

# 教您读懂体检报告

## 专家释疑

体检报告中,当出现箭头(↑)或“H”时表示检验结果高于正常值;箭头(↓)或“L”则表示检验结果低于正常值。如果出现“+”表示阳性,一般多用来提示检查结果异常;“-”表示阴性,大多用来否定或排除某些病变的可能;“±”表示弱阳性或者不确定的阳性结果。

一些常用检验项目数据,高或低分别代表不同的含义。

**白细胞:** 偏低意味着抵抗力低下,常见于营养不良、病毒感染、自身免疫疾病等。长期接触放射线、服用某些药物(磺胺药、抗肿瘤药等)、接触有害化学物质也可引起白细胞数值下降。偏高常见于细菌性感染,急性慢性白血病也可能存在白细胞增多,往往同时伴随血常规中其他指标的异常。

**血红蛋白:** 偏低常见于各

类贫血、肿瘤消耗,尤其是男性贫血,建议胃肠镜排除消化道疾病;偏高常见于血液粘滞导致血流缓慢,可能引起头痛、眩晕、多汗等症状。

**血小板:** 偏低常见于血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血、白血病等;偏高常见于急性感染、失血、溶血、排斥反应、原发性血小板增多、慢性粒细胞性白血病等。

**血糖:** 低血糖会引起记忆力减退、反应迟钝等症状,诱发脑血管意外、心律失常及心肌梗死;高血糖则会引发血管病变、糖尿病等。

**总胆固醇:** 过高可能增加心血管疾病的风险,数值越高,风险就越大。

**甘油三酯:** 甘油三酯指标超过正常值3倍,有诱发胰腺炎的风险。

**低密度脂蛋白胆固醇:** 被认作是“坏”胆固醇,指标升高会增加冠心病和诱发急性心肌梗死的概率。

**高密度脂蛋白胆固醇:** 被认作是“好”胆固醇,可以减少患冠状动脉心脏病的风险,指标越低提示动脉粥样硬化的风险越高。

**谷草、谷丙转氨酶升高:** 提示肝功能的指标,脂肪肝、大量饮酒、某些药物、病毒性肝炎等都可能引起转氨酶升高。

**尿酸偏高:** 尿酸是人体嘌呤代谢的产物,主要经肾脏排出。长期高尿酸水平会引起痛风性关节炎、痛风性肾病、高血压病(肾性)等并发症,慢性疾病如糖尿病、冠心病等。

**肿瘤标志物:** 较常用的有PSA(前列腺特异性抗原)、AFP(甲胎蛋白)、CEA(癌胚抗原),还



有糖类抗原CA系列的CA199、CA125等。一些名称与肿瘤无关的指标也可能与肿瘤有关,比如铁蛋白、M蛋白、HCG等。体检报告中肿瘤标志物异常不一定意味着肿瘤的存在,也有可能是炎症、感染、自身免疫性疾病引起的。如果体检报告中肿瘤标志物异常,特别是出现两倍以上升高,建议及时就医,根据具体情况作进一步检查。

海军军医大学第一附属医院预防保健科主任 倪海莱

## 血糖监测注意三点

**1.采血方式选择。**不同的采血方式(毛细血管采血或静脉采血)会导致血糖值出现偏差。患者应选择一种稳定、准确的采血方式,通常情况下采集毛细血管血(末梢血)来监测血糖,操作也较为便捷。

**2.血糖波动。**血糖波动是指血糖值发生上下波动,属于正常的生理现象,但如果波动太大或者太频繁,就需要引起重视。引起血糖波动的原因有很多,如饮食、运动、药物等。患者应记录血糖监测数据并根据数据分析导致波动的原因。糖尿病患者应通过规律饮食、运动和正确使用药物来避免血糖波动。如果血糖值持续偏高或偏低,建议就医咨询,及时调整治疗方案。

**3.血糖监测时间。**血糖监测的时间对于监测结果的准确性非常重要。如果在不恰当的时间进行血糖监测,就可能得到不准确的监测结果。例如,服用一些药物后、饮食前后、晨起空腹时或餐后两小时等时间点,血糖值可能存在很大差异。患者应在医生的指导下选择正确的监测时间。 凌四海/文

## 肿瘤患者如何做好居家用药管理

随着肿瘤精准治疗的不断发展,越来越多的口服抗肿瘤药物被广泛应用。对于许多肿瘤患者而言,居家治疗已成为常态。然而,居家用药管理需要极高的严谨性和科学性,以确保药物的有效性和患者的安全性。本文将从以下几方面,为肿瘤患者提供科学的居家用药管理指南。

**一、正确服用抗肿瘤药物。**绝大多数抗肿瘤药物服药时间在药品说明书中有注明,通常可归纳为空腹、餐前、餐中和餐后。为确保疗效每天服药时间最好固定,建议定个服药闹钟。一般情况下药物应整片/粒随水吞服,不要掰开或研碎。例如细胞毒药物替吉奥、卡培他滨,建议每日餐后服用(餐后15-30分钟),多数靶向药物建议空腹(餐前1小时或餐后2小时)服用,可以避免食物对药物吸收的干扰,降低化疗相关性呕吐的发生风险。因此,用药前请仔细阅读药品说明书,如有疑问及时联系主治医生。

**二、抗肿瘤药物不慎漏服怎么办。**若药品说明书中未提



及,则通常遵循以下原则,如漏服的时间在用药间隔的1/2时间内,应立即补服;如已超过用药间隔的1/2时间,则不必补服;漏服后再次服药时按原时间服用,剂量不得加倍。

**三、预防抗肿瘤药物不良反应。**肿瘤患者居家服药,应严格遵医嘱或药品说明书的用法用量及疗程服用,可用备忘录做提醒或家属监督。注意药物不良反应,建议口服药物预防为主。对于有明显恶心、呕吐反应的化疗药物,可选择护胃(奥美拉唑等)、止吐(昂丹司琼等)药物预防。出现便秘,可选择通便药(乳果糖、开塞露等);出现腹泻,可选择益生菌、止泻药(蒙脱石散等);化疗后骨髓抑制,可选择升白针、利可君、地榆升白片等。

**四、正确保管口服抗肿瘤药物。**口服抗肿瘤药物一般比较昂贵,为避免药品浪费,要定期检查有效期。储存条件通常理解避光为不透光;常温(10℃~30℃);冷藏(2℃~10℃);凉暗处为避光且温度不超过20℃。口服抗肿瘤药物大多为避光、阴凉、干燥处保存,部分需冰箱2℃-8℃保存,如依托泊苷软胶囊、长春瑞滨软胶囊、司莫司汀胶囊、曲美替尼片等,请勿冷冻;吡咯替尼片,启封后保存不得超过30天;瑞戈非尼片,打开瓶盖7周后未服用的药片必须丢弃。存放药物时还要注意药物应放在远离儿童、宠物和热源的地方,以免误服或受热影响药效。拿取药物时,建议佩戴薄膜手套,避免药物直接接触皮肤,药物不可随意丢弃至垃圾桶或下水道。

综上所述,肿瘤患者居家用药管理是一项系统工程,需要患者、家属及医护人员共同努力才能有效提高患者的生活质量,延长生存期。

河北医科大学第四医院 高书萍

## 预防为主

## 如何应对秋季皮肤瘙痒

秋天气温逐渐变凉,气温降低使人体皮肤及皮下血管收缩,皮脂腺、汗腺的分泌与排泄也随之降低,空气干燥使皮肤缺少水分,表皮变得薄而脆,就容易出现皮肤瘙痒的症状。

机体内在的疾病也会引发皮肤瘙痒,如免疫力低下、过敏性体质、新陈代谢障碍、情绪变化、内分泌功能失调等。那么如何应对秋季皮肤瘙痒呢?

**热水澡不要每天洗。**如果是因为气候干燥引起皮肤瘙痒,那就不要每天洗热水澡,皮肤只会越洗越干越痒,造成恶性循环。洗澡水温最好保持在39℃,避免使用碱性较强的洗浴产品,冲洗时间不要过长。洗完澡后可以

使用尿素软膏、维E霜、润肤乳液外用,厚度以盖住皮肤上的鳞屑为准。

**皮炎、湿疹要用药。**如果是免疫力低下、过敏性体质、缺少某些微量元素等内因引起的皮肤瘙痒,要尽早到皮肤科门诊就诊,使用专业检测仪器进行鉴别诊断。根据皮损的形态,选择合理药物。

**避免食入或接触过敏物。**当出现皮肤瘙痒时,如果反复抓挠,皮肤上出现抓痕、血痂、色素沉着甚至出现苔藓样变或湿疹样变,就会导致皮肤变厚、粗糙,甚至引起继发皮肤感染或细菌感染,严重的可能引起溃疡。同时也要避免食入或接触过敏物,比如海鲜、辛辣食品、酒、花粉、尘螨、化学物品、洗涤剂

剂等。

武汉市中心医院皮肤科 副主任医师 李芃



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台