



# 90后的你会定期体检吗? 拿到体检报告看不懂? 医生来教你

■天府早报记者 段祯  
实习生 陈介

又值岁末,当2019年走过终点迎来2020年时,第一批90后也将年满30岁。30岁似乎是个比较微妙的时间点,继“90后成为购买助眠类产品的主力军”后,“90后不敢看体检报告”又登上微博热搜。有网友坦言,平时作息不规律,生怕看到体检结果有异常,增加心理负担。成都市第三人民医院体检部主任、副主任医师赵勇表示,如今大家对体检更为重视和关注,建议除了常规性的检查外,可根据年龄、家族病史、个人既往病史来选择适合自己的体检项目。

## 饮食、作息不规律 凌晨两三点睡是常态

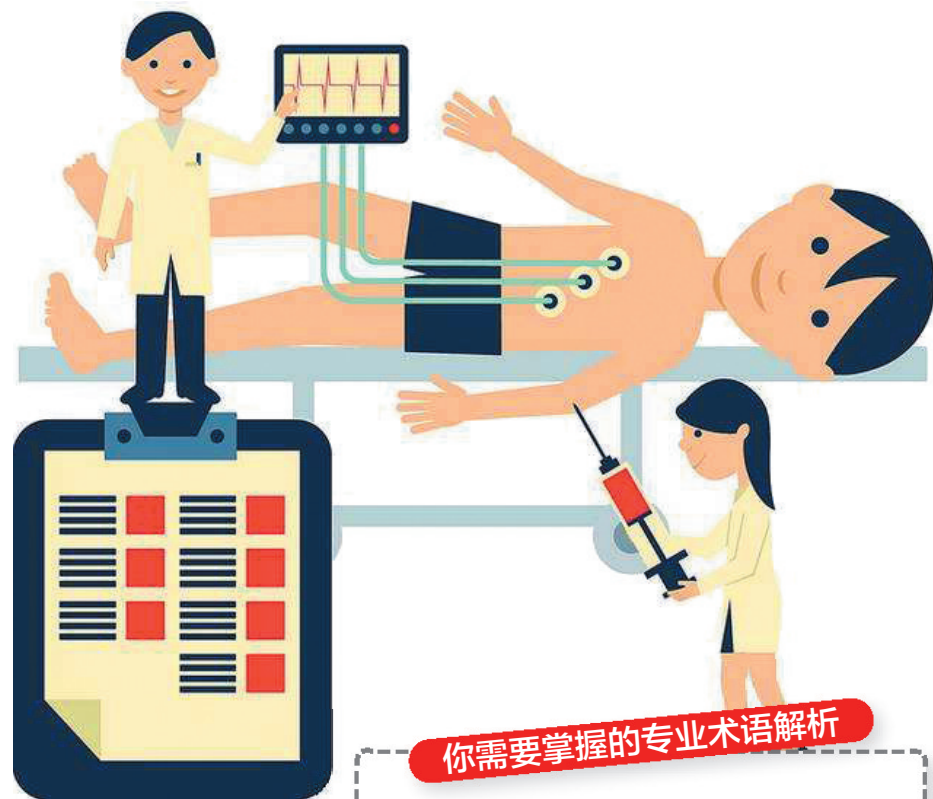
近日,中国青年报社社会调查中心联合问卷网,对1979名18—35岁的青年进行的一项调查显示,63.6%的受访青年有过害怕看体检报告的经历。62.6%的受访青年表示平时压力大,怕体检出问题,60.9%的受访青年坦言生活方式不健康,“作”得太多,已经给身体造成了损害。受访青年中,男性占45.0%,女性占55.0%。来自一线城市的占32.5%,二线城市的占44.7%,三四线城市的占19.7%,县城或城镇的占2.7%,农村的占0.3%。

1995年出生的小何目前读大四,身形略胖,虽然看上去精神不错,但他对自

## 看体检报告的紧张度 不亚于查考试成绩

26岁的小朱是一名快递员,今年,小朱参加了公司安排的统一体检,然而拿到体检报告的他却犹豫着不敢打开,“看体检报告时的紧张程度不亚于上学时查考试成绩。”小朱说,快递行业节奏快,一日三餐不能按时吃饭,而自己又很宅,下班后就喜欢窝在宿舍追剧,“工作压力很大,我也像其他90后一样,有脱发的问题。”

一番纠结后,小朱还是



### 你需要掌握的专业术语解析



**“进一步检查”**表示可疑但又不能确定具体是什么,建议进一步检查。

**“随访”**表示不怎么严重,可每半年或一年进行复查。

**“复查”**表示指标是动态的,受很多因素干扰,此次检查不能作为一个决定,需要再复查一次。

**“诊治”**表示已经出现了问题,不需再检查或是观察,可直接到医院治疗。

### 医生建议

#### 可根据家族史、个人病史 搭配体检项目

赵勇表示,随着大家健康意识的增强,对体检也更为重视和关注,医院体检部接待的单位体检中,年轻人也不少,“体检完了始终想知道结果,结果的好坏体现在体检报告上,所以在看体检报告的时候心情势必会很忐忑,害怕会有一些问题出现,这种心理可以理解。”

赵勇表示,医院根据年龄段推荐不同的体检套餐,30岁阶段除了身高、体重、血压、血常规、肝肾功能、血脂血糖、心电图等常规检查外,还推荐进行肺功能检测、血清胃功能检测,已婚女性推荐进

行宫颈癌筛查。“一些年轻人不吃早饭,或者两餐间隔很长,生活、饮食没有规律,这些因素可能会导致胃炎、溃疡的发生,血清胃功能检测主要是对胃炎、胃溃疡及早期胃癌的筛查。”赵勇说,30岁左右应该是身体状态较好的时段,“当然也不排除有一些血脂、血糖、甲状腺之类的问题,引起指标异常的主要原因包括生活不规律、家族遗传等。”

赵勇建议,绝大部分人应该一年进行一次体检,同时可根据年龄、家族病史、个人既往病史来选择适合自己的体检项目。

### 体检项目报告里的 常见检查解读

#### 血常规

血常规结果,首先看白细胞、红细胞、血红蛋白、血小板四项指标,如有异常,再看相关的淋巴细胞、血红蛋白含量浓度等指标。例如大多数的白细胞偏高,显示有炎症;红细胞增高常见于长期在高原的人、长期抽烟的人群;血红蛋白是判断是否有贫血的重要指标;血小板与凝血、止血有关。

#### 肝功

肝功受体检者饮食、近期生活影响较大,劳累、熬夜、吃得油腻、暴饮暴食、饮酒等都有可能导导致转氨酶异常。若是轻度的转氨酶增高是可以接受的,转氨酶明显增高的,需先复查,如果在改善生活及饮食后依然增高明显,需到相关科室检查,肝炎、脂肪肝等都是会导致转氨酶增高。

#### 血脂

老百姓通常说的血脂高,大部分是指“甘油三酯”一项偏高,甘油三酯高,一般通过少吃油腻、多锻炼,可以降下来。高密度胆固醇偏高、低密度胆固醇偏低是好事。另外,体检报告中的胆固醇,即是大家平时饮食中摄入的胆固醇,如果胆固醇偏高,则要少吃动物内脏、脑花等胆固醇高的食物。

#### 血糖

正常人群的空腹血糖值在3.9—6.1mmol/L之间,空腹血糖值在6.1—7.0mmol/L之间,显示糖耐量受损,其调节血糖能力方面已有所下降,空腹血糖值超过7.0mmol/L,建议复查并进行糖耐量试验(OGTT),如果空腹血糖值大于7.0mmol/L,餐后两小时血糖值大于11.1mmol/L,随机两次糖耐量试验出现异常,则可诊断为糖尿病。

### 体检报告中的高频词

#### 甲状腺结节

甲状腺是人体最大的独立内分泌腺体,其生成的激素对维持人的热量产生(体温)和代谢平衡起着重要作用。一些人体检时检查出甲状腺结节,以为得了重病,压力倍增。医生表示,首先可以看结节的大小,一般不超过一公分可以随访观察,每年复查一次;其次看B超对结节的描述,比如边界是否清楚、光滑,形态是否规则,甲状腺结节内部是否还有钙化灶等,另外也可以看分类,看其癌变的倾向程度高不高,如果是1类、2类,说明为恶性的可能是比较低的。甲状腺结节的产生与生活工作的压力、生活环境都有关系。

#### 幽门螺旋杆菌

体检中检出幽门螺旋杆菌,体检者若有上消化的不适症状,比如胃痛、反酸、打嗝等,需要进行抗幽门螺旋杆菌的治疗,另外,有胃溃疡及胃癌家族史的人群,也要进行抗幽门螺旋杆菌治疗,同时在生活中也要注意,实行分餐制,即使治好了,不注意也会出现再次感染的可能。