



体检报告有这些“异常”怎么办？ 别慌，这样应对！



蔡富根/整理

“年轻人为何抵触体检”话题近期在网络引起热议？有网友直言，抵触体检，原因是害怕翻开体检报告，发现多项指标亮起“异常”红灯，心里咯噔一下，甚至可能引起长期的担心忧虑。

但是，检不检问题都存在，与其心存抵触，不如坦然面对，而且尽早发现“异常”项目，有利于尽早采取应对措施。本期健康问诊就来盘点体检报告中常见的“异常”，分析哪些需要紧急对待，哪些可以继续观察，以及如何改善。

根据近年来各地发布的体检统计报告，可以看出，血脂异常、脂肪肝、甲状腺结节、骨量减少、骨质疏松、幽门螺杆菌阳性等是男性和女性体检报告中较常见的共性问题。出现这些问题怎么办？看专家怎么说。

血脂异常

血脂异常是通过抽血化验发现的，指血浆中胆固醇、甘油三酯升高，以及高密度脂蛋白胆固醇降低等。这是一种比较常见的脂蛋白代谢异常疾病，患病率在成年人中达40%左右。

血脂异常与其他心血管风险相互作用，会导致动脉粥样硬化，增加心血管疾病发病率和死亡率。

如果出现这项“异常”，首要应对措施是生活方式干预。日常生活中控制饮食，减少饱和脂肪酸和胆固醇摄入，补充植物固醇和可溶性纤维，控制体重，戒烟、限酒、少盐，在医生指导下服用药物。

脂肪肝

脂肪肝已经成为世界第一大病。当人体摄入过多高糖、高油脂食物，造成肝脏内脂肪堆积，或者平时喜欢大量喝酒，肝脏忙于代谢酒精，大量脂肪无法代谢，脂肪肝就会找上门。

脂肪肝在演变成肝硬化前，可以通过调整生活方式和治疗，实现逆转。所以，如果你的体检报告中出现这项“异常”，要做的同样是调整饮食习惯，戒烟、多吃优质蛋白、坚持运动，同时最好每半年体检一次。

甲状腺结节

结节是通过CT或B超发现的一些小病变。结节的检出率很高，常见的有甲状腺结节、肺结节、乳腺结节。90%以上的结节都是良性的，所以即使检查出有结节也不必过于忧虑。

甲状腺结节如果大于1cm，需要引起重视。如果是良性结节，在平时生活中密切观察其大小和形态上变化，并定期复查即可。如果体检报告显示，怀疑是恶性结节，就需要进一步检查确认，进行下一步治疗。

幽门螺杆菌阳性

很多人听到幽门螺杆菌很紧张，因为它容易传染给身边人，还可能引发胃炎等疾病，增加未来患胃癌的风险。

不过，也无需过度紧张，目前临床上已经有清除幽门螺杆菌的办法，比如四联疗法，在规范的14天疗程后，根除幽门螺杆菌的成功率约为90%~95%。

只要检出幽门螺杆菌阳性，不管有没有症状都需要进行治疗。有的牙膏号称具有抗幽功效，实际并不是，所以不要片面相信市场上的抗幽产品，要到正规医院接受治疗。

骨量减少、骨质疏松

这一指标“异常”，并不会有很明显的症状，但是如果出现脆性骨折，后果很严重，不但行动受限，影响生命质量，甚至可能危及生命。

人体的骨量会随衰老而减少，40岁后就应该关注骨密度。不过，有的年轻人也可能出现骨量减少，主要与不良生活习惯有关，比如过度减肥、吃得过咸、营养不良、不爱运动、吸烟饮酒等。

如果体检报告只是显示骨量减少，可以通过加强锻炼，提升钙、维生素D摄入，加以缓解。但是如果存在骨质疏松，要引起高度注意，因为骨质疏松是一种疾病，需要遵医嘱进行治疗改善。

除了以上共性问题，体检报告中还经常出现这些“异常”

● 窦性心律不齐

窦性心律不齐，经常出现在体检报告中，这是一种病吗？其实，这属于正常的生理现象。成年人窦性心律范围是60次到100次/分钟，受人体活动和情绪变化影响，心律可能会增加，达到120次甚至130次/分钟。窦性心律不齐，一般不需要额外到医院就诊，只需定期体检。

● 乳腺增生

很多女性在体检中会发现乳腺增生问题。生理性乳腺增生，主要与内分泌紊乱以及不良情绪有关，会随着月经周期发生周期性乳房胀痛。病理性乳腺增生的疼痛一般是持续性疼痛，没有周期，且有癌变的风险。

体检发现有乳腺增生，建议进一步排查病理性乳腺增生的可能。生理性乳腺增生无需治疗，可通过自我调节自行消解。

● 卵巢囊肿

体检报告中还经常出现各种囊肿，如卵巢囊肿、肝囊肿、肾囊肿，女性经常检出的是卵巢囊肿。

卵巢囊肿也分为生理性和病理性两种，生理性的一般是与月经周期有关，不需要处理，病理性卵巢囊肿大小会超过5cm，并伴随相应症状，如腰疼，此时需要去医院进一步就诊。

● 血尿酸

很多人体检报告上，尿酸一栏常常会有一个“↑”符号，这说明尿酸浓度偏高。高尿酸血症既有症状的，比如痛风，也有无症状的。高尿酸会引发肾脏疾病、高血压、心脑血管疾病、痛风性关节炎、糖尿病等。出现这一“异常”，一方面要在医生指导下，量身定制“个体化”降尿酸方案，另一方面也要建立合理、营养均衡的饮食计划，少吃动物内脏、海鲜、火锅、啤酒等高嘌呤食物，每天饮水2000ml以上。

特别提示：健康生活要管住嘴迈开腿

需要注意的是，体检仅是提前发现身体的危险因素，提示风险，并不作为诊断疾病和治疗疾病的方式，所以如果体检报告出现“异常”，不能直接判断是否患有某种疾病，而是需要重复检测，或需要其他辅

助检测项目，共同判定。通过以上“异常”的分析，可以看出健康生活方式的重要性，所以日常生活中坚持管住嘴、迈开腿，以后体检就能少一些焦虑，多一些安心。