

体检报告出现指标异常怎么办

■钱潇潇 刘艺

高血压、高血脂、高血糖、肥胖、脂肪肝、冠心病、心律失常、肿瘤等疾病严重威胁着身体健康，影响着人们的生活质量。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国居民慢性病患病/发病率呈上升趋势；(2020年国民体质监测公报)显示，与2014年监测相比，我国成年人及老年人超重肥胖率继续增大。因此，不论哪类人群都应按时做好健康体检，预防疾病的发生发展。

不过，当越来越多人意识到健康体检的重要性时，两种现象出现了：一是例行公事型，将一年一次的体检当作任务，对于发现的问题听之任之，甚至有人还会说“这毛病好多年了，也没感觉不舒服，不重要”；二是谨慎诚恐型，体检前就开始忐忑不安、生怕查出点什么，紧张万分地做完体检，拿到报告更是胆战心惊，若有任何指标异常，往往眉头紧锁，极度焦虑，感觉自己全身上下都是病。

笔者在此提醒，对于体检，切莫不当回事，但也不必太过担忧。接下来就分门别类，教你分清哪些指标异常可以再看看，哪些则需要尽快治疗。

这类指标异常看似吓人，其实可以再看看

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。

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，通过改善饮食习惯、改变生活方式等，通常能自行恢复，可以定期复查。

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，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。

肿瘤指标小于正常值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。

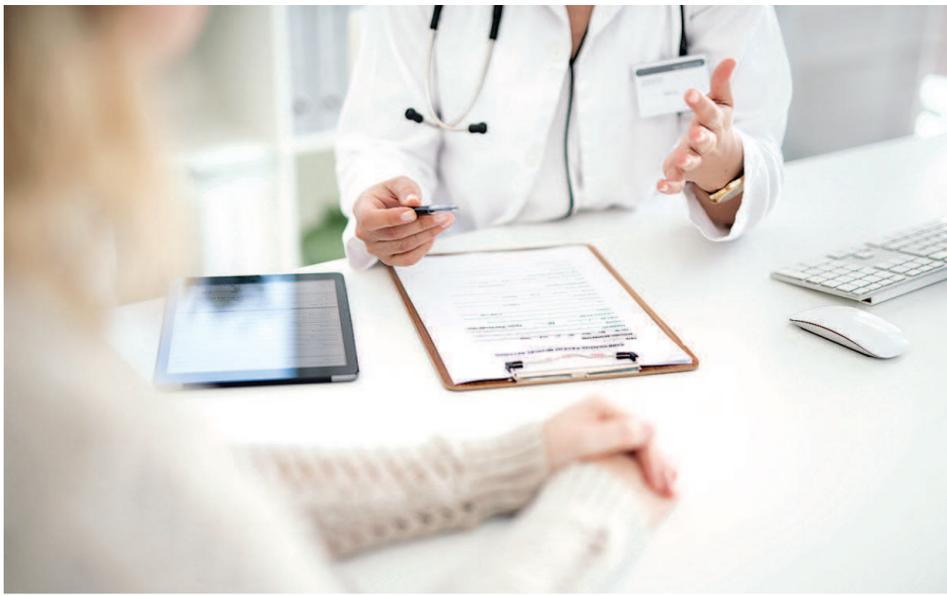
空腹血糖稍高于正常值：以往不存在血糖高的情况，不必过于担心，保持健康饮食习惯、规律生活方式，定期复查。

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。

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。

这类指标异常要注意，尽快到专科就诊

血压增高，特别是收缩压≥180毫



本版图片：视觉中国

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。

白细胞计数≥20×10⁹/升或计数≤2×10⁹/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≤60×10⁹/升，尤其是计数≤30×10⁹/升，有明显出血倾向，或计数≥1000×10⁹/升，建议到血液内科就诊。

肝酶升高超过3倍及以上正常值，伴以往存在脂肪肝、肝炎类疾病者，需到消化内科就诊，及时治疗。

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。

糖尿病患者血糖升高明显，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，需及时到内分泌科就诊。

肿瘤指标异常值明显增高(≥2倍正常值)，虽然不一定就是肿瘤，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。

肝囊肿直径≥10厘米或合并感染、出血时，需及时到肝胆外科就诊；肾囊肿伴有不舒服、直径≥5厘米时，需到泌尿外科就诊。

肺结节>0.8厘米、磨玻璃样、不

能排除恶性，建议到呼吸内科或胸外科就诊。

另外，如果发现大量气胸、大量胸腔积液、腹主动脉夹层、腹主动脉瘤、异位妊娠、卵巢囊肿蒂扭转、卵巢囊肿破裂等，要密切注意，这些疾病往往都是致命的，一旦发现应立即治疗。

不要忽视问题信号，也不必过度担忧

为自己建立一份体检档案，保证规律地周期性体检。通过时间轴纵向比较，关注每年自身体检指标变化，了解分析这些变化的原因。根据异常指标严重程度，按照医生建议，及时调整复查时间间隔，以便尽早发现变化，尽早做出处理。

除普适性体检项目外，可以定制更具个性化、针对性的体检项目。比如，20岁以上女性建议增加乳腺B超、钼靶检查以及乳腺、卵巢肿瘤筛查，已婚女性可增加子宫颈细胞筛查及HPV(人类乳头瘤病毒)检测；成年男性应增加前列腺肿瘤筛查。

随着年龄增长，特别是有心脑血管疾病家族史的中老年人，建议增加心脏超声、颈动脉B超及动脉血管检测。老年人还应重视骨密度、血25羟维生素D检查，以此辨别骨质疏松程度。

体检是为了反映真实的身体健康情况，体检前1到2周，不需要刻意改变自己的生活习惯，否则获得的结果只是一种假象，不能真实反映身体目前的状况，甚至会掩盖本身存在的一些问题。

建议体检前2到3天清淡饮食，禁止饮酒、规律作息、不要熬夜，体检前1天不做剧烈运动和重体力劳动，体检前1天22点后至次日清晨禁止进食，可少量饮水(不超过200毫升)，患高血压、冠心病及糖尿病等慢性病人群可照常服药。

体检当天请勿穿戴含金属、纽扣的衣服或配饰，以免影响放射检查的结果；女性体检者尽量不穿连衣裙。另外有些体检项目有一定禁忌症，需要提前了解。比如，女性哺乳、妊娠期禁止做放射检查及妇科检查，未婚女性禁止做妇科、彩超检查；女性在月经期不要留取尿液标本及妇科检查，月经期后3天、停药用药后5天方可检查；需要憋尿的项目憋至有排尿感即可。

生命只有一次，千万不要忽略了健康体检，不要忽视了体检提示的问题信号，但也不必因此陷入过度担忧。如果因一时指标异常而思虑过度，总觉得自己是得了严重疾病，只会影响正常生活质量，甚至影响自己及周围人的情绪、家庭的和睦。

俗话说，毛病都是被气出来的，是有一定道理的，保持心情愉悦、健康饮食、改善生活习惯，合理用药，再磨人的疾病都得跟你说再见。当然，健康体检中发现了问题也不要逃避，该复查就复查，该治疗就治疗，该改掉的坏习惯也不能拖延。愿健康体检成为大家健康生活的指南针、助推器。

(作者钱潇潇、刘艺分别为上海市第十人民医院健康体检科医生、技师)

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

lcy@whb.cn

问 瘢痕奇痒怎么办？

黄一雄

浦东新区浦南医院整形美容科主任

临床上，不少“疤友”抱怨，平时疤痕就丝丝拉拉得痛，天热，疤痕时不时痒痒难忍，忍不住要搔抓，可刺激下疤痕更容易破溃、感染，甚至导致增生加速。瘢痕为什么会痒痒疼痛，且在闷热时特别严重？

由于瘢痕缺乏正常皮肤组织中汗腺和皮脂腺的结构，因此缺乏排汗降温 and 油脂滋润，疤痕表皮也特别薄弱，一旦摩擦或搔抓极易破溃，进而容易被周围的汗液污染而反复发生炎症反应，从而使人感到痒痒难忍。

此外，瘢痕是一种良性皮肤肿瘤，增生性瘢痕和瘢痕疙瘩都有肿瘤一样持续过度增生的特性，持续过度生长和扩张会导致瘢痕中央部分缺血、坏死和炎症，这些都会导致痒痒症状的发生，天热体表充血时表现尤为明显。

疤痕患者，该如何解决痒痒问题？

避免抓挠疤痕：切勿用手抓挠疤痕，尤其在疤痕痒痒时更要避免用手抓挠。

水疗舒缓症状：当痒痒难忍时，可以用温水淋浴或浸浴，水温不可太烫，控制在35℃至40℃，水疗时再用手轻轻摩擦痒处，可使局部皮肤得到舒缓。

冰敷护理平复焦虑：如果瘢痕皮肤温度较高，可采用冰袋、冰块等局部冰敷处理，使患处血管收缩，减轻痒感。时间不易过长，一般每次不超过10分钟。

注意清淡饮食：少吃辣椒、葱、蒜等刺激性食物，以及海鲜、虾、螃蟹等发物。多吃新鲜蔬菜和水果等富含维生素的食物。

药物止痒：可以口服或外用一些消炎止痒药物。如炉甘石洗剂、扑尔敏、肤轻松、红霉素软膏等。在此提醒，切忌私自购买和服用激素类药物，以免引发激素依赖性皮炎等不良反应。

注意防晒：做好防晒工作，减少外

出，尤其要避免太阳直射疤痕患处。

保持愉悦心情：当抓痒停不下来，烦躁不安时，不妨试试分散注意力，听音乐、看电影等。

若患者的疤痕痒痒特别严重，影响到正常生活如睡眠等，可到正规医院请医生进行专业系统的治疗。目前治疗的方案主要有以下几种：

■ 手术方法
对于一些处于稳定期的瘢痕，或者位于关节活动部位的瘢痕，影响到日常生活，建议手术切除。对于面积较大瘢痕，可以考虑切除后皮片或皮瓣移植修复；如果仍有困难，还可以考虑扩张器置入，利用扩张的皮瓣来修复疤痕切除后的创面。

■ 放疗方法
对于一些瘢痕增生体质、瘢痕疙瘩患者，或者瘢痕位于胸前背等容易增生部位的患者，手术后需要配合术区减张技术缝合、局部注射减张、术后切口放疗、减张器维持等技术，能有效预防和控制疤痕增生。

■ 瘢痕内注射
作为增生性瘢痕的保守治疗方法之一，或配合疤痕切除手术的手术后治疗，激素类、肿瘤化疗药物治疗的应用也非常广泛。

■ 光电治疗疤痕
采用调Q激光或强脉冲光等光电治疗手段，改善各类疤痕包括组织充血、色素沉着、凹陷或增生、挛缩畸形等问题。

■ 物理和外用药物治疗
这是一种保守缓解预防的治疗手段，包括弹力压迫、冰敷、疤痕贴、疤痕软膏等。

综上所述，较为严重的疤痕，患者需尽早就医，让医生根据具体情况制定相应个性化方案，进行系统序列化治疗。

问 吃中药要忌口吗？

严辉

奉贤区中心医院中医科医生

“医生，吃中药要不要忌口？”“茶可不可以喝？”“萝卜能吃吗？”“鸡能不能吃？”……在中医门诊开具汤药给病患时，经常会碰到这些问题。吃中药到底要不要忌口？答案当然是，要的。

忌口是中医治病的一个特点。俗话说，吃药不忌口，坏了大夫手。从日常生活习惯来看，有以下几点一定要忌。

■ 忌浓茶
一般服用中药时不要喝浓茶，茶叶里含有鞣酸，浓茶里含的鞣酸更多，与中药同服时会影响人体吸收中药有效成分，减低疗效。

尤其在服用阿胶、银耳时，忌与茶水同服，如果同时服用会使茶叶中的鞣酸、生物碱等产生沉淀，影响人体吸收。如果平时有喝茶习惯，可以少喝一些绿茶，最好在服药2到3小时后再喝。

■ 忌生冷
生冷食物性多寒凉，难以消化。生冷类食物还易刺激胃肠道，影响胃肠对药物的吸收。

■ 忌辛辣
热性辛辣食物性多温热，耗气动火，影响药效。

■ 萝卜忌也不忌
因白萝卜有消食、理气化痰、破气等功效，特别是服用人参、黄芪等滋补类中药时，吃萝卜会削弱人参等补益作用，降低药效；但服用滋补类中药时如果出现腹胀等情况，可以少量吃点白萝卜顺气；服理气化痰药时，吃萝卜反而有益。

因此，中药忌口也要根据实际情况，只要不是偏嗜大量吃，一般不会产生很大影响，只要从几个大的方向掌握忌口原则即可。

首先，从服用药物的功效来看，服药期间不要食用属性的食物，如服用性寒中药时不要同时吃寒性食物；反之服用性热中药就不要吃刺激性或热量太高的食物；服用补益类药物时也不适合大鱼大肉油腻饮食。

其次，掌握疾病本身的饮食禁忌，如虚火旺盛或疮毒等热性病，忌食辛辣、葱、蒜、胡椒、羊肉等辛辣热性之品；畏寒、泄泻、痰湿等寒性疾病，忌食生冷食物等。

此外，汤剂一般情况下宜温服，即煎好的中药液在常温下晾至30℃至40℃时服用。解表、祛寒和活血通脉的汤药应趁热服下，治疗热性病的清热解毒药和止吐类药，待药液冷却后服用。

问 误喝假酒如何鉴别？

诸海军

浦东新区人民医院急诊与重症医学科医生

临床上，有位患者说，自己平时酒量很好，喝了小作坊买的一两不到的白酒，不知道为什么就眼睛模糊了，是不是喝到假酒了？

“有可能，叫家属赶紧去超市买瓶白酒再喝一点。”听到医生的话，患者有些傻眼。假酒中毒后，喝点真酒就能解酒了？

醉酒，称之为酒精中毒(乙醇中毒)，而假酒中毒多指甲醇(又称木醇)中毒，指因混合了工业酒精勾兑的酒水所引起。甲醇中毒，气味跟乙醇相似，故很难靠肉眼和嗅觉来鉴别。

甲醇中毒的症状跟我们平时喝多了酒所表现出来的症状有些类似，都有恶心、呕吐、头晕、腹痛等临床表现。

如何来鉴别甲醇和乙醇中毒？首先，正规商家的酒导致甲醇中毒概率较小，而小作坊或不明来源的酒导致甲醇中毒的可能性就比较大。其次，一个人平时酒量还可以，如果只喝少量酒就出现意识障碍、视物模糊等症状，要高度怀疑甲醇中毒。这是因为甲醇在体内代谢成甲酸后会影响人体神经系统，对视神经和视网膜有特殊的选择作用，还会导致严重的酸中毒。再者，随着时间流逝，乙醇中毒患者的症状会逐渐减轻，而甲醇中毒则随着病情进展逐步加重。当然两种中毒的重症患者除外。

文章开头，医生提到“赶紧去超市买瓶白酒再喝一点”，其实是利用了乙醇与甲醇在体内竞争某种酶，阻止甲醇转化成更具有毒性的甲酸的原理解毒，但乙醇饮用不当也容易造成乙醇中毒，故应在医嘱下执行此方法。

如果真的有遇到甲醇中毒，应该如何紧急处理？

清醒者可在自行催吐，比如使用金属调羹按压自己舌根，导致恶心呕吐，排空胃内容物，随后及时就医。

意识不清或有其他不适症状者应及时就医，进行洗胃、导泻，使用医用乙醇、叶酸、甲吡唑等解毒药物；病情严重者需进行血液透析等治疗。

咖啡因提神醒脑，喝能量型饮料有讲究

■朱艳 严琼

新学期来临，学生们又投入到忙碌的学习中去。如今，不少孩子做作业困了、学习累了，往往会喝点咖啡、奶茶、能量型饮料等，感觉一下就清醒了，学习效率节节攀升。虽然学习劲头可嘉，不过儿童、青少年喝饮料提神，可能影响身体健康。

能量型饮料含有共同成分咖啡因

根据我国现行《GB/T 10789-2015 饮料通则》，能量型饮料属于特殊用途饮料，含有一定能量并添加适量营养成分或其他特定成分，能为机体补充能量，或加速能量吸收的制品。

光看定义，你可能会奇怪，咖啡、奶茶、能量型饮料怎么看好好像不是一类，为什么喝着都感觉能提神醒脑？这是因为，它们都含有共同成分：咖啡因。

一杯美式咖啡(中杯)的咖啡因含量约为108毫克；一罐能量型饮料的咖啡因含量约为50毫克。某市曾做过10个品牌的奶茶抽检，被抽检的奶茶均被检出含有咖啡因，平均含量为258毫克/千克，以500毫升一杯奶茶为例，喝下一杯奶茶，其咖啡因含量大概相当于2.5罐能量型饮料。

咖啡因可兴奋神经系统。青少年、儿童摄入咖啡因的主要影响包括增加觉醒、提高注意力和运动行为。一项研究显示，2.5毫克/千克、5毫克/千克的咖啡因分别改善了青春期前儿童在注意力可变性和手巧度测试中的表现。

另一项研究发现，在9至11岁人群中，如果平时不喝或偶尔喝，一次摄入50毫克咖啡因后可以即时提高数字搜索任务的准确性。这些都表明咖啡因有短期内提高认知、改善注意力的



效应。

而且，儿童、青少年敏感性更高。举例来说，同样摄入50毫克咖啡因，对一名体重50千克的成人来说，相当于摄入剂量为1毫克/千克；但是，对于一名体重30千克的儿童来说，则相当于摄入剂量为1.6毫克/千克。再加上奶茶和能量型饮料口感宜人、方便饮用，可以在短时间内增加血液中的咖啡因含量，自然觉得精神爽快。

咖啡因对儿童青少年有诸多影响

尽管咖啡因短期内可以提高注意力，但习惯性饮用咖啡因的儿童在停止饮用后，注意力会下降，短期内还会出现反应时间延长等负面效应。

值得一提的是，并没有证据支持摄入咖啡因后可以缓解疲劳。恰恰相反，研究发现，咖啡因对儿童、青少年有诸多影响：

■ 影响睡眠
儿童、青少年饮用咖啡因影响睡眠，表现为睡眠时间缩短，睡眠中断时间增加和整体的睡眠质量下降。不排除长期咖啡因摄入对儿童、青少年的睡眠造成负面影响。

■ 不良副作用
2010至2011年，美国国家毒物数据系统就咖啡因暴露和能量饮料消费情况，通过230万个电话调查发现，儿童摄入咖啡因最常见的症状是多动、易怒、头晕、震颤和头痛，心动过速是最常见的中度影响，其他症状包括高热、血压不稳、胃食管反流和腹痛。大剂量咖啡因(每天每千克体重摄入3至9毫克)会增加儿

童头疼、胃疼和恶心的发生率。

一项在10至12岁青少年中开展的研究表明，对于咖啡因类的头痛，女生可能比男生更敏感，约是男生的1.21倍；另一项对12至17岁的青少年研究发现，无论男女，受试者摄入咖啡因≥50毫克/天时，均报告了明显头痛。

另外还有研究表明，咖啡因摄入量 and 焦虑、抑郁、情绪障碍都呈正向相关，也就是说喝得越多，这些症状发生的可能性越大。儿童若短时间内摄入100至400毫克咖啡因，即会自诉焦虑、恶心、烦躁和紧张增加。

对孩子来说，没有安全剂量控制的咖啡因摄入具有更大风险。一方面，因为科学研究的伦理限制，孩子摄入咖啡因的安全剂量尚不明确。另一方面，我国现行标准并没有强制规定必须将咖啡因及其含量作为必要成分进行标示，所以在饮用能量型饮料时，消费者并不知道自己摄入了多少咖啡因。

体育运动是提神醒脑更优选择

推荐孩子以体育运动代替含咖啡因饮料。研究发现，有氧运动等体育活动对4至18岁的儿童青少年在知觉、智商、语言、数学等认知表现上都有正向促进作用。另外，早期体育活动对改善和维持成年人一生的认知健康和功能很重要。

可以说，体育活动不仅提神醒脑，还能促进学业，提高成年后的认知能力，对于儿童、青少年来说是更优选择。此外，学生们还可以加强对自己学习和生活的规划，改进学习时间管理方法等提升学习能力。

(作者为上海市疾病预防控制中心医师)