

体检报告查出这4个“异常”，反而更健康？

体检查出4个“异常”指标或是长寿信号

体检报告上的“异常”箭头让你心慌？先别急！有些“异常”非但不治，反而是长寿体质给的“隐藏福利”。

1. 心率较慢

心率越慢越长寿是有科学道理的。研究发现，静息心率越快，寿命可能就越短。反之，静息心率低一点，死亡风险更低，寿命更长。

2024年，《科学报告》期刊上发表的一项研究深度分析了7000多人的长期追踪数据，结果发现：静息心率超过90次/分钟的受试者，平均寿命为70.27岁，而静息心率低于60次/分钟的受试者的寿命为79.30岁，整整相差了9年。

河北省人民医院副院长郭艺芳表示，按照现行标准，健康人的心跳频率是每分钟60至100次。但很多研究发现，在安静休息状态下，每分钟50次至80次心跳最健康，超过80次就算增快了。

理想心率是，白天活动时心率在50次/分以上，并且没有供血不足的相关症状。

2. 高密度脂蛋白偏高

高密度脂蛋白也被称为“好胆固醇”，高密度脂蛋白高，心血管更健康，箭头向上不用愁！

郭艺芳表示，高密度脂蛋白有助于预防斑块形成，降低发生动脉粥样硬化病变（例如心梗、脑梗等）的风险。所以说高密度脂蛋白轻度升高是好现象，意味着发生心脑血管病的风险较低。

反之，如果高密度脂蛋白降低，则意味着更容易发生心脑血管病。如果高密度脂蛋白胆固醇 $<1\text{mmol/L}$ 就被视为降低，要及时关注就医。

3. 血压偏低

2024年，中国医学科学院阜外医院的研究团队在顶级医学期刊《柳叶刀》上发表的一项重磅研究回答了高血压患者长期关心的问题：“血压到底降到多少更安全？”

结果表明，对于心血管风险较高的高血压患者（如合并糖尿病、慢性肾病或曾发生心脑血管事件等），将收缩压严格控制在 120mmHg 以下（传统标准是 140mmHg 以下），可以显著降低12%的重度心血管事件风险（包括心梗、心衰住院、中风、心血管死亡等），而且安全性良好。

因此，如果血压只是偏低一点点，且没有头晕、眼前发黑（提示脑供血不足）或胸闷、气短（提示心功能异常）等症状，通常无需太过担心。

郭艺芳强调，在保证全身脏器供血的前提下，血压低一些，我们的血管就安全一些，心脑肾等器官就不容易发生病变。

4. 抗体阳性升高

天津市南开医院心内科主治医师李鹤表示，抗体阳性升高意味着你不易被病毒感染。例如，乙肝表面抗体升高 \neq 感染乙肝，而是疫苗起效或曾感染已康复。

因此，某些抗体高，代表身体对病毒/细菌有免疫力，是好事儿，没必要过度担心。

体检查出6种“吓人”疾病 不需要过度治疗

当体检报告上出现一些听起来吓人的医学术语时，也无需过度惊慌——很多被冠以“疾病”之名的状况，其实并不需要特殊治疗。

1. 较小且稳定的颈动脉斑块

体检发现颈动脉斑块后是否需要治疗？如果颈动脉斑块较小，没有引起明显的血管狭窄（狭窄程度 $<50\%$ ），同时斑块表现为强回声或等回声，提示为稳定性斑块，表

面纤维帽完整，不易破裂形成血栓。此时一般不需要针对斑块进行特殊的药物治疗，但需要改善生活方式，并定期复查颈动脉超声，观察斑块的变化。

2. 窦性心律不齐

生理性的窦性心律不齐是由于患者做心脏检查时情绪紧张、心理压力过大、体力活动等原因导致，通常不需要做特殊的处

理。大多数的窦性心律不齐，都是这个原因。所以患者一般不用特别担心，保持良好的心情和规律的作息就足够。

3. 慢性浅表性胃炎

中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科病区主任田艳涛指出，相当多的病人在做胃镜的时候，检查单上都会出现浅表性胃炎的这种诊断，这是相当常见的，所以不用特别紧张。

只需要改变一下生活方式，少吃辛辣刺激的食物，并且细嚼慢咽慢慢吃饭，通过一段时间的调整，也许慢性浅表性胃炎，就能够得到很好的缓解甚至是恢复到健康的胃部状态。

4. 4毫米及以下的肺结节

常见的钙化结节一般是结核或其他炎症痊愈之后留下的一个高密度的点，对于有钙化的结节，几乎都是良性；实性结节和磨玻璃结节密度逐渐变低，这样的肺钙化结节可能是良性病变也可能是恶性病变。

如果肺里有微小结节，4毫米及以下，这样的结节在成年人中较为常见，完全不需要担心。只有4毫米以上的非钙化结节，有可能是恶性肿瘤，但也不必恐慌，因为结节与肺癌的发病率相差数百倍。

5. 低危型HPV感染

目前，有三类HPV（人乳头瘤病毒）感染不需要治疗。分别为：（1）低危型HPV感染：这些病毒通常不会引起宫颈癌或其他严重的健康问题，通常不需要治疗。（2）非生殖器HPV感染：这些病毒

株通常不会影响生殖器，而是影响其他部位，如手部和足部，通常也不需要治疗。（3）自限性HPV感染：这些病毒株在感染后通常会会在一段时间内自行清除，因此不需要治疗。

6. 无症状的骨质增生

广东省中医院骨科主任医师林定坤表示，骨质增生是每个人生命进程中逐步发生的自然现象，这种生理上的变化并不会

直接带来疾病，只有当骨质增生压迫神经，或者对周围软组织产生刺激的时候，才会产生疼痛。

来源：新华社

防汛防洪

避险自救互救攻略（七）

- ◆ 当发生城市内涝时，不要在地下人行通道、地下商场、地下车库等内涝高发地驻留。
- ◆ 若身处地下公共场所，应在工作人员的指导下有秩序地疏散、撤退，撤离的过程中防止发生摔伤跌倒踩踏事件。
- ◆ 不要在积水路段上行走，不要靠近有漩涡的地方，防止跌入水井、地坑。