

## MỘT SỐ HƯỚNG DẪN ĐỌC KẾT QUẢ KHÁM SỨC KHỎE TẠI MEDIC

### A. Phiếu điện tâm đồ

Trong các phiếu kết quả khám sức khỏe thì phiếu điện tâm đồ được xem là quan trọng nhất. Nếu phiếu điện tâm đồ (ECG) thể hiện những kết luận sau đây thì các anh chị nên đi bác sĩ ngay vì tình trạng tim đã trở nên xấu:

- Sóng T (+/-)
- Thiếu máu cơ tim/ Thiếu máu cục bộ cơ tim
- Thiếu năng vành/ nhồi máu cơ tim cũ
- Dày thất trái/ Cao huyết áp
- Vách liên thất vận động nghịch thường
- Hở van 2 lá  $> 1,5/4$
- Hở van động mạch chủ  $> 1,5/4$
- Rối loạn dẫn truyền/Loạn nhịp tim...

\*\*\* Các kết luận còn lại như nhịp soang nhánh, sóng T dẹt,... được xem như là bình thường

### B. Phiếu kết quả xét nghiệm (máu & nước tiểu):

**Sức khỏe tốt:** nếu các con số ở cột kết quả nằm trong phạm vi cột **Khoảng tham chiếu** (chỉ số bình thường)

#### Ý nghĩa của các chỉ số:

##### a. NFS (C.B.C): công thức máu

- o WBC: bạch cầu (chống nhiễm trùng) nếu chỉ số này tăng cao nghĩa là cơ thể có tiềm năng bị nhiễm trùng
  - Neu, Lym, Mono, Eos, Baso là các chủng loại bạch cầu
- o RBC: hồng cầu (làm máu đỏ, chở oxy)
  - RBC thấp là do cơ thể thiếu máu hoặc bị nhiễm ký sinh trùng
  - RBC tăng do thiếu oxy, thiếu sắt
  - Hb, Hct, MCV, MCHC, RDW thể hiện tình trạng hồng cầu (trong đó Hct tăng khi bị sốt xuất huyết)
- o PLT: tiểu cầu (giúp đông máu). Nếu PLT tăng  $> 600$  hoặc  $< 100$  nên đi bác sĩ chuyên khoa huyết học

##### b. Urinary analysis (tổng phân tích nước tiểu)

- o Glucose: đường
- o Bilirubin: mật
- o Spe - Gravity: tỷ trọng. Nếu 1.00 X  $\Rightarrow$  bình thường. Nếu 1.X  $\Rightarrow$  bị tiểu đường
- o Blood: có máu trong nước tiểu
- o pH:  $> 7$  dành cho người ăn chay  
 $< 7$  dành cho người không ăn chay  
 $= 7$  trung tính
- Urobilinogen: chất bám dấp (cơ thể luôn có chất này để giúp các vết thương nhanh tan vết bầm tím). Kết quả NEG  $\Rightarrow$  bình thường
- Nitrite: chất độc (do thức ăn thiu)
- Leucocytes: bạch cầu
- Color: màu nước tiểu YEL: vàng P.YEL: hơi vàng
- Clarity: độ trong CLEAR  $\Rightarrow$  tốt
- Cells: TBTB tế bào thượng bì
- Crysts: tinh thể (dùng kính hiển vi mới thấy)

\*\*\* Từ Glucose đến Bacteria là tăng dần mức độ nguy hiểm

**Chức năng thận:** Urea/Serum

**Đường:** Glucose (FBS)

**Cholesterol:**

- LDL, Cholesterol, Tryglycerides, Cholesterol, Total: bộ mỡ xấu
- HDL Cholesterol: mỡ tốt cần tăng

**Chức năng gan (men gan):** SGOT (AST) & SGPT (ALT)

**Độ lọc cầu thận:** Creatinin/serum  
MDRD-4

**Viêm gan siêu vi B:** HbsAg, nếu NEG (negative) thì không bị nhiễm => tốt

**Kháng thể viêm gan siêu vi B:** Anti BHs

- o NEG: không có kháng thể nên bác sĩ thường đề nghị tiêm ngừa VGSVB
- o POS: có kháng thể. Nếu kết quả POS > 1000.00 mIU/mL => kháng thể rất tốt

**Viêm gan C:** Anti HCV, kháng thể viêm gan siêu vi C, nếu kết quả là NEG => không bị nhiễm

**Tầm soát ung thư:**

- A.F.P: tầm soát ung thư gan
- C.E.A: tầm soát ung thư tiêu hóa
- CA 125: tầm soát ung thư buồng trứng
- CA 15-3: tầm soát ung thư vú
- CA 19-9: tầm soát ung thư tụy
- Cyfra 21-1: tầm soát ung thư phổi
- CA 72-4: tầm soát ung thư dạ dày
- PSA: dấu hiệu ung thư tiền liệt tuyến

## **MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG BỆNH**

**Cholesterol cao nên kiêng:**

- Mỡ, đồ chiên xào
- Nước cốt dừa
- Lòng đỏ trứng
- Bơ, sữa, phô mai
- Da mỡ gà, vịt, heo, bò (mỡ cá ăn được)

**Acid uric cao:**

- Kiêng: tim, gan, thận, óc heo
- Giảm: thịt cá, hải sản, đậu nành

**Nếu Cholesterol/Acid uric thấp:** thì ăn uống ngược lại.

**RBC thấp:** thì nên trị bằng thuốc

**RBC tăng:** nên ăn gan, thịt bò và bổ sung sắt.