

拿到体检报告的那一刻,很多人都是同一个动作——先扫一遍箭头。

9月是“全民健康文明生活方式宣传月”,越来越多的人把体检列入了年度计划。可报告捧在手里,那些密密麻麻的数字、忽上忽下的小箭头,却像一页天书,让人越看越慌。

——不如趁这个月,学着把它们真正“读懂”。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅

指导单位:中南大学湘雅三医院

指导专家:

临床营养科主任医师刘敏

主治医师刘红 主管营养师王萌

B01

健康周刊

潇湘晨报

湖南出版投资控股集团主管、主办
国内统一连续出版物号: CN 43-0057
农历丙午年八月初一
2026年9月11日 星期五

体检报告上的箭头是什么意思?



“血压”怎么看

血压是体检中最基础也最重要的指标之一。成年人正常血压标准为收缩压 90~120mmHg、舒张压 60~80mmHg。正常高值(预警临界)为收缩压 120~139mmHg,舒张压 80~89mmHg。

在未使用降压药物的情况下,非同日3次诊室测量,收缩压 ≥ 140 mmHg和/或舒张压 ≥ 90 mmHg,即可诊断高血压。注意“和/或”,也就是收缩压超标、舒张压超标,只要其中一项达到标准,就可以判定高血压,并非两项都要同时升高。

但是,体检报告上的血压是瞬时值,如果偏高,建议在家连续测量几天,动态观察血压变化。体检发现血压临界偏高或异常时,无需过度焦虑,但必须及时调整生活方式,控盐控油、规律运动、改善睡眠,必要时就医正规治疗。

“血脂”怎么看

血脂四项主要包含:总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白(LDL)、高密度脂蛋白(HDL),是评估心脑血管健康的核心指标,也是打工人都容易出现异常的体检项目。其中,低密度脂蛋白胆固醇是重中之重,它被称为“坏胆固醇”,LDL升高是诱发动脉粥样硬化的元凶,在正常值范围内,LDL越低越好。而高密度脂蛋白(HDL)被称为“好胆固醇”,可以清理血管内多余脂质、保护血管,在正常值范围内,HDL越高越好。

查出血脂异常无需过度恐慌,轻度血脂升高,通过生活方式调整即可有效改善。血脂数值偏高明显的人群,需在医生指导下规范干预,养成健康的生活习惯,同时定期复查血脂。

“血糖”怎么看

空腹血糖正常值 3.9~6.1mmol/L。6.1~7.0为空腹血糖受损(糖尿病前期), ≥ 7.0 需警惕糖尿病。如果你在体检的时候做了餐后2小时血糖,那餐后2小时血糖正常值是 <7.8 mmol/L。当空腹血糖 ≥ 6.1 ,餐后2小时血糖 ≥ 7.8 时,都建议到医院做糖尿病的确诊试验——口服葡萄糖耐量试验(OGTT),明确有没有糖尿病。

如果糖代谢异常,也不要紧张。绝大多数处于糖尿病前期、轻度血糖异常的人群,通过科学的生活方式干预,完全可以缓解血糖异常状态。

“尿酸”怎么看

尿酸(UA)是人体嘌呤代谢的终产物,也是体检必查的代谢指标。

很多人认为尿酸高没有症状就无需在意,这是极大的误区。短期尿酸升高可能无明显不适,但长期居高不下,过量尿酸会形成尿酸盐结晶,沉积在关节、肾脏中,不仅会引发痛风性关节炎、痛风石,还会损伤肾功能。

高尿酸血症属于典型的“吃出来的慢性病”,和日常饮食作息息息相关。频繁摄入海鲜、动物内脏、肉汤、啤酒、高果糖饮料等高嘌呤食物,久坐少动、熬夜酗酒、饮水过少,都是尿酸升高的主要原因。

发现尿酸升高后,要及时做好生活干预,坚持低嘌呤饮食,戒掉含糖饮料、酒精饮品,多喝水促进尿酸排泄,同时规律运动、控制体重、避免熬夜。轻度尿酸升高通过饮食和作息调整可有效回落,数值持续偏高者,需及时就医干预,定期监测尿酸指标,避免发展为痛风及各类并发症。

看到报告上的箭头就焦虑?

一名30岁女性,因年度体检发现“血脂异常、空腹血糖临界值”来医院营养科就诊。她自诉看到报告上好多箭头,非常焦虑,网上查了说是“三高”,吓得不敢吃肉。追问病史:长期吃外卖、久坐、爱喝奶茶饮料。

医生详细解读:长期不良饮食习惯及久坐可能是导致她代谢异常的原因。目前她的指标轻微异常,可先通过饮食调整,平时需注意监测血糖和血脂。

一名45岁男性,由于反复自测血压值波动大来医院就诊。医生询问病史发现:该男子是公司中层,有高血压家族史,家里备有电子血压计,但测量数值有时130mmHg,有时160mmHg,这让他很恐慌。医生详细询问后发现,患者测量时跷二郎腿、测前没有静坐等,导致数值不准。同时他听信“伪养生”,每天喝大量的“降压茶”代替喝水。长期错误测量和伪养生知识误导,让他徒增焦虑。

搞懂箭头和“参考范围”

首先要明白:报告中出现箭头,并不一定表示身体出了问题。检查结果的参考区间通常覆盖绝大多数(95%)健康人群的检测结果,有少部分(5%)健康人的结果会落在区间之外,这属于正常现象。体检测到的是一个瞬间数值,有可能受人为因素或客观因素影响,如过度劳累可能导致转氨酶增高,情绪紧张可能造成血压生理性升高。

向上的箭头表示指标高于正常参考范围,向下的箭头表示低于正常范围。但并非所有指标异常都意味着患有疾病。比单次轻微异常更重要的是连续多年同一指标的持续变化趋势。

拿到体检报告后,要理性对待每一个箭头,既不盲目恐慌,也不轻易忽视,应该重点关注血压、血糖、血脂、体重及肝肾功能等核心关键指标。

小贴士

乳腺、甲状腺、肺部结节提示4级以上就需警惕。

建议比较历年体检报告,对于新发现的囊肿、结节增加观察频率,每3个月观察一下大小变化。

胃肠道息肉有变成恶性的可能,应及时切除。

一般大于1厘米的胆囊息肉考虑切除,生长过快的胆囊息肉也要及时干预。宫颈息肉或子宫内膜息肉绝大部分属良性,但当息肉较大或出现出血等临床症状时,可考虑切除。

一次异常不一定代表生病。

体检报告重点关注“临界值”和“持续异常值”,一次异常不一定代表生病,但需定期复查。

家用医疗器械是健康管理的好帮手,但操作规范是前提,数据异常时建议医院复测、校准,避免自行调药。

养生信息需甄别,不要轻信朋友圈“偏方”,有疑问咨询正规医疗机构临床营养科。