

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。有的人拿到体检报告，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

首都医科大学附属北京朝阳医院健康体检中心王伟建议，不同年龄的人群应选择不同的体检项目：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。

血常规关注三类指标

血常规是基础的检验项目。在血常规报告单中，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“+”，最好到相关专科室进行复查。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出现模糊包膜、血流信号丰富、腋窝淋巴结肿大等现象，则需要进行核磁共振等进一步检查。

据“生命时报”公众号

前列腺最喜欢的3个运动

锻炼也尤为关键。由世界图书出版上海有限公司出版、上海中医药大学附属第七人民医院男性病科主任孙建明主编的《别藏了，男科没有难言之隐》一书中，介绍了三种特别有益于前列腺健康的运动方式。

提肛运动 是一种简单有效的锻炼方法。该动作通过重复收缩与放松肛门周围肌肉，可增强盆底肌群力量，改善局部血液循环，从而有益于前列腺功能的维护。练习时可采取坐位或

站立姿势，收缩肛门并保持数秒后放松，每次重复进行20至30次，每日练习2—3组。

深蹲 作为一种全身性运动，对前列腺也具有积极影响，尤其适合长期久坐人群。该动作主要锻炼下肢及臀部肌群，并可促进雄激素的分泌，后者对前列腺健康的维持具有重要生理意义。练习时双脚与肩同宽，背部保持挺直，缓慢下蹲至大腿与地面平行后站起，注意膝关节避免超过脚尖。建议每

日完成3组，每组15—20次。

仰卧起坐 这是一项经典的腹部训练动作，能够有效刺激腹股沟区域，对该部位血液循环及神经调节产生积极影响，进而有助于维护前列腺健康。练习时需仰卧于垫上，双膝弯曲，双手可置于耳侧或胸前，通过腹部发力将上背部抬高离地面，而后缓慢回落。每日可进行3组，每组15—20次。

上述3种运动对前列腺健康及整体体质提升具有积极意义。坚持规律锻炼，不仅有助于降低前列腺疾病的发生风险，也能改善机体功能与生活质量。

翼状胬肉：眼睛里长出“小翅膀”

与组织异常增生。眼部组织为修复损伤会过度生长纤维血管，久而久之便形成了翼状胬肉。因此，长期户外工作、频繁日晒的人群属于高发群体。除此之外，风沙粉尘、化学烟雾、干燥环境的刺激，以及中老年结膜老化、弹性减退等因素，都会加速胬肉生长。

针对翼状胬肉，临床遵循“预防为主、早期干预、按需手术”的原

则。日常防护是第一道防线，外出佩戴UV400太阳镜和宽檐帽，可有效阻隔紫外线。体积小、处于静止期的胬肉无需手术，眼部发炎不适时，可通过抗炎眼药水保守治疗缓解症状。若胬肉持续生长、逼近黑眼珠中央，造成视力下降、眼部不适或眼球活动受限，就需要及时通过手术切除，避免视力受损。

据“健康时报”公众号

经常“勾勾脚”激活血液循环

的脚踝就像一个小型“血液泵”，在肌肉的收缩与舒张中，推动下肢静脉血液加速回流至心脏。

动作要领：缓缓将脚尖朝自己鼻子的方向勾起，感受小腿前方

肌肉绷紧，脚跟可稍微离床或离地。保持5—10秒。再将脚尖用力向下踩，像踩油门一样，感觉小腿后方肌肉绷紧。保持5—10秒。

据“申工社”公众号

服药时间，饭前饭后怎么定？

人们在日常服药过程中，经常会遇到“空腹”“饭前”“饭后”的要求。那么，这些到底应该怎么区分？

北京大学第三医院赵荣生主任药师介绍，“空腹”指餐前1小时或餐后2小时。胃内食物较少，有利于药物快速、充分吸收，达到有效的血药浓度，比如部分抑酸药、抗菌药物。

“饭前”指餐前15—30分钟。胃内仅有少量食物，药物提前作用于胃壁，可减少食物对吸收的干扰，如部分胃药。

“饭后”指餐后30分钟到1小时。适用于对胃黏膜刺激性较大的药物，食物能起到缓冲作用，减轻胃部不适，如部分解热镇痛药、抗炎药等。

如果不小心漏服，切勿补服双倍剂量。距离原定时间不久，可及时补服；若已临近下次服药时间，则跳过漏服的那次，按计划服用下一次即可。

据“国家卫健委”官网

你有没有发现，有的老年人眼白上会长出一块特殊的增生组织，质地偏粉、带着细微血丝，外形如同薄翼，还会慢慢向黑眼珠蔓延生长。这种眼部增生，在现代医学里被称为翼状胬肉。

翼状胬肉的生长是长期累积的结果，诱因十分明确。若将眼睛比作精密相机，眼结膜便是保护眼球的表层薄膜。长期户外暴晒且不做防护，强烈的中波紫外线会持续损伤结膜细胞，诱发眼部慢性炎症

久坐、久站、久躺，都会显著增加下肢静脉血栓的风险。常常做一个小动作，就能有效“激活”血液循环，预防血栓的形成——那就是勾勾脚，它的学名叫作“踝泵运动”。

通过勾脚、绷脚等动作，人们

微塑料侵入人体，源头就在日常物品中

多项权威研究证实，微塑料可穿透人体屏障、在脏器内累积，悄然威胁身体健康，值得市民警惕。

所谓微塑料，指直径小于5毫米的塑料颗粒，小至微米、纳米级别。它一部分由大块塑料风化分解形成，另一部分是牙膏、护肤品中人为添加的塑料微珠。这类微小颗粒极易被人体吸收，穿透能力极强。多项研究发现，微塑料仅需两小时就能穿过血脑屏障进入大脑，还能通过胎盘屏障出现在胎儿体内，具备潜在累积与代际影响。

长期摄入、接触微塑料，会诱发多重健康隐患。它会损伤肠胃黏膜、扰乱肠道菌群，引发肠胃不适、刺激呼吸道，降低肺功能；纳米级微塑料还能穿透人体细胞膜、干扰细胞运作。同时，塑料中的塑化剂会扰乱内分泌，损害生殖健康，长期累积还可能提升脑部病变风险。

很多日常常用物品都是微塑料的“重灾区”。瓶装水、一次性纸杯、尼龙茶包加热后会释放大量微粒；塑料外卖盒热油微波加热时，微塑料释放量会

大幅飙升。此外，塑料砧板、化纤衣物、有划痕的不粘锅、清洁海绵、防晒口罩、口香糖等，都会在使用、清洗、受热过程中脱落微塑料。

建议市民日常尽量减少一次性塑料制品的使用，不用塑料容器盛装、加热滚烫食物。饮水优先选择烧开过滤后的清水，可去除大部分微塑料。烹饪前焯烫食材，能清理食材表面附着微粒。同时减少化纤制品使用，从源头降低微塑料接触风险。 据“科普中国”公众号



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话：0512-67276198 地址：苏州市观前街91号 全国热线电话：0512-67274512 网址：caizhizhai.tmall.com

胰腺癌肝转移 多种症状有「预警」

胰腺癌被誉为“癌中之王”，其发病率在我国逐年上升。由于肝脏血流丰富，胰腺癌容易转移到肝脏，使得病情更为复杂，治疗难度加大。胰腺癌肝转移的症状主要有四大异常信号：

黄疸 当肿瘤转移到肝部，多数患者会出现黄疸症状，尤其胰头癌患者更为常见。其程度随肿瘤增大而加重，患者皮肤会瘙痒，尿色如浓茶，粪便呈陶土色。

腹痛 胰腺癌肝转移后，患者常感到腹部不适，疼痛主要位于上腹部、脐周或右上腹，可能呈阵发性或持续性，有时会放射至腰背部，尤其在卧位状态下及夜间明显。

消瘦 90%的胰腺癌肝转移患者会出现体重迅速减轻的症状，严重者会骨瘦如柴。这主要是由于癌细胞要消耗人体养分以及患者消化、吸收障碍所致，同时，可能伴有持续性发热、焦虑、严重失眠。

腹泻 晚期胰腺癌肝转移患者可能出现脂肪痢，伴有腹胀、食欲减退等胃肠道症状，这是因为脂肪未被消化导致的。

复旦大学附属肿瘤医院 供稿