



又逢体检高峰季，定期体检的重要性想必大家都已知悉，但不少人收到体检报告，面对晦涩的医学术语与密密麻麻的数字时一头雾水，如果看到指标后面再带有上下浮动的箭头，更是会紧张不安。如何正确解读体检报告？送您一份超级实用的“体检报告解读指南”。

体检报告的正确打开方式

指标一：血压

收缩压正常值上限为140毫米汞柱，舒张压正常值上限为90毫米汞柱，超过这个标准就认为血压高于正常。

体检时需注意提前静坐10分钟，保持情绪稳定，此外一次血压增高，不能确诊高血压，确诊需经过至少三次不同日期的血压测量。

健康处方：低盐饮食，适当锻炼，戒烟限酒；应定期监测血压，遵医嘱服用降压药，避免突然停药或减药。

指标二：血糖

血糖检测主要包含空腹血糖和糖化血红蛋白（糖化HGB）。空腹血糖正常值是3.9-6.1毫摩尔/升。当空腹血糖高于正常范围6.1毫摩尔/升，称为高血糖。

糖化HGB反映的是过去90天血糖控制的平均水平，用于评价长期血糖的控制情况。

血糖非固定值，受多种因素影响，一次放纵餐、高强度运动或情绪激动都会引起血糖增高，这些情况都属于一过性高血糖，但如果长期处于高血糖状态并不加以控制，最终可能就会戴上“糖尿病”的帽子。

健康处方：控制总热量，少食多餐，戒烟限酒，避免过度劳累；监测血糖，遵医嘱长期药物治疗，定期门诊随访。

指标三：转氨酶

转氨酶是最直接反映肝细胞正在受伤害的指标，主要关注丙氨酸氨基转移酶（ALT）和天门冬氨酸氨基转移酶（AST）。

ALT正常值范围为0U/L-40U/L。不过，ALT缺乏特异

性，疲劳、饮酒、感冒、情绪因素等多种原因都可造成肝细胞膜通透性改变，但由此造成的转氨酶增高一般不会高于60U/L。一旦ALT值高于80U/L，就有诊断价值，需前往医院就诊。

AST正常值范围为0U/L-40U/L。AST升高的意义在诊断肝炎方面与ALT相似。一般情况下，AST的升高幅度不及ALT。一旦AST值高于ALT值，说明肝细胞损伤和坏死程度较严重，此时测定同功酶（ASTs与ASTm）的意义更大，轻度肝损时仅有AST升高，重度肝损时ASTm明显升高。

这两项指标增高明显多见于肝炎、肝脏肿瘤、使用肝损害药物等。不过有些生理情况下也会出现“假阳性”，需排除大量饮酒、剧烈运动、过度劳累、发热、妊娠等情况。

肝功能检查为空腹时抽血，空腹时间一般为8-12小时。建议检查前一天晚上21点后不能进食，晚餐要避免进食高脂肪、高蛋白，以及富含胡萝卜素和叶黄素的食物，并要保证充足的睡眠。检查当天，在检查前不能吃早餐、喝水，也不能开展体育锻炼或剧烈运动。抵达医院后，应安静休息20分钟，再抽血化验。

喝酒会影响肝功能中转氨酶



的指标，检查前一晚不能饮酒。同时，要尽量避免在静脉输液期间或在用药4小时内做肝功能检查。若身体条件允许，最好在肝功能检查前3-5天停药。

健康处方：避免使用肝脏毒性药物，戒烟限酒，劳逸适度；两周后门诊复查。

指标四：肿瘤标记物

甲胎蛋白（AFP）常用于原发性肝癌、消化道肿瘤肝转移的监测。肝癌的诊断标准之一为AFP≥400微克/升，乙肝、肝硬化、妊娠或生殖肿瘤亦可出现AFP不同程度增高。对于甲胎蛋白低度升高的患者，应结合影像学做动态观察。

癌胚抗原（CEA）广谱性肿瘤标志物，在肠癌、胃癌、肺癌、乳腺癌中均可升高。临床上主要用于监测胃肠道肿瘤的复发和转移。

糖类抗原（CA153）乳腺癌特异性标志物，30%-50%乳腺癌患者可见CA153增高，但乳腺癌早期时CA153阳性率低。

健康处方：多数肿瘤标志物特异性、敏感性有限，如仅一次升高无需过于惊慌，建议1个月后肿瘤专科就诊，动态监测指标。

指标五：结节、息肉、占位性病变

结节/包块 结节是体积比较小的肿物，稍大一些的称为包块，可发生于身体的任何部位。大部分结节属良性，定期随访即可。

体检中，甲状腺结节十分常见，平均每五个中国人就有一人罹患甲状腺结节。体检中发现的甲状腺结节绝大多数是良性的，不过，近年来甲状腺癌的发生率逐年上升（与放射性接触、自身免疫、遗传等因素有关），所以鉴别结节的良、恶性十分重要，最主要的方法是通过超声检查来判断。

息肉 息肉是指生长在人体黏膜表面上的赘生物，多属良性，少部分有恶变倾向。以胆囊息肉为例，非肿瘤性息肉占90%，基本不会癌变。65%的非肿瘤性息肉属于胆固醇息肉，与饮食高度相关。

胆固醇息肉多在1厘米以内，以多发形态常见。对于1厘米以下的胆固醇息肉可以每半年到一年复查B超，观察其大小、形态、数量的变化，无需手术。如果胆固醇息肉合并胆囊结石胆囊炎，则建议手术切除。

占位性病变 通常出现在B超、CT、MRI等影像学结果中，占位性病变泛指肿瘤（良性/恶性）、寄生虫、结石等，针对不同部位的占位，情况各有不同，建议专科进一步检查。

需要注意的是，体检报告上的某些指标有异常并不意味着“有病”画等号。对于体检中发现的各类结节、息肉、占位性病变等，该随访还是要随访。尤其是患有形态不规则有细碎钙化的甲状腺结节、逐步增大的胆囊息肉等，这往往是恶变的证据，应及时就医，请专业医生制定具体治疗方案。（午综）

【健康红绿灯】

绿灯

一根皮筋缓解鼠标手



长时间使用鼠标、键盘或骑行，都可能导致腕管综合征，俗称鼠标手，出现手指疼痛、麻木、肌肉无力等症状。可以试试用一根皮筋进行康复训练：五指合拢，用一根皮筋或橡胶圈套在手指远端，五指张开至最大角度，对抗皮筋阻力，并保持1-2秒。重复以上动作10-15次/组，每次练2-3组。

闭目养神就是一种休息



大脑在清醒时和睡着时发出的脑电波是完全不同的，闭目养神时，脑电波表现与睡眠期间基本相同，约等于大脑给自己“放假”。此时大脑就像手机是黑屏待机一样，虽然不是关机，但可以减少耗电量，得到一定的休息。闭目养神可以让大脑细胞、全身肌肉和器官得到休息，缓解压力，改善情绪，提高警觉度和创造力。

红灯

常戴隐形眼镜诱发干眼症



眼睛表面存在一层“泪膜”，有润滑、清洁等作用，隐形眼镜佩戴的位置在眼睛表面，会把泪膜一分为二，在一定程度上会改变泪膜的稳定性而诱发干眼症。另外，入睡时，由于眼睛是闭着的，角膜更容易缺氧。戴隐形眼镜过夜会导致角膜发炎几率增加20倍。

劣质蜂蜜不会挂壁



优质蜂蜜光泽透明，可能有少量花粉残留，但一般不会有其他杂质。要判断蜂蜜好坏，可以将干净的筷子插入蜂蜜中蘸取一下。好的蜂蜜会出现拉丝、成球状，用筷子搅动后透光性好，颜色均匀，有挂壁现象；劣质或假蜂蜜不但浑浊，还有杂质，色泽浓度较低，一般不会挂壁。

丰台区市场监管局

开展老年食品、保健食品专项整治工作

为严厉打击老年人食品、保健食品等领域违法行为，维护老年人的合法权益，营造公平竞争的营商环境，近日，丰台区市场监管局丰台街道开展老年食品、保健食品违法行为专项整治工作。

此次检查主要以药店、养生

馆、保健品专卖店等重点检查区域。检查重点有以下四方面：

一是以健康知识讲座、营销等形式销售食品的经营店是否取得《食品经营许可证》、销售保健食品的经营店《食品经营许可证》是否包含保健食品经营项目。

二是保健食品经营店是否在

经营场所设立专区或专柜、是否悬挂或张贴“保健食品不能替代药物”的警示语。

三是老年食品经营店索证索票及台账建立情况。

四是以健康知识讲座、营销等形式销售保健食品的经营活动是否有夸大功效、宣传预防治疗

疾病功能等违法违规行为。

执法人员对老年食品领域无证经营、经营假冒伪劣食品、虚假宣传等违法行为开展严厉查处，同时加强对老年食品领域科普知识宣传活动，切实增强老年人防范能力，严守老年食品领域安全底线。（杨小纳）

·广告·