

# 你知道怎么看体检报告吗

不少单位每年都会组织员工体检。体检被寄望有效筛查疾病的同时,不断有人质疑常规体检项目“土”、标准旧,“体检未发现异常,几个月后却专科检查出癌症”等病例,试图佐证着“体检无用论”,甚至有人因此放弃常规体检,一心一意只盯肿瘤标志物检测。

体检,真的需要“变脸”吗?受访的医学检验科专家直言,“体检无用论”既源自人们对体检作用的期望值太高、未能个性化体检,此外,体检操作不规范等也是原因。专家表示,有效的体检,必然是“必选+自选”的综合运用,须按性别、年龄、职业、家族因素等采取个性化体检,有条件者可加做健康筛查。 《大众科学》

## 质疑 1

### 体检项目“土”标准旧?

释疑:不断根据临床经验更替项目



专家认为,现有的常规体检基本项目,大多在体检诞生时就已经设立,并且根据临床经验不断完善,近两年由卫生主管部门规范。事实上,体检项目越来越趋向确诊性高、对人体伤害少的项目。比如乳腺红外线检查,由于不确诊而造成漏诊,现由彩色B超替代;胸透由DR胸片替代,检测技术提升且减少人体受辐射伤害;黑白B超也被彩超替代,因为后者不仅能筛查病灶,更能做肿瘤物良性抑或恶性的初步性质判断。

体检仪器也不再是以前那些专科用旧淘汰的,每家体检中心基本上都是全新仪器,大大提高了准确度。

现代人节奏快、压力大、饮食改变,普遍存在脂肪肝、高血脂、高尿酸等“富贵病”,有人提出,体检还缺这些意义不大,应提高正常标准的参考值。专家表示,不能因为“普遍存在”而提高标准值,目前医学界也并没有对体检各项指标的正常参考范围进行调整。“富贵病也是病,并且是很多代谢性疾病的基础因素,正视它,并据之调整生活习惯才对。”

## 质疑 2

### 很多癌发现不了 体检无用?

释疑:乳腺癌、结直肠癌、宫颈癌等能通过体检发现

体检正常的“健康人”几个月后却查出癌症。因此有人认为,常规体检太儿戏了,根本没用。

专家表示,确实只有乳腺癌、结直肠癌、宫颈癌、前列腺癌等,可能在无症状的情况下,通过常规体检及普查早期发现。体检就是织一张渔网,网眼大小取决于检查项目的多少、深浅,希望一次体检排查出所有疾病隐患而无一漏网,不太可能。

对于体检很多人存在认知误区,即只关注肿瘤标志物,而这些往往是视家族史、高危因素来按需进行的检测,可以说是更进一步的个性化体检范围。在一些城市,常规体检将AFP甲胎蛋白、CEA癌胚抗原、EB病毒抗体列入肿瘤标志物检测的必做项目,分别针对性筛查早期肝癌、消化道肿瘤、鼻咽癌,已经证实确实有效。

## 质疑 3

### 检测值有“+”号 医生还说没事?

释疑:单一指标高低不足以判症



随着体检知识的普及,很多人逐渐学会粗看报告结果,比如“+”号代表异常或阳性,“-”号越多表示越正常。不过,不时有病人忧心忡忡地拿着“+”号结果找医生,却被告知“没事”,这是怎么回事呢?

对此,专家的解释是,检测的单一指标高低不足以判症,化验检查还需要结合临床症状和其他检查项目,甚至多次定期复查和动态观察,才能明确诊断。

比如,血常规中重要的三项指标为白细胞、红细胞(包括血红蛋白)、血小板,其实每天都在变化,只有随着体内体外环境的改变,才会出现较大的波动。因此轻度的异常不应过于深究,当发现超过正常范围时,

可予以复查,并到血液科咨询处理。

又如,谷丙转氨酶数值超出正常参考范围,不一定就是患了肝炎,也可能是其他原因引起的。谷丙转氨酶的升高是肝细胞受到损害的一种表现。一般以超过正常范围上限的2倍,持续异常半个月以上,可作为肝功能受损的诊断标准之一。但是,谷丙转氨酶并不是特异性指标,专家表示,因为造成肝细胞损害的原因,最常见的是病毒性肝炎,还可能是药物引起,或是连续熬夜导致的过度疲劳,脂肪肝、骨骼肌肉疾病、心肌病、感冒发热等均可导致血清中的谷丙转氨酶升高。此外,大量酗酒甚至过度体育运动如跑马拉松等,也可引起转氨酶升高。

## 质疑 4

### B超憋尿 尿液变稀结果不准?

释疑:应普及自行准备尿常规样本的做法



说起体检,无论男女可能最尴尬的就是憋尿了,因为女性检查子宫,男性检查前列腺和膀胱,都需要憋尿。尴尬之余,不少人还被尿常规检测的医师说“尿液被稀释了,尿比重偏离几倍”。这时,很多人责怪体检项目的安排乱套、打架。

这其实都是不规范操作惹的祸。尿常规检测不分男女,都要求留的是晨起后第一次小便的中段尿,现实中极少数体检者能到院后完成规范的留尿,通常的做法反而是为了照B超而灌下很多水来憋尿,完成B超再急忙留尿常规检测的样本,

尿液当然被稀释了。

事实上,为了适应这一情况,体检中心只能具体分析结果,比如原本尿红细胞镜检下5个以上才被认定为有参考意义,列出“+”号,现在缩减至0~3个也作为蛛丝马迹来细查。尤其是男性,这项指标要求更严。

虽是无奈之举,但专家建议,应普及自行准备尿常规样本的做法,即在家中起床后规范留起中段尿,带到医院后转移至样本试管即可,同时也解决了“项目打架”的问题。

## 质疑 5

### 照这照那 辐射会影响健康?

释疑:低剂量影像检查于人体无碍



胸片、CT、X线、核磁共振,这些都是常见的影像检查,不过,越来越多的人担心,照这儿照那儿的,承受那么多辐射会不会影响健康?

专家指出,拒绝必要的影像学检查,可能错过了治疗肺癌、肝癌、肾癌、乳腺癌的最佳时机。实际上,体检项目带来的辐射量,除了女性妊娠期不宜外,对于一般人,不足以影

响健康。比如,现在的X线检查的辐射剂量远远低于国际上规定的人体器官可接受的射线剂量标准;一般人照胸片时只照正位,为了更确切清楚肺部检查的情况下,加行必要的侧位胸片;CT目前采用的都是低剂量,辐射仅为全剂量的26%,而最大限度的全身PAT-CT,辐射量也不过相当于坐两小时的飞机而已。

## 警惕 2 大认知误区

### 误区1 体检前禁食不禁水

体检前应该“禁食”,但不少人却误以为可以喝饮料和饮水,因此体检前先灌水,既可憋尿做B超,又可稀释血液浓度以利抽血检查。对此,专家指出,饮水、饮豆浆等会引起胆囊收缩、腹胀气,会影响腹部B超结果;另一方面,饮水、饮豆浆等可稀释血液,导致血糖、血脂、血黏度等检测值出现误差,影响检验结果。

### 误区2 肛检难受其实没用

对于肛门指检,临床发现至少有20%的受检者认为肛门指检让人很不舒服,而且用处不大而放弃。对此,专家指出,相比于肠镜等复杂有创的检查,肛门指检是发现直肠肿瘤、息肉、痔疮、前列腺病变等最简单直接、有效的方法。肿瘤最初是来源于直肠,放弃肛检,导致常有直肠癌患者在癌细胞向肝转移后才发现,错过了最佳治疗时机。

## 牢记 3 个专家建议

### “点餐”体检更有效

常规体检以外,要保证体检更有效,还需要“自选”项目,相当于点了白饭,还要点菜佐餐。“点餐”应首先考虑性别、年龄、职业等不同因素,针对性适当增加部分体检项目。比如,女士应增加妇科检查、子宫附件B超等专科检查,男士应定期查前列腺。40岁以上或老年人可增加血液黏稠度检查等项目,以预防中风的发生。容易出现胃病的人士可进行无创性的C13或C14呼气试验。50岁以上,特别是患有结肠直肠癌家族史的人士应考虑增加肛门指检和肠镜检查。

### 高危人群完善心脏检查

越来越多的青壮年猝死病例,致使心脏体检受到更多关注。不过,相当多单位年度体检中,30岁以下的青年员工不包含心电图,仅有听诊一项,只能检查心脏有无杂音、心律是否异常等。专家表示,即使听诊加上心电图“双管齐下”,也未必能完全排除心脏疾病。中年以后、血脂高、运动少、有家族史的人是心脏问题的高危人群,更应完善心脏检查。如果年轻人心电图有异,可进一步进行24小时心电图监测、运动平板心电图。

### 重视甲状腺检测

近年来,门诊发现,甲状腺结节等疾病患者增加,据不完全统计,2012年约80%的受检者甲状腺有问题,表现为炎性或囊性多结节,部分确诊早期癌症。发现后,肿瘤良性的须定期复查,早期癌症能通过手术切除,一般预后较好。专家建议,根据临床、体检反映的情况,目前应高度重视甲状腺检测,包括触诊及B超。