

别慌！ 体检报告上这些“异常”指标， 可能只是“看起来可怕”



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，“囊肿”“糜烂”等字眼，经常让不明就里的体检者惴惴不安。

“是不是得大病了？”不少人急着上医院、找医生。先别急！专家告诉我们：体检报告中有些看起来“可怕”的“异常”指标，可能只是暂时性的、良性的或属于正常的生理变化。

这些可能是“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至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。但对于糖尿病患者来说，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，可经期过后再复查。

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。

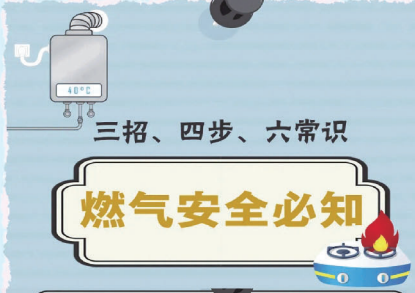
浅表性胃炎/非萎缩性胃炎。体检报告提示胃部炎症，并非胃有严重病变，仅是胃黏膜浅层的轻度炎症。一般表现为消化不良。在排除了幽门螺旋杆菌感染、药物刺激等情况后，多数与饮食习惯有关，无需特殊治疗，更并非“癌前期”。

宫颈糜烂。“糜烂”一词总是给女性造成精神困扰。实际上，宫颈糜烂包括生理性和病理性病因。生理性宫颈糜烂是女性正常的生理现象，常见于女性青春期、孕期以及使用避孕药等情况，雌激素下降后会自行消失，并不是“性病”，更不是“癌症”。而病理性宫颈糜烂多与炎症、损伤相关，甚至是宫颈癌的早期表现，需要专科根据具体病因进行治疗随诊。

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<5cm、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<5cm，观察随诊即可。

来源：新华社



三招、四步、六常识

燃气安全必知

三招教你判断燃气是否泄漏

1. 闻臭味 燃气泄漏会有类似“臭鸡蛋”的味道，发现燃气泄漏应保持冷静，迅速疏散家人、邻居
2. 涂抹洗洁精 将洗洁精涂抹在燃气表、燃气管道、阀门等各连接处，如有气泡证明有漏气现象
3. 观察燃气表 关闭家中燃气具，在不用的情况下，燃气表的指针仍在移动，可判断燃气有泄漏

四步掌握燃气泄漏应对法则

1. 异味明显，关闭气源开窗通风
2. 杜绝明火，不开关电源、电气设备
3. 迅速撤离，阻止无关人员靠近
4. 撤离至安全区域后，报警抢险抢修

六个必知安全常识

① 定期查软管

定期检查连接燃气具的软管是否脱落、老化、漏气、磨损，若发现问题，及时联系燃气公司进行更换



② 用气不离人

用气不离人，厨房禁用第二气源。使用完毕后，要关好灶具开关、灶前阀。若长时间外出，还需关闭表前阀



③ 管道不挂物

不在燃气管道上缠绕电线或悬挂物品，不包裹燃气表、热水器等燃气设施及附属管道



④ 不堆放杂物

燃气表、燃气灶、热水器等燃气设施的周围，不要堆放废纸、塑料制品、干柴、汽油、竹篮等易燃物品和杂物



⑤ 保持安全距离

停放车辆或其他大型设备设施时，注意与燃气管道、调压箱等设施保持安全距离。注意架空管线限高标识，不得强行通过



⑥ 不得损毁、作他用

不得擅自拆除、移动燃气设施，不移动、覆盖、涂改燃气设施的安全警示标志，严禁将燃气管道作为负重支架或接地引线



来源：中华人民共和国应急管理部