



四川省医学科学院  
四川省人民医院

# 健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2018年2月刊

## E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Feb 2018

健康管理 · 健康体检中心

# 目录

- 生化检查里的那些小秘密
- 尴尬的一指禅功和粪便检查的重要性
- 认识核磁共振
- 消除红血丝有妙招
- 眼压偏高怎么办
- 腰椎间盘突出患者如何选择合适的床
- 烫伤紧急处理小贴士

## 生化检查里的那些小秘密

亲爱的朋友们，当你拿到血液生化检查的报告单的时候，是不是想要了解自己的血糖、血脂、血尿酸等指标有没有异常，却又苦恼该怎么看懂自己的检查报告呢？

每次当笔者在诊断室给各位体检者解读报告的时候，总会有人心急火燎的问：哎，医生，我有没有糖尿病啊？有没有三高啊？肝功是哪几项啊？诸如此类的问题。在此，笔者就简单的解释一下生化检查报告单是由哪些项目组成的，它们有什么意义，异常的话又说明身体出现了什么问题。



首先，生化检查是属于空腹抽血的项目，所以抽血前一定是什么东西都不能吃的，曾经有人因为体检前一天晚上 10 点后吃了烧烤，结果出现了血糖升高的现象，进而怀疑自己得了糖尿病，复查又正常，搞了半天才问出此人晚上 10 点以后吃了东西，所以在此提醒大家，体检前一天晚上 10 点后不要进食，以免出现指标异常，折腾一番最后发现是自己搞出来的乌龙！

其次，生化检查主要由肾功（尿素氮、肌酐、葡萄糖、尿酸）、肝功（天门冬氨酸转移酶、丙氨酸氨基转移酶、胆红素）还有血脂（甘油三酯、总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇）这几项组成。

尿素氮、肌酐这两项指标在有早期肾功能损害时比较敏感，轻度升高可以复查，若明显异常可以到肾内科进一步检查。当然，还需结合体检者自身的年龄、饮食习惯以及有无高血压、糖尿病或者肾脏本身的疾病来考虑。



葡萄糖就是大家关心的空腹血糖了，正常情况是小于 6.1mmol/L，大于等于 6.1mmol/L 但小于 7.0mmol/L 则考虑空腹血糖受损，超过 7.0mmol/L 考虑糖尿病可能，当然还得结合尿糖、尿酮体这些指标来看，建议做胰岛素释放试验或到内分泌科进一步检查。

肝功主要介绍一下丙氨酸氨基转移酶、天门冬氨酸氨基转移酶这两个指标，它们轻度升高不一定有意义，如果升高至上限的 2 倍或更高，则考虑肝功能有损害，通常是由脂肪肝、慢性病毒性乙型肝炎、过量饮酒或药物副作用等因素所致，轻度升高建议复查，明显异常则需去感染科或消化科就诊，以免延误病情。

甘油三酯、胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇这四兄弟就是大家最关心的血脂指标了，脂蛋白代谢紊乱即甘油三酯、总胆固醇、低密度脂蛋白升高或高密度脂蛋白降低，属于心血管系统疾病的危险因素之一，它的发生有可能是因为家族性高脂血症，还有一些与日常饮食生活习惯有关系，如果同时伴有高血压、糖尿病的话，通常会考虑属于代谢综合征一类的疾病了。

关于生化检查的报告单先简单介绍这么多，不知道大家是否已经有个大致了解了呢？

编辑 杨晶晶

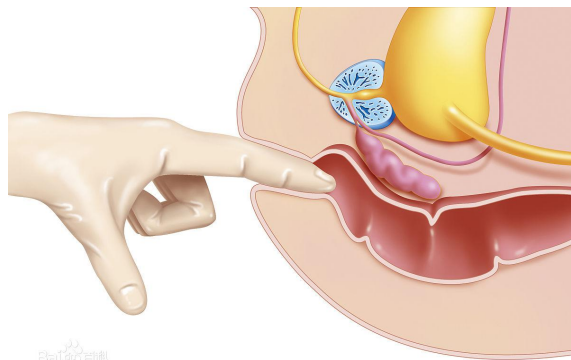
## 尴尬的一指禅功和粪便检查

随着健康观念越来越普及，很多人都会定期做健康检查，然而体检中有些项目可能会使人稍有痛苦或不适，加之检查部位隐私，以至于很多人放弃检查，例如肛门指检和粪便检查。

### ✚ 肛门指检

肛门指检，医生先戴上手套并涂抹润滑油，受检者只需要按照示意图姿势准备好，保持放松状态。肛门指检可查距肛门口 7~8cm 内的肛管及直肠下段，部分直肠癌患者仅凭肛门指检即可早期发现。有文献报道，约 60%~70% 的直肠癌可经肛门指诊发现。

很多人不知道，肛门指检这小小的“长驱直入”是肛门、直肠疾病检查中最简便、有效的方法之一，经常被戏称为“一指禅功”。



## 大便常规

大便常规是临床三大常规之一，主要包括大便颜色、形态、细胞、潜血，对消化系统疾病、良恶性肿瘤的诊断治疗有重要的参考价值。

近年来我国结、直肠癌发病率呈现上升趋势，成为威胁居民健康的主要恶性肿瘤之一，虽然肠镜是发现大肠癌和癌前病变最有利手段，但中国人口众多，无法实现每个人都做肠镜检查，而大众群体通常会混淆痔疮和直肠癌初期的症状，从而耽误了治疗。

鉴于直肠癌等疾病趋于年轻化的态势，这项‘尴尬’的检查十分重要，特别是那些排便习惯不规律、大便性状发生改变的人，例如，排便次数增多、粪便带粘液甚至有脓血、以往有直肠息肉病史、长期隐约腹痛或有家族性直肠癌病史的朋友们。



因此，当健康遇上“面子”，请抛掉不必要的“面子”。

无论如何，拥有健康最重要。

编辑 尤鲜

## 认识核磁共振

核磁共振是我们常常听到的一种检查，不少人会担心磁共振对身体有副作用，如果你也有这样的顾虑的话，不如就继续往下看关于磁共振检查的详细介绍。

### 什么是核磁共振检查

核磁共振检查（MRI）对疾病的诊断具有很大的潜在优越性，因为它不但提供的信息量大于医学影像学中的其他许多成像术，而且不同于已有的成像术，它可以直接作出横断面、矢状面、冠状面和各种斜面的体层图像，不会产生CT检查中的伪影，不需注射造影剂，无电离辐射，对机体没有不良影响。MRI对检测脑内血肿、脑外血肿、脑肿瘤、颅内动脉瘤、动静脉血管畸形、脑缺血、椎管

内肿瘤、脊髓空洞症和脊髓积水等颅脑常见疾病非常有效，同时对腰椎椎间盘后突、原发性肝癌等疾病的诊断也很有效。

### 核磁共振有副作用吗

核磁共振成像是利用电子计算机对人体断面进行图像分析诊断的检查方法，它不用 X 线，而是磁场，其基本原理是人体所含氢原子在强磁场下给予特定的高波后会发生共振现象，产生一种高波数的电磁波。核磁共振正是利用这个性质，采用电子计算机对磁场的变化收集处理并图形化。核磁共振成像可以显示脂肪、脏器、肌肉、快速流动的血液、骨骼和空气等，对脏器内部结构也能清楚显示。医生可以很好的识别病人体内的肿瘤、炎症、坏死病灶、异常物质沉着、功能阻碍、血液循环阻碍等病变。对于神经系统、胸部、腹部及四肢各种疾病的诊断提供了很大的帮助。由于核磁共振是磁场成像，而不是 X 射线，没有放射性，所以对人体无害，是非常安全的。



通过以上的介绍，您是否对核磁共振检查有了新的认识呢？

编辑 崔威

## 消除红血丝有妙招

时下流行的获取信息的方式，比如看手机、平板电脑等电子设备，会给我们的眼睛带来沉重的负担。这时眼睛会出现一些警告，提醒大家该休息了，比如眼睛刺痒、酸涩、胀痛，甚至出现红血丝。

红血丝很影响我们给他人的第一印象，以下为大家介绍一些消除红血丝的小办法。

### 冷敷

冷敷属于物理方法，降低温度可使眼部周围的血管收缩，减轻眼睛充血的症状。

具体做法是：

闭上双眼，用冰冷的毛巾或者用毛巾包冰块儿，敷于眼部，时间为 10-15 分钟，一天两次；也可以使用专门敷眼睛的冰袋，在冰箱冰好后直接敷在双眼上。



### 眼药水

眼药水属于化学方法，一般使用含有血管收敛剂成分的眼药水。时下流行的日本眼药水基本上都会有缓解结膜充血的效果，裸眼可用的，推荐参天 fx 银色，戴隐形眼镜的，推荐参天玫瑰，便宜一些的乐敦小红花也不错，每天 3-4 次，点双眼。以上推荐均为非处方药，可在药店直接购买。

### 睡觉



睡觉是解决疲劳性充血的根本办法，让眼睛得到彻底的放松休息，自然就不会总出红血丝了。至于如何合理的睡眠，在此就不赘述了，想必大家都了解，就看自己的自制力了。

当然，这里跟大家分享的仅仅是针对疲劳性充血的一些小办法，首先还需到眼科排除各种急慢性炎症所致的充血。

编辑 蒲炜

## 眼压偏高怎么办

眼压即眼球内部的压力，正常人的眼压稳定在一定范围内，以维持眼球的正常形态，同时保证屈光间质发挥最大的光学性能，正常眼压的范围为 10~21mmHg。

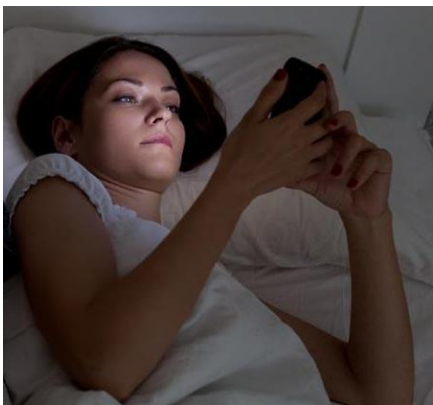
眼压的作用主要是维持眼球形态、保持正常生理功能，因此必须保持在恒定范围内。好比一只气球，眼压就是里面的气，有了气的支撑，对球壁施加压力，气球才能鼓起，如果气少了，球就瘪了。

若体检发现眼压偏高，首先需到专科医生处进行青光眼筛查。但也有的人表现高血压，却没有任何青光眼的症状，临床上称之为高眼压症，所以不要紧张，眼压偏高不一定是青光眼。



那么眼压偏高我们怎样控制呢？

- 清晨一杯蜂蜜水，蜂蜜与水的比例为 1: 2，蜂蜜属于高渗剂，食用后能使血液渗透压增高，加快眼内水分的吸收，降低眼压，起到缓解症状和治疗作用。
- 饮水不宜过多过快，需控制每日饮水量。喝水过多，会使大量水分进入血液，血液稀释后渗透压降低，使眼内房水骤然增多，尤其是大量喝水后的 15~30 分钟，眼压升高明显。



- 黑暗的环境会有引起眼压偏高的可能，我们的学习和工作环境应避免光线黑暗，更要避免夜间关灯后长时间看手机。
- 疲劳也会造成眼压偏高，所以正确用眼，合理分配用眼时间和休息时间就显得尤为重要了。

编辑 雍淇淇

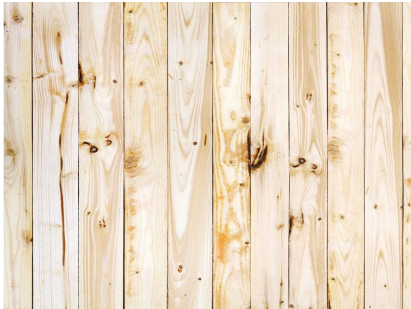


## 腰椎间盘突出患者如何选择合适的床

现代生活中，越来越多的人患上了腰椎间盘突出症，俗话说：牙疼不是病，疼起来要人命。腰椎间盘突出症也是一样，不痛则已，痛则撕心裂肺，患上腰椎间盘突出症肯定是需要正规的医学治疗，但是日常身体保养也很重要。



很多人都认为睡硬板床好，不仅能缓解腰疼，还能治疗腰椎间盘突出，甚至主张腰部完全没有异常的小孩子也睡硬板床。睡硬板床确实能够消除体重对椎间盘的压力，有利于解除人体腰部肌肉紧张、保持韧带的原有平衡状态、恢复腰部肌肉弹性，也能够对腰椎间盘突出症患者的治疗起到一定的作用。



但关键是硬板床并不意味着光板！在医生给出睡硬板床的建议后，不少患者会选择“一步到位”去掉所有的床垫，直接睡在床板上。但是，硬板床不等于光板床、木板床，而应该是适当的减少床垫的厚度、柔软度，避免人体在睡眠时腰椎出现变形。

木板床、光板床等硬度太大的床会迫使人体难以维持脊柱正常生理曲线，腰部得不到支撑，时间长了容易造成劳损，加重腰酸背痛等症状。过硬的床会使脊柱处于紧张状态，需要腰背肌肉来支撑，腰部肌肉难以在睡眠中得到放松。此外，光板床会让人体支撑面积减小，支撑力分布不均，特别是比较瘦的人，易出现腰部悬空，不但对脊柱不利，而且长时间的肌肉紧张、收缩还可能导致肌肉疲劳、酸痛、劳损。

所以腰椎间盘突出症的患者一定要逐步尝试，选择到最适合自己的床，才能事半功倍的保护好自己的腰！

编辑 谢建

## 烫伤紧急处理小贴士

简单来说，烫伤后的应急处理，需要记住以下五个字：

### ➤ 冲

如果烫伤的面积比较小，可以先用冷水冲半个小时左右，或以不再感到疼痛为止，这是因为冷水可以降温，降低烫伤肌肤的热度、减少伤害，防止烫伤面积扩大和损伤加重。



### ➤ 泡

如果烫伤的面积比较大、比较严重，冲水已经不能解决了，可以选择在大盆子或者浴缸里冷水浸泡，浸泡的时间可以相对长一些，但是不能让自己的身体变冷，如果浸泡时发现自己开始冷了，一定采取简单的保暖方法。

### ➤ 盖

准备好已经消毒好的、干净的医用纱布或棉布，盖在烫伤部位，进行固定。

### ➤ 剪

很多人看到宝宝烫伤了之后，都会着急地强行拉开、脱去衣服，这时候会很容易连皮也一起脱去了，因为烫伤时衣服会和皮肤连在一起，应该先用冷水浸泡减少痛苦之后，用剪刀小心剪开、脱去衣物。

### ➤ 送

一度烫伤经过急救、涂药膏后，皮肤会自我修复，很快会好，但二、三度要立刻送往医院。发生了三度烫伤，要用干净纱布覆盖，不可涂抹药物，要迅速送往医院就医，处理不当很容易会使伤口感染、留下疤痕等。

另外，还需记住三不原则：

#### ➤ 不用冰

因为冰块的温度太低，会让已经破损的皮肤伤口恶化，进一步损伤皮肤，记住一定要用水。

#### ➤ 不涂抹

酱油、香油、牙膏、奶油等等，这些东西都不能有效地缓解烫伤，酱油的颜色会影响医生的判断，香油、牙膏会阻止热量散发热气，只能继续往深处扩散造成更深一层的伤害。



➤ 不马上包扎

粘性绷带包扎伤口，会黏住皮肤、造成进一步的损伤，很容易导致皮肤的表皮溃烂，相反，不包扎伤口，让它自然干燥，可以减少细菌的生成，加快愈合。

编辑 胡小兰

