

体检抽血 指标高就等于有病吗

每到体检季,总有不少人拿着体检报告咨询:“我的某个指标高了,是不是得病了?”看到化验单上某些红色的箭头向上,确实容易让人心里发慌。作为一名检验医师,我想和大家聊聊:抽血指标一高,到底意味着什么?是不是就一定等于“有病”?

参考值并非绝对界限

体检报告上每个项目后面都有一个“参考范围”。这个范围并不是“绝对正常值”,而是根据大量健康人群的数据统计出来的。举个例子,假设我们找一千个健康人,测他们的白细胞,大部分人的结果会落在一个区间里,比如 $4.0 \sim 10.0 \times 10^9/L$,我们就把这个范围定为参考值。但每个人都有个体差异,有的人天生略高或略低,也未必就是疾病。所以,“超出一点点”并不一定就说明身体出了问题。

为什么结果会有波动

很多人会疑惑:“我昨天体检血糖高,今天复查又正常了,这到底该信哪个?”

其实,化验结果受很多因素

的影响:饮食和作息:前一天吃得油腻,第二天血脂可能就高;熬夜、喝酒也会让转氨酶升高。运动和情绪:剧烈运动后,肌酸激酶会短暂升高;紧张、焦虑也可能让血糖、血压波动。抽血条件:空腹时间不够、喝水太多或太少,甚至抽血时站立或平躺,都会对个别指标有轻微影响。所以,单次体检的结果,更像是一个“快照”,记录的是你那一刻的身体状态,而不是一辈子的固定值。

哪些指标值得重视

并不是所有“升高”都能轻松忽略。若结果持续异常、幅度明显,就要引起警惕,比如:血糖、糖化血红蛋白:长期升高提示糖尿病风险。血脂:胆固醇过高增加心脑血管病风险;甘油三酯过高则增加胰腺炎风险。肝肾功能:转氨酶、肌酐、尿酸明显异常需排查器质性病变。肿瘤标志物:轻度波动常见,但明显升高应尽快就医。

检验结果不是简单看“高或低”,而是结合幅度、趋势、临床症状综合判断。

常见的“虚惊一场”

我们常常遇到这样的情况:年轻人血清转氨酶轻度升高,追问发现前一天晚上聚餐喝了酒。有人血脂、血糖轻度超标,其实是体检当天没空腹。有人甲状腺功能指标略有波动,最终发现是实验方法和试剂批次差异导致。这些情况,复查或规范抽血后往往会恢复正常。

如何看待体检结果

- 不要过度解读:单次轻微异常,不等于确诊疾病。
- 关注趋势:如果连续几次某个指标都偏高,就需要警惕。
- 结合临床:检验只是诊断的一部分,还需要结合病史、症状、影像学检查综合判断。
- 必要时复查:体检发现异常,建议到正规医院在医生指导下复查,而不是自己盲目担忧或乱吃药。

检验科的幕后角色

很多人以为检验科只是“出报告”。其实,我们每天都要进行质控、校准,逐条审核数据,发现可疑结果会及时联系临床或建议

复查。检验医师既是数据把关人,也是临床医生的重要参谋。那份小小的检验单背后,有一整套严谨的流程在保障准确性。

送给体检者的建议

体检前一晚避免熬夜和饮酒,清淡饮食,按要求空腹。看到报告单上的“↑”,不要急着上网查“是什么病”,先冷静下来。把报告带给专业医生,让他们结合整体情况解读。定期体检,把自己的健康趋势掌握在手里,而不是被一次“异常”吓到。

体检抽血指标一高,并不等于一定“有病”。它更像是身体发出的一个“信号灯”,提醒我们关注。科学看待检验结果,理性对待异常指标,既不要掉以轻心,也不必草木皆兵。作为检验医师,我希望大家在看到化验单时,能多一些理解与安心,把它作为呵护健康的一扇窗口,而不是“吓人的单子”。

(作者:吴玲珊 福建省漳州市医院 检验师)

精神心理社会康复 助患者更好融入社会

精神心理社会康复是一种综合性的康复模式,融合了心理学、社会学等多学科知识,旨在帮助精神障碍患者恢复受损的心理和社会功能,提升其生活能力,最终促进其重返社会,实现自我价值。

什么是精神心理社会康复

精神疾病对患者心理健康有重大影响,可能面临抑郁、焦虑和恐惧,以及认知功能下降,如注意力不集中和记忆丧失。这些问题可能会严重干扰患者的日常生活、工作和学习,也会影响患者的社会和家庭关系。精神心理社会康复正是通过生物、心理、社会等多维度的干预方法,结合关怀支持、健康教育、功能训练等手段,全面提升患者的身心健康水平。其核心目标是帮助患者成为独立、自主的个体,更好地融入家庭与社会。

主要内容涵盖以下四个方面:

1. 医学康复

医学康复是一个重要的领域,在医院里进行治疗是精神康复的基础,而后续的防复发和

防残疾则是对这一基础的进一步巩固。治疗疾病是精神康复的首要任务,医生通过多种方式让患者的病情可以得到控制,提升患者对自己疾病和药物治疗的认识,从而提高患者服药的依从性,帮助患者缓解症状,减轻痛苦。

2. 心理康复

心理康复从生物—心理—社会的角度关注的是患者对疾病的认知和态度,以及如何面对歧视和提高心理承受力。心理康复的目标是帮助患者建立正确的自我认知,纠正性格缺陷,以及提高应对生活挑战的能力。心理康复的过程包括心理咨询、康复训练、认知行为疗法等。通过这些方式,患者可以更好地理解疾病,调整自己的心态,学会应对生活中的各种挑战,包括疾病带来的歧视和挫折等。

3. 社会康复

社会康复旨在帮助患者提高生活自理能力、人际交往能力和学习能力等。它鼓励患者增加社会交往,逐渐融入社会,提

高人际交往的能力,重新获得社会支持和认可,从而更好地适应社会、融入社会。

4. 职业康复

职业康复涉及就业咨询、职业技能的测定与培训、职场融入等,帮助患者提升就业能力,找到适合自己的职业,在工作中充分发挥自己的才能和潜力,提高工作效率和职业素养,重新融入职场,发现自我价值。

如何进行心理康复

在进行心理康复时,可以采取以下几种方法来帮助患者:(1)建立心理调节机制。通过接受系统的心理干预,让患者逐渐适应生活、学习、工作等方面的变化,并形成积极的心理调节机制。这种方法可以帮助患者更好地应对生活中的挑战,提高应对压力和逆境的能力。(2)建立支持系统。包括建立个体心理调节机制、家属和同事的支持系统以及专家协助支持系统。这些支持系统可以为患者提供全方位的支持和帮助,让患者感受到关爱和支持。(3)运用心理治疗方法。如认知行为疗法、家庭

治疗、团体治疗等,这些方法可以帮助患者解决心理障碍,改善情绪和行为问题,提高自己的心理素质。(4)心理健康知识培训。通过对患者和家属的健康教育和培训,帮助患者和家属了解心理健康的知识,掌握舒缓心理压力、解决心理问题的方法和技巧。这种方法不仅可以让患者更好地了解自己的心理状况,还能帮助家属更好地理解患者的疾病症状并掌握简单的康复技巧,从而提供更有质量有效的陪伴,让患者尽快地康复。

精神心理社会康复是一个个性化、综合性的长期过程,需要多方面的支持与专业指导。通过及时的治疗和科学的康复,精神障碍患者能够有效改善生活质量,恢复社会功能,更好地融入社会。

[作者:陈巧梅 厦门市仙岳医院(厦门市精神卫生中心、厦门医学院附属仙岳医院) 助理研究员、主管护师]