

体检报告看不懂? 专家解读关键指标

健康体检是发现和预防疾病的重要举措。不少人拿到体检报告,发现里面的字和符号都认识,却看不懂具体内容。那么,如何看懂关键指标、出现哪些异常需要及时就医?

不同年龄段体检重点各有侧重

健康体检涵盖临床各科室的基本检查,包括超声、心电、放射等医疗设备检查,还包括围绕人体血液、尿液的化验检查。首都医科大学附属北京朝阳医院健康体检中心提示:30岁左右的年轻人侧重血常规、尿常规、心电图检查;40~50岁的人群侧重血脂、血糖、骨密度、肿瘤标志物筛查;40岁以上女性,建议进行乳腺钼靶X线摄影;45岁以上人群,建议进行结肠镜检查;50岁以上的人群侧重心脑血管功能评估、眼底检查、肺部CT、听力和视力测试。



图源:千库网

血常规关注三类指标

血常规是基础的检验项目。在血常规报告中,有的数值后面标有(↑)或(↓)符号,这表示该项结果高于或低于参考范围。北京协和医院检验科助理研究员王斐说,血常规报

告项目多,但大体上可以分为红细胞、白细胞、血小板三个部分。如果没有临床症状,且数值在参考范围上下波动,不必过于担心,只需定期关注并随身体状况变化及时复查即可;如果数值偏离参考范围太多,或者自己本身有相关症状,建议咨询血液科医

生进行诊断和治疗。

尿常规警惕“+”号

尿液反映了人体的代谢状况,尿常规的化验项目是许多疾病诊断的重要指标。尿常规报告中,通常使用“-”“+”来表示阴性和阳性。重点关注尿常规4个关键指标:尿白细胞、尿红细胞、尿蛋白、尿糖(葡萄糖)。这些指标如果出现多个“+”,最好到相关专业科室进行复查。比如,尿蛋白指标正常的应该是阴性,提示“-”;不正常显示为阳性,提示“+”。如果没有剧烈运动,尿蛋白阳性,且提示多个“+”,可能是肾功能不全、肾小球肾炎,建议及时到肾内科复查。

各类结节区别对待

一些人体检后,报告上显示有结节。“经常出现的有肺结节、甲状腺结节、乳腺结节,体积稍大的被称

为肿物或包块。”

解放军总医院第二医学中心健康医学科主任徐国纲介绍,体检中发现的肺结节90%以上是良性的。肺结节直径不到8毫米,短时间内发展为恶性肿瘤的可能性较小,每年复查胸部CT即可;直径大于或等于8毫米,建议到胸外科进行进一步检查;如果出现结节增大且有毛刺、分叶、结节边界不清、有丰富血供或短时间内结节增长迅速等情况,很可能是恶性肿瘤。

体检中若发现甲状腺结节,可到普通外科或内分泌科做检查,由专科医生评估。此外,大多数乳腺结节都是良性的,如果体检时乳腺超声显示,乳腺中存在形态不规则的低回声结节,与周围组织边界不清或模糊包膜、血流信号丰富、腋窝淋巴结肿大等,则需要进一步检查。据《人民日报》

“女明星同款”美容面针走红,有些人要“绕道而行”

近日,演员陈乔恩在社交媒体晒出满脸扎满针的自拍。照片中,她面部布满细针,并配文称:我的保养之一,针雕扎脸可以美白收缩毛孔。也因此,“女明星同款”美容面针很快走红社交媒体。美容面针真有这么神奇?这种疗法适合哪些人?

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤美容医学中心周蜜副主任医师表示:“美容面针其实是

一种将传统的中医针灸理论与现代美容需求相结合的面部美容疗法,主要通过刺激面部穴位、经络和肌肉群,达到美容养颜、抗衰老、紧致提升的效果。比如针对两颊下垂、肌肉纹理僵硬及眼尾新生细纹,美容面针可以通过调节肌肉张力,赋予面部向上提拉,从而有效改善松弛下垂。”

周蜜表示,美容面针主要适用于

四类人群:一是30~65岁追求肌肤年轻态、希望延缓衰老的人群;二是面部轮廓模糊、皮肤松弛下垂的求美者;三是需针对性改善黄褐斑、肤色暗沉、反复性痘痘等肌肤问题的人士;四是倾向自然抗衰方式、希望避免侵入性注射美容的消费者。

美容面针虽具抗衰效果,但存在明确禁忌人群:过敏体质者(如针刺后易过敏或对酒精过敏)、皮肤破损

或慢性皮肤病患者;孕妇(可能诱发流产)和月经期女性;高血压、心脏病患者、出血性疾病(血友病、血小板减少等)及服用抗凝药物者、自发性出血倾向人群;过度饥饿、疲劳或精神高度紧张者;医美填充术后三个月内者。她强调,美容面针需配合健康生活方式,且必须由专业中医师规范操作,才能保障安全与疗效。

通讯员 沈莉

维生素B:被低估的健康守护者

重低估了的健康“隐形守护者”。

日本江户幕府时代,一种叫脚气病的疾病在达官显贵中蔓延,而诱发这种疾病的病因一直是个谜。直到德国科学家艾克曼发现,脚气病可能与糙米中某种特殊的营养物质有关。1910年,波兰化学家麦克从米糠中成功分离并提取到了这种特殊的物质,并命名为维生素B1。1929年,艾克曼也因为治愈脚气病方面的贡献获得了诺贝尔医学奖。

区别于其他维生素都是单独个

体,维生素B是由8名成员组成的大家族,因此也被称为B族维生素。它们都有自己独有的名字,维生素B1又名硫胺素,B2也叫核黄素,B3则叫烟酸。

这个“家族”的成员几乎参与到全身所有的生化反应,比如维生素B6和B12作为辅酶或辅酶的前体,参与人体内糖、蛋白质和脂肪的代谢,成为食物释放能量的关键。倘若没有它们,人体将难以获取足够的能量。除此以外,B族维生素还能够

制造血液所需的营养素、参与维持皮肤黏膜健康、帮助身体组织利用氧气、解除酒精和尼古丁等毒素,守护肝脏健康、维护神经系统功能,舒缓头痛、预防血管闭塞,维护心脏及血管健康。

但是,根据中国疾病预防控制中心发布的《中国成年居民营养素摄入状况的评价》中的数据显示,我国成年居民的维生素B1和维生素B2摄入不足的比例均超过了80%,需要引起重视。据“科普中国”公众号



图源:千库网

提起维生素B,很多人往往只会想起摆放在药店角落里的小白药瓶。维生素B看似不起眼,实则却是被严

“定风草”能防中风吗?

天麻是一味常用中药,味甘,性平,归肝经,具有平肝潜阳、息风止痉、祛风通络的功效,故有“定风草”之称。

从现代药理研究来看,天麻素有镇静、安眠、抗惊厥及镇痛作用,能调节神经衰弱、预防癫痫发作、改善认知功能等;对高血压、冠心病、老年性痴呆、脑动脉硬化、梅尼埃病等患者有一定保健作用,此类疾病患者可经常食用天麻。

民间自古以来就有天麻同豆腐、鱼和鸡等食材一同炖食的做法。不过,天麻用量不宜过大,一般每次3~10克为宜,超剂量服用可能导致肝、肾功能损害。天麻有明显的抑制中枢神经作用,故昏迷患者禁用。

此外,其还会减慢心率、降低血压,故心动过缓、低血压患者不宜长期大量服用。

上海中医药大学 王海颖

阿司匹林,可为花卉生长添活力

阿司匹林是我们对抗头痛发热、预防血栓的可靠“伙伴”。然而,阿司匹林还有着不为人知的“跨界”身份——植物生长的守护者。其主要成分乙酰水杨酸,在植物的世界里施展着神奇的魔法,促进花卉生长、提升蔬果品质。

在花卉栽培的过程中,阿司匹林宛如一位贴心的“园艺助手”。其主要成分乙酰水杨酸能够模拟植物体内的水杨酸信号通路,激活植物的防御机制,帮助花卉更好地抵御外界的逆境胁迫,如干旱、低温和病虫害。当花卉遭遇蚜虫、白粉病等威胁时,阿

司匹林的介入能增强植物的免疫力,使它们更有“底气”与病虫害抗争。

不仅如此,阿司匹林还能促进花卉根系的生长发育。将阿司匹林稀释后浇灌花卉,能刺激根系细胞的分裂和生长,让根系更加发达。发达的根系如同花卉的“能量汲取器”,能够更高效地吸收土壤中的水分和养分,为植株的茁壮生长提供坚实保障。同时,阿司匹林还能促进花卉芽的分化,增加花量,让花朵绽放得更加艳丽,花期也得以延长,为人们带来更持久的视觉享受。王素

答读者问

黄浦区宋女士来信咨询:家中老人刚刚做完肺癌手术,如何补充营养才能加速康复进程?

复旦大学附属中山医院胸外科郑文燕副主任护师回答:术后营养的补充主要考虑增加优质蛋白的摄入,推荐清蒸鱼(鳕鱼、鲈鱼等)、水煮蛋、蛋羹、低脂牛奶,以及豆腐等豆制品。此外,患者可适量补充维生素C促进伤口愈合,也可多吃富含膳食纤维的食物(如煮软的西兰花、南瓜等)以防便秘。

克拉霉素使用有禁忌

克拉霉素是常用的抗生素,对治疗细菌引起的炎症效果不错,但千万别忽略它的禁忌,不然后果很严重。

心脏病患者禁用 心脏病患者服用克拉霉素后死亡率会升高,事实上,所有大环内酯类药物,均有室颤、尖端扭转型室性心动过速等严重不良反应。

警惕肝功能损伤 口服克拉霉素最常见的不良反应是胃肠道不适、头痛和味觉改变等。建议严重肝功能损害者、水电解质紊乱者禁用。

别与地平类药物合用 克拉霉素与钙通道阻滞剂合用可引起急性肾损伤,常见的钙通道阻滞剂,包括硝苯地平类药物。

警惕低血糖 克拉霉素与磺酰脲类药物联用,可引起严重低血糖。

钱穗



图源:千库网