



不少人每年都要体检,但是对体检报告里各种专业的名词,却是一知半解。昨天,一套关于体检的图片在微博里火了。整套图通俗易懂,告诉大家,体检的各个项目究竟表示什么。江苏省省级机关医院检验科专家认为,这套图上说的内容基本正确,但是不严谨。

现代快报记者 吴怡 刘峻



体检报告里的“密码”究竟说明啥

一套关于体检的图片火了,专家认为:图中说的基本正确,但不严谨

<p>总胆固醇: <5.2毫摩尔/升</p> <p>总胆固醇是血液中所有的胆固醇和甘油三酯。总胆固醇的理想值应在5.2以下,超过6.2,就是心脏病高危人群。</p> <p>20岁后应该每年查一次胆固醇。一旦结果异常,最好多锻炼,坚持低脂饮食,戒烟和酒,防止反式脂肪摄入。必要时,遵医嘱服用降胆固醇药物。</p>	<p>坏胆固醇 (LDL) <2.6毫摩尔/升</p> <p>好胆固醇 (HDL) >1.3毫摩尔/升</p> <p>坏胆固醇 (LDL) 主要是动脉粥样硬化、心脏病及中风危险的罪魁祸首。LDL水平一般在总胆固醇的2.5毫摩尔/升以下,是预防心脏病的重要控制指标。LDL水平在1.8毫摩尔/升以下,LDL类有则降低血液中的LDL,LDL水平在1.3毫摩尔/升以下,是预防心脏病的一大危险因素,而高于1.8毫摩尔/升则为助于预防心脏病。</p>	<p>甘油三酯: <1.7毫摩尔/升</p> <p>甘油三酯是在血液中被发现的脂肪,是血液的“胆固醇携带者”。甘油三酯水平升高会增加患心脏病和心脏病风险(特别是女性)。其水平在1.7-2.2毫摩尔/升为轻度升高,超过2.2毫摩尔/升则风险更大。最好每年查一次甘油三酯。</p> <p>为了降低甘油三酯水平,戒烟,戒烟,每天饮酒一杯以下,并经常锻炼。如果胆固醇高甘油三酯,则应限制食物总量,尤其避免摄入碳水化合物。</p>
<p>空腹血糖: <5.5毫摩尔/升</p> <p>空腹至少8小时测得的血糖即为空腹血糖。一旦达到或超过7毫摩尔/升,即被诊断为糖尿病。糖尿病不但可使心脏病风险加倍,还会增加肾衰、失明等风险。</p> <p>人到了45岁之后,每3年应有一次血糖,身体超重及有糖尿病家族史的人群应更早检查。另外,孕妇也是重要的预防人群。</p>	<p>血压: <120/80毫米汞柱</p> <p>血压越低者更健康。血压达到或超过140/90毫米汞柱,就被视为高血压。高血压的“杀手”往往“杀人于无形”,高血压通常无明显症状,一旦爆发不治,会导致中风、心脏病、肾脏衰竭、视力及记忆丧失等。</p> <p>戒烟、限盐、减少酒精摄入、适当运动等可有效预防高血压。</p>	<p>C-反应蛋白: <1.0毫克/升</p> <p>C-反应蛋白 (CRP) 指标高,意味着心脏病发作的风险比正常情况高2.5倍。此外,它也是中风、糖尿病及某些癌症相关的慢性炎症的标志。</p> <p>如果CRP水平较高,应改变生活方式,经常锻炼,并多吃富含欧米伽3脂肪酸的食物(三文鱼、核桃、菜籽油及亚麻籽油等),以减少体内炎症。</p>
<p>身体质量指数BMI: 18.5-24.9</p> <p>身体质量指数 (BMI) = 体重 (公斤) / 身高 (米) 的平方。BMI 18.5-24.9为正常范围, BMI 25-29.9为超重, BMI 30及以上为肥胖。</p> <p>对于中国人来说,最佳BMI值是22。BMI值低于18.5属于营养不良,高于24.9属于超重,30及以上属于肥胖。BMI在25-29.9之间属于超重,高BMI是多种疾病的危险因素。</p>	<p>身高: 21岁时身高最标准</p> <p>一般来说,21岁时身高达到最高。21岁之后每年在测一次身高。如果身高比21岁时矮了3.8厘米,那么应立即检查骨密度或做骨龄X光检查。约有一般女性一生中会发生骨质疏松性骨折。如果你的身高突然降低,那可能就是骨质疏松的信号。</p> <p>平时应多晒太阳,补充维生素D,多做快走或打羽毛球等有氧运动,有助于预防骨质疏松。</p>	<p>促甲状腺激素: <4.0毫摩尔/升</p> <p>促甲状腺激素 (TSH) 会影响T3和T4甲状腺激素的分泌,除了甲状腺疾病外,压力和心脏之外,也会影响甲状腺。甲状腺肿大,肌肉力量,骨质及大脑功能。TSH超过4.5毫摩尔/升,表明甲状腺亢进,是足量的甲状腺素。</p> <p>检查促甲状腺激素应从35岁开始。女性中最常见的甲状腺疾病是甲状腺炎和甲状腺结节,导致甲状腺激素分泌增加,如果TSH升高,必须服用药物,并定期复查。</p>

图片来自微博

体检还要关注啥?

不同的人在选择体检项目时的倾向不同,史恒川认为,单位和个人应该根据工作的实际内容客观选择适合的项目。

“比如,久坐电脑前的上班族,运动少、精神压力大,应该注意颈椎腰椎的健康,关注肾功能、血脂等项目。”而家族中曾经有人患某种遗传性疾病的,对于这种疾病应该格外关注,时刻监控,必要时进行高频率有针对性的检查。

检验报告单怎么看?

一. 检验项目分类

1. 三大常规(血、尿、粪常规检测)
2. 血液生化检测(肝、肾功能,血糖、血脂,水电解质)
3. 传染病学检测(乙肝两对半,甲肝、丙肝、梅毒、艾滋病抗体)
4. 肿瘤标志物检测
5. 内分泌检测(甲状腺功能、激素)
6. 微生物学检测
7. 其他项目检测

二. 检测方法分类

1. 定性检验
是看送检的标本中有没有“待检物”(即想要查的东西)。一般来说,有待检物存在,报告为“阳性”,反之报告“阴性”。
2. 定量检验
可以观察标本中待检物含量的多少、是否在参考范围之内,不同时间检测结果的变化,与病程发展、疗效、预后有一定关联。

三. 常用英文缩写和符号

1. 表示高于参考值的字母和符号: H、HIGH、>、↑、+;
2. 表示低于参考值的字母或符号: L、LOW、<、↓、-;
3. 表示异常值的其他方式: 字母反白、字体或字母加粗或加黑、加注星号(*)或用其他字母、短语(如ABN、abnormal等)、用字母和数字代码标出(如A1、A2、F1、F2、R0、R1、R4等)。不过,各种代码的含义可能根据所使用的仪器不同而有不同的定义,具体可向实验室工作人员询问。

关于血压 没有分类,也没有突出下限值

“总的来说,没有大错,但不严谨。”省级机关医院检验科主任史恒川在看过这套体检图后,告诉现代快报记者,“例如血压,体检时应该注意看两个数值——收缩压和舒张压。一般来说,收缩压在90~120毫米汞柱,舒张压在60~90毫米汞柱,这是健康的范围。而图中仅强调血压要小于120/80毫米汞柱,既没有分类,也没有

突出下限值。”

史恒川说,同样的,图中列出的空腹血糖应该小于5.5毫摩尔每升,数据也并不准确。“正常来说,空腹血糖值在3.89~6.1毫摩尔每升,都是正常的,只能说小于5.5是一个理想值,但如果稍微超过了,也不用太过担心。但如果血糖过低,小于3.89,那就是低血糖,同样不健康。”

提醒

血压会随着年龄的增长发生明显变化,尤其是老年人,容易出现舒张压偏低、收缩压偏高的情况,但血糖值与年龄没有太大关系。年轻人也要注意饮食中糖分的摄取,一些高糖的饮料零食要少吃。45岁以后,应每3年查一次血糖,身体超重或者有家族病史的人更要小心。

关于身高 21岁最标准,没有科学依据

体检图中,还提到了关于身高的问题,称21岁的身高最标准,因为21岁时人的身高达到最高值。

21岁以后,应该每年测一次身高,如果有明显下降,这预示着骨骼密度开始发生变化。

“21岁这个年龄段,并没有科学的

依据。”史恒川表示,不管男性女性,18岁以后基本就停止了发育。成年以后,人体的骨代谢、吸收流失速度都开始发生变化,“就像一张曲线图,在青春后期吸收、代谢最快,而停止发育后,这个速度就会放慢。”但人在多大年龄身高达到巅峰,不同的人情况各不一样。

提醒

如果身高突然比前几年有了明显下降,可能是钙质流失的速度发生了异常,此时应该去看医生。

此外,平时应该多补充钙质,晒太阳做运动,减少体内钙质的流失,保护骨骼。

★中国十大高考复读品牌教育机构 ★全国优秀教育学校 ★十佳高考复读机构 ★江苏省教育学会先进单位·优质诚信办学机构

天元 高考复读 中考复读 高一招生

南京高复双状元来自天元高复班! 天元以十多年86%以上本科录取率的办学成果享誉全省高复教育领域,被誉为高复学校中的“南师附中·金陵中学·海安中学”!

学校特设县中模式的“海安强化班”(含文科、理科)和南京特色的“国华精品班”(含文科、理科、美术、体育特长生、军校生等),由国家示范名校名师担纲教学,与名校高考班同步教学、同步模考,配备专职班主任。

热忱欢迎全省复读学生、高三应届生加盟天元省招班,冲刺国家重点大学!

暑期补课通知: 学校7月21日(第一期)、8月1日(第二期)开始补课。开设科目: 语文、数学、英语、美术、影视艺术等,请同学们抓紧报名。

全国免费咨询热线: 400-0506-188

● 报名地址: 东南大学文园接待中心一楼(太平北路134号鸡鸣寺车站旁) QQ: 781000183
 ● 报名电话: 025-83361940 83363152 13805150727 网址: www.njtyedu.com
 ● 全日制走读校区: 南京图书馆(成贤街66号三楼) 025-66911338
 ● 全封闭寄宿校区: 河海大学东校区(江宁区金盛路258号) 025-66911336 13512542352
 ● 中考·高一: 66911337 15305166422 欢迎全省中考复读及初三学生报名,冲刺名牌高中!

江苏启英高考复读

喜报 2014 本一本二录取名单(部分)

李翠明 西安电子科技大学	夏青 南京工业大学	姚菲佳 中国美术学院	矢海榕 扬州大学	邵玲 南京晓庄学院	王启帆 西华师范大学	王旭 淮阴工学院
秦爽 河海大学	顾浩 南京工业大学	周颖 南京艺术学院	周墨 扬州大学	苗非 南京金陵学院	施祺 河北科技大学	黄志祥 淮阴工学院
吕永秀 河海大学	吴冠颖 南京财经大学	张晗 南京艺术学院	三欣悦 常州大学	罗仕瑞 南京金陵学院	杜康 河北经贸大学	康柯柯 淮阴工学院
林晋生 南京师范大学	李蓉 南京医科大学	崔振宇 中国石油大学	邹杰 常州大学	马文婧 东南大学成贤学院	金欢欢 江西理工大学	程森 淮阴工学院
严奇笔 南京师范大学	李瑞 中国药科大学	吕周 江苏警官学院	杨欢 常州大学	会珂竹 东南大学成贤学院	张嘉玉 四川理工学院	姜佳倩 淮阴师范学院
杨文彬 哈尔滨工程大学	肖婷 南京中医药大学	魏建勋 江苏警官学院	刘冰 江苏师范大学	秦子国 东南大学成贤学院	许振博 常熟理工学院	孙艺婕 盐城工学院
陈雨婷 江南大学	陈国松 南京中医药大学	王佳 南京森林警察学院	翁智辉 江苏科技大学	张奕玲 东南大学成贤学院	李美玲 江苏理工学院	王正轩 盐城工学院
黄洪润 南京工业大学	朱铭杰 华中师范大学	穆政丞 扬州大学	赵明 江苏大学	崔郁青 东南大学成贤学院	史少培 川北医学院	张宗成 盐城师范学院
周冠宇 南京工业大学	杨若甜 东北师范大学	葛奔 扬州大学	法迪超 江苏大学	许明轩 东南大学成贤学院	施冠雄 泰州学院	蔡静 盐城师范学院
杨威 南京工业大学	黄婷玉 吉林大学	鲍毅 扬州大学	三力 金陵科技学院	阮科强 西安工程大学	谢林琳 徐州工程学院	王选 周口师范学院
		杨霖森 扬州大学	林昭 金陵科技学院	唐莉 西安培华学院	林子宇 徐州工程学院	洪晶磊 嘉兴学院
		陈琦 扬州大学	刘杰 金陵科技学院	衡靖 西安体育学院	赵宇 淮海工学院	(未完待续,排名不分先后)

招生电话: 1. 校本部: 南京马群百水桥100号(公交309,55,游5,121,141,142路百水桥站下或地铁2号线马群下转乘上述公交即到校门) 网址: www.qi-ying.com
 电话: 025-84350893, 66010736, 66010737 2. 值班电话: 18761680686 18761680689