

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

年末体检季来临,许多市民陆续拿到了体检报告。面对报告单上繁杂的指标与专业术语,不少人感到一头雾水,不知从何看起。对此,记者采访了济宁市市直机关医院体检中心副主任、副主任医师康延振。康延振说,体检报告不是一张“判决书”,而是一份个人健康状态的客观记录,更是指导未来健康管理的行动指南,其核心价值在于“早发现、早评估、早干预”,从而将潜在的健康风险扼杀在萌芽阶段。



康延振

“

康延振建议,对于无医学背景的市民,解读报告无需纠结所有细节,应优先关注“总结结论与健康建议”,这是体检医师对所有数据的综合研判,直接指明核心问题与行动方向;其次,查看“重要异常提示”列表,快速找到需要重点关注的健康问题。

不同年龄段群体体检重点各有侧重:30岁左右年轻人侧重血常规、尿常规、心电图,女性增加乳腺B超、宫颈TCT/HPV筛查;40—50岁人群需关注血脂、血糖、骨密度及肿瘤标志物筛查;50岁以上则侧重心脑血管功能评估、眼底检查与肺部CT等。

全家“通用健康信号”

在康延振看来,血脂和血糖就像是家庭饮食的“红绿灯”。他用生动的比喻解释:胆固醇中的高密度脂蛋白是“血管清道夫”,而低密度脂蛋白则容易在血管壁上“堵车”。

1 血脂与血糖:家庭饮食的“红绿灯”

血脂、血糖指标的异常,往往是家庭饮食与生活习惯的“晴雨表”。胆固醇作为人体必需物质,参与激素合成与细胞膜构建,其中高密度脂蛋白胆固醇是“血管清道夫”,低密度脂蛋白胆固醇则易沉积血管壁形成斑块,数值异常可能提示血管早期病变,长期发展会增加冠心病、脑卒中等风险。

康延振解释,甘油三酯是身体的“能量储备车”,源于饮食中的脂肪与碳水化合物,过高会引发脂肪肝、代谢综合征,尤其当数值 $\geq 5.65\text{mmol/L}$ 时,急性胰腺炎风险显著升高。值得注意的是,甘油三酯受饮食影响极大,体检前一天摄入油腻食物就可能致数值飙升。

血糖如同身体“能量燃油”,空腹血糖 $3.9\text{--}6.1\text{mmol/L}$ 是正常范围,异常提示胰岛素调节能力下降,早期可能出现口渴、多尿等症状,长期可能发展为糖尿病,引发心血管、肾脏等多系统并发症。康延振特别提醒,低血糖的危害更迅猛,可能导致头晕心慌、意识模糊,同样需要警惕。

康延振说,家庭餐桌的烹饪习惯、外卖频率与零食选择,直接影响全家血脂、血糖水平,尤其对正在养成饮食习惯的孩子影响深远。常吃油炸食品、频繁点外卖会让全家摄入过多高油高盐高糖,不仅导致血糖血脂升高,还会让孩子养成重口味偏好;薯片、含糖饮料等零食则易引发热量超标与脂肪堆积。

2 尿酸与转氨酶:生活方式的“疲劳警报器”

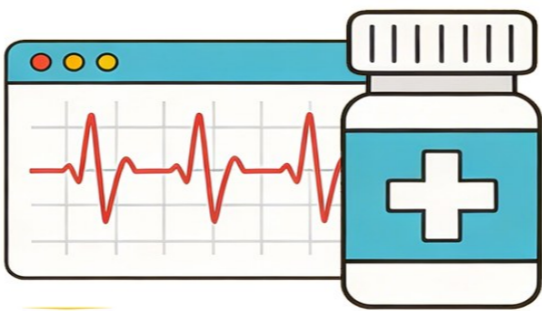
尿酸是嘌呤代谢产物,主要通过肾脏排出,过高会引发高尿酸血症,甚至痛风,损伤关节与肾脏。它的升高一方面源于过多摄入内脏、浓肉汤、海鲜等嘌呤高的食物,以及含糖饮料、酒精的影响。另一方面与超重、肾脏超负荷运转相关。

转氨酶是肝细胞内的“代谢工人”,升高意味着肝细胞受损,轻度升高常见于非酒精性脂肪肝、酒精性肝损伤或化学性肝损伤。康延振分析,酒精与高果糖、高精制碳水饮

食,是同时诱发尿酸与转氨酶异常的核心诱因。当家庭中多位成员出现这两项指标升高,往往意味着饮食偏爱“浓油赤酱”、缺乏运动、作息不规律等共性问题。

康延振建议,改善饮食需从家庭共识入手:用茶水替代甜饮,增加蔬菜比例,用晚间散步、周末骑行替代部分屏幕时间;改变聚餐规则,减少劝酒、增加健康菜品;约定熄灯时间,减少睡前电子设备使用,让家庭生活模式向健康升级。

体检报告上的箭头是什么意思



甲状腺功能:情绪和代谢的“隐形开关”

甲状腺功能被称为身体情绪和代谢的“开关”,症状细微且非特异性,易被忽视。甲减表现为怕冷、体重增加、情绪低落、记忆力下降;甲亢则出现怕热

男性重点关注

前列腺特异性抗原(PSA)与肝脏超声:“沉默的病变”

PSA是前列腺的“信号兵”,一般以 $>4.0\text{ng/mL}$ 为需进一步评估的临界值,同时需结合年龄与年度增长幅度(超过 0.75ng/mL 需关注)。总PSA在 $4\text{--}10\text{ng/mL}$ “灰区”时,游离PSA与总PSA比值 <0.16 提示前列腺癌可能性增加;直肠指诊发现硬结时,无论PSA数值如何都需深入检查。需注意,前列腺炎、前列腺增生等良性原因也可能导致PSA升高,单次升高无需恐慌,但需及时就诊泌尿外科。

脂肪肝的“轻度-中度”进展,是肝细胞从“变

家庭关注

成人常见的颈椎病、肥胖、失眠,与孩子多发的脊柱侧弯、超重、注意力不集中,根源具有共性。康延振指出,一是屏幕时间过长,成人引发颈椎病、睡眠紊乱,孩子导致脊柱侧弯、注意力不集中;二是运动缺乏,成人肌肉力量减弱、脂肪堆积,孩子代谢减慢、心肌群发育不足;三是睡眠不足,成人激素失衡,孩子生长激素分泌受影响,增加肥胖风险。

女性重点关注

多汗、心悸手抖、焦虑失眠。这些症状与亚健康、更年期高度重叠,且甲减进展缓慢,机体有代偿机制,早期易被掩盖。

康延振建议,出现症状组合且持续数周,或有甲状腺疾病家族史、孕期/产后、40岁以上的女性,及时筛查甲状腺功能,早期干预可显著改善症状。

血红蛋白与铁蛋白:解读母亲的“能量储备”

血红蛋白是血液“运氧卡车”,铁蛋白是体内“铁仓库”,二者结合才能准确判断女性贫血与铁储备状态。康延振说明,铁储备耗尽时,铁蛋白 $<30\text{ng/mL}$ 但血红蛋白正常,母亲可能出现轻微疲劳、注意力不集中;发展为缺铁性贫血后,血红蛋白 $<120\text{g/L}$,会

胖”到“生病”的关键过程。康延振分析,轻度时脂肪堆积占比 $5\%\text{--}33\%$,无明显症状;中度时占比 $34\%\text{--}66\%$,肝细胞出现损伤与炎症,可能有右上腹闷胀感,未来发展为肝纤维化、肝硬化的风险显著增加。脂肪肝并非遗传病,但存在家族聚集性,主要因家族成员共享高脂肪、高果糖、缺乏运动的生活方式导致。

同型半胱氨酸:心脑血管风险的“独立信号”

同型半胱氨酸升高是心脑血管风险独立因子,源于蛋氨酸代谢异常,需叶酸、维生素B12、B6作为辅酶才能正常代谢。康延振指出,其升高原因包括:深绿色蔬菜摄入少导致叶酸不足,长期素食或老

从一份报告到一份“家庭健康公约”

当体检报告出现“建议随访”或轻微异常时,康延振建议,可将其转化为家庭会议核心主题,分析全家共同不良生活习惯,避免指责个体,以“一起变健康”的积极态度探讨改善方向。若指标严重异常,需优先安排就医,再同步调整家庭生活模式。

● 餐桌公约

- 每周2天“全谷物日”,晚餐减少一道高油菜肴,遵循“减油、减盐、减糖”原则;
- 用黄瓜+薄荷+柠檬浸泡的“风味水”替代含糖饮料;
- 白米中添加1/4杂粮,优化主食结构;
- 烹饪优先选择清蒸、烤制,减少油炸、红烧;
- 使用小一号餐盘,扩大蔬菜摆放位置,实行分餐制。

● 运动约定

- 每周1次“家庭运动时光”,开展骑行、徒步、球类游戏等;
- 每月尝试1种新运动(太极拳、八段锦、家庭瑜伽等),丰富运动形式;
- 梳理家附近3个适合运动的地点,方便日常开展活动;
- 鼓励“碎片化运动”,爬楼梯代替电梯,做家务时增加肢体活动,每日累计步行不少于6000步。

● 屏幕管理

- 约定客厅“无手机时间段”(如晚餐后1小时),专注家庭互动;
- 开启手机护眼模式,每看20分钟看向6米外物体20秒;
- 每日用热毛巾或蒸汽眼罩敷眼10至15分钟,缓解眼部疲劳;
- 多摄入胡萝卜、菠菜等富含维生素A、叶黄素的食物,保护视力;
- 未成年入睡前1小时远离电子设备,营造“暗、静、温”的睡眠环境。

温馨提醒

报告上的指标箭头,不仅反映个体生理状态,更映照出家庭的生活习惯、压力模式与情感联结。守护全家健康,无需复杂方案,而是通过共同调整饮食、增加互动运动、改善居家环境、建立规律作息,构建“健康守护共同体”的家庭文化。让一份体检报告成为家庭健康的“倡议书”,在彼此陪伴与支持中,创造更积极、更亲密的健康生活方式。

