

健康体检是发现和预防疾病的重要举措 如何看懂我们的体检报告？

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？记者采访了相关专家。

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。

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。

北京朝阳医院体检中心副主任医师徐爱民介绍，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。

肝功能检查主要有肝功能化验和超声检查。

中日友好医院肝胆胰外科一部科主任、主任医师杨志英分析，肝功能化验需重点关注转氨酶、胆管酶、胆红素。转氨酶数值高于正常值，说明存在肝损伤，数值越大，肝损伤越严重；胆管酶分为碱性磷酸酶和转肽酶，如果超过正常值，可能患有胆管堵塞、炎症、结石、肿瘤等，建议及时到肝胆外科诊断；胆红素超出正常值，可能是肝脏出了问题，也可能是胆管堵塞造成的，建议及时到肝胆外科诊断。超声检查主要看肝脏是否有占位、囊肿、钙化灶、脂肪肝、肝硬化等。一部分彩超检查肝脏时发现肝有稍高回声结节，如果没有肝炎等肝脏病史，通常是肝小血管瘤，第一次发现可以到肝胆外科检查，确诊后定期观察即可。发现肝硬化，要及时就诊，防止病情恶化。

一些人体检后，报告上显示有结节。

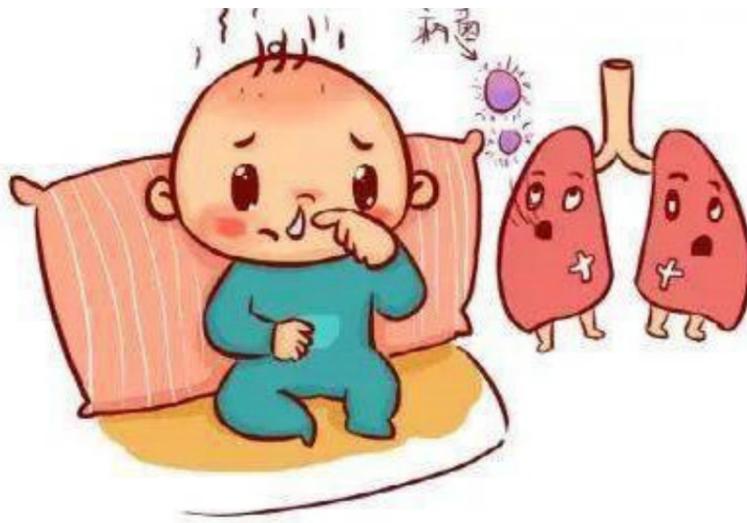
“经常出现的有肺结节、甲状腺结节、乳腺结节，体积稍大的被称为肿物或包块。”解放军总医院第二医学中心健康医学科主任徐国纲说，体检发现的肺结节90%以上是良性的，其形成原因可能是炎症、陈旧性改变、良性肿瘤等，极少数的是恶性肿瘤。肺结节直径不到8毫米，短时间内发展为恶性肿瘤的可能性较小，每年复查胸部CT即可；直径大于或等于8毫米，建议到胸外科进行进一步检查；如果出现结节增大且有毛刺、分叶、结节边界不清、有丰富血供或短时间内结节增长迅速等情况，很可能是恶性肿瘤，一定要高度重视，及时就医。体检发现甲状腺结节，最好及时到正规医院的普通外科或内分泌科做进一步检查，由专科医生评估。大多数乳腺结节都是良性的，如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、可见穿支血管、腋窝淋巴结肿大等，应及时到普通外科明确病因。

常规体检有局限性。专家提示，一份显示“正常”的常规体检报告，并不是身体健康的绝对保证，因为一些潜在的疾病和肿瘤需要通过专项筛查才能发现早治疗。

据《人民日报》

儿童肺炎不是“小毛病”！

早期识别这3个症状，避免延误治疗



“孩子咳嗽发烧，是不是普通感冒？”“吃了几天药不见好，会不会拖成肺炎？”秋冬季节，儿科门诊总能听到家长们类似的焦虑询问。在很多人眼中，肺炎只是“严重一点的感冒”，但数据显示，肺炎是我国5岁以下儿童死亡的首要原因，每年约有30万儿童因此失去生命。事实上，儿童肺炎若能早期识别、及时治疗，绝大多数可以顺利康复。但如果延误诊治，可能引发脓胸、心肌炎等严重并发症，甚至危及生命。

对于家长来说，学会分辨肺炎的早期信号，是守护孩子健康的重要一课。

警惕“特殊咳嗽”：不是普通感冒的“清嗓子”

咳嗽是儿童呼吸道疾病的常见症状，但肺炎的咳嗽与普通感冒有着明显区别。普通感冒引起的咳嗽多为干咳，声音清脆，往往伴随鼻塞、流涕，孩子精神状态较好；而肺炎的咳嗽则更为“深沉”，听起来像是从胸腔里发出的“空空”声，有时还会伴随痰鸣音，仿佛喉咙里有“呼噜呼噜”的分泌物。

尤其需要注意的是，婴幼儿不会咳嗽，肺炎时可能表现为吃奶时咳嗽加重、呛奶，或者在安静时(如睡着后)咳嗽突然变得频繁。这是因为肺部炎症导致分泌物增多，刺激气管黏膜引发阵发性咳嗽。

如果孩子咳嗽持续3天以上没有缓解，或者咳嗽时出现呼吸急促、脸色涨红等表现，家长需立即带孩子就医，通过听诊器检查肺部是否有“湿啰音”——这是肺炎的典型体征之一。

关注“呼吸异常”：每分钟超过50次需紧急就医

呼吸频率是判断肺炎的重要指标，却常常被家长忽视。3岁以下儿童的正常呼吸频率为每分钟25~30次，3~6岁为20~25次。当肺部发生炎症时，肺泡被渗出液填充，氧气交换受阻，身体会通过加快呼吸来弥补缺氧，导致呼吸频率显著增长。

家长可以在孩子安静或睡着时，用手表计时，观察其胸部起伏：若1岁以内婴儿每分钟呼吸超过50次，1~5岁儿童超过40次，就可能是肺炎的信号。

此外，肺炎还可能伴随“三凹征”——孩子吸气时，锁骨上窝、胸骨上窝和肋间隙出现明显凹陷，这是呼吸肌用力代偿的表现，提示肺部通气功能已经受到严重影响。当孩子出现呼吸急促或“三凹征”时，无论体温是否升高，都应立即前往医院，必要时通过胸片明确诊断。

重视“精神状态”：萎靡嗜睡比高烧更危险

很多家长判断病情轻重的标准是“烧得多高”，但对于肺炎来说，孩子的精神状态往往比体温更能反映病情严重程度。普通感冒的孩子即使发烧，也可能玩耍、进食如常；而患肺炎的孩子，尤其是婴幼儿，常表现为精神萎靡、烦躁不安或嗜睡，对玩具失去兴趣，吃奶量明显减少，甚至出现拒食、呕吐等症状。

这是因为肺炎引发的全身炎症反应会消耗大量能量，同时缺氧会影响大脑功能。临床上，有些肺炎患儿体温仅为低热，甚至不发烧，但精神状态极差，这种“不典型肺炎”反而更容易被延误。

此外，若孩子发烧持续3天不退，或退烧后精神依然萎靡，也需警惕肺炎可能。

家长可以通过简单的互动来判断：如果孩子能回应呼唤、眼神有神，通常问题不大；但如果对呼唤反应迟钝、眼神呆滞，就要立即就医。

除了学会识别早期症状，家长还需了解肺炎的预防要点：按时接种肺炎疫苗(如13价肺炎球菌疫苗)能有效降低重症风险；勤洗手、避免带孩子去人群密集场所可减少感染机会；雾霾天外出行时佩戴口罩，减少呼吸道刺激。

值得注意的是，肺炎不是“冻出来”的，而是由细菌、病毒等病原体感染引起的，因此天冷时不必过度包裹孩子，保持室内通风、湿度适宜(50%~60%)，更有利于呼吸道健康。

儿童肺炎的凶险之处，在于它可能“伪装”成普通感冒，却在不知不觉中进展。作为家长，既要避免过度焦虑，不是所有咳嗽发烧都是肺炎，也要克服侥幸心理，不要寄希望于“扛一扛就好”。当孩子出现“深沉咳嗽、呼吸急促、精神萎靡”这三个信号中的任何一个时，及时就医才是最稳妥的选择。

据中国网