

# 检验报告上的小箭头,怎么看



## 1 破解检验报告上神秘符号

检验报告上的“↑”和“↓”就像是指南针,告诉我们结果是偏高还是偏低。“+”和“-”,就像是开关,阳性(+)表示该物质被检测出了,阴性(-)则表示未检测到。比如,看到“空腹血糖↑”,就知道血糖偏高了;看到“乙肝病毒表面抗原+”,表示可能已经被乙肝病毒感染了。

不过,看到报告上的“小箭头”,别慌!更别急着上网查阅“病情”然后“对号入座”。建议还是找医生聊聊,医生会根据临床症状和其他检查结果来综合评估是否需要进一步的检查或治疗。

## 2 健康人的数值可能也会超标

当我们去体检或看诊,拿到检验报告时,看到有些数字后面跟着的“↑”或“↓”,心里难免会“咯噔”一下,担心身体是不是出了问题。但事实真的如此吗?今天,咱们就来聊聊这些符号的意义。

要了解检验报告,首先我们得了解“参考区间”,也就是俗称的“正常范围”。“参考区间”就像是“及格线”,告诉我们大部分健康人的检查结果大概什么样。这些线通常是基于健康人群数据的中间95%划出来的。所以在统计学上,依然有5%的健康人的结果是超出参考区间的。因此,这个范围仅作为参考,而非绝对的“正常”或“不正常”的界定。

另外,年龄、性别、季节和检测方法都可能会影响检验结果的高低。所以,我们有时会发现,同样的指标,男人和女人的“及格线”可能不同,年轻人和老年人的可能也有差异,甚至不同医院的标准可能也不一样。

## 3 有了“小箭头”未必“不健康”

检验报告上出现“小箭头”,就一定是“不健康”吗?答案是:不一定!

检验结果不是绝对的,这些指标会受到多种因素的影响,除了刚刚提到的年龄、性别、季节和检测方法,还包括个体差异、生理状态、环境因素等。

人的身体状况是独特的。例如,某些人的血糖水平可能稍低于参考范围,但只要他们没有低血糖的症状,也不需要过于担心。压力、情绪、喝酒、服药这些“小插曲”,都可能会导致人体指标暂时性地升高或降低,同样也不意味着生病了。

人在高度紧张或疲劳时,某些激素水平(比如甲状腺激素、糖皮质激素)会发生变化,但是休息过后它们通常会“冷静下来”。某些药物和保健品会影响检验结果。比如,服用维生素C可能会影响一些血液检查的结果,复合维生素可能会干扰甲状腺激素的检查结果。因此,即使检查结果超出了正常范围,也不一定意味着存在健康问题。朱东

# 三个抗阻动作助睡眠

近日发表的一项研究提示,与睡前长时间久坐相比,睡前4至5小时进行规律的3分钟抗阻运动可以显著改善睡眠。

研究发现,与久坐组相比,运动组的睡眠时间增加了29.3分钟。且两组在第二天早晨的平均醒来时间不同:长时间坐着的参与者为早上7时35分,而活动干预组的参与者为早上8时06分。三个助眠的抗阻动作包括:

**蹲坐** 双脚分开站立在椅子前,双臂向前伸展,然后臀部向后下蹲,想象你的屁股后面有个凳子,要坐上去。

**提踵** 就是踮脚尖。双脚并拢,双手叉腰或自然下垂,尽可能地抬起脚后跟,再缓缓放下,如此反复进行。

**提膝展髋** 以左腿为例,自然站立,左腿提膝向上,尽量使大腿与地面平行,小腿与地面垂直。

脚尖勾起,脚背朝向天花板,以增加大腿前侧肌肉的收缩感。同时,将髋关节向外展开,带动膝关节外摆至腋下。保持这个动作约2-3秒钟,感受臀部屈肌和股四头肌的拉伸感。杨进刚

# 钙片不要吃完就睡

很多老年人骨质疏松,易骨折,因而需要补钙。值得注意的是,一天中最佳的补钙时间是睡前2~3小时或晚饭后1~1.5小时。

血钙水平在夜间较低,白天较高。而常人在合理均衡膳食时,一般能满足日常需要的钙量,但到了夜间,钙会随尿排出,此时已无钙质的补充,这样血中的钙质就会释放一部分出来

填充尿钙的丢失。因此,相对来说此时钙的吸收就会增强,补钙的效果更好。此外,夜间的低钙血症会刺激甲状旁腺激素的分泌,使骨钙的分解加快,如果在临睡前适当提供充足的“弹药”,就会减少骨钙的缺失。钙还有镇静作用,有助睡眠,但吃完钙片就睡易增加尿路结石风险,故最好在临睡前2-3小时服用。姜允申

# 身体小毛病如何调

**嘴唇干裂、口角炎** 不少人都会出现嘴唇干裂、潮红、起疱等情况,这是由于天气干燥、口腔黏膜病菌感染,或缺乏B族维生素造成的。缺乏B族维生素,可以通过日常饮食补充。牛奶、动物肝脏、鱼、豆类、蛋类、肉、坚果、新鲜绿色蔬菜中都含有更丰富的B族维生素。

**食之无味、味觉减弱** 出现食欲不振、吃啥都不香的状态,可能是由于精神不佳、身体衰老等原因造成的。但主要原因之一是缺锌。缺锌会让人免疫力降低,伤口愈合不佳。动物类食物,如牡蛎等贝壳类海产

品、红色肉类、动物内脏、蛋类食物都是锌的极好来源,建议日常补充食用即可。

**头晕耳鸣、注意力不集中、易怒暴躁** 缺铁早期,容易出现注意力不集中、记忆减退等不适,严重后会发展为缺铁性贫血,出现心慌等症状。红肉、动物肝脏、动物血都富含铁,记得补充维生素C,以帮助铁的吸收。

**全身疼痛** 关节疼、肌肉疼、腰疼、膝盖疼,尤其是老年人出现上述症状,又有骨质疏松,不仅缺钙,还可能缺乏维生素D。建议进行适当日晒促进皮肤合成维生素D。孔令玲

## 名医论道

# 胃食管反流是不是病

在日常的生活中许多人会感到烧心,胃不舒服,做体检会被告知检查出胃食管反流。胃食管反流,作为一种常见的消化系统疾病,近年来受到了越来越多的关注。那么关于其是否构成一种疾病,以及是否会导致食管癌的问题,是许多患者和医学研究者关心的焦点。

首先,胃食管反流确实是一种疾病。它指的是胃和十二指肠内容物反流入食管,引起食管黏膜的损伤,从而产生一系列的临床症状。这些症状包括烧心、反酸、胸痛等,给患者的生活带来了极大的困扰。此外,胃食管反流还可能引起食管狭窄、食管溃疡等并发症,严重时甚至可能影响患者的生命健康。

然而,胃食管反流是否最终会导致食管癌,这是一个相对复杂的问题。从医学角度来看,胃食管反流与食管癌之间确实存在一定的关联。一方面,长期的胃食管反流会导致食管黏膜的反复损伤和修复,这一过程中可能出现细胞的异常增生和突变,从而增加食管癌的风险。另一方面,一些研究也发现,胃食管反流患者患食管癌的几率相对较高。

但是,我们也需要认识到,胃食管反流并不一定会导致食管癌。尽管存在上述的关联和风险,但食管癌的发生是一个多因素、多步骤的过程,除了胃食管反流外,还受到遗传、环境、生活方式等多种因素的影响。因此,

# 走路脚发麻,是年纪大了吗

俗话说,“病从脚下生,防护别轻心”。但有些老年人走路时脚发麻,总认为是年纪大的原因,歇一歇就好了,对此很不在意。

其实引起脚发麻的原因很多,比如以下这四种疾病。

**踝管综合征** 这是一种因胫神经及其分支在踝管内受到挤压引起的疾病。患者走路脚发麻,像针刺样疼痛,这种异常感觉与支配足部神经刺激有关。当内踝后方踝管内神经受到囊肿或增生骨质卡压,即可出现踝关节麻木疼痛。

**跖筋膜炎**(又称足底筋膜炎) 这是一种常见的足部疾病,主要是由于足底筋膜受到过度拉伸和损伤引所致,表现为跟骨内侧足底处发麻疼痛、僵硬肿胀。特



宁阳县第一人民医院胸外科 柳猛

不是所有的胃食管反流患者都会发展为食管癌。

对于胃食管反流患者来说,预防食管癌的关键在于积极治疗和控制胃食管反流的症状。通过调整饮食结构、改变生活习惯、服用药物等方式,可以有效地减少反流的发生,保护食管黏膜的健康。此外,定期的医学检查和随访也是非常重要的,可以及时发现并处理食管黏膜的异常变化,降低食管癌的风险

总的来说,胃食管反流是一种需要引起足够重视的疾病,它可能增加食管癌的风险,但并不意味着一定会导致食管癌。通过积极的治疗和生活方式的调整,可以有效地控制胃食管反流的症状,降低食管癌的风险。同时,定期的医学检查和随访也是预防食管癌的重要手段。对于胃食管反流患者来说,保持积极的心态,配合医生的治疗和建议,是维护健康的关键。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240812”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

8月9日6版中缝答案《看图猜成语》:  
1、风和日丽;  
2、花里胡哨;  
3、情有独钟;  
4、螳臂当车;  
5、心心相印;  
6、一意孤行。