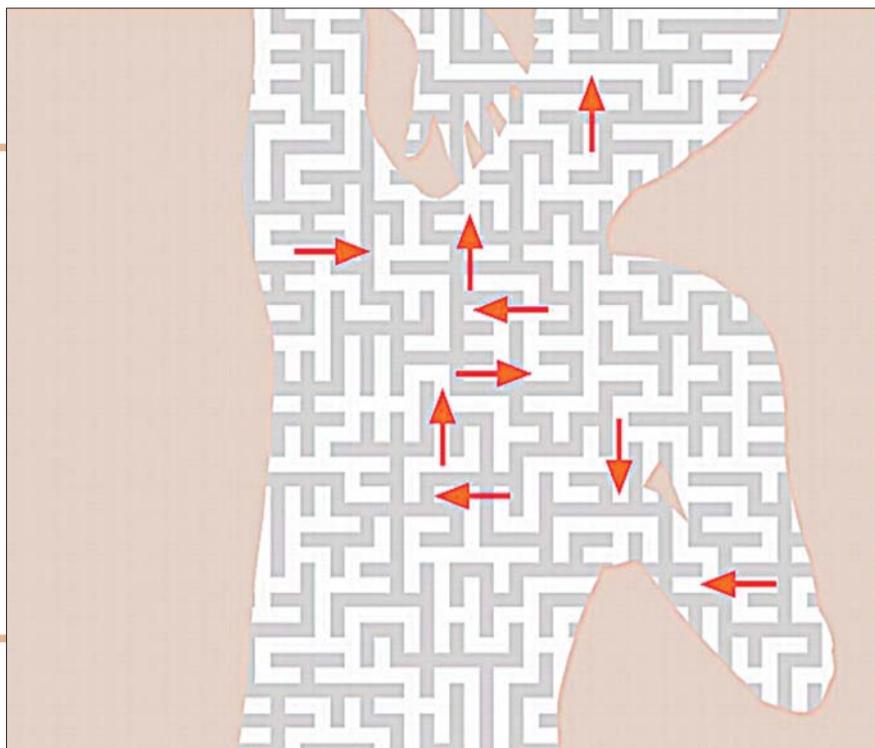


体检,现在已经成为许多单位给员工的福利。对员工来说,这确实是件好事,但每次体检报告下来,许多人并不太了解各项指标到底代表什么。不少人往往是简单看看报告首页的结论,觉得没什么问题就将其“束之高阁”;而有的人一看到自己一些指标不在参考范围,就非常担心。为此,本报请专家来为您解读体检报告里那些看不懂的指标。



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,高级中医养生师,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今,一直从事卫生保健新闻工作,发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题,曾获得中国广播电视协会生活服务类节目一等奖、中国广播电视协会十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。

体检报告“↑”“↓”迷局

本报记者 李钢

◎血常规 单个指标现“↑”“↓” 无需过分紧张

“密密麻麻的20多项,其中好几项标黑了,后面还有‘↑’‘↓’,这是不是得了什么严重疾病了?”省城某事业单位员工张女士拿到自己的体检报告单后跑到医院去询问,医生再次检查后告诉她,主要指标都正常,不需要过分担心。

“血常规检查中有些项目是为方便医生诊断用的。”山大二院健康管理中心主任刘斌说,“对于普通人来说,最关键要看的数值有四项:白细胞总数、红细胞总数、血红蛋白和血小板。这四个项目其中任何一项出现异常都应该引起重视。”

“我们科也曾经接到过体检中发现血常规异常,最后确诊为白血病的患者。”山东省千佛山医院血液科主任医师黄宁说,但这样的患者还非常少。黄宁表示,虽然血象异常大部分是因为细菌感染,但也有不少是白血病等疾病造成的。

她举例说,如果体检中发现白细胞偏高,很可能是细菌感染;但如果白细胞数量高出许多,并且形态有异常,就要考虑是否白血病;而白细胞低于正常水平,说明抵抗力低,也应进一步查原因,“这种情况也有可能是白血病造成的”。因此,她提醒说,如果血常规检查中主要指标异常,应该高度重视,及时复查。

“而如果主要指标正常,有些次要指标或高或低,无需过分紧张。”刘斌说,某些次要指标低于或高于“参考值”不一定是病理状态或患了某种疾病。

◎高血压 至少连测3次才能定

“体检中,测血压是最常规的项目,但也是非常重要的一个项目。”刘斌介绍,通常舒张压(俗称低压)正常范围是60-90(mmHg),而收缩压(俗称高压)是90-140(mmHg),无论是高出还是低于这个范围都是有损健康的。

“现在高血压有明显的低龄化趋势,但很多人在体检中发现血压高后,并没有足够重视。”

数据显示,我省高血压患

病率较高,全省高血压患者约有1600万,18-69岁成人高血压患病率达23.44%。更加严峻的是高血压呈低龄化趋势,我省6-17岁中小学生血压偏高检出率达14.1%。

“当然,一次测量血压偏高,并不代表就是高血压。”刘斌说,劳累、情绪等很多因素都可能影响血压,“一般至少需要连续测量3次,连续3天,才能判定是否是高血压。”

◎高血脂 即使没有“↑”, 接近最高值也应注意

“对于普通人来说,看体检报告,往往是看到有‘↑’才会紧张,其实有的项目,即使没有‘↑’,当接近最高值时,尤其是连续多次体检都接近最高值时,也应该尽早开始注意。”刘斌说,血脂检查就是这样的一项。

常规体检中的血脂检查一般包括甘油三酯、总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇等。“血脂很容易受到日常饮食的左右。”因此,如果血脂偏高首先要注意饮食。

刘斌介绍,血脂长期处于

高水平,通过一系列复杂作用沉积于血管壁下,容易引起动脉粥样硬化,引起冠心病,导致心绞痛发作,严重时引发生心肌梗死。同时,营养过剩也是糖尿病、高血压、痛风的常见原因。

山东省千佛山医院健康体检中心主任张光也说,体检中虽然不少人的体检结果在参考范围内,但他们仍很有可能是处于亚健康状态的“准病人”。例如,一般空腹全血血糖处于3.9-6.1mmol/L,血糖数值处于6mmol/L时,尤其是多次检测都处在高值的,就存在糖尿病风险,应该引起高度注意,必要时还需进一步检查。如果血糖数值大于7mmol/L,则达到诊断糖尿病标准。

造成甘油三酯升高,还可能有许多原因。据介绍,动脉粥样硬化、脂肪肝、肾病综合征、糖尿病、甲状腺功能减退、胆道硬塞、急性胰腺炎、糖尿病、原发性甘油三酯增多症、妊娠后期等都有可能造成甘油三酯升高。

◎尿常规 单个指标阳性 不一定有问题

除了血常规检查中可能会出现“↑”“↓”,在尿常规检查中也经常会出现这些标志或者是“阳性”字眼。“尿常规检查的项目有时候也很多,但普通人也还是要看主要项目。”刘斌说,尿常规关键要看尿糖、尿蛋白等几项指标。

张光则提醒,尿常规检查容易受到很多因素影响,是否正确收集尿液就是其中之一。“最好收集中段小便,这样不容易把一些可能影响检验结果的杂质混入其中。”他还举例说,女性来例假期间检测尿液,就可能查出隐血;而收集了前段的尿液,则会因白带混入而引起蛋白质阳性。

“看到体检报告上偏高或偏低的箭头,不要太过紧张,很多项目单独偏高问题不大,比如尿酸偏高,而血糖、血脂、血压都正常,而且也没有肥胖,那只要少吃点豆制品,海鲜,饮食控制好了就可以了。”刘斌说。

但如果一些主要指标不正常应该引起高度重视。刘斌介绍,尿糖高,同时血糖也高,就是糖尿病;如果血糖不高,但小便里有糖,可能是肾性糖尿;尿蛋白、肾脏疾病,肿瘤等全身性疾病都可以使它升高,这项指标不正常一定要做进一步的检查。

◎肝功能 转氨酶异常 勿简单归为喝酒

肝功能检查可以探测肝脏有无疾病、肝脏损害程度以及查明肝病原因、判断预后和鉴别发生黄疸的病因等。但据专家提醒,虽然喝酒引起的肝功能异常数量增多,但不能将异常简单归为喝酒。

据介绍,肝功能检查主要项目有谷丙转氨酶和谷草转氨酶,其中谷丙转氨酶更多的是直接反映肝细胞的受损程度,而谷草转氨酶的异常也有可能因为心肌梗死等原因引起。

“如果检查结果超过最高值的1-2倍,应及时做进一步检查。”刘斌说,“如果确实排除其他病因,可以通过注意饮食、戒酒等改变生活方式的方法来恢复。”尤其需要提醒的是,市民不应自行服用保肝药物,以免药物代谢加重肝脏负担。

彩超检查主要检查的是肝脏的形态,以发现脂肪肝、酒精肝等情况,但其检查结果也并不一定与肝功能检查对应。刘斌说,有的人已经是重度脂肪肝,但转氨酶不一定异常。

健脑重在用脑

《易经》说:“生生之谓易”,就是说生命在于运动,大脑是人体进行思维活动最精密的器官,心脑血管是全身五脏六腑的总辖,养生首先要健脑。

如何才能让大脑不衰老?关键就在于要用脑,逆水行舟不进则退,退休了的人为什么主管人事,社交的那一部分脑细胞很快衰退下来,如果每天不动脑,老年痴呆症的几率也比退休后经常用脑的人大很多。这就说明延缓脑衰的原则仍然是“用进废退”。

左右脑交替使用

大科学家爱因斯坦,他既热爱科学同时又喜欢拉小提琴,他常常在一番激烈的脑力劳动之后,练一会儿小提琴,然后工作智慧就出来了。这是什么原因呢?其实就是左右脑交替运用的结果。

具体到每个人对左右脑的开发上,一定要注意利用每天早上刚刚清醒的那段时间。当每天刚睡醒时,再起床前在大脑里再思考一遍昨天研究过的东西,往往就会产生新的智慧,这是因为经过白天的紧张以及夜晚的松弛后,智慧就如泉涌。

常活动手脚也健脑

头为诸阳之首,故头与四肢末的关系是极其重要的。四肢通过经络与脑有密切联系,如手三阳经从手走头,足三阳经从头走足,手足分别为手三阳经及足三阴经经气的发源地,故手心劳宫穴及足心涌泉穴都有经络直通于脑,这就是手足健脑功的理论基础。

因为手上有六根经络,进行手指运动时十指交叉,叩击膻中穴,因为膻中穴和心脏有关;之后再把双手高举,叩击百会穴。我们还可以把手放在右边进行经络的按摩,按摩的主要穴位是头顶的百会穴,后脖子发际处的风池穴,以及旁边一点五寸处的风府穴。同时,我们还可以半握拳叩击后脑,因为后脑里面有髓,是神经中枢,叩击它的目的就是促进血液循环。

还要用手指按摩颈部动脉,尤其是五十多岁的人更要注意,脖子下边的两个颈部动脉直接联通大脑的血管,为大脑提供营养,一旦它们堵住了就会形成斑块。按摩的作用就是为了疏通血管,防止斑块的形成。

脚是人的第二大脑,脚养生同样不能忽视。脚和手一样同样存在六条经络,三条阴经是从头走足,直接联系着足太阳脾经、足厥阴肝经、足阳明胃经,其经血是直接和大脑相通的,因此就要注重双脚的运动。通过按摩脚底的涌泉穴来保养肾对养脑也有很大好处,此外还可以多做脚趾头运动,如脚指头伸缩,转动脚脖子、脚踝,用脚尖、脚跟走路,走石子路,泡脚都是很好的足运动。

