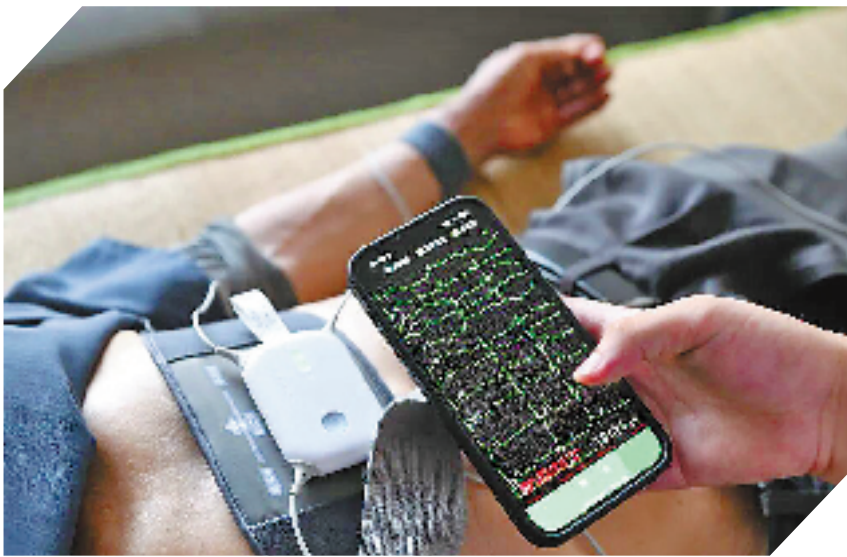


体检报告上这些“异常”别慌!

有些指标可能只是“看起来可怕”



医生为村民进行心电图检查。图据新华社

岁末年初,又是体检高峰期。相信不少人拿到体检报告单,心态会有点“崩”。报告单中上上下下的箭头,经常让不明就里的体检者惴惴不安。专家告诉我们:体检报告中有些看起来“可怕”的“异常”指标,可能只是暂时性、良性的或属于正常的生理变化。

可能是“一过性”指标 复查很重要

首都医科大学附属北京友谊医院全科医学科主任姜春燕说,有些指标异常,可能与短期影响因素有关,如熬夜、饮酒、饮食、运动等。“过段时间再复查一次,或许指标就正常了”。

比如,转氨酶轻度升高,有可能是短期因素影响,如体检前期有熬夜、喝酒、剧烈运动、服药等情况。在排除各项诱因后,1-2周后再进行复查,部分能恢复正常。

甘油三酯轻度升高,短期内大量饮酒、高脂高糖饮食后都可能导致一过性升高。建议调整饮食结构以及生活方式后再复查。

天门冬氨酸氨基转移酶偏低,通常无特殊临床意义。该酶主要存在于心脏、肝脏、骨骼肌等组织的细胞内,血液中浓度本就很低,降低多为个

体生理差异。单纯该酶降低但无其他指标异常、无不适症状时,一般无需特殊处理。

尿酮体阳性,对于部分在减脂的人群,可能会因为低碳水饮食等情况,尿中出现酮体,这可能是身体进入“燃脂模式”的表现。短暂阳性且无不适症状,一般无需过度担心,及时补充碳水饮食或热量即可纠正。但糖尿病患者需警惕糖尿病酮症酸中毒。

女性尿潜血阳性可能是月经前后污染送检尿液导致的;女性红细胞/血红蛋白略低,可能是月经期间导致的轻度贫血,可经期过后复查。

便潜血是肠癌筛查的关键项目。但如果在体检前期有食用了猪血、鸭血、猪肝等食物,有可能造成便潜血假阳性,建议后续再进行复查。

这些“异常”指标 可能对健康有益

专家提示,体检报告中有些指标带着“箭头”提示,看似“异常”但可能并非“坏事”,反而对健康有益。

比如,高密度脂蛋白胆固醇升高,这是一种“好”胆固醇,主要负责把体内多余的胆固醇妥善“处理”掉。这一指标高,能保护人体心血管,是血管的“卫士”,有助于心血管

健康。

窦性心动过缓。对于长期锻炼的人来说,心脏不需要跳动过快来满足生理需求,在这种情况下,窦性心动过缓可能是心脏功能强大的表现。但其他情况下,要结合个体临床症状及具体心率情况进行综合判断。

乙肝表面抗体阳性。这项抗体“阳性”并不是说感染了乙肝病毒,而是表明你身体已经对乙肝病毒产生了免疫力,已经对乙肝病毒建立了保护性免疫屏障。这可能是接种的乙肝疫苗已经成功并在体内“正常工作了”。

提示有“瘤” 并不等于就是“癌”

姜春燕说:“看见‘瘤、囊肿、炎症’等字样并不能直接跟癌症画等号。”专家提醒,以下情况无需太过担心,只需注意随诊观察即可。

浅表性胃炎/非萎缩性胃炎。体检报告提示胃部炎症,并非胃有严重病变,仅是胃黏膜浅层的轻度炎症。一般表现为消化不良。在排除了幽门螺旋杆菌感染、药物刺激等情况后,多数与饮食习惯有关,无需特殊治疗,更并非“癌前期”。

单纯性肝/肾囊肿。“通俗点说,这可以理解为肝脏、肾脏上长了个‘水泡’。”姜春燕说,单纯性肝/肾囊肿绝大多数是先天良性的,一般体积<5厘米、没有压迫症状、未发生感染或出血,观察随诊即可。

肝血管瘤。这是肝脏内血管畸形扩张形成的良性肿瘤,跟“癌症”没有关系。其可能是先天血管发育异常或与激素水平变化有关,多数无症状。瘤体<5厘米,观察随诊即可。

据新华社

一个动作 判断血管抵抗力强弱

手掌从苍白到红润的过程就是一个简单的自测方法。

具体方法:反复用力握拳和张开手掌,然后攥拳。用手指分别按压住手掌根部的桡动脉和尺动脉,然后伸开手掌(手掌变苍白了)。松开按压尺动脉的手指,继续保持压迫桡动脉,观察手掌颜色变化。如果松开尺动脉时,由苍白到红润超过10秒钟,代表血管抵抗力可能是下降的,可以粗略用这种方式来大概评估血管的抵抗力。此方法仅为初步自测,不能替代血管超声、血流动力学等专业检查。 据CCTV生活圈

营养优秀的草莓 怎么洗最干净?

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院临床营养科主任杨任华表示,草莓营养价值相当优秀。

有实验对比了流水冲洗、臭氧、超声波去除草莓农残的效果,发现流水冲洗能去掉19.8-68.1%的农残,而超声波清洗效果更好,可去除91.2%农残。摘掉草莓蒂后再浸泡的草莓,农残相对来说更高一些。这是因为草莓内部结构疏松,摘掉蒂后,草莓表面的脏东西反而可能进入内部。推荐的家庭清洗方法:不摘草莓蒂,先用自来水冲洗,再用淡盐水或小苏打浸泡5分钟,然后再次冲洗,效果比单纯用流水冲洗好很多。

据杭州市第一人民医院