

体检报告有异常？先别慌

异常不一定是病但要警惕 专家教你读懂体检报告

临近年底,又进入体检高峰期。近日,记者从我市各大医院了解到,很多单位给员工安排了健康体检。除了单位组织的统一体检外,自费体检的市民也不少。体检报告是体检者最近一个阶段的健康总结,然而有的市民对体检报告却很不重视,有的人想重视,但体检报告单上晦涩的专业术语和难懂的数据却如“雾里看花”。当拿到体检报告,看到“增生”“结节”“囊肿”等字眼时,不少人都会忧心忡忡、坐立不安。

体检选择什么项目?什么时机体检最好?怎样读懂体检报告?青大附院体检中心副主任医师马先福提示,定期体检是收集个人健康数据、掌握个人健康状况的重要途径,应重视体检报告,并遵医嘱或定期复查,如果有看不懂的地方,应尽早咨询相关医生,把体检报告的作用发挥到最大,指导日常保健养生。

每次健康体检都要认真对待

据了解,很多人不重视单位体检,认为单位组织的体检检查项目少,只是走过场应付,甚至有些人放弃单位体检。“市民不重视体检报告的现象还比较常见,这让部分人的体检流于形式。”马先福表示,一些体检者拿到报告后往往是看一眼有无异常,便一扔了之。甚至有市民拿到体检报告后,即便发现异常,也不去医院咨询或随访复查。有的市民某项检查已在体检中做过,但日后就医时医生询问起来,却表示不记得体检结果。

的确,由于个体差异,很多单位统一安排的体检针对性不强,并不能发现所有的健康隐患。不过,常规的体检套餐通常包含了最基本、最主要的健康检查项目,对血液、心血管、肝肾脏、生殖系统疾病等常见的、关键的健康隐患有了最基础的把关,是身体健康的第一道防线,还是需要认真对待。“忽视体检报告,对身体发出的血压、血糖异常等报警信号置之不理,久而久之,小病会酿成大病,就失去了体检的作用。”马先福说。

重视“复查”建议 请医生综合分析

“体检报告中常出现的‘复查’‘定期复查’‘进一步检查’等术语,一定要高度重视。”马先福说。

通常来说,拿到体检报告后,要先看有没有出现向上或向下的箭头,如果有,说明某一指标偏离正常参照值,当然应引起重视,因为往往有些指标的变化,是某种疾病的预兆。“当然,一些检查指标的异常不代表一定会患有什么疾病,因为单一的一项检查往往是不能去诊断某一种疾病的发生,也不能判断整个的身体情况,所以体检者可以先阅读一下医生给出的总结,如果阅读后还不太理解,应咨询相关医生,由医生综合分析。”马先福称。

同时,要读懂专家建议,“定期、年度复诊”:安全性大;“建议××个月复查”:安全性差,高度警惕;“建议及时到某某科室进一步检查”:要更加小心,尽早到相关科室。

有“异常”别担心 要分门别类判定

甲状腺结节多是良性 马先福说,这两年甲状腺异常的检出率也高。他认为,检出甲状腺结节也不用太害怕,绝大多数人的甲状腺结节是良性的,恶性结节的比例只占5%—10%。即使最后确诊为癌症,90%左右的甲状腺癌也是可治愈的。马先福建议相关单位增加甲状腺检查,以便早发现早治疗。

别太担心小的肺结节 马先福说,生活压力大,长期吸烟、粉尘接触、熬夜、不运动导致免疫力低下等,这些都可能导致肺结节的诱发因素。肺部小结节大部分由良性疾病引起,临床上认为,小于2厘米的肺结节,90%以上是良性的。小于6毫米肺结节是肺癌的概



体检报告也是日常养生的参考。资料图片

率不到1%,市民并不需要太过担心,一般建议6毫米以下的肺结节一年定期随访。由于肺结节在早期没有明显的症状和体征,因此定期体检,早发现早治疗是最好的方法。

乳腺增生是生理性变化 在医院参与体检的人群中,近一半女性存在乳腺异常。乳腺小叶增生又叫乳腺增生,可以说是女性的一种生理现象。单纯的囊肿一般与乳腺癌无关,但突然快速长大的囊肿要引起重视。与乳腺癌有关的是“不典型增生”,不典型增生不同于乳腺小叶增生,它其实是一种癌前病变。

值得注意的是,乳腺结节有几种类型,包括实性结节、囊性结节、纤维瘤等。做完乳腺B超后,显示结节为1—2级(类)的不必特别担心,一般都是良性,乳腺纤维瘤属于良性肿瘤,多发于年轻女性,保持一年一次左右的定期随访即可;突然增大的结节,3级(类)及以上结节要特别警惕,需到乳腺专科门诊咨询。

偶尔转氨酶指标增高别害怕 不少人拿到检查报告后发现转氨酶升高就担忧,转氨酶是较敏感的指标,多种因素会导致转氨酶升高,如睡眠不足或熬夜、情绪波动过大、某些药物以及剧烈运动等,一般停止用药、平和心态和休息后转氨酶水平就能恢复正常。若多次检查转氨酶水平持续性升高,应警惕肝胆疾病。

心脏早搏:无症状不用治疗 大多数健康的成年人和心脏病患者会出现早搏,只要没有器质性心脏病的室性早搏,不必做特殊处理。但出现器质性心脏病室性早搏时,还需积极配合医生治疗。

体检报告保管好 建立“健康档案”

马先福提醒,每次体检结束后,一定要好好保管体检报告。即使每年体检都没问题,也应该把以前的体检报告保存起来,作为对比参考,这也是一份自己的“健康档案”。

“因为有的人虽然体检结果一切正常,但与其以前的体检报告对比发现,许多指标呈现逐年增高趋势,如体重、血压、血糖等。”马先福解释,这说明可能存在不健康的生活方式和习惯,同样需要听从医生给出的健康生活忠告,根据体检情况,有针对性地制订个人的健康计划,坚持做到平衡膳食、加强运动、保持好心态等,让体检真正为我们的健康服务。此外,就医时或体检时把以往的体检报告带上并出示给医生,这样方便医生查看既往病史资料,医生会有针对性地给你分析和制定体检套餐。

健康聚焦

年年体检仍患癌? 普通体检与肿瘤筛查区别大

几个月前,王先生单位组织了体检,已经步入中年的他把每年的体检当作一次大考,而这次的考试成绩很不错,除了肺部有些结节需要进一步检查外,同龄人开始出现的毛病在他身上一点都没有。这样的体检结果,让王先生很放心,直到一个月前,王先生出现了频繁腹痛,以为是胃部毛病的他,吃了几天胃药都不见好,这才想到上医院做检查。直到做了肠镜后,医生才在王先生的肠道里发现了肿瘤,活检显示这已经是恶性肿瘤了。

“几个月前体检完全没问题,怎么突然就有了肠癌?”看到结果的王先生傻了眼,又翻出体检报告仔细看了一遍。肠癌到底是怎么来的?原来,王先生的父亲就是一位肠癌患者,翻出他的病理报告,发现两人的肿瘤细胞位置都出奇一致。

“王先生有肠癌家族史,体检时更应该关注这个毛病,比如,加上肠镜检查项目。”马先福说,普通健康体检没法反映出体内的肿瘤情况。

很多人把普通的健康体检和肿瘤筛查混为一谈,但它们其实有很多不同,“一个是普遍拉网,一个是针对性的检查,一个是大众化,一个是个性化。”马先福告诉记者,肿瘤筛查是一种更专业的体检方式,是针对无症状的健康人群进行的一系列以发现早期癌症和癌前病变为目的的医学检查。

做肿瘤筛查,首先要进行肿瘤风险的问卷评估,然后和医生面对面交流评估。按照一般流程,医生会参考风险评估结果,仔细询问被检查者的身体状况、既往病史和家族遗传史等,针对具体情况做相应的个性化、针对性强的检查。

马先福说,防癌体检的目的是筛查常见肿瘤,比如肺癌、肝癌、乳腺癌、宫颈癌等,具体选择什么项目,要根据不同人群、年龄、性别、家族史进行个性化选择。比如45岁以上每年做一次低剂量螺旋CT,超过35岁以上的女性每年做乳腺B超和钼靶,如果有乙肝史,建议每隔半年进行肝脏B超和AFP的检查,50以上的人群最好也进行胃肠镜检查……