

# 稳住！体检这些异常可能是虚惊



在门诊取报告单处,我们经常看到人们急切地翻看报告单,一旦发现“↑”“↓”这些符号,眉头瞬间锁紧。又到体检季,若你也有过这样的焦虑,我们想帮你卸下负担——化验单上某些异常,或许只是身体的“轻声提醒”,而非疾病的“判决书”。

## 有箭头就是生病？ 可能是身体“闹情绪”

很多人看到“↑”“↓”这些符号就慌了,觉得自己生病了,但事实并非如此。有箭头不等于患病,有时只是暂时性的“小波动”。

要明白这一点,先要了解监测数据参考范围的由来。它是抽取大量健康人群血样,统计出95%人的数值范围后确定的。这意味着,天生有5%的健康人,部分指标可能落在范围之外,并非有健康问题。

比如“转氨酶(ALT/AST)轻度升高”,不少人看到这个结果就联

想到肝炎,甚至陷入恐慌。但熬夜、剧烈运动、过度劳累、体检前大量饮酒,都可能让转氨酶一过性升高。若只是略高于正常值,且近期有上述不良生活方式,大概率是身体在“抗议”,休息1~2周后复查,指标多会恢复正常。

还有“肌酐轻度升高”,也是大家关注的问题。肌酐能反映肾功能,但也受肌肉量、饮食的影响。长期健身、肌肉量大的人,或体检前吃了大量高蛋白食物,肌酐可能略超上限,这与肾功能不全无关,调整饮食后复查,通常会显示正常。

所以,看到箭头先别慌,回想一下近期是否熬夜、过量运动或饮食不当,这些细节往往是检测结果异常的关键原因。

## 指标正常就万事大吉？ 动态观察更重要

有人看到体检各项指标全在正常范围,就觉得身体没问题,甚至多年不再体检。但指标正常不代表绝对安全,一次正常仅说明检查时身体无明显问题,不代表未来无健康风险,这与生活方式、遗传、环境及疾病发展规律密切相关。

关键是,某些指标的趋势性变化,比单次检测出正常数值更有意义。比如肿瘤标志物癌胚抗原CEA、甲胎蛋白AFP等显示高,大家容易焦虑,但绝大多数肿瘤标志物不用于普通人群的癌症筛查和确诊,主要用

于癌症患者的疗效评估和复发监测。

而且,肿瘤标志物升高不等于患癌。很多良性疾病也会导致其上升:CEA升高可能与吸烟、结肠炎、胰腺炎有关;AFP升高可能是肝炎、肝硬化活动期的表现;前列腺特异性抗原PSA升高,可能与前列腺炎、前列腺增生,甚至检查前剧烈运动、性生活有关。

若体检发现肿瘤标志物轻度升高,别陷入“患癌恐慌”。正确做法是在医生指导下1~3个月后复查,若指标稳定或下降,多是虚惊一场;若持续升高,则需进一步检查,明确原因。

血压、血糖、血脂也是如此。有人的空腹血糖连续几年在正常范围(3.9~6.1毫摩/升),但每年都会略涨,这种上升趋势就是预警信号,提示未来患糖尿病的风险高。忽略这种趋势,可能会错过早期干预机会。

## 如何查看体检化验单？ 4点建议可牢记

### ◆ 先看结论“抓重点”

很多化验单的最下方有医生的“提示”或“诊断意见”,比如“转氨酶轻度升高,建议调整作息后复查”,这是对异常结果的初步判断,能帮你快速抓住重点,避免被满纸数字“绕晕”。

### ◆ 聚焦核心指标不纠结

体检报告指标有几十项,并非都同等重要。优先关注与年龄、性别、健康状况相关的核心指标,比如,中老年人重点看血压、血糖、血脂、肾功能,女性重点看乳腺、妇科指标,男性重点看前列腺指标。对某些无关紧要的“小异常”,不必过度担心。

### ◆ 准备“生活清单”助判断

看医生前,回忆近期的生活细节:是否熬夜、喝酒、剧烈运动?饮食有无特殊习惯?女性是否处于特殊的生理时期?有无服用药物,包括中药、保健品?这些信息能帮助医生更准确地判断指标异常的原因。

### ◆ 交给专业人士判断,不对号入座

任何化验结果都需要临床医生结合症状、体征、病史及其他检查进行综合判断。切勿自行上网搜索对号入座,更不要自行买药吃。检验科医生提供数据,临床医生解读诊断,各司其职才能避免误判。

据大众健康

