

体检报告上这些“异常”指标可能只是“看起来可怕”

岁末年初,又是体检高峰期。相信不少人拿到体检报告单,心态会有点“崩”。报告单中上上下下的箭头,“囊肿”“糜烂”等字眼,经常让不明就里的体检者惴惴不安。

“是不是得大病了?”不少人急着上医院、找医生。先别急!专家告诉我们:体检报告中有些看起来“可怕”的“异常”指标,可能只是暂时性的、良性的或属于正常的生理变化。



一位居民在北京市朝阳区安贞社区卫生服务中心进行家庭医生签约体检。新华社发

这些可能是“一过性”指标,复查很重要!

首都医科大学附属北京友谊医院全科医学科主任姜春燕说,有些指标异常,可能与短期影响因素有关,如熬夜、饮酒、饮食、运动等。“过段时间再复查一次,或许指标就正常了”。

比如,转氨酶轻度升高,有可能是短期因素影响,如体检前期有熬夜、喝酒、剧烈运动、服药等情况。在排除各项诱因后,1—2周后再进行复查,部分能恢复正常。

甘油三酯轻度升高,短期内大量饮酒、高脂高糖饮食后都可能导致一过性升高。建议调整饮食结构以及生活方式后再复查。

天门冬氨酸氨基转移酶偏低,通常无特殊临床意义。该酶主要存在于心脏、肝脏、骨骼肌等组织的细胞内,血液中浓度本身就低,降低多为个体生理差异。单纯该酶降低但无其他指标异常、无不适症状时,一般无需特殊处理。

尿酮体阳性,对于部分在减脂的人群,可能会因为低碳水饮食等情况,尿中出现酮体,这可能是身体进入“燃脂模式”的表现。短暂阳性且无不适症状,一般无需过度担心,及时补充碳水饮食或热量即可纠正。但对于糖尿病患者来说,需警惕糖尿病酮症酸中毒。

女性尿潜血阳性可能是月经前后污染送检尿液导致的;女性红细胞/血红蛋白略低,可能是月经期间导致的轻度贫血,可经期过后再复查。

便潜血是肠癌筛查的关键项目。但如果在体检前期有食用了猪血、鸭血、猪肝等食物,有可能造成便潜血假阳性,建议后续再进行复查。

这些“异常”指标,可能对健康有益

专家提示,体检报告中有些指标带着“箭头”提示,看似“异常”但可能并非“坏事”,反而对健康有益。

比如,高密度脂蛋白胆固醇升高,这是一种“好”胆固醇,主要负责把体内多余的胆固醇妥善“处理”掉。这一指标高,能保护人体心血管,是血管的“卫士”,有助于心血管健康。

窦性心动过缓。对于长期锻炼的人来说,心脏不需要跳动过快来满足生理需求,在这种情况下,窦性心动过缓可能是心脏功能强大的表现。但其他情况下,要结合个体临床症状及具体心率情况进行综合判断。

乙肝表面抗体阳性。这项抗体“阳性”并不是说感染了乙肝病毒,而是表明你身体已经对乙肝病毒产生了免疫力,已经对乙肝病毒建立了保护性免疫屏障。这可能是接种的乙肝疫苗已经成功并在体内“正常工作了”。

提示有“瘤”并不等于就是“癌”

姜春燕说:“看见‘瘤、囊肿、炎症’等字样并不能直接跟癌症画等号。”专家提醒,以下情况无需太过担心,只需注意随诊观察即可。

浅表性胃炎/非萎缩性胃炎。体检报告提示胃部炎症,并非胃有严重病变,仅是胃黏膜浅层的轻度炎症。一般表现为消化不良。在排除了幽门螺旋杆菌感染、药物刺激等情况后,多数与饮食习惯有关,无需特殊治疗,更并非“癌前期”。

宫颈糜烂。“糜烂”一词总是给女性造成精神困扰。实际上,宫颈糜烂包括生理性和病理性病因。生理性宫颈糜烂是女性正常的生理现象,常见于女性青春期、孕期以及使用避孕药等情况,雌激素下降后会自行消失,并不是“性病”,更不是“癌症”。而病理性宫颈糜烂多与炎症、损伤相关,甚至是宫颈癌的早期表现,需要专科根据具体病因进行治疗随诊。

单纯性肝/肾囊肿,“通俗点说,这可以理解成肝脏、肾脏上长了个‘水泡’。”姜春燕说,单纯性肝/肾囊肿绝大多数是先天良性的,一般体积<5cm、没有压迫症状、未发生感染或出血,观察随诊即可。

肝血管瘤。这是肝脏内血管畸形扩张形成的良性肿瘤,跟“癌症”没有关系。其可能是先天血管发育异常或与激素水平变化有关,多数无症状。瘤体<5cm,观察随诊即可。

(据新华社)

360个免费名额邀您“益”起上场 宁夏体彩青少年冬令营开始报名

本报讯(记者 高晓刚)每一张体育彩票,都承载着公益的力量;每一次“微光行动”,都践行着“来之于民、用之于民”的庄严承诺。这个寒假,“全民健身‘益’起上场”宁夏青少年网球、羽毛球、乒乓球公益冬令营再度来袭。

1月29日10时,青少年乒乓球、羽毛球、网球公益冬令营将开启报名通道,360个免费参训名额向全区青少年开放。本次冬令营面向7至17周岁青少年,涵盖网球、羽毛球、乒乓球三大热门球类项目。每个项目设两个班,每班60人,A班8:30—11:30训练,B班14:30—17:30训练。网球项目训练地点在宁夏悦海宾馆网球馆,羽

毛球、乒乓球项目训练地点在宁夏体育馆。

冬令营聚焦青少年体能提升与运动技能培养,三大球类项目均配备专业教练团队,采用科学化、趣味化结合的教学模式。无论孩子是初次接触球类运动的新手,还是具备一定基础,都能在系统训练中掌握基本技能、提升竞技水平,在互动交流中增强团队协作意识,收获成长与快乐。

报名时间:1月29日(周四)10:00至1月30日(周五)18:00,名额报满即止。

报名方式:关注“宁夏体彩”微信订阅号,通过官方发布的唯一报名链接填写参训信息,

完成报名流程。

多年来,宁夏体育彩票管理中心持续打造青少年体育公益冬、夏令营,累计让近1900名青少年免费享受到专业体育训练,用实际行动诠释体彩“责任、公益、公信”的核心价值,助力全民健身与青少年健康成长。



可扫描
二维码
进入活动
报名入口。



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

