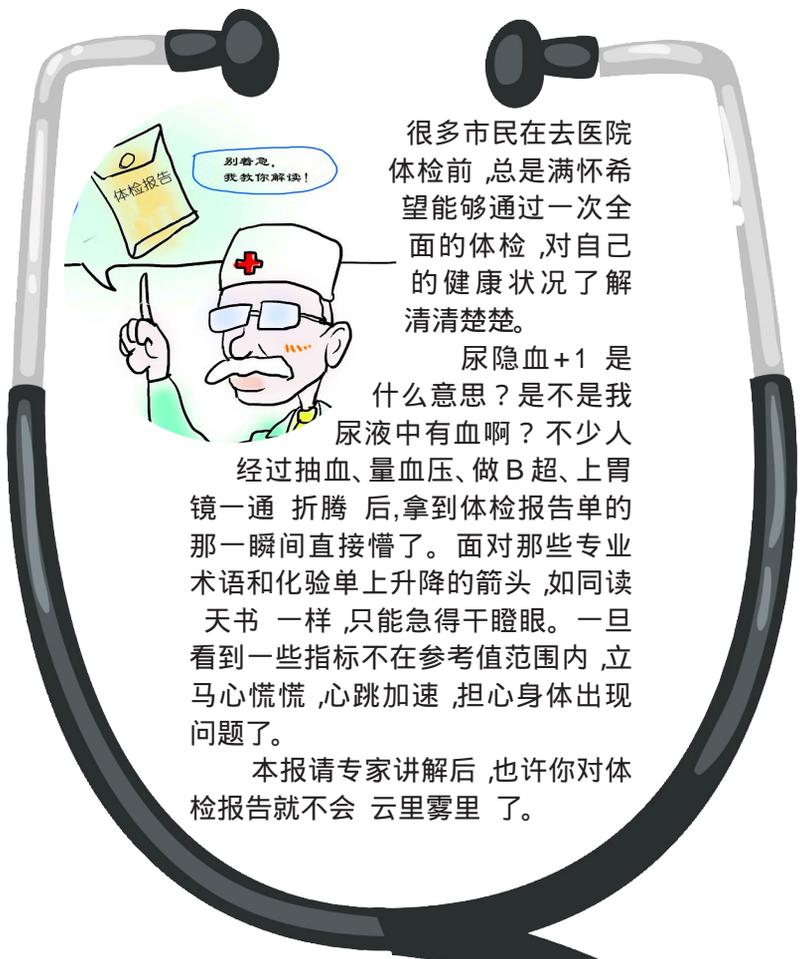


# 似“天书”的体检报告,不少人着急干瞪眼 本报帮您解读体检的“那些事儿”



很多市民在去医院体检前,总是满怀希望能够通过一次全面的体检,对自己的健康状况了解清清楚楚。

尿隐血+1是什么意思?是不是我尿液中有血啊?不少人

经过抽血、量血压、做B超、上胃镜一通折腾后,拿到体检报告单的那一瞬间直接懵了。面对那些专业术语和化验单上升降的箭头,如同读天书一样,只能急得干瞪眼。一旦看到一些指标不在参考值范围内,立马心慌慌,心跳加速,担心身体出现问题了。

本报请专家讲解后,也许你对体检报告就不会云里雾里了。

## 困扰:看不懂体检报告很受伤

前几年,一位女士做完乳腺B超检查后,医生就在体检结果上写了简单的结论:乳腺小叶增生。这可把她吓坏了,不敢把体检报告给医生看,拿着体检报告就回家了,每天忧心忡忡。一周后,家人发现她精神状况不对,逼着和她拿出体检报告看。我向她介绍了小叶增生发生率很高,只要定期复查,癌变的几率只有2%~3%。她悬着的心才放下来。市第一人民医院副主任医师陈捷游说。那位女士称,她之前听人说小叶增生会癌变,所以担心害怕,每天想着体检报告上的结果都睡不好,精神状况出了问题。

这样的情况不是个别现象。很多市民拿到体检报告后,看见体检报告上的一些异常就自己吓自己,瞎操心,接着就选择逃避,不想听医生的解读和建议。这时,没有医学专业背景的体检者,拿到的体检报告就成了只有数据的“天书”,看着红红绿绿的报告单一头雾水,于是,对体检的种种误解也多了起来。现在体检中心一般都设有咨询室,市民体检后一定要拿体检报告,请医师详细解读体检报告。

那么,如何读懂体检报告?哪些指标出现异常不需要过分紧张?哪些指标出现异常需要加倍重视呢?陈捷游提示,如果体检报告数值不在参考值范围内,也不必过分紧张。体检者体检指标出现异常的原因很多,跟自身的休息和饮食等都有关系。普通的体检只是给体检者带来提示性、参考性的建议,有利于避免或尽早发现病情。要判断是否得病,通常要结合多项指标以及临床病史体征才能诊断,光看一项指标不能乱下结论。

## 专家提醒:要养成定期体检的习惯

体检专家提醒广大参加体检的市民,如果体检结果无异常,表示所检查项目中各项检查数据均在正常范围,没有查出异常情况或疾病,它表明受检者目前身体健康状况良好。然而,由于目前医学水平和所设定的体检项目有限,一次体检并不能保证查出所有疾病,各种检查手段也都有其局限性,其敏感度也并非百分之百。所以,即使是体检出来没有什么异常,也还是需要时常注意身体的各种信号,要坚持定期去医院体检,才能使身体保持良好的状态。

此外,市民在体检中,会有一些检查指标处于临界值,虽然没有达到致病程度,但这在某种程度上也为健康敲了警钟。比如:空腹血糖6.1~7mmol/L的人,就可以成为糖尿病后备军了,虽然不一定要吃药治疗,但饮食结构的调整、运动量的增加都是很有必要的。

市民在进行复检时,还要特别留意那些曾处于临界值的检查项目。如果通过一段时间的饮食和运动调整,仍然无法缓解,最好去医院找专科医生做进一步检查。

## 专家解读:体检报告中这些项目需要重点关注

其实,大家没必要把化验单全部看懂,只要学会看最关键的信息就可以了。陈捷游介绍了体检报告中需要着重关注的项目:

### 血常规

血常规主要关注红细胞、白细胞、血红蛋白和血小板计数。这四项如果正常,其他小波动不必太在意。

白细胞计数正常参考值:成人:4~9.5 10<sup>9</sup>/L;婴儿(两周岁内):11~12 10<sup>9</sup>/L;新生儿:15~20 10<sup>9</sup>/L;

红细胞计数正常参考值:3.8~5.1 10<sup>12</sup>/L(女);4.3~5.8 10<sup>12</sup>/L(男);

血红蛋白正常参考值:男:130~175g/L;女:110~150g/L;新生儿:170~200g/L;

血小板正常参考值:125~350 10<sup>9</sup>/L;

如果体检结果白细胞计数升高,在1万到2万之间,要考虑有感染的情况,如急性扁桃体炎、皮肤软组织感染等。红细胞计数最常见的是偏高,参考值是4.3~5.8/L,如果偏高到8/L以上,就要进行复查了,以排除真性红细胞增多症。体检者血红蛋白最常见的是明显低于参考值,要考虑是贫血的表现。血小板是凝血功能的重要因素之一,体检者血小板计数如果偏高,说明凝血机制占优势,易形成血栓,如果较参考值高得不多,不用紧张,体检者平时可以多喝水,如果特别高,就要复查凝血。血小板计数如果偏低,则可能是以下原因造成:过敏状态;特发性的血小板减少;造血系统障碍;有些药物也会引起血小板计数偏低。

### 尿常规

尿常规检查内容很多,包含颜色、透明度、酸碱度、亚硝酸盐、尿糖、尿比重、尿蛋白、尿胆红素、尿胆原、酮体、白细胞、尿隐血。重点要看尿蛋白、尿糖和尿隐血三项指标。

尿蛋白正常参考值:定性:阴性/定量:10~150mg/24h尿;

尿糖正常参考值:定性:阴性/定量:0.56~5.0mmol/L,100~900mg/(dL·24h)尿;

尿隐血正常参考值:定性:阴性。

体检报告如果尿糖有时出现+符号,首先要分析原因,看看体检时留尿的标本是否规范,比如有些人为了方便,在家中用装过糖衣片的小药瓶留尿,这时就会造成尿糖出现假阳性,服用某些药物也会造成尿糖阳性。尿蛋白+,有时可能是出现尿路感染,可以进行复查。尿隐血阳性可能与感染、尿路结石、肾脏疾病等有关,需进一步复查。

脏疾病等有关,需进一步复查。

肝脏是人体最大的腺体,它在人的代谢、胆汁生成、解毒、凝血、免疫、热量产生及水与电解质的调节中均起着非常重要的作用,是人体内一个巨大的“化工厂”。常见的肝功能五项中,天门冬氨酸氨基转移酶(AST)正常参考值:<40U/L,丙氨酸氨基转移酶(ALT)正常参考值:<40U/L。如果天门冬氨酸转氨酶(旧称谷草转氨酶)、谷丙转氨酶指标稍高于参考值,问题不大,如果超过1倍,就要复查找原因,可能出现肝功能损害,需及时就诊。

肾脏的基本功能是生成尿液,借以清除体内代谢产物及某些废物、毒物,同时经重吸收功能保留水份及其他有用物质,以调节水、电解质平衡及维护酸碱平衡。肾脏同时还有内分泌功能,生成肾素、活性维生素D<sub>3</sub>、前列腺素等,又为机体部分内分泌激素的降解场所和肾外激素的靶器官。肾脏的这些功能,保证了机体内环境的稳定,使新陈代谢得以正常进行。肾功能主要关注尿素氮、肌酐两项指标。

尿素氮(BUN)正常参考值:2.86~7.2mmol/L;

肌酐(Cr)正常参考值:44~133umol/L,如果指标偏高,建议到专科进行复查;如果超过两次检查指标均偏者,就要考虑肾功能有问题。

### 血糖

检查血糖时需空腹,一般参考值为3.9mmol/L~6.1mmol/L。如果一次检查结果超过6.1mmol/L,不用紧张,因为有时检查前嚼过口香糖,也可能让血糖升高。最好到专科多次复查血糖。

### 尿酸

根据人体生理特点,女性正常尿酸值89~357umol/L,男性正常尿酸值149~416umol/L。体检者中,尿酸偏高的情况很多见,甚至包括一些孩子。尿酸偏高与常吃海鲜、肉类、常饮酒等有关。尿酸偏高要引起重视,首先要控制饮食、多喝水,因为尿酸长时间偏高,会引发痛风。

### 血脂

检查血脂主要包括三项:高密度脂蛋白正常参考值是1~2mmol/L,总胆固醇(CHOL)正常参考值是2~5.7mmol/L,甘油三酯(TG)正常参考值是0.56~1.7mmol/L。这三项中有一项偏高就属于血脂代谢异常,高密度脂蛋白是好的胆固醇,理论上越高越好。高密度脂蛋白偏低也属于血脂代谢异常。体检若发现血脂异常要引起格外重视,如果长期不进行干预,会在血管形成斑块,严重的可能导致心梗、脑梗。

记者 周灵芝  
制图 徐敏

