

卫生与健康

体检报告上密密麻麻的数字说明了啥?指标旁边的箭头是什么意思?指标异常怎么办?
北京协和医院健康医学部主任林松柏、主治医师李婧告诉你如何看懂体检报告。

体检报告怎么看? 攻略来了

符号的含义

↑↓:数值型指标都有参考范围(医学上通常把95%的正常人某指标所在范围作为参考值范围),指标数值不在该范围内就会标记为上升(↑)或下降(↓)。

+ -:分别代表“有”“无”,即检验结果分别为阳性、阴性。

±:代表不确定的阳性结果。

这里提醒一下,出现箭头不代表指标一定出现异常或罹患某种疾病,阳性的结果也不代表一定有问题,例如当乙肝表面抗体为阳性,说明您有抵抗力,是好事。建议重点关注异常结果的汇总和下一步处理方式的明确建议。

血常规

血常规检查应重点关注“三系”,即红细胞(负责氧气运输)、白细胞(负责免疫反应)、血小板(负责止血凝血)。“三系”明显升高或降低都提示存在一定问题,例如白细胞偏低可能导致人体抵抗力下降,偏高说明可能体内有炎症反应,存在感染。不同类型白血病患者血常规指标表现不同,尽管有的会表现为白细胞显著升高,但也存在不升高或降低的情况,这时往往会伴随血常规其他指标的异常提示。通常情况下,白细胞升高最常见的原因是身体的炎症反应。

胆固醇

胆固醇并不完全是“坏东西”。高密度脂蛋白胆固醇能保护血管,升高并不是坏事。如果低密度或非高密度脂蛋白胆固醇偏高,提示生活方式需要改善——饮食上建议减少油腻食物摄入,喝低脂肪奶。如果没有动物类营养素摄入,人体就会缺乏维生素B₁₂等必需的营养物质,因此这类食物也不能完全不吃。应重点控制动物

物内脏、油炸食品、甜点、零食等的摄入量。建议每周至少运动5次。血脂异常还可能与遗传因素有关,可在专业医生建议下积极进行药物治疗。

肿瘤标志物

肿瘤标志物较常用的有PSA(前列腺特异性抗原)、AFP(甲胎蛋白)、CEA(癌胚抗原),还有糖类抗原CA系列的CA199、CA125等。一些名称与肿瘤无关的指标也可能与肿瘤有关,比如铁蛋白、M蛋白、HCG等。40岁以上男性可通过定期检测PSA来筛查前列腺癌;有慢性肝炎病史、肝癌风险升高的人群要定期检测AFP;有遗传性肿瘤家族史、卵巢癌或胰腺癌风险升高的人群可定期检测CA125、CA199。但肿瘤标志物检测不能替代影像学检查或内镜检查。肿瘤标志物和肿瘤存在相关性,但得了肿瘤,肿瘤标志物不一定升高,标志物升高也未必是得了肿瘤。

尿常规

体检报告里的尿酮体阳性大部分由空腹、饥饿状态下产生的脂肪代谢产物引起。当血糖没有问题的人群出

现尿葡萄糖阳性时,要注意检查肾小管重吸收能力是否出现了问题。尿胆原和尿胆红素阳性也可能与一些血液系统疾病有关,不一定代表肝脏疾病,要和血液指标及腹部超声结合起来看。正常尿液里可以有少量红细胞和白细胞,但在排除污染因素后,如果红细胞和白细胞数量增多则需进一步检查。高血压、糖尿病患者建议定期做尿ACR检查来检测尿微量白蛋白以便发现早期肾损害,并及时调整用药。

粪便检查

常规体检套餐一般不含结肠镜,这时对结肠癌筛查最有效的方法就是便潜血,因此千万不要随便放弃。体检当天如无粪便,可按有关要求改日留取、送检。出现便潜血阳性时,不要想当然地认为是“痔疮”。建议50岁以上人群或有消化系统肿瘤家族史者完善胃肠镜检查。年轻人出现便潜血阳性也不要掉以轻心,至少要进行三次连续复查。

幽门螺杆菌

幽门螺杆菌是胃里的一种细菌,与胃炎、胃溃疡、胃癌及胃淋巴瘤的发病有相关性,但“是否要将其赶尽杀绝”,仍有争议。现症感染检测包括尿素呼气试验、粪便抗原和胃镜尿素酶检测;感染痕迹检测则需要抽血检测抗体,当血液抗体呈阳性,就说明感染过幽门螺杆菌。总的来说,有胃部疾病的人群一定要进行杀菌治疗。

其他异常情况

关于“增生”“囊肿”“结节”“占位”等,不同部位出现的病变潜在风险不一样,无法一概而论。例如,增生是育龄期女性乳腺的

正常表现,囊肿一般也是良性的,但囊肿在胰腺、肾脏、卵巢出现时,就有潜在恶性的风险;乳腺、甲状腺、肺部结节提示4级以上就需警惕,建议比较历年体检报告,对于新发现的囊肿、结节增加观察频率,每3个月观察一下大小变化;胃肠道息肉有变成恶性的可能,应及时切除,一般大于1厘米的胆囊息肉考虑切除,生长过快的胆囊息肉也要及时干预;宫颈息肉或子宫内膜息肉绝大部分属良性,但当息肉较大或出现出血等临床症状时,可考虑切除。

(星华)



科普进行时
KE PU JIN XING SHI

春节买年货 “5招”做好疫情防护

过完元旦,春节就快了,有些家庭已经开始准备年货了。无论是线上“秒杀”还是线下“扫货”,这份买年货攻略都能帮你。

1.线上购买:取快递时先消毒

线上买年货,要尽量避免通过代购、海淘等途径购买不明来源的食品。

收快递时,建议用智能快递接收箱。

取快递时,戴好口罩,最好佩戴一次性手套,避免用手直接接触快递的外包装。

取完快递,可将外包装直接扔进垃圾箱。拿进家门之前,可以在通风的地方,喷洒75%医用酒精或500毫克/升的含氯消毒剂等消毒。

2.超市“大扫货”:停留别超半小时

到超市“扫货”前请牢记:装备齐全,速战速决。

选择正规、防控措施落实好的超市,如可观察超市是否实施通风换气、人员分流、健康监测,对超市公共用品、设施和区域是否进行全面消毒。

购物时,不要直接用手触碰食物,可将购物小袋套在手上选购。购买肉类和海鲜等生冷食物时,要与果蔬、熟食等食物分开包装。

尽量避开高峰时段,提前列出购物清单,直奔主题,速战速决,在超市停留时间最好控制在半小时以内。

3.前往菜市场:遮住口鼻,减少触碰

进菜市场前,一定要正确佩戴口罩,遮住口鼻。

买菜时与人保持1米以上距离,顾客和商家都要正确佩戴口罩。

尽量别闲聊。

手不要接触口罩外侧,更不能拉下口罩交谈、进食。

错峰采购,改变原来赶早买菜的习惯,避免人群聚集。可自备购物袋,既环保还可减少接触传播。

购买肉类、生禽时,应由摊主戴着手套拿起肉类、生禽让顾客挑选,顾客自己不要用手直接接触。

4.制作“大餐”前:正确存放,认真清洁

果蔬要正确清洗。放在流动水下用手搓洗,或使用果蔬洗涤剂进行清洗。有些水果可以用开水烫一下后剥皮吃,蔬菜不要凉拌生食。

肉类清洗不要“太豪放”。准备一个专门用来洗肉的盆,加水后再加点面粉,把肉放进去认真揉搓,脏东西就可以通过黏附的面粉被揉下去,再用清水清洗数遍即可。

冷冻冰鲜食品需放在冰箱冷冻室保存时,要与熟食分层存放。烹调、食用冷冻冰鲜食品时,应做到烧熟、煮透。

海鲜食品尽量避免生吃、半生吃、酒泡或盐腌后直接食用。

5.出门办年货:一定要做好防护

出门前应正确佩戴口罩,确认口罩的密闭性后方可动身。超市的环境相对密闭,戴口罩是防止飞沫传播的最好防护措施。

除了口罩外,还可使用便携式免洗手消毒液和消毒湿巾,做好手部卫生。

尽量避免触摸公用物品,不要用手触碰脸部、眼、口、鼻。触摸眼、口、鼻前要洗手,用肥皂或洗手液,流动水冲洗20秒。

遵循咳嗽打喷嚏礼仪,咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩,口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。

(健康中国)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

崇尚科学 反对邪教

武侯区火车南站街道开展形式多样的反邪教宣传活动

本报讯 岁末年初,辞旧迎新,近日,成都市武侯区火车南站街道借此机会,组织辖区群众积极开展形式多样的反邪教宣传活动。

将反邪教宣传融入文明城市创建活动中。2021年12月底,武侯区高攀桥社区组织临街店铺商家在党群服务中心开展文明经商、反邪教知识宣讲。通过老师讲解,播放《教你几招识别邪教》《动漫:找工作,谨防邪教陷阱》等反邪教宣传视频,使商家们进一步了解了“什么是邪教”“怎样识别邪教”“怎样抵制邪教”等知识,提高了维护社区和谐平安稳定的向心力和凝聚力。

将反邪教宣传融入辞旧迎新文艺活动中。2022年1月初,武侯区街道长寿苑社区在十街坊广场举行“辞旧迎新 筑梦长寿”文化活动,街道反邪教宣传小分队将反邪教宣传点移到活动现场,向参加活动的群众发放反邪教宣传资料,宣讲反邪教的重要性,筑牢大家反对邪教的思想防线,收到良好社会效果。

(省反邪教协会供稿)

遗失声明

成都泛悦国际一耳采耳保健馆不慎遗失武汉大本营商业管理有限公司成都分公司开具的缴纳装修保证金收据(编号:FYM-028-KH-QTSK21053104303,票面金额为20000元),声明作废。

2022年1月14日

我的健康我做主

天寒地冻,出门时自然不能少了保温杯。然而最近有调查发现,市面上某些保温杯存在“以次充好”的质量问题。用不合格的保温杯喝水会带来健康隐患。那么,面对市面上品类繁多、规格不一的保温杯,选购时应该注意哪些问题呢?

选购保温杯有技巧

挑选保温杯的时候,大家往往看中的是它的外观和保温性能,对保温杯的材质可能并不是很在意,也不是很了解。然而,保温杯材质才是决定保温杯质量的关键。

保温杯大多是不锈钢材质的,耐高温且保温性能好。其他材质的保温杯,如玻璃、陶瓷和紫砂等,受保温、防摔和价格等因素影响,市场占有率较低。不锈钢材料主要包括201、304和316三类。如何挑选合格保温杯呢?

通过正规渠道购买,尽量挑选知名品牌的产品。消费者购买时应注意查看说明书、标签和产品合格证等是否完整,避免购买“三无产品”。

查看商品是否标识其材料类型及材料成分。

打开保温杯闻闻是否有严重的异味。如果是合格的产品,使用的材质都是食品级,一般不会有异味。

用手摸一摸杯口和内胆,合格保温杯的内胆手感比较光滑,而劣质的保温杯大多

手感粗糙。

密封圈、吸管等容易接触液体的配件,应该使用食品级硅胶。

购买后应先进行漏水 and 保温性能测试,通常保温时间需达到6个小时以上。

使用保温杯前,建议大家先认真阅读产品的使用说明。保温杯每次使用后,都应及时清洗和晾干,以免滋生细菌,产生异味。尽量使用柔软的海绵清洗,避免用硬刷子或钢丝球清洗,以免刮伤不锈钢表面,影响材质的耐腐蚀性能。

保温杯可以泡茶吗?

不锈钢保温杯里泡茶不会导致金属迁移,也不会对不锈钢材质本身造成腐蚀。即使如此,也不推荐用保温杯泡茶,这是因为茶叶通常适宜冲泡,长时间热水浸泡茶叶可能会破坏其中的有益成分,也会影响风味和口感。同时,泡茶后如果清洗不及时、不彻底,保温杯内胆上就会附着茶垢,产生异味。



保温杯里可以装牛奶和豆浆等高蛋白饮品吗?

不推荐!高蛋白饮品在长时间保温的情况下容易变质,饮用后会引发腹泻等症状。此外,饮品中的蛋白质还容易黏附在杯壁上,让清洗变得困难。如果是临时用保温杯盛装此类饮品,应先用热水对保温杯进行消毒,并且尽快饮用,尽快清洗。

保温杯可以装碳酸饮料、果汁、中药吗?

不锈钢中的铬含量到达一定值时,会在金属表面形成致密的钝化膜,阻隔氧原子的渗入,从而起到耐腐蚀的作用。碳酸饮料、果汁、中药大多呈酸性,短时间放在保温杯内,不会引起重金属迁移。但是,这些液体由于成分复杂,有的酸性较强,长时间接触就可能对不锈钢产生腐蚀。同时需要注意的是,用保温杯盛装碳酸饮料等产气液体时,不宜过满且应避免剧烈晃动,以免气体逸出,杯内压力剧增时会产生安全隐患。

(林潇)