



近日，在湖南省怀化市通道侗族自治县坪坦乡坪坦村，当地卫生院“流动医疗服务队”的队员们在上门为村民进行健康体检。 刘 强摄（人民视觉）



颈动脉斑块、心律不齐、心脏早搏、转氨酶指标增高……体检报告中，有些异常结果让不少人心情忐忑，但其实无需过度担心，有的甚至不需要治疗。

有哪些常见却不宜过度治疗的体检异常？该如何正确应对这类异常？本期带您一起盘点那些不必惊慌的轻度异常。

医说新语



朱慧卿作（新华社发）

这些体检异常，大可不必惊慌

本报记者 王美华

轻度颈动脉粥样斑块

看到体检报告显示有“颈动脉斑块”，不少人会感到恐慌，这是不是代表容易中风？

“颈动脉粥样斑块是动脉管壁上沉积了一层蜡样的脂类，使动脉弹性减低、管腔变窄。”北京朝阳医院体检中心副主任徐爱民介绍，高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、酗酒、运动少等都是颈动脉斑块形成的危险因素。整体来看，颈动脉斑块的形成与年龄关系更密切，随着年龄增长，即使没有上述危险因素，也可能出现颈动脉斑块。一个人颈动脉的粥样硬化斑块大约从青春就开始隐隐发生，40岁后变得明显，60岁后几乎都存在不同程度的颈动脉斑块。

专家指出，大多数颈动脉斑块不需要进行手术治疗，只有当斑块长到一定程度，造成血管一定程度的狭窄并影响了大脑的正常血液供应时，才需要进行手术治疗。

“如果是轻度斑块，例如只有1—2个硬斑块且血管狭窄面积不超过50%，定期复查的同时，积极控制引起颈动脉斑块的危险因素尤为重要。”徐爱民强调，要养成少油、少盐的健康饮食习惯，多吃蔬菜、少吃肥肉，适当加强锻炼等，通过改善生活方式，可以减缓斑块增长速度。

心脏早搏和心律不齐

在体检报告心脏检查的异常情况中，“心脏早搏”“心律不齐”属于高频词汇，这些异常是病吗？需要治疗吗？

偶发的心脏早搏

徐爱民介绍，心脏的跳动是有规律的，如果突然提前跳动，就被称为早搏（过早搏动）。一般每分钟早搏次数低于6次为偶发早搏，多为生理性早搏，易在剧烈运动、过度疲劳熬夜、抽烟喝酒、喝过多咖啡浓茶、情绪激动等情况下出现。

随着年龄的增加，有些人会出现心脏早搏，如果动态心电图评估是属于偶发的，而且也没有明确症状，多数注意观察就可以，通常无需药物治

疗。若早搏频发，伴有胸闷、气短或本身患有其他心脏疾病，则需要及时到心脏内科进行评估。

窦性心律不齐

“人体右心房上有一个窦房结，它能自动、有节律地产生电流，窦房结每发生1次冲动，心脏就跳动1次，医学上称为‘窦性心律’。因此，正常心律叫做窦性心律。”徐爱民介绍，窦性心律节律相对规整，但心跳次数也就是心率在时刻变化。“窦性心律不齐”是一种正常的生理现象，它可能和人们做心电图时的情绪有关，例如生气、紧张、兴奋，包括服用某些药物后，都会影响到心律结果，一般平静休息后可以缓解。

如果没有出现心慌等明显症状，窦性心律不齐一般不需特殊处理。儿童、青少年在发育期也常出现窦性心律不齐，不用特别治疗，随着年龄增长大多会恢复正常。

血常规轻微超标或降低

在体检报告中，血常规等常规检验项目后，会标注出对应的参考值，参考值通常代表该项检查的正常范围。专家介绍，当某项指标超过或低于参考值，体检报告上就会出现“↑”“↓”。超标或者降低的值只多（少）一点点，在检验医学上叫临界值。

“血常规检查出现临界值的情况很常见，因为影响血液检测结果的因素很多。”徐爱民介绍，例如血液采集的部位、保存方式及送检时间等，性别、年龄、居住地的海拔高度甚至包括季节的变化都可能对检查结果产生干扰。因此，在指标只高一点点或低一点点且没有任何症状的情况下，医生一般认为没有问题。

专家提醒，如果的确有一些不舒服的症状，即使检测结果与正常参考值的差距比较小，也可能是疾病早期的提示，需要进一步检查诊断。

三类尿常规指标异常

一管尿液交给医生后，就能拿到一张有几十项指标的尿常规报告单，专家指出，以下指标即使结果显示异

常，也可能是正常的——

尿胆原阳性：喝水少可能导致异常

尿液浓缩，尿色深黄，就会出现尿胆原阳性。例如喝水很少时或早晨第一次排尿，颜色都会比较深。如果胆红素同时也是阳性，需要查血液的胆红素水平，排除肝胆胰腺疾病。

尿比重偏高/偏低：喝水不足或过多可能异常

尿比重反映了尿液的浓缩程度。出汗很多、喝水不足时，可能会出现尿比重高于正常值，即假阳性；反之，大量饮水后，尿液得到稀释，尿比重可能低于正常值，出现假阴性。

尿酮体阳性：饥饿可能导致异常

酮体是脂肪分解代谢的产物，正常在尿中应是阴性，在糖尿病酮症酸中毒患者的尿液中则会出现阳性。但是，如果不存在尿糖阳性，体型偏瘦的人若较长时间未进食，也可能由于饥饿导致尿酮体阳性，此时适当进食饮水即可，无需就诊。

偶发的转氨酶指标增高

在抽血检查化验单中，“转氨酶↑”的字样让人容易神经紧绷。徐爱民介绍，服用某些药物、饮酒、熬夜或剧烈运动等都会引起转氨酶升高，在停药或休息后，转氨酶可恢复正常。但如果转氨酶持续增高，就要怀疑是肝胆疾病问题，要进一步检查。

无症状的前列腺钙化

“前列腺钙化，就好比手划破了一个小口子，感染了炎症，炎症反应后留下了疤痕。”徐爱民介绍，前列腺钙化就是前列腺炎症后留下疤痕，对身体没有负面影响。大多数人检查出来时没有任何症状和体征，一般定期复查即可，不用过度忧虑、治疗。但是，如果当下有前列腺炎症状（如尿频、尿急、尿不尽、会阴不适、腰酸腰痛等），就要及时明确病因并治疗。

无症状的骨刺

“骨刺其实是身体的一种保护性



反应，就是身体在老化过程中，因为受力的不均匀，使局部的骨头受刺激不均匀，从而导致了骨刺的发生。”徐爱民介绍，只要不发炎，骨刺其实是对身体的一种保护性改变，这时可以完全不用理睬它。

专家提醒，如果已经长了骨刺，要努力延缓关节的衰老。避免有害动作，遵循“九字原则”——要活动、省着用、不逞强，不要特意去爬山爬楼。

无压迫或炎症的多数囊肿

“囊肿是一种良性包块，有的单独一个，也有多个的，一般对健康影响不大，查出也不必紧张。”徐爱民介绍，囊肿较小时一般没有临床症状，且囊肿生长缓慢、恶变机会小，只要囊肿没有对周围器官造成压迫症状、器官功能障碍或发炎感染等，基本不需特殊治疗，进行定期、规律的复查即可。

专家介绍，常见的有宫颈囊肿、肝囊肿、肾囊肿等。其中，宫颈囊肿多数是由慢性炎症引起的，发生癌变的概率很低，一般无需治疗，定期复查即可。肝囊肿大多是先天性的，发病率较低，且不会影响肝功能。只要囊肿不超过5厘米且没有导致身体不适、出现一些临床症状，就不需要药物或手术治疗。只需要定期随访，观察其大小变化即可。

如果肝囊肿、肾囊肿过大，可能压迫邻近器官，引发不适症状，要积极治疗。如出现并发症，像囊肿破裂、囊内出血等，需进行外科手术切除。

11月14日是联合国糖尿病日，今年的主题是“教育改变明天”。糖尿病教育可以为患者提供科学、实用的糖尿病知识，做到早预防、早发现、早治疗，防止并发症的发生和发展。近日，解放军总医院第五医学中心内分泌科主任医师方毅就糖尿病防治的相关问题进行了解答。

糖尿病+并发症最致命

糖尿病是一种常见病、多发病，已成为现代疾病中的第二杀手，对人体的危害仅次于癌症。方毅强调，糖尿病本身不致命，致命的是严重的并发症。

失明、心梗、中风、肢体坏死，都可能是糖尿病并发症导致的严重后果。脏器功能障碍、肾功能衰竭是糖尿病患者的主要死亡原因之一。相关研究数据显示，有50.45%的糖尿病患者由于心血管并发症死亡，有68%的患者在确诊后5年之内就出现了左心室功能障碍。特别是当患者同时存在高血糖、高血压、高血脂等多重危险因素时，发生心血管并发症的概率会大大提高，因此，糖尿病患者需要更加重视心血管并发症。

为及早发现糖尿病性心脏病变，建议每位糖尿病患者定期做心电图和超声心动检查。对于2型糖尿病的治疗，可通过选择能护心的降糖药物和生活方式的配合，远离心血管死亡威胁。

记住7.0和11.1

经常有患者在门诊问：“大夫，我没有三多一少的症状，怎么就得糖尿病了？”

方毅介绍，有1/3的早期糖尿病患者会有一些非典型症状，甚至是无症状表现。关于血糖的标准，只要记住两个数字：7.0和11.1。一般空腹血糖大于7，餐后2小时血糖大于11.1就需要来医院就诊，进一步明确检查是不是有糖尿病，还有一些反复发作的餐前低血糖、莫名的皮肤瘙痒、反复感染等也需要进行血糖筛查。

做好3个“自我管理”

传统的糖尿病就医模式主要由医生进行药物处方并予以一定的教育指导，难以覆盖患者的院外管理。其实，在超过95%的时间里，糖尿病患者都是自我照料，患者院外的血糖管理才是决定整体血糖控制的因素，因此，掌握糖尿病的基础知识、学会自我管理至关重要。

方毅强调，糖尿病是终身慢性疾病，需要终身管理和治疗，不要迷信“早期用药会依赖”，也别误入“我有偏方可治愈”等歧途。

糖友们的自我管理包括以下3个方面：一是心态管理，血糖出现波动是正常的，不必过分焦虑，保持乐观自信和对自已负责的态度很重要；二是学习管理，知己知彼才能百战不殆，了解糖尿病和它的并发症，才能有效避免和延缓病情的发展；三是目标管理，保持控制血糖达标的习惯，主食、水果等要严格按照标准摄入，避免血糖忽高忽低；加强锻炼，作息规律，定期进行体格检查和血糖检测，包括空腹血糖、餐后2小时血糖和糖化血红蛋白，按时按量用药打针；定期到内分泌科或糖尿病专病门诊就诊，实现糖尿病及并发症的早发现早诊断。

（作者为解放军总医院第五医学中心内分泌科医生）

失明、心梗、中风……
如何远离糖尿病并发症

侯艳微 张婷婷

浙川县大石桥乡：发展草柳编产业 助力乡村振兴

每年十月都是河南省浙川县大石桥乡东湾村杞柳生产加工的旺季。在杞柳编织车间内，工人们熟练地编织着，将杞柳条编织成一件件精美绝伦的工艺品或绿色环保的家居用品。

浙川县大石桥乡地处山区，产业发展路径狭窄。为促进经济发展，大石桥乡依托依山靠水的特殊区位优势，决定发展草编、柳编等工艺品加工产业。经过招商引资、杞柳基地种植及工艺技术培训等前期工作，大石桥乡明确了杞柳、草绳、菖蒲等原材料渠道，

并建成了原材料种植基地，同时对各村群众开展数十次的上门技能培训，快速聚集一批有意愿且有能力的手艺人。

2022年9月29日，为进一步推动草编、柳编等工艺品产业发展，大石桥乡在横沟村举办大石桥乡第一届草编技能比武大赛，争取到浙川县农商银行大石桥支行赞助，并在多个媒体平台进行宣传。同时，大石桥乡“丹江明珠大石桥”和“大石桥优选”两个平台全程线上直播，为观众普及草编文化、介绍草

编产品，累计吸引3000余人观看。

杞柳编织已成为大石桥乡东湾村的致富产业，今年杞柳亩产量已达5000多斤，明年预计亩产8000多斤。今年年底，东湾村还将流转300亩土地，计划全部用于杞柳产业种植，吸收村里闲置劳动力，帮助村民实现家门口就业。

接下来，大石桥乡将继续坚持工艺品编织产业发展，同步开展原材料基地扩大、人员技能培训和产品推广销售等工作，快速推动产业集群建设，把工艺品编织产业做大做强，形成特色产业链。同时，加大宣传力度，吸引更多村民加入编织产业，让村民的“钱袋子”更鼓、日子更红火。

数据来源：浙川县大石桥乡