

体检报告查出“异常”一定有问题？

这些指标可能是健康加分项



当前正值体检季，您有没有这样的经历：拿到体检报告看到几个“异常”指标就慌了神，开始猜测自己是不是有什么问题？事实上，虽然体检没有“异常”才是最好的，但有些看似异常的指标，也不代表真的有问题，比如低血压、慢心率等，看似“异常”的指标可能是健康加分项。

体检报告查出“异常”一定代表有问题吗？

低血压：通常血压低于90/60毫米汞柱称为低血压。如果血压在这个数值附近，哪怕还略低一点儿，若没有头晕、眼前一黑这些大脑供血不好的表现，或者胸闷、气短这些心脏的症状，就没必要太过担心。研究显示，高压在90毫米汞柱以上，低压60毫米汞柱以上，数值越低，脑梗风险反而越低。

慢心率：心率稍慢一点更长寿是有一定科学道理的。成年人正常的心率范围为60~100次/分，通常心率白天在55次/分以上也基本足够，一般也不会有头晕、胸闷等供血不足的症状。

高密度脂蛋白高：这属于“好”胆固醇，对心脑血管有保护作用。高密度脂蛋白高，心血管可能更健康，箭头向上不用愁，箭头向下就要注意饮食、增加运动了。

首都医科大学宣武医院健康管理科主任褚熙表示，体检结果中如果有箭头或者有符号，并不一定都表示有问题、有异常。当您领取体检报告时，可以与医生进行面对面咨询，医生会给您答疑解惑。所以在阅读体检报告的时候，既不能不去关注它，也不要过度关注这些“异常”，造成自我焦虑。

不同年龄段体检项目有哪些侧重点？

正如专家所说的，对于体检指标的一些上上下下的箭头，不必过于担忧，还是需要具体问题具体分析。另外，专家表示，不同年龄段，体检关注点不一样，除

了常规项目，每个年龄段也有各自需要检查的项目。

学龄期儿童及青少年：容易出现营养不良、贫血、近视、脊柱侧弯等问题，可以重点检查生长发育状况和视力等。

18~30岁：这个年龄段人群通常身体健康，建议每1至2年进行一次健康体检，常规检查血压、血糖、血脂及肝肾功能、尿尿便常规、心电图等。

30~40岁：建议每年进行一次体检。特别是日常饮食不规律、缺乏运动、嗜好烟酒、工作压力大、熬夜的人群，推荐增加心血管健康、甲状腺功能等检查，需要开始关注血压、血糖、血脂等水平。

40~60岁：建议每年进行一次体检。同时应关注骨密度、肿瘤及心脑血管、消化系统健康，如胸部低剂量CT、超声、肿瘤标记物等。45岁以上建议完成一次无痛胃肠镜检查，早期发现消化道的病变，降低消化道恶性肿瘤的发生率。

中年男性出现心血管疾病、脂肪肝、前列腺疾病的风险增高，需要重点关注血脂、血糖、肝功能、心电图、前列腺特异抗原(PSA)的检查。

中年女性出现乳腺癌、宫颈癌、甲状腺疾病、骨质疏松等疾病的风险增高，应重点关注乳腺彩超或钼靶、甲状腺功能、甲状腺超声、骨密度检查等。

60岁以上：必须每年进行一次体检。除基础项目之外，应结合自身病史选择重点项目，如心脑血管、肿瘤筛查等。高发疾病有心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤等，建议增加颈动脉彩超、糖化血红蛋白、胸部低剂量CT、胃肠镜项目。

褚熙表示，肿瘤标记物可以提供一些线索，比方说甲胎蛋白有利于发现肝脏肿瘤，前列腺的PSA对于前列腺肿瘤的早期筛查也有一定的价值和意义。我们建议要结合其他影像学检查，比如胸部CT、腹部B超、乳腺钼靶或者胃肠镜等，把二者结合判断身体是否存在相应部位的肿瘤风险。

据央视新闻客户端

秋高气爽出游正当时 赏秋这些要注意

时值金秋，气温适宜，正是出游好时节。在尽享秋日美景的同时，安全事项也不能忽视，这6点需要注意。

选择正规景点。赏秋时，应选择正规的旅游景点，不要去未经开发的景点或路线，不要攀爬野山，防止迷路或受伤。

关注天气预报或预警。不要在大风、降雨等恶劣天气发生时，进入户外，尤其是山区等场所游玩，防范落石等危险。

根据天气调整着装。秋天昼夜温差较大，早晚寒凉，可以采用“洋葱式”穿衣

法，备好外套，根据气温随时穿脱。

携带应急物品。除了备好保温杯、热水及高热量零食等能补充体力的食品外，还需随身携带感冒药、创可贴、过敏药等常用药品，以备不时之需。

遵守景区规定。文明观景，爱护环境，不乱扔垃圾，不携带火种、不使用明火。

量力而行。登高赏秋时，选择一双舒适的鞋，还可以携带登山杖，以轻松惬意为主，最好选择身体能够接受的运动强度，不宜逞强。

据中国气象网

绕开误区 别让骨骼悄悄“变老”

随着年龄增长，骨质疏松症成为困扰许多老年人的健康问题。但在骨骼保健方面，不少老年人存在认知误区，导致补钙效果不佳，甚至加重骨骼负担。医学专家提示，中老年人应避开三大误区，调整生活方式，学会科学护骨。

误区一：不骨折，就“没毛病”

骨质疏松症，是一种以骨量低下、骨组织微结构破坏，导致脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病，在国际上也被称为一种“静悄悄的疾病”。

全国骨质疏松症流行病学调查数据显示，我国50岁以上人群骨质疏松症的患病率为19.2%，其中女性为32.1%，男性为6.0%；65岁以上人群骨质疏松症患病率为32.0%，其中女性为51.6%，男性为10.7%。

北京医院骨科副主任王强表示，50岁以后低骨量率和骨质疏松症患病率增高，主要与年龄增大导致的性激素水平下降密切相关。很多骨质疏松症患者早期可能没有症状，待病情发展到一定阶段，就会出现腰背疼痛、身高变矮、驼背等症状。

“不能认为中老年人骨头不疼不痒、没有骨折就是健康的。”王强说，骨质疏松症患者一旦受到外伤，极易发生骨折，还易引发或加重多种并发症，临床上常见老年患者因轻微跌倒导致髋部骨折的案例。

误区二：补钙越多，骨头越硬

“我每天喝骨头汤、吃钙片，怎么还是骨质疏松？”68岁的王女士体检时发现骨密度偏低，十分困惑。

北京大学第一医院院长助理、骨科常务副主任孙浩林介绍，骨头汤补钙是常见误区，即使长时间熬煮，汤里的钙含量仍然很低，而其中的脂肪和嘌呤，长期喝可能加重代谢负担，增加肥胖和痛风风险。至于吃钙片，也不是越多越好，过量补钙会干扰锌、铁等矿物质的吸收，引发便秘、浮肿、多汗、厌食、恶心等症状，严重者可能引起高钙血症、肾结石、血管钙化，甚至肾衰竭等。

北京协和医院临床营养科主任于康介绍，50岁以上中老年人每日推荐钙摄入量

为1000毫克，有骨质疏松症病史，或正在服用糖皮质激素等可能影响钙吸收药物的人群，可在医生指导下适度增加每日钙摄入量。

“适量运动和补充蛋白质对骨骼健康至关重要。”于康说，维生素D、维生素K2等微量元素也有助益，前者可通过晒太阳或服用维生素D制剂进行补充，后者主要存在于发酵食品中，有助于将血内的钙“转运”到骨骼中。

此外，牛奶、奶制品及豆类食品都是补钙的“好帮手”；浓咖啡、碳酸饮料则会增加钙的流失，要适当减量；草酸也会影响钙的吸收，食用菠菜、茭白等含草酸高的食物时，应焯水后再食用。

误区三：骨质疏松症，老年专属

科学研究表明，人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到峰值骨量，之后逐渐流失。峰值骨量越高，老年时患骨质疏松症的时间越晚、程度越轻。

“骨质疏松并非老年人专属。”北京大学第一医院骨科主治医师越雷表示，年轻时的骨骼状况会对老年产生重要影响，因此从年轻时就应该通过健康生活方式提高骨骼健康水平。

多位专家建议，儿童青少年时期要保证充足的钙摄入，积极参加体育锻炼，刺激骨骼生长；成年人要保持良好的生活习惯，戒烟限酒，避免过度饮用咖啡和碳酸饮料等，增强骨骼的强度和韧性；孕产期女性要特别注意钙和维生素D补充；50岁以上人群每年进行骨密度检测，特别是绝经后女性和65岁以上男性，必要时在医生指导下进行药物治疗。

近年来，我国发布《健康中国行动(2019~2030年)》，将“强健骨骼肌肉系统”“延缓肌肉衰减和骨质疏松”纳入老年健康促进行动内容；在国家基本公共卫生服务项目老年人健康管理相关内容中，纳入骨质疏松症预防等；在《中国公民健康素养——基本知识技能(2024年版)》增加骨质疏松健康知识……

“做自己健康的第一责任人，老年人群的健康素养尤为重要。”中国疾控中心慢病中心有关负责人说。

据新华网