

体检报告里的“健康密码”

■李杰 本报记者 孙兴维

健康沙龙

近期,不少单位展开一年一度的健康体检工作。面对体检报告中密密麻麻的数据和专业术语,不少战友看不懂。健康体检报告是身体的“健康档案”,详细记录了身体的各项指标及可能存在的健康隐患。通过查看体检报告,我们能够及时发现身体的异常情况,进而采取相应的干预措施,避免疾病发生或恶化。因此,读懂体检报告对维护身体健康至关重要。本期,我们邀请解放军总医院第八医学中心健康医学科主任李春林谈谈如何看懂体检报告。

记者:体检报告中有哪些内容?

李春林:一份完整的健康体检报告主要包括主检报告、专科体格检查记录、实验室及物理检查报告等多个部分。

主检报告是医生对受检者的健康状况进行整体评估后,形成的结论和建议,需要特别关注和细致解读。主检报告通常分为阳性发现、专业解释和建议指导3个部分。阳性发现是指本次体检检查出来的疾病或疾病危险因素。专业解释是对阳性发现的含义、原因和风险进行解释。建议指导是针对受检者的个人情况,提出诊疗建议和健康管理指导,助力改善当前健康状况,预防疾病发生与发展。

专科体格检查记录涵盖身高、体重、血压等基本生命体征的测量结果。实验室报告包括血常规、尿常规及各类生化指标。物理检查报告包括B超、X光、CT、MRI等影像学检查结果,能够直观展现体内器官的结构和功能状况,有助于发现潜在的健康问题。

记者:如果发现有些指标处于临界值,应该怎么办?

李春林:在体检报告中,我们会发现有的指标处于正常值与异常值之间,也就是我们所说的临界值(略微超出正常参考范围,但偏离幅度不大)。临界值虽然没有达到疾病诊断标准,但能对



茅文宽绘

健康状况发出预警,提示身体可能出现异常。如果及时采取干预措施,指标可能会回到正常范围。例如,空腹血糖的参考范围为3.9~6.1mmol/L,糖尿病诊断标准是空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L。若体检数据在6.1~7.0mmol/L,意味着血糖水平处于临界偏高状态。此时通过饮食控制和适度运动,可以有效降低血糖水平,甚至使血糖水平恢复正常。若不加以干预,可能会发展为糖尿病。

面对体检报告中的临界值,应积极采取干预措施,将隐患扼杀在萌芽状态。如果某些指标略有波动或处于临界值,可能与近期的饮食、作息或压力变化有关,医生一般会建议过段时间复查。如果血压、血糖、血脂等指标处于临界值,应定期监测其变化趋势。建议战友将每年的体检报告妥善保存,新报告出来后与往年的体检结果进行对比,关注指标的走势。

记者:体检报告中的异常指标,哪些需要高度关注?

李春林:《健康体检重要异常结果

管理专家共识》中,将检后重要异常结果分为A类和B类。A类异常结果需要立即进行临床干预,否则可能危及生命或引发严重后果。如在生化检查中,肝功能指标丙氨酸转氨酶超出正常范围最高值的15倍,天冬氨酸转氨酶超出正常范围最高值的15倍,肾功能指标血肌酐 $\geq 707\mu\text{mol/L}$ (首次);心电图检查结果显示疑似急性冠状动脉综合征、严重快速型或缓慢型心律失常等。B类异常结果需要进一步进行临床检查,以明确诊断。比如生化检查中,肝功能指标丙氨酸转氨酶在正常范围最高值的5~15倍,天冬氨酸转氨酶在正常范围最高值的5~15倍,肾功能指标血肌酐 $\geq 707\mu\text{mol/L}$ (历次)或 $\geq 445\mu\text{mol/L}$ (首次)等。

需要注意的是,目前血液中的肿瘤标志物并不适用于早期诊断肿瘤。这些标志物不仅存在于恶性肿瘤中,也可能存在于良性肿瘤甚至正常组织中。换句话说,得了肿瘤,这些肿瘤标志物一定会升高,没得肿瘤的情况下,肿瘤标志物也可能升高。因此,当发现肿瘤标志物升高时,不要

过度担心。

记者:体检报告对我们的健康管理有哪些提示作用?

李春林:体检报告不仅是疾病筛查的工具,还是指引我们制订健康计划的“导航图”。通过科学分析报告中的数据,大家可以从以下几方面进行健康管理。

改善不良生活习惯。体检报告中的一些异常信号,可能是不良生活习惯所致,通过生活方式调整和持续自我管理,可以有效改善健康状况。如报告提示尿酸过高,可能是长期高嘌呤饮食引起的,若尚未出现痛风症状,可通过饮食调整观察尿酸变化;胆固醇水平上升,可能是摄入了过多饱和脂肪,需要注意饮食调整;血糖、血脂异常的人群,建议每周至少进行150分钟的快走或游泳;一段时间的疲劳熬夜可能导致免疫指标(如淋巴细胞比例)异常,此时应重视休息,下次复查时可能会恢复正常。

根据疾病风险实施分级干预。优先处理疾病信号。如果首次发现血压 $\geq 160/100$ mmHg,空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L,或者发现疑似肿瘤的异常指标,建议尽快就医,进一步检查。长期跟踪慢性问题。对于轻度脂肪肝、血脂处于临界值等慢性问题,可以通过调整饮食结构和增加运动量来改善,同时每3~6个月复查1次,以监测指标变化情况。

制订个性化健康管理方案。不同人群可根据自身实际情况及体检报告提示,制订个性化的健康管理方案。比如年轻人可重点防控代谢异常(如高尿酸);45岁以上人群应重视胃肠镜和肿瘤筛查;如果有亲属患有糖尿病,需要严格控制血糖(空腹血糖低于6.0mmol/L);久坐人群应加强腰椎检查;长期暴露在粉尘环境中的人需定期进行肺功能检查。

总之,体检报告的价值在于“用数据说话”,将模糊的“亚健康”状态转化为具体的身体指标。借助这些详尽而精准的数据,我们可以更准确地了解身体状况,及时发现潜在健康问题,从而制订个性化的健康计划,做好自己身体健康的第一责任人。

健康话题

睡眠是人体天然的“修复系统”。若长期睡眠不足,容易导致免疫力下降、认知功能衰退,甚至增加心脑血管疾病的发生风险。如何破解失眠难题,提高睡眠质量?大家可以从优化睡眠环境、构建良好的睡眠习惯、保持心理放松3方面进行调节。

营造舒适的睡眠环境。相对舒适的环境,有助于提升心理安全感,从而提高睡眠质量。战友们在睡觉时要保持房间温暖避光、安静整洁。一般建议睡觉时房间温度在20℃~23℃,湿度夏季控制在40%~80%,冬季控制在30%~60%。睡眠质量较差的人群还可对身体末梢适当保暖(如穿袜子),有助于加速体温调节进程,缩短入睡时间。被褥可根据季节选择不同的厚度,既要保暖,又要舒适透气。被褥、床单、枕套等要定期清洗,保持干净、松软、无异味。

构建良好的睡眠习惯。人体有一套昼夜夜寐的生物钟系统,在它的指导下身体有规律地运转着。每夜的睡眠是有周期变化的,如果我们在该睡的时候不睡,生物钟就容易紊乱。建议战友尽量规律作息,养成良好的生物钟。在夜间工作或执行任务时,要注意调整好睡眠周期,可提升工作效率,提高睡眠质量。比如夜班前晚先睡一觉,能有效减轻困倦感;熬夜后第二天通过适当午睡补休。长时间值夜班的人群,还可将一天的作息时间为两段:第一段在固定规律的时间睡3~4小时,第二段根据当天情况灵活调整睡眠时间,保证24小时内总有效睡眠时间达7~8小时。

除生物钟调控外,睡眠也可以通过合理的饮食和运动进行辅助调节。合理膳食对改善睡眠质量有一定的作用。建议大家晚餐适当吃一些富含色氨酸(坚果、香蕉)和维生素B6(深海鱼)的食品;晚餐时间不要过晚或过早,既不要让自己饿着睡觉,也不要饱胀入睡;午后尽量少喝咖啡、浓茶等,控制吸烟,以免对后续睡眠产生干扰。运动作为一种有效的情绪发泄方式,可以减轻紧张、焦虑情绪,缓解心理压力,从而改善和提高睡眠质量。大家平时可进行慢跑、快走、游泳和打太极拳等有氧运动。虽然运动有益于睡眠,但睡前3小时内尽量不要进行剧烈运动。

睡前保持心理放松。压力大、紧张、焦虑等心理应激反应,容易导致睡眠障碍。当战友感觉白天的压

如何破解失眠难题

■翁谢川 韩易

力较大时,可采用“思维暂停”的方法,帮助自己降低焦虑指数。比如睡前闭目,身体自然放松,大脑只专注一呼一吸的起伏,排除其他思绪干扰,可以帮助自己快速入睡。此外,有的人担心失眠影响第二天的状态或引发健康问题,容易产生睡前焦虑,这种“怕睡不着”的心理反而会加重失眠。大量科学证据表明,夜间睡眠欠佳一般不会日间表现产生不良影响。建议战友树立正确的睡眠认知,克服睡前焦虑心理。难以入睡时还可以尝试情绪转移法,通过听音乐、读书等方式疏解心中的烦躁情绪。

如果失眠症状较为严重,通过非药物手段无法改善睡眠状况,且影响到日常生活时,可到睡眠医学专科就诊,在医生指导下使用治疗失眠的药物。除药物治疗外,失眠患者也可在医生指导下进行行为治疗、中医治疗、物理治疗等,以缓解睡眠紊乱、失眠等问题。

局部弥散富氧技术在高原地区试用——

改善官兵睡眠质量

■孙高菊

为兵服务资讯

“摆脱了鼻导管的束缚,依然能吸入足够的氧气,一觉醒来感觉神清气爽。”近日,空军军医大学研究的睡眠呼吸区高效节能弥散富氧技术在高原地区试用,取得良好成效,受到官兵一致好评。

“睡觉时用鼻导管吸氧,鼻子老是干得冒火。”2022年,空军军医大学军事生物医学工程系副教授翟明明在高原驻训部队调研时,不少飞行员反映,鼻导管供氧虽能满足氧气需求,但总有一种束缚感。而且,高流量气流会刺激鼻腔,易导致鼻腔黏膜肿胀出血、呼吸不畅,进而影响睡眠质量。

氧气是维护高原官兵身心健康、保障部队战斗力的必备条件。高原官

兵在高强度、大负荷训练后,更需要稳定的富氧环境支持,以促进疲劳恢复。为了给在高原驻训的飞行员营造更优质的睡眠环境,帮助他们高效缓解训练后的疲惫感,翟明明团队随即投入到相关研究中,探索出睡眠呼吸区高效节能弥散富氧技术。

“相比常规供氧,这种局部弥散富氧的方式,不仅能提升官兵的睡眠舒适度,还能保持更稳定的氧浓度。”翟明明介绍,该技术依托具有氧浓度监测功能的新型弥散富氧终端,通过控制气流路径,把浓度混合均匀的氧气,送至飞行员睡觉时的呼吸区域,进行局部弥散富氧。

据悉,目前该技术已试用多个驻训部队。下一步,翟明明团队将推进睡眠呼吸区高效节能弥散富氧技术的标准化建设,同时推动该项技术的应用覆盖范围,力争惠及更多高原官兵。



近日,武警广西总队某支队在训练间隙组织官兵开展心理行为训练,帮助官兵缓解心理压力,保持良好的身心状态。图为官兵进行心理游戏。

何家龙摄

止痛膏药怎么贴

■本报特约通讯员 韩帅 管鹏赫

健康小贴士

官兵在日常训练中,不可避免地会出现肌肉、关节疼痛等情况。此时,可针对性应用止痛膏药,能起到舒筋活络、镇痛消炎的作用。然而,膏药种类繁多,不同膏药的成分与功效差异显著,若盲目使用或操作不当,不仅起不到治疗效果,还可能加重损伤,甚至引发过敏反应。因此,战友们在使用止痛膏药时要科学选择、规范使用。

膏药选择需对症。市面上常见的止痛膏药主要分为以下几类:活血化痰

类膏药(如含三七、红花等中药成分),适用于跌打损伤、淤血肿痛;消炎镇痛类膏药(如含双氯芬酸钠等西药成分),多用于关节炎、肌腱炎等无菌性炎症;温经散寒型膏药(如含薄荷脑、冰片等),常用于关节急性扭伤初期的消肿。战友们在使用膏药时,要根据疼痛部位、特点及成因,选择对症的膏药。

贴敷方法要规范。贴膏药的正确步骤如下:清洁患处皮肤,确保干燥无异物;揭开贴膜后,将膏药对准疼痛部位轻轻贴平,并用手掌轻抚边缘,确保膏药紧密贴合皮肤。若贴膏药后贴敷处发痒、灼热、刺痛,或皮肤出现丘疹,

应停止贴敷并清洗皮肤。膏药的贴敷时间一般不应超过8小时。如长时间贴敷,可能会刺激局部皮肤,引起皮肤瘙痒等不适症状。

注意事项要牢记。战友们在使用膏药时还要注意以下事项:若患处破损或有皮肤疾病,不宜贴敷膏药;贴膏药后,不建议洗澡,也尽量避免碰水;贴膏药期间忌食辛辣、海鲜等刺激性食物,降低过敏风险;与其他药物(如口服止痛片)联用时,需咨询医生,防止成分叠加过量或相互影响。此外,过敏体质人群首次使用膏药时,最好做皮肤过敏测试(贴于手背1~2小时,观察是否出现过敏反应)。

飞絮飘扬 做好防护

■王之辉 本报记者 赖瑜鸿

健康讲座

近日,我国许多地区即将或已经进入飞絮盛花期,全国多个城市发布了飞絮多发点和时段的预警。对过敏体质人群来说,漫天飘扬的飞絮让人烦恼不已,不仅会导致打喷嚏、皮肤瘙痒等过敏症状,严重的还可能引起哮喘发作。

其实,飞絮本身并非过敏原,但它含有油脂和多糖物质,表面易吸附花粉、灰尘、细菌等多种过敏原。人体接触这些过敏原后,就容易出现过敏反应。如过敏原被吸入鼻腔,容易引起打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等症

状;沾到皮肤表面,容易引起皮肤红肿、瘙痒等症;一旦进入眼睛,还可能引起眼睛疼痛、发红、干痒等症状。因此,战友们在飞絮多发地点或时段训练、执行任务时,要做好防护措施,避免其对健康造成影响。

避开飞絮高发地点和时间。在晴朗干燥的天气条件下,一天中的10时至16时是飞絮散发的高峰时段。过敏体质人群要尽量避免在这个时段外出;经过杨柳树附近、水域沿岸等飞絮较多的地段时,尽量减少停留时间。

做好个人防护。过敏体质人群在飞絮高发地段和时间活动时,要尽可能做好物理防护,如佩戴口罩、防护镜等,同时减少皮肤外露。外出归来后及时清理

身上的飞絮,清洗面部和鼻腔。如果飞絮不慎入眼,不要用手揉搓,宜用清水冲洗,或用湿毛巾轻轻擦拭。

保持环境清洁。当处于飞絮高发时段时,要经常清扫宿舍或房间。清扫营院时,可先用水把地面打湿,避免堆积的飞絮再次扬起;开窗通风时要关闭纱窗,避免飞絮飞入室内;经常用湿抹布擦拭窗台、桌面等。

如果出现皮肤瘙痒、红斑、水肿、丘疹症状,或存在打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼角干痒和红肿等情况,很可能是过敏反应,应及时咨询医生,并遵医嘱使用一些抗过敏药物缓解症状;也可用淡盐水清理鼻腔,有助于缓解打喷嚏、鼻塞等症状。