



新冠疫情 健康守护 Health Guard

李力 先生 25岁



000199119072345011

部门: 北京新东方迅程网络科技股份有限公司-北京
新东方迅程网络科技股

报告号: 19-07-29-6931

员工号: 健康顾问: 王淼

工作单位: 604平安健康互联网股份有限公司宁波分公司(平安好医生
团体体检-美因)2018

报告送达方式: 统一配送 电子版出具方式:

慈铭健康体检管理集团北京慈铭学院路门诊部有限公司

体检日期: 2019-07-25

咨询电话: 010-62615558



报告查询



微信公众号

投诉电话: 010-67766888

电子报告查询网址: <http://t.ciming.com/>

健康体检报告导读

尊敬的 李力 您好！

感谢您对慈铭健康体检管理集团北京慈铭学院路门诊部有限公司的信赖和支持，在此我们真诚地将您的健康体检报告呈上，不足之处请您提出宝贵意见。

您的健康体检报告由八部分组成：一、健康体检报告导读和健康预警人体结构图；二、客户个人基本信息及问卷；三、汇总分析；四、本人三年关键指标对比及两次历史对比；五、最新健康技术和健康建议；六、各科室体检结果明细；七、科普小常识；八、附件，主要展示各相关科室检查图文报告。

第一部分 根据您本次体检中发现的阳性结果为依据，通过健康预警人体结构图，在相应人体结构所在部位进行提示，使您能够更直观、更快捷地了解阳性体征部位。

第二部分 您的个人基本信息是体检报告的重要组成部分，它从您的职业、既往史、传染病史、家族史、药物过敏史、输血史、既往体检异常情况等方面进行多方了解，是分析您所处健康状态的重要基础信息。

第三部分 汇总医师对您体检中发现的阳性结果或相关阳性结果进行汇总分析，并提出医学建议；汇总医师根据您体检中发现的主要问题，为您进行相关温馨提示，以及对您的阳性结果进行答疑解惑；主检专家全面审核各科室及汇总医师报告，并对疑难病症进行专家会诊，以确保体检结果的准确性、权威性，最终由主检医师签发您的健康体检报告。

第四部分 通过您近三年体检数据和两次检验结果与慈铭数据样本库进行匹配，直观的展示出您所在年龄段区间的对比情况。

第五部分 该部分使您能够更快的了解最新的体检技术和健康建议。

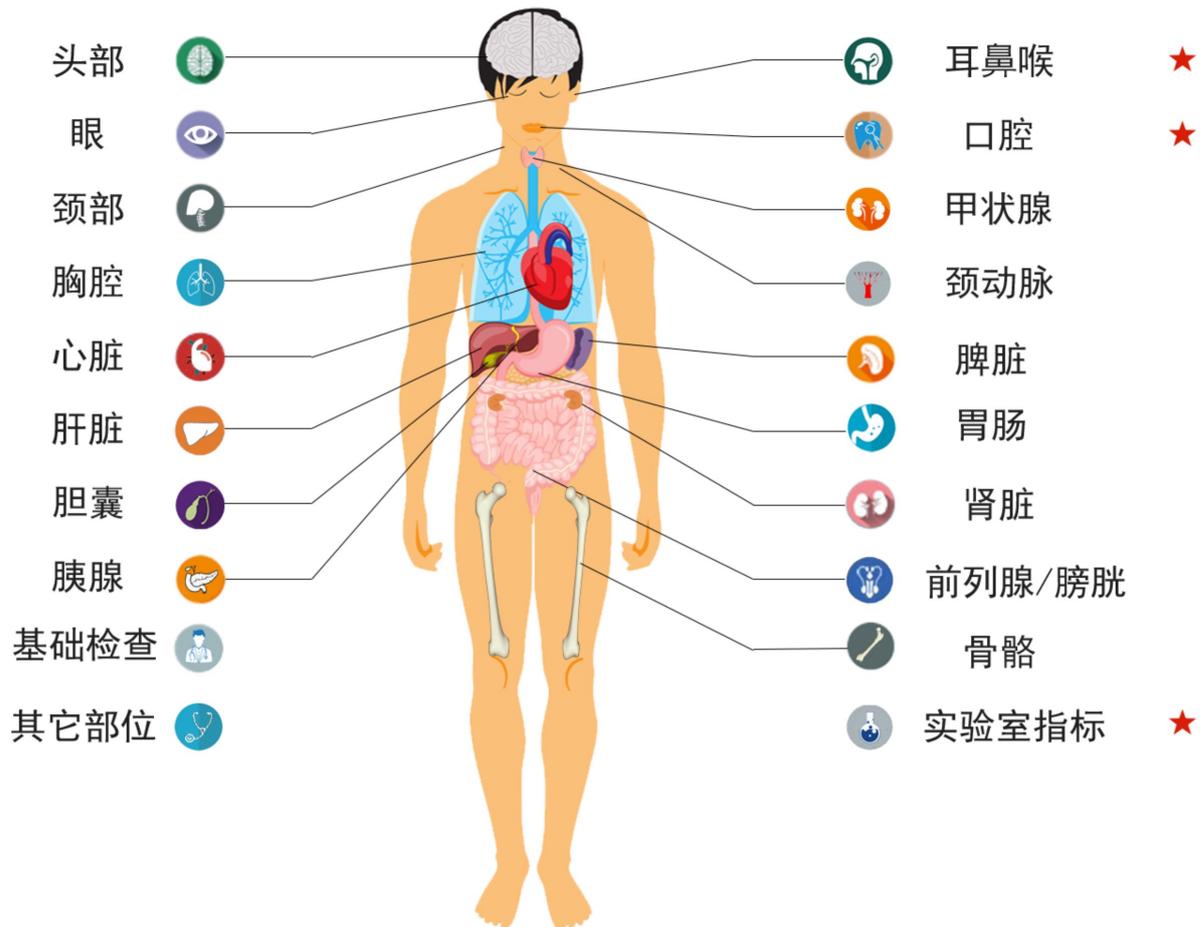
第六部分 各科室检查结果明细，细致认真地对您的体检情况进行详细汇报，可作为您专科诊断或复查等参考资料。

第七部分 根据本次体检发现的阳性，对该阳性进行医学名词知识科普。

第八部分 附件中相关科室检查图文报告，如心电图、超声报告、骨密度报告、经颅多普勒报告等，意义同上。

如果您对体检结果有疑问或需要咨询，请您来体检中心或致电体检中心咨询部（010-62615558），我们将为您安排专业人员进行答疑解惑。鉴于医学科学的复杂性、现代医疗技术手段对于疾病的筛查仍具有局限性和时效性，同时也受限于您本次所选择的体检项目，体检后可能存在未发现的潜在问题，如果有疑问或疾病症状出现，请立即就医。

健康预警人体结构图



提示：请关注本次体检带 ★ 号的相关项目。

个人基本信息

家族史、疾病史、药物过敏史

姓名	李力	性别	男	出生年月	1993/10/5	年龄	25
国籍	中国	民族	汉族	证件号	612732199310051811	婚否	未
工作单位	604平安健康互联网股份有限公司宁波分公司(平安好医生团体体检-美团)2018			联系电话	15022915228		
通信地址				办公电话			
电子邮件				宅电			

职业

- | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高级管理者 | <input type="checkbox"/> 管理人员 | <input type="checkbox"/> 营销人员 | <input type="checkbox"/> 传媒业者 | <input type="checkbox"/> 教育业者 |
| <input type="checkbox"/> 科研人员 | <input type="checkbox"/> IT业者 | <input type="checkbox"/> 文艺业者 | <input type="checkbox"/> 司机 | <input type="checkbox"/> 零售/服务业者 |
| <input type="checkbox"/> 体力工作者 | <input type="checkbox"/> 离退休人员 | <input type="checkbox"/> 自由职业 | <input type="checkbox"/> 其它 | |

既往史

- | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高血压病 | <input type="checkbox"/> 脑卒中 | <input type="checkbox"/> 冠心病 | <input type="checkbox"/> 心肌梗塞 | <input type="checkbox"/> 肾脏疾病 |
| <input type="checkbox"/> 肺心病 | <input type="checkbox"/> 糖尿病 | <input type="checkbox"/> 脂肪肝 | <input type="checkbox"/> 胆囊疾病 | <input type="checkbox"/> 手术外伤 |
| <input type="checkbox"/> 结核病 | <input type="checkbox"/> 肝炎 | <input type="checkbox"/> 肿瘤 | <input type="checkbox"/> 妇科疾病 | <input type="checkbox"/> 无病史 |

其它病史

以上疾病治疗情况及现状

传染病史

- | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 甲型肝炎 | <input type="checkbox"/> 乙型肝炎 | <input type="checkbox"/> 丙型肝炎 | <input type="checkbox"/> 麻疹 | <input type="checkbox"/> 伤寒与副伤寒 | <input type="checkbox"/> 水痘 |
| <input type="checkbox"/> 结核病 | <input type="checkbox"/> 艾滋病 | <input type="checkbox"/> 梅毒 | <input type="checkbox"/> 疟疾 | <input type="checkbox"/> 细菌性痢疾 | <input type="checkbox"/> 其它 |

以上疾病治疗情况及现状

您的直系亲属中是否患有下列疾病

- | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高血压病 | <input type="checkbox"/> 脑卒中 | <input type="checkbox"/> 冠心病 | <input type="checkbox"/> 心肌梗塞 | <input type="checkbox"/> 糖尿病 | <input type="checkbox"/> 肝硬化 |
| <input type="checkbox"/> 结核病 | <input type="checkbox"/> 血液病 | <input type="checkbox"/> 恶性肿瘤 | 补充说明: _____ | | |

药物过敏史

 有

 无

输血史

 有

 无

体检情况

 每年一次

 两年一次

 两年以上

 从未体检

您既往体检异常情况

- | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 血压高 | <input type="checkbox"/> 胆囊结石 | <input type="checkbox"/> 胆囊息肉 | <input type="checkbox"/> 肾结石 | <input type="checkbox"/> 卵巢囊肿 |
| <input type="checkbox"/> 子宫肌瘤 | <input type="checkbox"/> 空腹血糖高 | <input type="checkbox"/> 血脂异常 | | |

您目前有什么不适吗?

汇总分析

1.眼科提示：双眼屈光不正。请注意用眼卫生，经常做眼保健操，必要时验光。

2.耳鼻喉科提示：慢性单纯性咽炎。因急性咽炎反复发作而转成慢性，长期粉尘或有害气体刺激、烟酒过度或其它不良生活习惯、鼻窦炎分泌物刺激、过敏体质或身体抵抗力减低等引起。请注意避免咽部刺激，戒烟限酒，并适当进行局部治疗，请在医生指导下合理用药。

3.口腔科提示：

(1).牙结石 I°。是由唾液中的矿物盐沉积在牙面上的菌斑及牙垢而形成。牙结石一般不易除去，易产生口腔异味，也可引起牙龈炎等口腔疾病，建议每半年做一次口腔牙体保健清除牙结石，预防口腔疾病。

(2).齿浅龋。牙体的慢性、进行性、破坏性疾病。建议坚持早晚合理刷牙，少吃甜食并积极专科治疗。

4.颈椎片提示：颈椎生理曲度变直。是颈椎病的早期改变，形成的原因有：颈部肌肉劳损、长期坐姿不良、受凉、颈椎间盘病等。请避免相关因素，坚持做颈部保健操，适度颈肌锻炼。

5.尿素呼气试验提示：碳十四尿素呼气试验阳性715.00dpm(参考区间:0-100)。提示有幽门螺杆菌感染，此感染为慢性胃炎和消化性溃疡的病因之一，建议检查幽门杆菌抗体分型，到消化内科治疗幽门螺旋杆菌感染，如有上腹部不适，建议做电子胃镜检查或专科治疗。

6.血常规提示：平均血小板体积低7.90fl(参考区间:8-15)。轻微改变，酌情复查。

7.生化检验提示：

(1).尿酸高555.00 μ mol/L(参考区间:208.00-428.00)。尿酸是机体嘌呤代谢的最终产物，可见于吃高嘌呤食物后、肥胖、长期禁食、痛风及与尿酸有关的肾脏疾病等。请避免高嘌呤膳食(含嘌呤高的食物有动物内脏、沙丁鱼、凤尾鱼、蛤、海米、虾皮、浓肉汤、啤酒及肉类)，定期复查，必要时专科诊治。

(2).丙氨酸氨基转移酶低8.0U/L(参考区间:9.00-50.00)。降低无特殊临床意义，暂可不必干预，必要时复查。

汇总医生：



主检医师：



温馨提示

感谢您对我们的信任并配合完成了这次医学检查。

在此我们提醒您：由于医学技术发展的局限性与个体差异，医生所做出的检查结论及给予的建议仅仅是对您目前为止健康状况的评估，本报告只对此次体检结果负责。

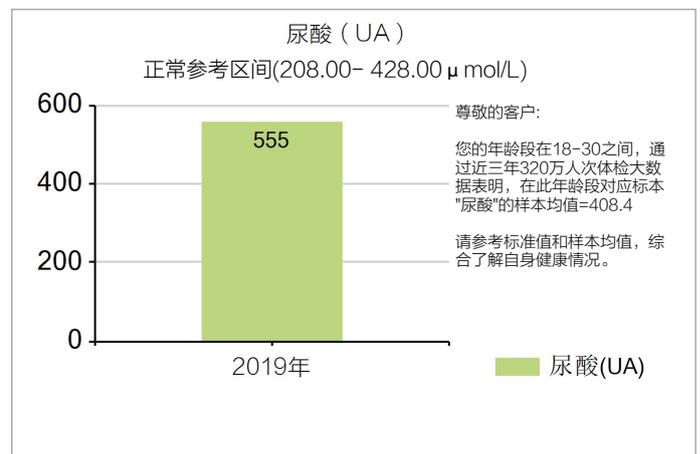
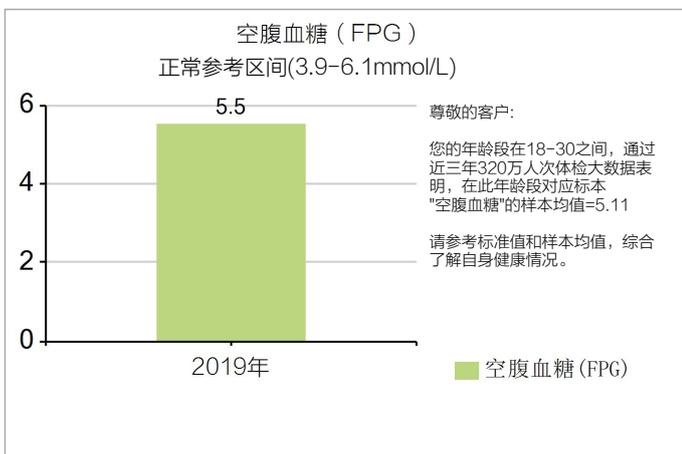
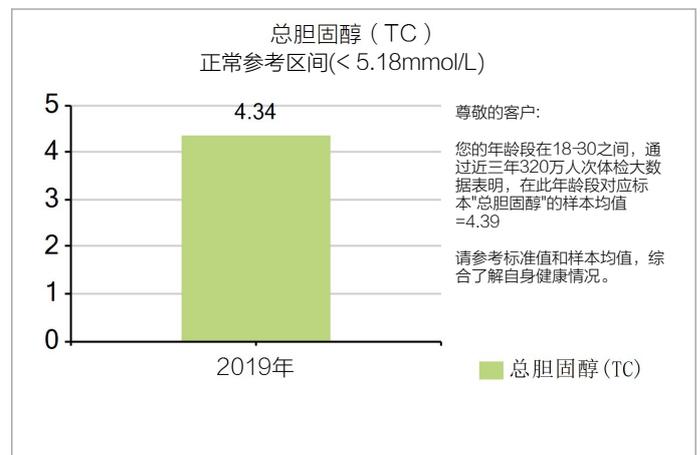
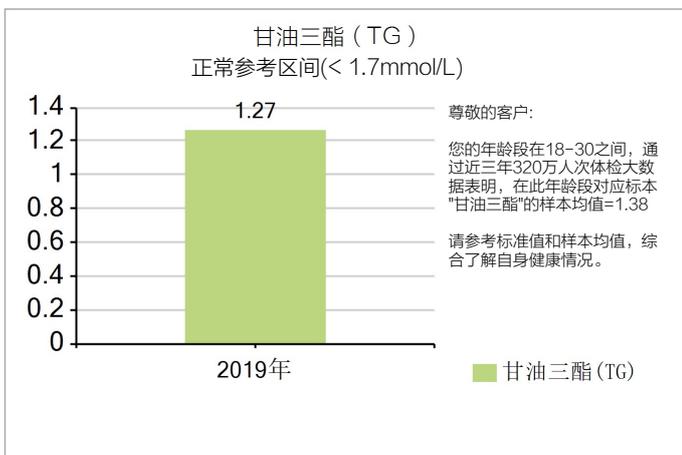
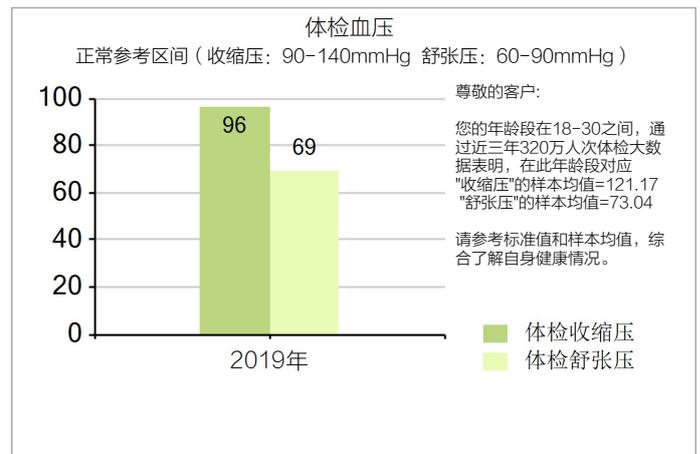
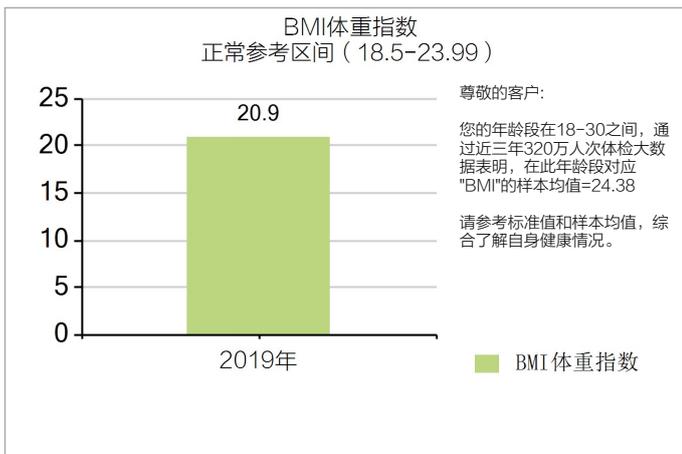
我们建议您对此次体检的异常结果进行随访复查或其它相关检查，便于医生有更多更详实的医学证据去建立医学判断。如体检之后出现任何不适症状，请及时到医院就诊。

为了健康，建议您至少每年进行一次健康体检。

李力 先生 三年关键指标对比

“上医治未病”，体检是预防医学的重要手段和方法，将历次体检结果进行对比、查趋势、观结果，或许对事物的发展有着更为重要的作用。历年体检结果对比能够直观判断您原有体检各指标几年内的发展趋势，对健康指标进行连续、动态的观察，有助于全面了解自身健康状况；并为相关医疗及健康管理建议干预评价提供数据依据。

慈铭历年对比的样本数据为慈铭体检连续三年的体检数据，样本量约320万人次。在模型归类当中，数据样本计算出18岁至30岁、30岁至45岁、45岁至60岁、60岁至75岁、75岁以上，五个年龄段男、女分别指标样本的平均参考值，用于和对应平均参考值个体结果的对比，使对比和临床更加立体，完善健康教育，达到预防为主的健康目的。



最新体检技术和健康建议

健康管理关键词是“免疫力”。

你的免疫力怎样？免疫力检查都应该做哪些项目呢？慈铭体检专家结合临床经验和体检需求，制定出基础免疫力检查套餐。



免疫M2型套餐

1

核心项目：T淋巴细胞亚群测定、免疫力基因检测、免疫球蛋白(IgG、IgA、IgM)+补体(C3、C4)检测、C反应蛋白、血沉检查、风湿三项、微量元素六项、贫血三项(维生素B12、叶酸、铁蛋白)、性激素四项、贫血四项、甲功七项、丙肝抗体测定、甲型肝炎病毒抗体测定、结核杆菌抗体测定、肿瘤标志物(AFP、CEA、CA50、CA19-9、T-PSA、F-PSA、F-PSA/T-PSA)、EB病毒抗体检测、重要脏器(肝、肾、甲状腺)功能检测、腹部超声等。

2

适合人群：适用于上班族、中老年人、免疫力低下人群和患慢性疾病家族史人群，以及所有关心自己身体健康的人。

3

特色：T淋巴细胞亚群测定、免疫力基因检测、免疫球蛋白(IgG、IgA、IgM)+补体(C3、C4)检测、C反应蛋白、微量元素七项、风湿三项。



联系电话：010-62615558

体检结果

一般检查

项目	结果	单位	参考区间
身高	175	cm	
体重	64.00	Kg	
体重指数	20.90	kg/	18.5-23.99
体检血压(收缩压)	96	mmHg	90-140
体检血压(舒张压)	69	mmHg	60-90

检查护士: 薛雅迪

内科

项目	结果
胸部	双侧对称无畸形
心率	(76)次/分
心律	规整
心音	心音正常, 各瓣膜区未闻及病理性杂音。
心界	不大
肺	双肺未闻及病理性呼吸音
腹部	未见异常
肝脏	肋下未触及
胆囊	未见异常
脾脏	肋下未触及
肾脏	双肾区无叩击痛
神经系统	生理反射存在
体检所见:	未见异常

检查医师: 尹世伟

外科

项目	结果
皮肤	未见异常
浅表淋巴结	未见异常
甲状腺	未见异常
乳腺	未见异常
脊柱	未见异常
四肢与关节	未见异常
外生殖器	未见异常

肛肠 未见异常

体检所见: 外科一般检查未见明显异常

 检查医师: 

眼科

项目	结果
右眼裸视	4.5/0.3
左眼裸视	4.2/0.15
色觉	正常
眼睑	未见异常
泪器	未见异常
结膜	未见异常
眼球	未见异常
角膜	未见异常
前房	未见异常
虹膜	未见异常
瞳孔	未见异常
晶状体	未见异常
玻璃体	未见异常
眼底	未见异常
杯盘比	正常

体检所见: 双眼屈光不正

 检查医师: 

耳鼻喉科

项目	结果
听力	正常
外耳	未见异常
外耳道	未见异常
鼓膜	未见异常
外鼻	未见异常
鼻腔	未见异常
鼻窦	未见异常
咽部	粘膜充血, 血管扩张
扁桃体	未见异常

体检所见: 慢性单纯性咽炎

 检查医师: 

口腔科

项目	结果
唇	未见异常
口腔粘膜	未见异常
牙周	牙结石 I° 牙体表面可见褐色、黑褐色附着物，不易刮除。
齿	左上第（7）齿左下第（7）齿釉质表面呈白垩状的斑点，无光泽，表面粗糙。
舌	未见异常
腭	未见异常
腮腺	未见异常
颞下颌关节	未见异常
体检所见:	牙结石 I° 齿浅龋

检查医师:



腹部超声

项目	结果
肝脏彩超	肝脏形态大小正常，包膜光滑，实质回声均匀，管道结构清晰。未见异常血流信号。
胆囊彩超	胆囊大小形态正常，壁不厚，腔内未见异常回声。肝内外胆管未见扩张。未见异常血流信号。
脾脏彩超	形态大小正常，回声均质。未见异常血流信号。
胰腺彩超	形态大小正常，回声均质，主胰管不宽。未见异常血流信号。
肾脏彩超	双肾形态大小正常，皮髓质清晰，肾盂无扩张。未见异常血流信号。
检查所见:	肝、胆、脾、胰、双肾未见异常

检查医师: 吴琪

盆腔超声

项目	结果
前列腺彩超	前列腺形态大小正常，腺体回声尚均匀。未见异常血流信号。
检查所见:	前列腺未见异常

检查医师: 吴琪

颈动脉彩超

项目	结果
----	----

颈动脉彩超

双侧颈总动脉及颈内外动脉起始段内壁不厚，光滑，管腔内呈无回声，CDFI：血流信号充盈良好,频谱形态正常。

检查所见： 颈动脉未见异常

检查医师： 吴琪

甲状腺彩超

项目	结果
甲状腺	甲状腺形态大小正常，回声均匀，未见明确占位性病变，腺体血流未见明显异常。

检查所见： 甲状腺未见异常

检查医师： 吴琪

胸部摄片

项目	结果
肺野	未见异常
肺门	未见异常
纵隔	未见异常
心影	未见异常
膈肌	未见异常
胸膜	未见异常
胸廓	未见异常

检查所见： 胸部正位DR未见异常

检查医师： 李双全 审核医师： 杨道善

颈椎片

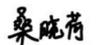
项目	结果
颈椎DR	颈椎生理曲度变直

检查所见： 颈椎生理曲度变直

检查医师： 李双全 审核医师： 杨道善

心电图

检查所见： 正常心电图

检查医师： 

血常规

标本类型： 全血

标本状态： 正常

样品采集时间： 2019/7/25 9:20:28 结果发布时间： 2019/7/25 11:15:04

项目	结果	单位	参考区间
红细胞计数 (RBC)	4.68	10 ¹² /L	4.0-5.79

血红蛋白(HGB)	143.0	g/L	131-172
红细胞压积(HCT)	44.70	%	38-51
平均红细胞体积 (MCV)	95.50	fL	83.9-99.1
平均红细胞血红蛋白含量 (MCH)	30.60	pg	27.8-33.8
平均红细胞血红蛋白浓度 (MCHC)	321	g/L	315-360
红细胞体积分布宽度变异系数 (RDW-CV)	12.50	%	11-15.5
红细胞体积分布宽度标准差 (RDW-SD)	44.50	fL	35-60
白细胞计数 (WBC)	5.74	10 ⁹ /L	4-10
中性粒细胞比值 (GRA)	60.900	%	50-70
中性粒细胞绝对值 (GRA#)	3.500	10 ⁹ /L	2-7
淋巴细胞比值 (LYM)	34.400	%	20-40
淋巴细胞绝对值 (LYM#)	1.970	10 ⁹ /L	1-6
单核细胞比值 (MONO)	3.100	%	3-10
单核细胞绝对值(MONO#)	0.180	10 ⁹ /L	0.12-1
嗜酸性粒细胞比值 (EO)	0.900	%	0.5-5
嗜酸性粒细胞绝对值(EO#)	0.050	10 ⁹ /L	0-0.45
嗜碱性粒细胞比值 (BASO)	0.700	%	0-1
嗜碱性粒细胞绝对值(BASO#)	0.040	10 ⁹ /L	0-0.2
血小板(PLT)	237.0	10 ⁹ /L	100-320
平均血小板体积 (MPV)	7.90 ↓	fL	8-15
血小板容积分布宽度 (PDW)	16.00	fL	9.8-18.2
大血小板比率 (P-LCR)	20.20	%	15-48
血小板比容 (PCT)	0.1870	%	0.11-0.280

慈铭健康体检管理集团北京慈铭联想桥门诊部

检验: *费山研* 审核: *康晓叶*

生化检验		标本类型: 血清	标本状态: 正常
样品采集时间: 2019/7/25 9:20:29 结果发布时间: 2019/7/25 16:51:48			
项目	结果	单位	参考区间
丙氨酸氨基转移酶 (ALT)	8.0 ↓	U/L	9.00-50.00
天门冬氨酸氨基转移酶 (AST)	15.0	U/L	15.00-40.00
γ-谷氨酰转移酶 (GGT)	11.0	U/L	10.00-60.00
总胆固醇 (TC)	4.34	mmol/L	< 5.18
甘油三酯 (TG)	1.27	mmol/L	< 1.7
高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-CHO)	1.18	mmol/L	1.04-1.55
低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-CHO)	2.56	mmol/L	< 3.37
尿素 (Urea)	4.04	mmol/L	3.10-8.00
肌酐 (Cr)	81.00	μmol/L	57.00-97.00
尿酸 (UA)	555.00 ↑	μmol/L	208.00-428.00

空腹血糖 (FPG)	5.50	mmol/L	3.9-6.1
慈铭健康体检管理集团有限公司北京公主坟门诊部		检验: 张梦莎	审核: 许庆伟

生化检验		标本类型: 血清	标本状态: 正常
样品采集时间: 2019/7/25 9:20:29 结果发布时间: 2019/7/25 15:28:31			
项目	结果	单位	参考区间
肌酸激酶 (CK)	105.00	U/L	50.00-310.00
慈铭健康体检管理集团有限公司北京奥亚医院		检验: 尹朝辉	审核: 田建胤

甲状腺功能检测		标本类型: 血清	标本状态: 正常
样品采集时间: 2019/7/25 9:20:28 结果发布时间: 2019/7/25 15:28:31			
项目	结果	单位	参考区间
三碘甲状腺原氨酸 (T3) 电发光	0.87	ng/mL	0.66-1.61
甲状腺素 (T4) 电发光	57.80	ng/mL	54.4-118.5
促甲状腺素 (TSH) 电发光	1.118	μIU/ml	0.49-4.91
慈铭健康体检管理集团有限公司北京奥亚医院		检验: 尹朝辉	审核: 田建胤

肿瘤检测		标本类型: 血清	标本状态: 正常
样品采集时间: 2019/7/25 9:20:28 结果发布时间: 2019/7/26 18:17:07			
项目	结果	单位	参考区间
神经元特异性烯醇化酶(NSE) (发光法)	19.28	ng/mL	0-25.0
慈铭健康体检管理集团有限公司北京奥亚医院		检验: 范燕厚	审核: 范亚娟

肿瘤检测		标本类型: 血清	标本状态: 正常
样品采集时间: 2019/7/25 9:20:29 结果发布时间: 2019/7/26 14:12:55			
项目	结果	单位	参考区间
甲胎蛋白(AFP) (酶免法)	0.80	ng/mL	0-13.4
癌胚抗原(CEA) (酶免法)	1.60	ng/mL	0-5
癌抗原19-9 (CA19-9) (发光法)	3.41	U/mL	0-35
慈铭健康体检管理集团有限公司北京公主坟门诊部		检验: 李红	审核: 王红

尿素呼气试验		标本类型: 呼气	标本状态: 正常
样品采集时间: 2019/7/25 10:37:09 结果发布时间: 2019/7/28 18:12:37			
项目	结果	单位	参考区间
C14尿素呼气试验	715.00 ↑	dpm	0-100
检验结果:	碳十四尿素呼气试验阳性715.00dpm(参考区间:0 100)		
慈铭健康体检管理集团有限公司北京奥亚医院		检验: 许丽南	审核: 王红

尿常规

标本类型：尿液

标本状态：正常

样品采集时间：2019/7/25 10:41:01 结果发布时间：2019/7/25 12:15:03

项目	结果	单位	参考区间
比重 (SG)	1.025		1.004-1.03
pH值(pH)	6.00		4.5-8
白细胞(LEU)	neg		
隐血(ERY)	neg		
亚硝酸盐(NIT)	neg		
酮体(KET)	neg		
胆红素(BIL)	neg		
尿胆原(UBG)	neg		
蛋白质(PRO)	neg		
葡萄糖(GLU)	neg		

慈铭健康体检管理集团北京慈铭联想桥门诊部

检验：



审核：



医疗小常识:

● 新型冠状病毒介绍及预防知识?

依据国家卫健委《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第七版）》进行介绍。

新型冠状病毒肺炎：它是一种急性传染性疾病，主要是由2019新型冠状病毒（2019-nCoV）感染引起。既往已知感染人的冠状病毒有6种，即HCoV-229E、HCoV-OC43、SARSr-CoV、HCoV-NL63、HCoV-HKU1和MERSr-CoV。此次从武汉市不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的冠状病毒为一种属于β属的新型冠状病毒，即2019新型冠状病毒（2019-nCoV），属于第7种。目前研究显示与蝙蝠 SARS 样冠状病毒（bat-SL-CoVZC45）同源性达85%以上。老年人及有基础疾病者感染后病情较重。

症状：重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。轻型患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现。典型症状以发热、乏力、干咳为主要表现；少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状；重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和/或低氧血症，严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和凝血功能障碍及多器官功能衰竭。

具体预防手段：1、尽量减少外出，不要去人群聚集处，避免近距离接触任何有感冒或流感样症状的人；2、外出前往公共场所、就医和乘坐交通工具时，注意佩戴口罩或N95口罩；3、不要接触、购买和食用野生动物（即野味），避免在未加防护的情况下接触野生动物和家禽家畜；4、注意手卫生，勤洗手，使用洗手液或肥皂，流水洗手，或使用含酒精成分的免洗洗手液；5、打喷嚏或咳嗽时不要用手去捂，要用手肘部或纸巾遮住口、鼻；6、居室及工作场所保持清洁，勤开窗，多保持通风状态；7、注意多喝水、多休息、避免熬夜、适度运动，以提高个体免疫能力；注意营养、合理饮食，肉类、禽类和蛋类要充分煮熟后食用；8、准备常用物资，如体温计、一次性口罩、家庭用消毒用品等。

● 基因检测的临床意义?

基因是遗传的基本单元，携带有遗传信息的DNA或RNA序列，通过复制，把遗传信息传递给下一代，指导蛋白质的合成来表达自己所携带的遗传信息，从而控制生物个体的性状表达。基因检测是通过血液、其他体液、或细胞对DNA进行检测的技术，是取被检测者外周静脉血或其他组织细胞，扩增其基因信息后，通过特定设备对被检测者细胞中的DNA分子信息作检测，分析它所含有的基因类型和基因缺陷及其表达功能是否正常的一种方法，从而使人们能了解自己的基因信息，明确病因或预知身体患某种疾病的风险。

基因检测可以诊断疾病，也可以用于疾病风险的预测。疾病诊断是用基因检测技术检测引起遗传性疾病的突变基因。

1.用于疾病的诊断：如对结核杆菌感染的诊断，以前主要依靠痰、粪便或血液培养，整个检验流程需要在两周以上，现在采用基因诊断的方法，不仅敏感性大大提高，而且在短时间内就能得到结果。

2.了解自身是否有家族性疾病的致病基因，预测患病风险：资料证实10%~15%的癌症与遗传有关，糖尿病、心脑血管疾病等多种疾病都与遗传因素有关。如具有癌症或多基因遗传病(如老年痴呆、高血压、糖尿病等)的人可找出致病的遗传基因，就能够有针对性地调整生活方式，预防或者延缓疾病的发生。

3.正确选择药物，避免滥用药物和药物不良反应：由于个体遗传基因上的差异，不同的人对外来物质产生的反应也会有所不同，因此部分患者使用正常剂量的药物时，可能会出现药物过敏、红肿发疹的现象。根据基因检测的结果，可制定特定的治疗方案，从而科学地指导使用药物，避免药物毒副作用。

● 免疫力是什么?

“免疫”一词，最早见于中国明代医书《免疫类方》，指的是“免除疫疠”，也就是防治传染病的意思。“免疫”一词也有身体抵抗病毒、恶劣外在环境的能力意思，也可指精神上的抵抗力。

免疫力是指机体抵抗外来侵袭，维护体内环境稳定性的能力。空气中充满了各种各样的微生物：细菌、病毒、支原体、衣原体、真菌等等。在人体免疫力不足的情况下，它们都可以成为赶早班的病原体。虽然人体对不同的病原体会产生相应的抗体，以抵御再次感染，但抗体具有专一性和时限性，比如，链球菌抗体只能在较短时期内保护机体不受链球菌的再次侵犯，也并不能抵御其他病毒的感染。

现代医学科学发现，免疫是一个与衰老有密切关系的因素，免疫功能减退是衰老的最重要原因之一。机体免疫系统的一些特殊细胞能将入侵体内的细菌、病毒和体内已衰老死亡的细胞、已突变的细胞以及引起变态反应的物质，统统地加以吞噬和消灭，从体内环境的稳定，保持机体健康。但机体免疫功能在30岁左右就开始减退，这种变化是悄然、缓慢、持续地进行。

当免疫力低下时身体易于被感染或患癌症；免疫力超常也会产生对身体有害的结果，如引发过敏反应、自身免疫疾病等。

通过益生菌来提高免疫，在肠道内存在着非常发达的免疫系统。益生菌可以通过刺激肠道内的免疫机能，将过低或过高的免疫活性调节至正常状态。这种免疫调节的作用也被认为有助于抗癌与抑制过敏性疾病。