

特别关注

7类体检指标异常要尽早就诊

拿到一份体检报告,对其中的指标异常不以为然或是过度担心都不是正确的态度。指标异常反映出的问题也有“轻重缓急”,一些指标异常可以继续观察,一些指标异常则需要尽早就医。



- 1.轻度贫血**
血红蛋白 >90 克/升,通过改善生活方式、调节饮食、去除病因,往往可以治愈。
- 2.肝酶1至2倍轻度升高**
可能是熬夜、服用药物、疲劳、饮食不当等引起的短期现象,通常能自行恢复,可以定期复查。
- 3.尿蛋白弱阳性2+以下**
偶尔一次检出并不一定代表肾脏存在问题,还可见于剧烈运动、感冒发热、情绪紧张等,建议适当休息、调节情绪,改善饮食后复测。
- 4.肿瘤标志物小于正常值2倍**
稍微高于正常,自身并无异常表现,也没有其他比较严重的异常结果,不要过分担心,可以定期随访。
- 5.空腹血糖稍高于正常值**
以往不存在血糖高的情况,不必过于担心,保持健康饮食习惯、规律生活方式,定期复查。
- 6.肾囊肿、肝囊肿**
多数为良性,比较小的肝囊肿、肾囊肿可定期复查超声。
- 7.肺结节**
大多可见于炎症、结核、肿瘤等;比较小、边界清楚,或与以往比较没有变化,定期复查。

这些指标异常要早就诊

- 1.血压升高**
特别是收缩压 ≥ 180 毫米汞柱和(或)舒张压 ≥ 110 毫米汞柱,伴头晕、头痛等急性症状,或安静休息后复测仍达此标准;心率 ≥ 150 次/分钟或 ≤ 45 次/分钟,有严重心律失常,建议立即到心血管内科就诊治疗。
- 2.肝酶升高超过3倍正常值**
肝酶升高超过3倍及以上正常值,伴随以往存在脂肪肝、肝炎类疾病者,需到消化内科就诊,及时治疗。
- 3.肿瘤指标大于2倍正常值**
肿瘤指标异常值明显增高(≥ 2 倍正常值),虽然不一定是肿瘤,可能因炎症导致,但也不可心存侥幸,为避免错过最佳治疗时间,建议及时到肿瘤内科就诊,结合其他检查结果,明确病因。
- 4.尿蛋白3+及以上**
尿蛋白3+及以上和(或)尿素、肌酐、尿酸明显增高,尽快到肾脏内科就诊。
- 5.血常规异常**
白细胞计数 $\geq 20 \times 10^9$ /升或计数 $\leq 2 \times 10^9$ /升,出现异常分类现象;中、重度贫血:血红蛋白在60到90克/升,尤其是 ≤ 60 克/升(重度贫血);血小板数量 $\leq 60 \times 10^9$ /升,尤其是计数 $\leq 30 \times 10^9$ /升,有明显出血倾向,或计数 $\geq 1000 \times 10^9$ /升,建议到血液内科就诊。
- 6.糖尿病患者血糖异常**
糖尿病患者的血糖升高明显,尤其是出现尿糖、尿酮体阳性,需要警惕糖尿病酮症酸中毒。低血糖可见于饮食过少、运动量过大。糖尿病患者饮食或用药不当也可见于肝脏疾病、胰岛细胞瘤等,如果(无糖尿病)空腹血糖 ≤ 2.8 毫摩尔/升,(有糖尿病)空腹血糖 ≤ 3.9 毫摩尔/升,需要及时到内分泌代谢科就诊。
- 7.肾囊肿、肝囊肿**
肝囊肿直径 ≥ 10 厘米或合并感染、出血时,需及时到肝胆胰外科就诊;肾囊肿伴有不舒服、直径 ≥ 5 厘米时,需到泌尿外科就诊。 □钱潇潇 刘艺

这些指标异常可以再看看

- 1.轻度贫血**
血红蛋白 >90 克/升,通过改善生活方式、调节饮食、去除病因,往往可以治愈。
- 2.肝酶1至2倍轻度升高**
可能是熬夜、服用药物、疲劳、饮食不当等引起的短期现象,通常能自行恢复,可以定期复查。
- 3.尿蛋白弱阳性2+以下**
偶尔一次检出并不一定代表肾脏存在问题,还可见于剧烈运动、感冒发热、情绪紧张等,建议适当休息、调节情绪,改善饮食后复测。
- 4.肿瘤标志物小于正常值2倍**
稍微高于正常,自身并无异常表现,也没有其他比较严重的异常结果,不要过分担心,可以定期随访。

科学减肥

这些减肥误区 千万要警惕

减肥,最忌急功近利,跟着网上各种“速瘦秘笈”做,换来的往往是瘦后反弹+越减越胖,直至生生把自己塑造成喝冷水都长肉的易胖体质……

■误区一:半夜加餐和不吃早餐 不仅无益于减重,甚至可能导致体重增加和肥胖。因为,夜宵可能干扰健康的代谢和昼夜节律。而因为不吃早餐而增加的饥饿感,会增加午餐和晚餐的进食量,并加重胰岛素抵抗,不利于血糖控制和维持身体的胰岛素敏感性。

■误区二:控热卡、高蛋白、间歇性断食 控制总热量、改变三大供能营养素配比(低碳水、低脂肪、高蛋白等)的饮食模式、间歇性断食(又称“轻断食”)饮食模式,都有短期减重效果。但前两种的长期效果不明显,“轻断食”的长期效果证据不足。因此,不建议长时间坚持。



真相是,低碳水化合物饮食,即膳食碳水化合物供能比从55%-65%减少到40%以下,脂肪供能占比大于30%,蛋白质摄入量相对增加——虽然中短期内可以见到减重效果,但其长期安全性和有效性证据不足。而生酮饮食(比低碳饮食更低碳)减重虽然短期效果显著,但长期应用的安全性和益处尚不明确。

■误区三:靠服用补充剂减重 目前尚无科学证据证实这些

“天然膳食补充剂”对减重是否真的安全有效。建议谨慎使用。

■误区四:运动减肥只能靠有氧 只要运动,无论任何形式,都能帮你减肥。最好是各种运动形式的组合,减脂的同时增加肌肉及肢体灵活性。有氧、抗阻、高强度间歇运动均可有效减重。

普通人减重,只要适当克制一下对美食的欲望和对偷懒的纵容,就能让自己离健康更近一步。 □刘遂谦

健康生活

8个生活习惯是衰老“加速器”

平时不注意,一些生活习惯会加速人体衰老的步伐。

◆口味偏重 偏爱煎炒油炸容易引起“上火”,使皮肤出现暗疮等状况。过咸可导致面部细胞脱水。过量摄入糖则会导致皮肤老化、松弛、失去弹性。高油、高糖饮食会使人发胖、脱发。

◆熬夜晚睡 如果长期睡眠总量不达标,会影响肌肤的代谢和再生能力。

◆不爱运动 适量运动可加速皮肤血液循环,促进新陈代谢,减少体内钙质流失,使体态保持轻盈挺拔。

◆不做防晒 阳光中的紫外线对皮肤伤害较大,可加速皮肤的老化。皮肤在长期暴晒后干燥缺水,出现深而粗的皱

纹以及难以消退的色素沉着。

◆过度减肥 过度减肥可能导致体内脂肪严重不足,影响雌激素分泌,甚至引发闭经,造成卵巢功能早衰,最终加速女性全身衰老速度。

◆频繁烫染发 过勤地烫染发对头发损害较大,可加剧其老化速度,变得稀疏、毛糙和暗淡无光。

◆精神压力大 巨大心理压力和长期精神紧张会使人迅速变老,让更年期提早到来。内心平和快乐,宽容善良,情绪稳定对维持内分泌平衡十分重要。

◆嗜好抽烟 尼古丁对皮肤的胶原蛋白和给皮肤细胞输送氧气和营养物质的血管都有破坏作用。 据《健康时报》

有此一说

坐久了来组深蹲 提神醒脑

久坐不动对健康有害。日本鹿屋体育大学的生命科学家发现,久坐期间只需定期做1分钟的深蹲练习,就有助于保持大脑的认知和执行功能。

20名年轻的成年志愿者参与了试验。在一种情况下,不间断地坐3个小时(对照组);在第二种情况下,也坐3个小时,但每20分钟起身做1分钟的半深蹲练习(运动组)。在两种条件下,测量参与者在10分钟、1小时、2小时和3小时后的血压、流经颈内动脉的血流量(占流向大脑的总血流量的75%)和心率。每次试验结束时,志愿者们再完成3项测试。结果显示,运动时参与者



对测试做出更快的反应。运动参与者更快完成了连线测试,自我报告注意力下降减少,心理疲劳程度轻。当志愿者久坐时,流经颈内动脉的血流量减少了3.7%,在久坐期间定期做半深蹲练习时,颈内动脉的血流量略微增加0.3%。 □刘春华

营养饮食

健康午餐长啥样? 3类食物一定要吃

午餐是每日饮食中非常重要的一餐,吃好午餐,下午精力会更加充沛。日常的午餐3类食物一定要吃,才能更健康?

1.一定要吃主食,并注意粗细搭配

成年男性午餐应保证2-3两(100-150克,生重)主食,女性保证1-2两(50-100克,生重)主食。可以换着样吃,注意粗细搭配,杂粮饭、杂粮面条、杂粮花卷、杂粮粥、馄饨、包子、水饺、蒸红薯、蒸玉米等都可以。

2.一定要吃高蛋白的食物,

肉类和豆制品都可以

为了营养均衡,午餐高蛋白食物必不可少。可以是50-100克的瘦肉、豆腐或者100-150克的鱼虾。这些食物富含优质蛋白和胆碱,可使人头脑敏锐,对增

强记忆和理解能力都有重要作用。

3.一定要吃蔬菜

如果早上没时间吃蔬菜,午餐蔬菜一定要吃足,至少要有半斤(生重250克)蔬菜。 □于康

工作日健康午餐推荐

- 周一:番茄虾仁、菠菜豆腐、皮蛋瘦肉粥、杂粮花卷和红薯。
- 周二:萝卜土豆炖鸭、香菇油菜、杂豆豆浆、麻酱拌荞麦面。
- 周三:白斩鸡、清炒胡萝卜西兰花、番茄菌菇汤、山药糙米饭。
- 周四:清蒸鱼、荷兰豆炒三菇、红枣银耳莲子羹、二米饭和蒸玉米。
- 周五:蚝油生菜、蒸茄泥、羊肉丸子冬瓜汤、芋头杂粮饭。