《你能看懂健康体检报告吗》后续——

体检虚惊一场，可能是习惯惹的祸

今日女报 / 凤网记者 李诗韵

“健康体检表，是送给自己最好的新年礼物。”岁末年初，湖南各大医院体检中心的高峰期并未退去。市民体检率正在逐年提高，伴随而来的却是市民的各种体检困惑。2013 年 12 月 27 日，我们推出《你能看懂健康体检报告吗》，不少读者来电表明自己也有体检疑惑：“为何相隔不久的前后两次体检报告会不同？”

为此，今日女报 / 凤网记者再次联系知名专家得知，原来，体检前我们不经意的一些小习惯（包括饮食和运动习惯等）也很可能影响到体检指标。

案例 | 不良饮食“乱”了体检表

“年纪轻轻，怎么能‘三高’呢？”2013 年 12 月 20 日，长沙市建设银行员工刘晶拿到不久前在中南大学湘雅二医院体检科做的两次体检结果，感到一头雾水……两次体检的时间相隔不远，为何结果大不同？

身材标准、生活规律，加之年纪尚轻，刘晶一直坚信自己身体倍儿棒。看着 2013 年初次体检的结果单上显示着血压、血糖、血脂偏高，她怎么也不相信，于是决定重新检查一次。好在，最新的体检结果显示一切正常。可是两次结果不对，难道是医院机器出了错？原来，在体检科专家再三回访中了解到，刘晶在初次体检的前一天，饮酒过量，导致体检表也“喝醉”了。

专家有话说 >>

体检前三天的饮食影响指标

不吃早餐、少喝水、不熬夜……这是我们熟知的体检前的注意事项。然而，想要一份准确地反映身体情况的体检报告，你可能还有这些不知道的秘密。湘雅二医院体检科副主任医师云正芬介绍，不仅前一天，体检前三天的饮食都可能影响指标。

“喝酒过量是很多市民在体检前常犯的错误，这个习惯往往能影响血液检查项目的结果。”云正芬介绍，饮酒会影响甘油三酯、转氨酶和尿酸的体检结果。大量酒精还会促使血压改变，心跳加快，诱发心律不齐，降低心电图、脑血流图的准确性。因此，体检前三天最好别大量饮酒，体检前一天一定不要沾酒。

除此之外，吃得油腻、吃得太杂等也可能影响体检结果。体检前一天如果吃了大量高脂肪食物，甘油三酯会明显升高，有的人血液甚至会呈乳糜状，看上去很浑浊，肝功能等多项检查的准确性会受影响。云正芬建议，受检者在体检前三天要避免油腻饮食，不吃大量高蛋白食物，避免尿素氮和血肌酐数值升高，造成肾功能出现问题的假象。

“都知道体检前要空腹，却不知道究竟空腹多久。”云正芬表示，空腹时间太长也是不对的，最佳空腹时间应为 10 ~ 12 小时。因为空腹时间过长，体内储存脂肪发生改变，甘油三酯浓度就会升高，血清胆红素也可能上升，而血糖可能降低。

案例 | 体检穿错衣，结果吓坏自己

2013 年 12 月 25 日，圣诞节。正当大家沉浸在节日气氛中时，湖南集群电子商务公司员工屈琦感觉自己的世界就要崩塌，手上还拿着湖南省马王堆医院的体验报告——“怀疑肿瘤，建议进一步检查。”

经常性熬夜加班、还不爱吃早餐，这些陋习屈琦都有。虽说习惯改不掉，但好在身体一直也没出过什么大问题，每逢体检总能侥幸“过关”。这次真的患上“不治之症”了吗？正当屈琦万念俱灰之时，公司打来电话，几位女同事也被查出胸口附近有黑色阴影，“怀疑肿瘤”。

为了进一步确诊，屈琦和女同事再次来到医院进行复查，医生建议加拍一个侧位胸片。她们怀着忐忑不安的心情走进了放射科，在医生细心的观察下发现，阴影其实来自体外，也就是说，内衣上的金属扣闹出了一场“乌龙剧”。有了这次的教训，屈琦终于明白，体检表上的“怀疑肿瘤”也可能出错，做体检也需要‘提前做好穿着准备’。

曾有一项调查表明，七成中国市民没有“体检前期准备”的意识，这直接影响到体检的结果。对此，湖南省人民医院体检中心主任李万辉建议，市民年度体检一定要重视穿着与体检项目。

“太紧身的衣服、金属材质的配饰等都是不利于体检的。”李万辉介绍，曾有不少女性受检者穿衣太紧身，导致多次的血压监测结果都不准确。除此之外，在进行一些仪器监测时，女性也应该主动取掉身上的金属配饰，否则很可能影响到体检结果。

专家有话说 >>

年度体检，冷门项目值得关注

李万辉告诉记者，体检中心的“肛门检查”、“大便检查”是冷门，大多数市民害怕尴尬而放弃。而事实上，肛门指检是发现直肠肿瘤、息肉、前列腺病变等最简单、有效的方法，对 40 岁以上受检者直肠肿块的发现尤为重要；而大便里也藏着筛查消化道肿瘤的重要指标，20% 的消化道癌症早期患者都会出现大便潜血试验阳性。

随着近年来“辐射伤害论”的传播，不少市民也对体检中 X 光检查表示恐惧，随之放弃。李万辉认为，这是放弃了一次最有效的疾病检测方法。现阶段，许多疾病都需要依靠放射检查才能查出，比如肺癌、肺结核、乳腺癌等。而目前医疗仪器的辐射并没有达到对人体的伤害水平，每年进行 1—2 次检查并无大碍。

案例 | 往年的体检表不能丢

去年的体检报告，你还留着吗？话说，这一个小问题可是问倒了一片人。有网友说，“身体没问题，体检报告看过就成了一张废纸，扔了呗！”想必不少市民有着这样错误的观念。2013 年 12 月 27 日，记者在长沙市中心医院健康管理中心了解到，有着保留体检表习惯的受检者不足三成。为此，健康管理中心的专家们进行了统一培训，对前往医院体检的市民进行“友情提示”：登记身份证，医院帮你联网保存近三年的体检结果。

在长沙市一家舞蹈中心教学的陈婷婷告诉记者，自己这次算是体会到了“过期”的体检报告也不是废纸。陈婷婷因舞台演出较多，腿部经常受伤。2013 年下半年，陈婷婷在一次表演中又一次腿部骨折，送往医院进行康复治疗时，医生问及是否留有 2012 年的体检报告。“我早就不知道丢到哪去了。还好，当时填了身份信息，医院备了份。”陈婷婷说，医生要根据自己往年腿部的受伤和恢复情况来制定新的调整方案。“多亏了那张‘过期’体检表，不然我也不会恢复得那么快！”

专家有话说 >>

乱扔体检表，是忽视健康的表现

“市民体检意识虽有增强，可对待体检结果的态度却依然让人担忧。”长沙市中心医院健康管理中心主任栗文晖认为，大多数市民只重视体检结果，“看过就丢一边儿了，这是忽视健康的表现。”

“我们经常被受检者反复追问——‘这项指标超标会不会有大问题’。体检结果稍有问题，受检者就会特别紧张，其实没有必要。”栗文晖介绍，受检者其实可以对比自己前一年的体检表，如果某项指标只是偶尔一次不在正常范围内，并不算什么大事，如果超过 2 次以上不正常，建议咨询医生。

栗文晖认为，保存好体检报告是重视健康的好习惯，尤其是体检时曾查出体内有小包块的市民，更应保存好每一次的体检报告。因为小包块在体内很可能会发生变化，医生每年都要对包块大小进行对比，清楚其生长速度，这些对判断包块性质有很关键的作用。此外，体重增加、腰围变粗、血尿酸上升、骨量减少等都要持续对比，它们能提示你身体存在的潜在问题。