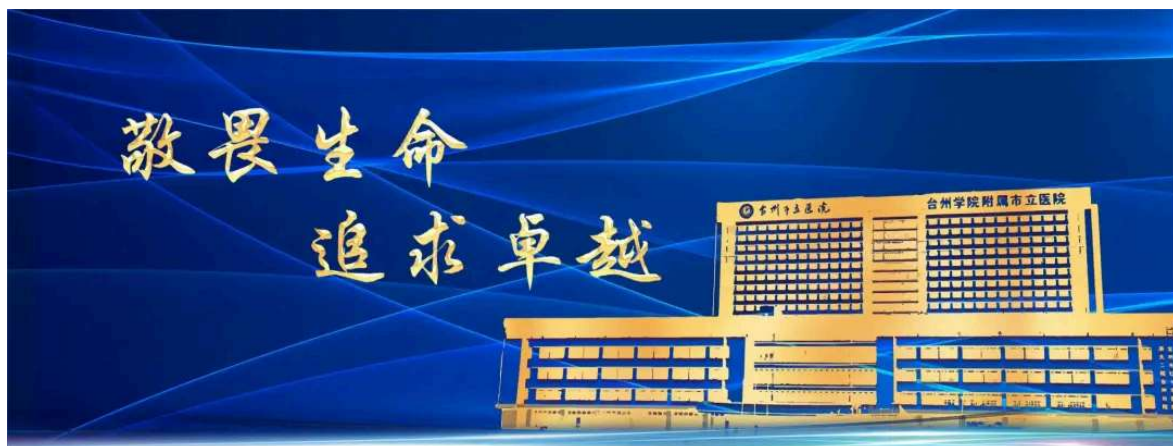


化验单上上下下的箭头，到底在说啥？

台州市立医院TZMH 2026年4月14日 17:40 浙江



拿到化验单的那一刻，很多人心里都会“咯噔”一下——上下翻飞的箭头、密密麻麻的数字、看不懂的英文缩写……仿佛在看一份身体的“天书”。其实，这些看似复杂的指标，并没有想象中那么可怕。读懂化验单，不是要你成为医生，而是帮你快速抓住关键信息，判断哪些指标需要警惕、哪些变化暂时不必焦虑。



**快速入门：
读懂化验单的3个核心要素**

1 检测项目

就是常说的“查什么”，主要对应身体某一功能。

2 参考范围

它是医学上统计的“多数健康人”的指标波动区间。

3 异常箭头↑↓

箭头只代表“指标偏离了参考范围”，不代表一定生病了。轻微偏离可能是生理性波动，明显偏离且伴随不适，才需要警惕。简单来说：**箭头是提示，不是诊断。**



**重点解读：
这4种情况不用慌**

很多人看到化验单上的箭头就焦虑，大多数情况下其实是“虚惊一场”，常见的异常原因主要是这4种情况：

NO.1

生理因素（最常见）

熬夜、劳累、剧烈运动、饮食不当（喝酒、吃油腻食物、吃过多甜食等）、女性生理期，甚至检测前喝水太少，都会让指标临时波动。这种情况，只要调整休息和饮食后，再复查大概率就能恢复正常。

NO.2

检测相关因素

检测前没按要求准备（要求空腹却没空腹、没有及时停药等）、标本采集不当、采集不顺畅等，都可能出现“假阳性”箭头。

NO.3

天生个体差异

每个人的身体基础不同，有些人数值天生就略高于或低于参考范围，但长期稳定，也没有任何不适，这属于正常的个体差异，不必硬往“标准值”上靠。

NO.4

临界异常

指标只轻微偏离参考范围，没有任何不舒服的症状，也没有其他指标同时异常，大概率是生理性波动，定期复查即可，无需过度担心。



**实用技巧：
手把手解读4项体检常规项目**

关键判断原则

看偏离幅度：检查结果与本人历史结果偏差不大，基本没事；偏差较大，要重视。

看联动指标：单一指标异常，风险低；多个相关指标同时异常，应及时问医生。

看自身症状：没任何不适，数值异常也别慌；有对应症状，数值轻微异常也要尽快排查。

一、血常规

1 白细胞

白细胞负责抵抗细菌、病毒入侵。检查结果**轻微升高**多是熬夜、劳累或者轻微感冒引起；检查数值**明显升高**，且伴随发烧咽痛，需警惕细菌或病毒感染；检查数值**明显下降**，可能是免疫力暂时下降，如果**下降严重**，则需排查血液相关问题。

2 血红蛋白

血红蛋白是身体“氧气搬运工”，检查**结果偏低**大概率是贫血信号，若伴随头晕、乏力、面色苍白，可适当补充铁和维生素；如果血红蛋白检查结果**长期过高**，则需咨询医生。

3 血小板

血小板是身体“止血小卫士”，数值**轻微升高**可能是近期有轻微外伤、炎症；若数值**明显降低**，并伴有皮肤瘀斑、牙龈出血则要及时排查原因。

二、肝功能

1 转氨酶

转氨酶**轻微升高**多是检测前1-2天内饮酒、熬夜、油腻饮食或者剧烈运动导致；如果数值**超出正常范围1倍**以上，并伴有乏力、食欲不振、皮肤发黄等症状，要警惕肝损伤。

2 胆红素

胆红素数值**轻微升高**可能是近期摄入过多胡萝卜素等；数值**明显超出正常范围**，则需警惕肝脏或胆囊问题，需结合其他指标综合判断。

三、肾功能

1 肌酐

肌酐数值**轻微升高**，可能是检查前饮水过少、高蛋白饮食、剧烈运动导致，调整后可复查；数值**明显升高**则提示肾脏滤过功能可能下降，若伴随下肢水肿、尿频尿急、泡沫尿等症状，需进一步排查肾炎、肾结石等问题。

2 尿素氮

尿素氮数值**轻微升高**多与饮食、脱水相关，无需过度紧张；**长期明显升高，或与肌酐同时升高**，需警惕肾功能损伤。

四、血糖血脂

1 血糖

空腹血糖**数值略高**（未超过7.0mmol/L），可能是检测前吃了甜食、熬夜、情绪紧张导致，调整饮食、规律作息后可复查；若空腹血糖**多次超过**7.0mmol/L，或餐后2小时血糖超过11.1mmol/L，伴随多饮、多食、多尿、体重下降等症状，需警惕糖尿病，应及时就诊。

2 血脂

重点看总胆固醇、甘油三酯，检查数值**轻微偏高**，一般通过清淡饮食和规律运动就能改善；检查数值明显偏高（如总胆固醇 ≥ 6.2 mmol/L），长此以往，可能会增加动脉硬化，心脑血管风险，应遵医嘱。

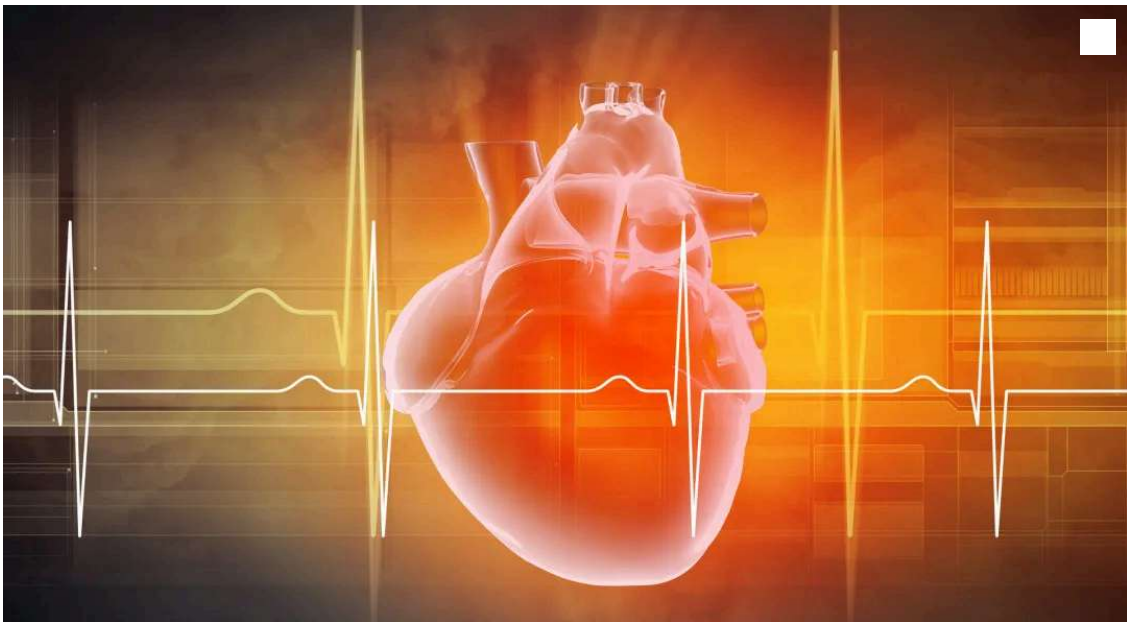


作者 | 检验科 牟思华

往期推荐

不开胸换“心门”？这“瓣”法真不错

我院首例接受经导管主动脉瓣置换术
(TAVR) 患者出院



藏不住了！我院治疗糖尿病足有一套！



脱胎换骨！9个月甩掉90斤，
他用什么方法减了1/3个自己？



