

# 体检发现异常指标，如何正确应对

◎广西科技大学第二附属医院 陈洁玉

随着健康意识的提升，定期体检已成为很多人的生活习惯。然而，体检报告上出现的“↑”“↓”符号或“异常”字样，往往让人心生恐慌。事实上，体检发现异常指标是常见现象，关键是学会正确处理。

## 异常指标不等于重病信号

体检异常指标可分为生理性、病理性和误差性三类。生理性异常：如熬夜后肝功能指标轻度升高、女性经期尿常规出现红细胞，多因短期生活习惯或生理状态引起。对于生理性异常，不必过度紧张。一般来说，只要调整生活习惯，恢复正常的生理状态，这些异常指标通常会自行恢复正常。病理性异常：如持续高血压、血糖超标、肿瘤标志物显著升高，可能提示潜在疾病，需要我们给予足够的重视，应及时就医，遵循医生的建议进行进一步的检查和治疗。误差性异常：受检测仪器精度、操作规范度影响，如血液标本溶血导致的结果偏差。如果对检测结果存在疑虑，可以在合适的时间重新进行检测。在重新检测时，要选择正规的医疗机构，并在检测前要遵循医生的指导，做好相关的准备工作，如空腹抽血等，避免因自身原因影响检测结果的准确性。

## 发现异常后，先做好这三步

第一步：先看医生建议栏。体检报告最后通常有医生的专业提示，比如“建议复查”“请专科就诊”“立即就医”。比如看到“甲状腺结节 TI-RADS 4类”，后面标注“建议穿刺活检”，就别拖延。如果写着“窦性心律不齐，建议复查”，大多

不用太紧张。

第二步：别忙着上网查答案。很多人看到“指标异常”就急着在网上找答案，结果越看越害怕。比如看到“肌酐升高”，网上说可能是肾衰竭，其实剧烈运动后也可能出现轻度升高。正确的做法是拿着报告找医生，医生会结合你的年龄、病史、其他检查结果综合判断。

第三步：分情况复查。轻度异常，比如尿酸稍高、轻度贫血，可以先调整生活习惯，1~3个月后再复查。中度异常，如血糖在6.1~7mmol/L之间，最好在同一家医院复查，避免不同机构的检测差异。重度异常，如发现肿块、大量蛋白尿，要马上去对应科室做进一步检查。

## 常见异常指标的应对小窍门

肿瘤标志物升高：肿瘤标志物升高不一定是得了癌症。比如癌胚抗原（CEA）轻度升高，可能是因为最近有肠炎，或者刚抽过烟。如果升高不到正常值的2倍，身体也没不舒服，可以1个月后再进行一次检查。若是持续升高，再做胃肠镜、CT排查。

肝功能异常：谷丙转氨酶（ALT）是肝脏的晴雨表，但熬夜、吃油腻食物也会让它升高。发现异常后先戒酒、早睡，2周后复查，

若还是高，需进一步检查乙肝、丙肝及肝脏B超。

甲状腺结节：体检时查出甲状腺结节的人很多，但95%都是良性的。如果报告写着“边界清晰、无血流”，半年复查一次就可以。要是写着“边界不清、有钙化”，可能需要做穿刺检查。根据结节大小、边界、血流等特征，遵循医生建议定期复查或穿刺活检，避免盲目手术。

## 不同人群的异常指标处理侧重点

青年人群：这类人群的异常多与生活习惯相关。以轻度脂肪肝为例，若肝功能正常，可通过每周3次以上有氧运动、减少高糖高脂饮食改善，3~6个月后复查腹部B超。需注意，年轻人若出现尿蛋白阳性，即便无不适，也需排查肾炎等问题，切勿因自身年轻而掉以轻心。

中年人群：是慢性病和肿瘤的高发期，异常指标需更警惕。如发现血压在130~139/80~89mmHg，虽未达高血压诊断标准，但需每月监测血压，同时限盐、减重，避免进展为高血压。

老年人群：器官功能退化可能导致部分指标生理性异常。若老人同时有糖尿病、高血压，需排查是否为肾病早期。

特殊人群：孕妇需关注甲状腺功能，因为促甲状腺激素异常可能影响胎儿发育，还需重点关注血糖，及时进行妊娠期糖尿病筛查。糖尿病、高血压等慢性病患者需对比历次体检数据，若指标波动超过平时20%，需及时联系主治医生以便及时调整用药。

总之，体检的意义在于早期发现风险，面对体检异常，既别自己吓自己，也别不当回事。找医生、遵医嘱、勤复查，才是对自己健康最负责的做法。健康管理的核心不是消灭所有异常，而是学会与身体对话，在动态调整中守护长久健康。☺