

每年都体检 你会看体检报告吗



主讲专家:许昌市中心医院健康管理中心主任田锦芳

□本报记者 马晓非 文/图

找关键 轻松看懂体检报告

“一般来说，体检包括心电图、彩超、肺部影像学检查等借助设备完成的医技检查和血化验检查。医技检查结果比较容易理解，如果有异常，医生会提出一些建议，给出进一步的处理意见。”田锦芳对记者说，“大家最不容易明白的，可能就是血化验检查。对此，可以关注其中的一些关键指标。”

判断肝脏是否健康，一般要检测谷氨酰转肽酶、碱性磷酸酶、谷丙转氨酶、谷草转氨酶、胆红素、血蛋白以及进行肝脏B超检查。如果肝脏B超有问题，且血化验肝功能也有问题，出现

定期体检是一个好习惯。通过体检，不仅可以全面了解自己的身体状况，而且能做到有疾病早发现、早治疗，没有疾病及时消除危险因素，防患于未然。然而，很多人每年都体检，拿到体检报告后，却会被一些专业的数字和符号搞得一头雾水。体检结果正常是不是可以高枕无忧？“进一步检查”和“建议复查”有何区别……1月18日，记者对许昌市中心医院健康管理中心主任田锦芳进行了采访，请她教大家如何看体检报告。

肝损伤的可能性就很大。

肌酐、尿蛋白、尿酸等是肾功能的重要指标。尿素氮、尿酸升高可能是由一些肝脏以外的其他疾病或其他因素所导致，而肌酐明显升高则是肾损害所致。

血常规包括血红蛋白测定、红细胞计数、白细胞计数及白细胞分类计数、血小板计数。血红蛋白降低时，提示贫血，根据细胞大小及染色可分为小细胞性贫血、巨幼红细胞性贫血等，需要到医院进一步检查确诊。血小板减少可能是其他疾病所致，需要进一步检查。

血脂检查通常包括总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白。其中，危害最大的是低密度脂蛋白，是造成动脉粥样硬化的主要危险因素；其次是总胆固醇、甘油三酯，是

心脑血管疾病的危险因素。这3项指标若高了，要引起高度重视。

存报告 纵向对比检查结果

体检后，有些细心的人特别注意各项检查结果的变化，比如血糖、血压、血脂等，会将其与往年的检查结果进行对比。田锦芳对这种做法给予了肯定。

“看体检报告不能只看有没有疾病，还要看有没有患病的风险。最好把每年的体检报告保存起来，新的体检报告出来后，结合前几年的一起解读。”田锦芳建议，通过纵向对比检查结果，更有利于一些疾病的早期发现。

体检报告是体检者健康状况的概括和总结，是医生根据各科体检结果，经过综合分析开的健康处方，对纠正不良生活习惯、预防和治疗疾病有着重要的指导意义。即使体检结果没有问题，也应该将体检报告保存起来，作为每年体检报告的对比参考。

田锦芳建议，拿到新的体检报告后，看到某项指标不在正常范围内也不必太紧张，应拿出往年的体检报告，看看身体有哪些变化。如果发现某些指标在持续升高或突然升高，要及时找医生咨询。把体检报告当成健康档案存起来，甚至把重要的身体指标制成表格，密切追踪，可以预知未来5到10年内患某种慢性病的概率。

另外，如果体检结果比正常值略低一点儿或略高一点儿，不必太过紧张，但也要重视，最好在短期内复查，看结果是否有变化。如果体检结果偏

离正常值越来越多，就要引起高度重视了。

重建议 配合医生做好健康管理

现在，人们越来越重视体检，但忽略了体检后应该做的事情。田锦芳表示，拿到体检报告后，要注意看每一项结果后面对应的健康建议，并积极咨询医生，将个人的家族病史、生活习惯等告知医生，配合体检中心做好健康管理。

体检报告通常不会直接确诊疾病，而是将各项体检结果汇总，提醒体检者复查或进一步检查。如果体检报告上有“进一步检查”的字样，说明医生怀疑可能是某种疾病，应及时到医院进行进一步检查。如果体检报告上有“建议复查”的字样，表示医生怀疑疾病在有与没有之间，需要动态观察，最好在医生建议的时间内复查，以免延误病情。

田锦芳告诉记者，体检后不注重医生建议而贻误病情的案例有很多。曾经有名体检者连续做了3年体检都没有诊断出来疾病，却在第4年体检时突然查出尿毒症。翻开往年的体检报告发现，第一年的体检报告里已经有了“苗头”。在之后每年的体检报告中，医生都明确要求他到肾内科进行进一步检查。然而，他从来没有留意过医生的建议。

“体检后一定要认真阅读体检报告，看体检报告上是否提示了某方面的问题，是否有警告标志。”田锦芳强调。

健康大讲堂
许昌市中心医院 协办 厚德 精勤 博学 济世

市卫计委学习贯彻 市委七届八次全会精神

本报讯（记者 马晓非 通讯员 张晓辉）1月18日，市卫计委召开会议，学习贯彻市委七届八次全会精神，部署春节期间有关工作，进行党风廉政教育，观看廉政教育专题片《守住第一次》。

会议指出，要全面理解消化抓落实，认真学习市委七届八次全会精神，做到学习到位、理解到位、贯彻到位。要切实提升站位抓落实，坚决把思想和行动统一到市委的决策部署上来，高标准、高质量完成各项任务。要贴紧工作实际抓落实，把落实全会精神与加快卫生健康事业高质量发展紧密结合起来，努力为群众提供更高质量的卫生健康服务。

专家教你 区分普通感冒和流感

□本报记者 马晓非

3至5天可痊愈。

其次，病毒不同。流感由流感病毒引起，流感病毒包括甲型、乙型、丙型3种。普通感冒可由多种病原体引起，如鼻病毒、腺病毒、冠状病毒、呼吸道合胞病毒等，一般在人受凉、淋雨、过度疲劳后，因抵抗力下降而发病。

最后，传染性和流行特点不同。流感的传染性很强，其流行有明显的季节性和周期性。流感病毒可在患者咳嗽、打喷嚏时经飞沫传播给别人。普通感冒比流感的传染性弱得多，往往是个别、散发出现。

如何远离流感呢？“疫苗接种是预防流感的有效措施，可以显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险。”郑惠平建议，2岁以下儿童、65岁以上成年人、肥胖者、孕妇等重症流感高危人群应接种流感疫苗，且最好每年接种。

同时，要经常开窗通风，保证空气流通，尽量不要到公共场所等人群密集的场所。要注意个人卫生，勤晾晒被褥，勤洗手，不共用毛巾、手帕等，咳嗽和打喷嚏时用纸巾遮住口、鼻。

孩子上大学后，还能常常见面
因为我也学会了视频聊天
谢谢你，好姑娘

中国移动 China Mobile

为您提供服务

全心全意 为您服务
致敬平凡 成就卓越