



2025 年 12 月 30 日·星期二 | 本版编辑 周薇 | 美术编辑 刘红颖 | 校对 张旭 | E—mail:ldwbgh@126.com

为什么要定期体检？

健康体检是通过医学手段早期发现疾病线索和健康隐患的诊疗行为，体检的本质是治未病，“早筛查、早评估、早干预”，而非等疾病出现再治疗。具体来说，定期体检有三个关键意义：

早发现,捕捉“无症状疾病”信号 像高血压、2型糖尿病、脂肪肝、动脉硬化等慢性病早期无症状比例超70%;对于早期肺癌、乳腺癌、甲状腺癌、胃癌等我国高发病率的恶性肿瘤，早期也几乎没有典型症状及不适感。

早干预,控制危险因素,预防疾病发生 我国约70%的糖尿病患者 在诊断前已经合并有并发症。早期肺癌5年生存率>90%，晚期不足20%。早期胃癌治愈率可达90%以上，而进展期不足30%。体检，实际上是在与疾病“抢时间”。

早治疗提高治愈率，降低治疗成本与负担 早期干预疾病的经济成本和身体损伤远低于晚期，比如肿瘤早期治疗费用低且术后恢复快，晚期治疗的难度大且费用高，5年生存率也不理想。

体检过程中有什么需要注意的？

体检前3天尽量饮食清淡，避免暴饮暴食、饮酒及动物血制品等食物摄入，保证充足睡眠，避免剧烈运动，针对高血压、糖尿病、冠心病这类慢性病患者，不要贸然停药。女性朋友避开生

理期（尿检和妇科检查）。有备孕需求或者是孕妇，不做放射性的检查如胸片CT、骨密度等。如打算进行呼气试验，需要停用抗生素及相关药物一个月。若进行胃肠镜等检查，需一周前停用影响凝血功能的药物，如：波立维、阿司匹林、华法林等。

建议体检当日选择舒适宽松的着装，女士不要戴耳钉、项链、金属装饰的内衣等首饰，避免穿连衣裙、连裤袜、长筒袜等，不要化浓妆、厚实的美甲和戴隐形眼镜，以免影响对面色、甲床及巩膜的观察。

体检当日，需要保持空腹至少8小时，注意体检的有序性，先做空腹项目，如抽血、腹部超声、呼气试验等。妇科经腹部超声、泌尿系超声等需要憋尿的检查，要在留取尿标本前完成。妇科经阴道相关的检查则应该在留取尿标本后进行，避免采样和检查对尿红细胞的影响。

体检后该做什么？

体检不是终点，而是健康管理的起点。报告拿到手，建议认真看总检报告，它不是简单罗列指标，而是身体健康风险的整合。如果有时间最好听取主检医师的解读，了解哪些是必须处理的，哪些只需观察。对体检中的异常指标应进行分级管理：

A类：需要立即干预的（急症），否则将危及生命或导致严重不良后果的异常结果，比如血压180/110mmHg，严重心律失常，严重心动过缓及心动过速，

Hb 60g/L的严重贫血，血肌酐显著升高，急腹症（脏器破裂、宫外孕出血）、大量气胸等。

B类：需要临床进一步检查以明确诊断和/或需要治疗的重要异常结果，比如肝酶5-15倍的异常，糖尿病伴酮体2+，肿瘤标志物明显升高等等。

关注体检总检的意见，可以帮助大家制定健康的改善计划，积极启动生活方式干预，根据建议按时复查关键指标，尤其是肿瘤、慢性病的高风险人群。建议留存好体检资料，可进行动态的对比，观察趋势。

如何看懂常见异常指标？

首先要明确，有箭头不一定是异常，没箭头的也不一定都正常，异常指标≠疾病，需结合“数值范围、临床意义、动态变化”来综合判断。

糖化血红蛋白是反映抽血前2-3个月的平均血糖值，具有评估这一段时间血糖控制水平的意义，需要结合空腹血糖一起来分析血糖。如果已经出现空腹血糖和/或糖化血红蛋白的升高，需要警惕已经出现糖代谢紊乱，建议积极调整饮食及运动生活方式，控制精制糖摄入，保持运动习惯，每周运动150分钟（快走、游泳等）。3-6个月复查空腹血糖+糖化血红蛋白，必要时进行口服葡萄糖耐量试验，改善和延缓糖代谢紊乱甚至是糖尿病的进展。

很多人体检后看到高密度胆固醇升高的箭头，会很紧张觉得

是不是血脂高了。高密度胆固醇其实是一种好胆固醇，像是血管里的清道夫，将血液中及血管壁上的多余胆固醇（特别是“坏胆固醇”LDL-C）转运回肝脏进行代谢和清除，从而起到对抗动脉粥样硬化的作用，降低心脑血管疾病如冠心病、脑梗死的风险，一般都是和良好的基因遗传或健康的生活方式有关，或者与应用他汀类药物有关。所以，不是有箭头就不好，还是要具体分析。

但当一些指标没有箭头的时候，我们也要关注。还拿血脂来举例，LDL-C是“坏胆固醇”，我国的成人血脂异常防治指南指出：普通人群LDL-C需<3.4mmol/L，化验的正常值是2.34-3.12mmol/L，但对于合并有高血压的患者需<2.6mmol/L，合并有冠心病、脑梗死等病史的患者应严格降到至少1.8mmol/L以下。所以若有相关的动脉粥样硬化性疾病的病史，对于LDL-C指标，即使没有箭头的异常，我们也应该予以关注。

如果报告中查出结节，会有相应的分级，很多人不理解分级什么意思。以甲状腺结节为例，对于分级为4级及以上的结节，建议患者去普外科就诊。针对分级结果，需要评估是定期复查，还是需要进一步穿刺干预或治疗。针对良性结节，如果合并有明显甲状腺功能异常，结节增大压迫气管或影响美观，需要尽早就医，这也是建议公众规律体检复查，进行横向随访的原因。

【健康红绿灯】

绿灯

吃苹果可以养脾胃



吃苹果的好处不少，一养脾胃，二调气色，三助排便。将苹果切片或切块，加入开水中，稍微焖煮片刻，待苹果的香味溶入水中，即可制作出一款苹果茶，可以根据个人口味适量添加少量红枣、枸杞等配料增添风味和营养。

拿牙刷像握笔一样才是正确姿势



如果以握拳的姿势握住牙刷，手肘会自然发力，容易用力过度。推荐以握笔的姿势拿牙刷，这样可调动手腕和手指的力量，动作细致，也容易调整刷洗角度。刷洗牙齿外侧时，将刷毛与牙齿表面呈90度轻轻刷动。刷洗牙齿内侧时倾斜刷毛，将其对准牙齿和牙龈的交界处轻轻刷动。牙周病患者可将刷毛呈45度角贴在牙齿和牙龈的交界处，轻轻刷动，以清除牙齿根部污垢。

红灯

奶茶是高尿酸的隐形推手



长期喝奶茶还有个隐性风险——升高血尿酸。市面上流行的饮料,包括各种碳酸饮品、奶茶以及功能性饮料等，其中都含大量果糖。果糖是葡萄糖的同分异构体，也是唯一能产生尿酸的碳水化合物。一旦摄入过多果糖,进入细胞的果糖经体内合成代谢最终分解为尿酸，促进内源性尿酸合成，同时果糖还可减少尿酸排泄,导致高尿酸血症。

山楂吃太多可能会长胃结石



山楂有助增强食欲，改善睡眠，预防心脑血管疾病，被誉为“长寿果”。但需要提醒的是，山楂不能大量食用，它含有丰富的鞣酸，鞣酸在胃酸作用下和蛋白质结合，可形成不溶于水的鞣酸蛋白，并进一步和胃中的果胶、纤维素等形成“凝胶”，形成胃石。小而光滑的胃结石可能没有任何症状，但如果体积较大，可造成上腹痛、反胃、呕吐等“消化不良”症状。

冬天皮肤干多吃5种食物

冬天室外风大，室内温度高，很多人被皮肤干燥困扰。除了选择合适的护肤品，吃对食物也有助缓解皮肤干燥。

富含维生素A食物 维生素A缺乏表现为表皮干燥而角质化，毛囊突起，皮肤摸起来粗糙而扎手，甚至眼睛也会发干。维生素A是脂溶性维生素，存在于肝脏、肾脏以及富含脂肪的海鱼中。推荐胡萝卜、南瓜、菠菜、芥蓝、小油菜等。

富含维生素B₂食物 如果缺少这种维生素，会诱发唇炎、口角炎、鼻及脸部的脂溢性皮炎等。维生素B₂广泛存在于奶类、蛋类、各种肉类、动物内脏、谷



类、蔬菜和水果等食物中。

富含维生素C的果蔬 维生素C可以清除自由基，帮助人体

更好地吸收食物中的铁元素，并在体内参与胶原蛋白的合成，对于提升肤色和维护皮肤的娇嫩有

着不可或缺的作用。平时吃一些鲜枣、甜椒、猕猴桃和西兰花等有利于维生素C的补充。

富含果糖食物 果糖为亲水物质，相比于纯水，含有少量果糖的水可以延缓水吸收速度，从而使身体更好留住水。水果中含有不少果糖，比如葡萄、梨、香蕉、柿子等。

富含优质油脂的食物 适量的优质脂肪能够让皮肤保持柔嫩光滑。摄入坚果和籽类物质可以给身体补充这类油脂，比如核桃、芝麻酱等。需要提醒的是，这类食物不能吃太多，以免发胖。

(刘畅)