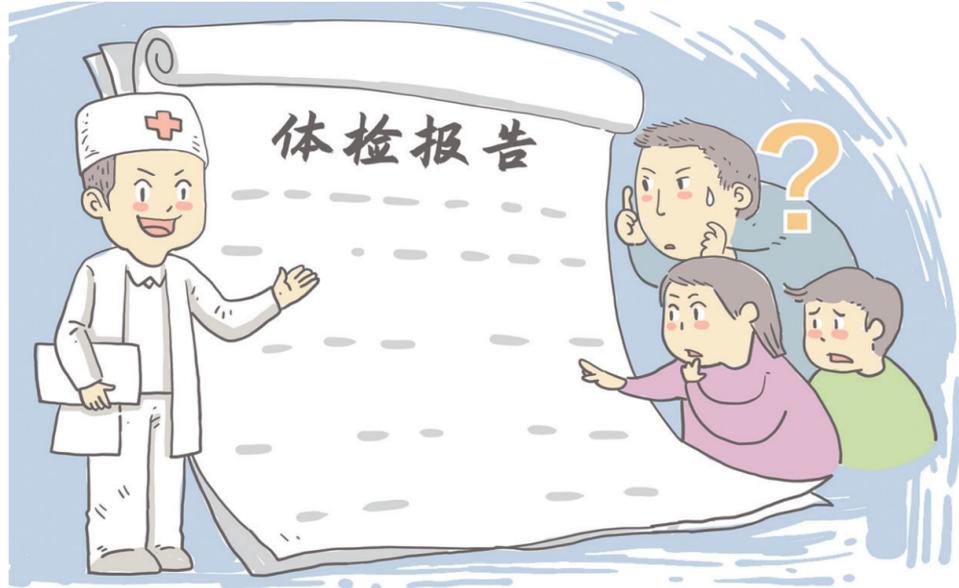


编：方嘉琴 视觉设计：蔡莉莉  
2019年8月14日 星期三

联合主办：中山市健康城市促进会

协办单位：中山市中医院 中山市坦洲医院



不少人去体检，检查完拿到体检报告，看没啥“大问题”，就不管了。然而没啥“大问题”其实就是问题所在，因为慢性非传染性疾病，如癌症、冠心病、糖尿病、脂肪肝等疾病起病悄无声息，进展缓慢，早中期多无症状，等自己发觉不适，已经到了晚期。

你能看懂你的体检报告中的“秘密”吗？血常规，尿常规，肝功能，那些专业术语都是什么意思？据了解，市人民医院平均每年体检量达10万多人次，现在正是一年中体检的高峰期。仅去年该院通过体检后早期发现，病理确诊恶性肿瘤的有45例。昨日，记者采访了市人民医院健康体检中心主任庄楚璇，她表示，看懂体检报告是健康管理的第一步，她为大家一一解读了体检报告里的“秘密”。

文/本报记者 周映夏 通讯员 林茹珠 杨小如 漫画/蔡文强

# 体检报告里的“秘密”

## ——体检科专家教你如何看懂体检报告

### 1 血常规

**白细胞**：血液中的一类细胞，白细胞也通常被称为免疫细胞，白细胞偏离参考值太多考虑有炎症、感染，如果体检时感冒、咽喉上火、急、慢性咽炎也会表现为白细胞偏低；白细胞偏高太多，说明身体可能有炎症，如扁桃体炎、肺炎等，需要定期复查。当白细胞明显升高，并伴有发热、出血、贫血等症状时应警惕白血病。

**血红蛋白**：有无贫血，有的人达170多，也没有多大问题。  
**红细胞**：红细胞偏高，如地贫基因携带者一般偏高，真性红细胞增多症、严重脱水、肺源性心脏病、先天性心脏病、严重烧伤等都会表现红细胞偏高，要做进一步检查排查。红细胞过低可能贫血，要进一步检查，针对性治疗。  
**血小板**：血小板是体内最小的

血细胞，主要功能是促进止血和加速凝血。血小板在400以上算高，需要进一步复查，高龄人群中血小板高比较常见。前几天有一个20多岁年轻人血小板达到700多，正常值在101至320之间，考虑血小板增多症，要进一步检查排除；血小板低到40多的也有，这种情况一般提示有白血病、脾功能亢进等，要到血液科进一步检查、治疗。

### 5 肝功能

丙氨酸氨基转移酶、天门冬氨酸氨基转移酶、碱性磷酸酶这三个酶很重要，代表肝脏代谢的评估指标，三

要结合在一起看，如果转移酶过高，提示肝有问题，要到消化内科进一步检查治疗。

### 2 胆固醇

总胆固醇指血液中所有脂蛋白所含胆固醇之总和。总胆固醇高于参考值，建议改变生活方式，一是每天动物性食品不超过300毫

克，二是每天适当运动，根据个人身体情况选择合适的运动方式。如果体检总胆固醇每年都高，就有风险，易引起动脉硬化、心脑

血管疾病、动脉粥样硬化等疾病，有个40多岁的男性体检总胆固醇达50多，检查发现心脏血管堵了三条。

### 6 肿瘤三项

**甲胎蛋白**：主要看肝癌，如果数值高很多，要进一步检查。诊断肝癌的特异性是相对的，在作出诊断时，应谨慎、全面地分析甲胎蛋白的结果，并结合其他临床资料，从而减少或避免误诊。  
**癌胚抗原**：主要看胃肠道癌症，如果数值过高要检查排除有没有肿瘤。癌胚抗原不是恶性肿瘤的特异性标志，在诊断上只有辅助价值。  
**CA15—3**：与乳腺癌、肺癌、前列腺癌等恶性肿瘤相关的抗原。

一次肠镜检查。  
**胃癌**：胃镜。胃癌高危人群应每2-3年做一次胃镜筛查。  
**前列腺癌**：彩超+前列腺特异性抗原筛查。前列腺癌的发病率往往在55岁之后逐渐升高，病因与家族遗传、性生活和饮食习惯有关。  
**宫颈癌**：TCT检查。TCT宫颈防癌筛查对宫颈癌细胞的检出率能达到90%以上，同时还能发现癌前病变，微生物感染如霉菌、滴虫、衣原体感染等。此外，阴道镜和病理学诊断也可作为宫颈癌变检查的二、三步。  
**鼻咽癌**：中山市是鼻咽癌高发区，建议高危人群做EB-DNA或EB病毒血清学检查评估风险。

◆庄楚璇主任提醒：男女分别做肿瘤标志物蛋白芯片检测，可以包括常见肿瘤。这些常见癌症有特定筛查方法：  
**肺癌**：低剂量CT扫描，X光片对肺癌的筛查效果一般，真正有效的早期筛查方法：CT检查。事实上，肺癌筛查所用的低剂量CT扫描，对患者健康没有影响，孕妇、儿童选择CT时应遵医嘱，谨慎选择。  
**肝癌**：B超+抽血化验甲胎蛋白。高危人群，年龄40岁以上者建议每半年筛查一次。如果发现异常，可进一步考虑CT或磁共振检查。  
**乳腺癌**：乳腺B超。一般筛查，乳腺B超就可初步判断。如果初步筛查发现问题，建议再去做钼靶，更加精准判断乳腺是否健康。  
**结肠直肠癌**：肠镜。高危人群切勿轻视大意，建议每2-3年做



### 3 尿常规

**尿蛋白**：尿内出现蛋白称为蛋白尿，即尿蛋白。尿蛋白阴性正常，呈阳性要复查，如果复查仍是阳性，要到肾内科进一步检查治疗。  
**尿白细胞**：正常情况下白细胞存在于血液中，但由于一些原因部

分白细胞混入尿液，就形成尿白细胞。尿白细胞高，要复查，如果有泌尿系统炎症也会数值偏高，要到专科治疗。  
**尿糖**：主要指尿中的葡萄糖。阴性正常，阳性有糖尿病嫌疑，要做空

腹血糖和口服葡萄糖耐量试验，看是否达到糖尿病诊断标准。  
**尿酮**：这一项要结合血糖来看，如果两项都是阳性，考虑有没有糖尿病合并酮症。

### 4 肾功能

**血尿酸**：尿酸是人类嘌呤代谢的终产物。如查过高，女性超

过357，男性超过428，就属尿酸血症，一定要通过生活方式来改变，效果很好。如饮食清淡，多喝水等。如果血尿酸过高时间长了，对

肾损害很大，会引起痛风、肾病。肌酐和尿素同时超过正常值，是肾功能不全的诊断依据，要去肾内科做进一步检查治疗。

## 提高长者护理技能



近日，“中山市西区护理技能培训”（非从业者）在西区全民公益园开班。培训内容主要有居家老人的生理及心理变化特点、老年人沟通交流的技巧、老人口腔清洁、老人修剪指甲（趾）、观察老人的身体情况及完成老人的晨、晚间照料等。图为学员在实践演练。 蔡伟强 摄影报道

## 民众镇举办科学育儿师资培训班

### 强化0-3岁儿童 亲子教育

本报讯“培训老师的专业水平很高，整个培训课程干货满满，几天的时间让我学习到很多科学育儿知识。”8月1日至4日，民众镇在科学育儿基地举办了为期四天的科学育儿师资培训班，来自全镇各幼儿园的30多名骨干教师参与了培训。本次培训班邀请了深圳市以霍彦军老师为首的专业早教培训专家授课。培训内容包括语言的魅力、教师仪容仪表、课程安全注意事项、课程分类讲解等一系列专业知识讲座及实践展示。据了解，培训班由民众镇卫计局、教育事务指导中心联合举办，旨在进一步提高该镇科学育儿师资水平，强化0-3岁科学育儿亲子教育，有效地提高全镇科学育儿课程覆盖率。（蔡伟强 康雪涛 宋雪）

## 让留守儿童远离毒品

### 神湾镇开展禁毒宣传教育

本报讯8月7日，神湾镇禁毒办联合向日葵社工在神湾中心小学“托起明天的太阳”暑期辅导班开展“健康生活、无毒暑假”禁毒教育活动，通过寓教于乐的形式，让祖国的花朵明白毒品的危害，从而远离毒品。活动开始前，社工为同学们发放禁毒宣传资料，并展示仿真毒品。随后，社工变身禁毒老师，为同学们开展禁毒教育课，通过“禁毒游戏互动”、“禁毒知识问答”等丰富多样的形式为同学们讲解毒品危害的知识。现场还设有“现身说法”环节，神湾镇禁毒办邀请了“过来人”老陈来讲述他的戒毒心路历程。神湾镇禁毒办表示，目前吸毒问题存在低龄化的趋势，未成年人，尤其是留守儿童是涉毒的高危人群。举办这次活动，旨在进一步关爱留守儿童，预防儿童涉毒案件的发生，为少年儿童筑起识毒防毒禁毒的安全网。（蔡伟强）



## 小榄人民医院全市首 创无痕腋臭清除术

### 今年已完成 近100例手术

本报讯（记者 周映夏）陈女士很开心，因为一件困扰了她20年的事情终于被解除了，那就是狐臭。日前，陈女士在小榄人民医院接受了局麻下微创大汗腺切除术，相比过去不断抹药等治疗手段的花费而言，这次手术只花费了800元，就根除了狐臭，而且，几乎没有留下疤痕，这对于爱美的她来说是一举三得。狐臭患者以年轻男性和女性居多，特别是现在高温季节，一身短衣，更容易遭人嫌弃。传统的狐臭治疗方法有非手术和手术两大类。非手术法主要是外擦药物，但该方法需不定期涂擦药物，且容易导致局部皮肤干燥，患者往往难以坚持治疗。传统手术方法是手术彻底去除腋窝大汗腺，该方法直接切除腋窝腋毛区皮肤，效果虽好，但常常在腋窝留下明显的疤痕，让许多爱美的女性难以接受；激光手术又难以克服费用高、治疗效果不彻底等不足。该院普外二区主任王晓华表示，经过30多年的临床实践积累，他们研发了微创皮下分离术，彻底颠覆了传统的腋臭手术，具有复发低、操作简单、恢复快、无疤痕、手术费用不增加的优点。近两年间他们先后对这一手术器械改进了6次，今年获得了国家发明专利，现正在推广应用。王晓华表示，无痕腋臭清除术在全市属首创，今年已经完成近100例此类手术。

## 中山企业家徒步挑战戈壁滩

全程88公里，第一批参赛者将于9月出征

本报讯（记者 黄标）近日，由中山市18家商协会和9家民营企业联合发起“戈壁英雄挑战赛”大型戈壁徒步健身活动在中山正式启动。该活动由主办方通过众筹方式选拔企业家参赛，比赛形式为徒步穿越古“丝绸之路”敦煌段，赛事途经沙漠、戈壁、峡谷、雅丹地貌等，历经3天2夜，全程徒步共计88公里，第一批参赛者将在今年9月出征。据活动承办方广东乐徒体育发展有限公司相关负责人介绍，近几年来，平时忙于生意、没有时间锻炼身体的企业家们纷纷开始觉醒健康意识，投身跑步、打球甚至花上巨额年费办健身房会员卡、请私人教练成为大佬们新的时尚。而跑步走路都是人人可以参与的大众化运动，如果只是举办一场普通的城市路跑赛事或者跑步活动，企业家们可能提不起兴趣，但把比赛放在沙漠戈壁，这比赛环境带来的新鲜感，能让参赛者深刻体验在严峻的自然环境下超越极限的拼搏历程，并激发内心深处生命的

巨大潜能。所以，近几年这项运动在国内许多大城市悄然兴起，柳传志、王石等大批知名国内企业家曾参与过类似戈壁徒步大型活动。中山市湖北商会相关负责人告诉记者，此次活动在中山最早是由中山市湖北商会发起，在今年的该商会第二届三次会员大会上公布了举办“3天2夜敦煌沙漠戈壁徒步之旅”活动计划，希望把该活动办成一次企业家领袖的聚会，办成一次企业家对自身体质、心理素质等多方面的自我挑战。于是，该计划很快引起其它商协会企业家的兴趣，活动参与对象范围不断扩大，最后由第三方专业公司来承办该活动。据了解，主办方希望该活动成为商协会企业家抱团发展的有效形式之一，因为在徒步行走的过程中，素不相识的参赛者通过互帮互助、交流总结，能够有效地打破参赛者彼此的信任壁垒，建立更好的社交关系，更容易为企业发展寻找到优质客户资源及合作伙伴。

## 心肺复苏术技能竞赛



在中国医师节来临之际，为提升我市医疗应急救援能力，8月13日，由市卫生健康局、市总工会、市医师协会主办，市博爱医院承办的主题为“生命之链——CPR”2019年中山市心肺复苏技能竞赛”在市博爱医院成功举行。参加这次竞赛共31支队伍，来自全市各医疗机构。一支竞赛队伍代表一家医疗机构，成员由三名医生和一名护士组成。竞赛的专家评委由我市12家二甲或以上的医疗机构的急诊医学专业、重症医学等相关专业13名专家组成。经过严格评审，市博爱医院夺得第一名，第二名市市中医院，第三名市市中医院。

本报记者 周映夏 通讯员 冯志慧 摄