意思? 高密度脂蛋白高了好不好? 别担心,这4个指标“异常”,没准儿医生都要羡慕你。

低血压

若没有头晕、眼前一黑这些大脑供血不好的表现,或者胸闷、气短这些心衰的症状,就没必要太过担心。研究显示,高压90mmHg以上,低压60mmHg以上,数值越低,心梗、脑梗风险越低!

慢心率

“心率越慢越长寿”是有科学道理的。专家表示,在没有供血不足相关症状的前提下,白天活动时心率在50次/分以上为理想心率。

抗体阳性升高

某些抗体高,代表身体对病毒或细菌有免疫力,不易被病毒感染,是好事,无需过度担心。例如,乙肝表面抗体升高 \neq 感染乙肝,而是疫苗起效或曾感染已康复。

高密度脂蛋白高

高密度脂蛋白属于“好”胆固醇。高密度脂蛋白高,心血管更健康,箭头向上不用愁!

如果你的胆固醇偏高,可以试试吃杏仁。杏仁中含有杏仁油,它是一种优质脂肪,是不饱和脂肪酸,不会产生脂肪的堆积。同时,杏仁还有防止高血压、高血脂以及软化血管的作用,可以降低低密度脂蛋白和血清中胆固醇的水平。但注意不可过量食用。

这些“小问题”也别焦虑

肺结节 < 5mm: 定期复查即可,恶性概率极低;

二三尖瓣轻度反流: 心脏“门”有点松,但不影响功能;

肝肾小囊肿: 多数是良性,定期体检观察即可;

心脏舒张功能不全: 年纪大了很常见,放松心情坦然面对。

“三高”人群这些检查要重视

高血脂、高血压、高血糖等“三高”人群,需要重视颈动脉超声、心电图、心脏超声、微量白蛋白、眼底检查、同型半胱氨酸,及甲状腺激素水平等项目检查。

来源:央视一套