

BacSi1.com

Cẩm nang đọc phiếu xét nghiệm

Hiểu 24 chỉ số thường gặp trong 10 phút

✓ 24 chỉ số phổ biến nhất

✓ Cao / thấp gợi ý gì

✓ Câu hỏi nên hỏi bác sĩ

Tài liệu miễn phí — tổng hợp từ ngưỡng chuẩn quốc tế thông dụng. Mang tính tham khảo, không thay thế chẩn đoán của bác sĩ.

bacsi1.com · Hiểu đúng sức khỏe, chọn đúng bác sĩ, làm đúng bước tiếp theo

Trước khi đọc

3 nguyên tắc vàng khi tự đọc phiếu xét nghiệm:

1. **Luôn đối chiếu khoảng tham chiếu IN TRÊN PHIẾU của bạn.** Mỗi phòng xét nghiệm dùng máy và đơn vị khác nhau — con số trong cẩm nang này chỉ là mức phổ biến để hiểu ý nghĩa.
2. **Một chỉ số bất thường ĐƠN LẺ không đồng nghĩa với bệnh.** Bác sĩ đọc kết quả trong bối cảnh triệu chứng, tiền sử và các chỉ số khác của bạn.
3. **Đừng tự chẩn đoán hay tự dùng thuốc.** Dùng cẩm nang để hiểu và đặt câu hỏi tốt hơn cho bác sĩ — không để thay bác sĩ.

⚠ Đi khám ngay nếu kết quả bất thường kèm: đau ngực, khó thở, lơ mơ, yếu liệt, sốt cao, hoặc bác sĩ dặn liên hệ gấp. Khi có dấu hiệu cấp cứu, gọi **115**.

💡 Mẹo dùng: tìm tên chỉ số trên phiếu của bạn, đối chiếu nhóm tương ứng bên dưới. Ghi lại câu hỏi rồi mang cả phiếu lẫn cẩm nang khi đi khám.

24 chỉ số thường gặp

Công thức máu

Hemoglobin (Hb)		Tham chiếu: Nam 130–170 · Nữ 120–150 g/L
▲ Cao hơn	▼ Thấp hơn	
Có thể do mất nước, bệnh đa hồng cầu, sống vùng cao.	Thiếu máu — hay gặp: thiếu sắt, Thalassemia (phổ biến ở VN), rong kinh. Cần tìm nguyên nhân.	

Bạch cầu (WBC)		Tham chiếu: 4,0–10,0 G/L
▲ Cao hơn	▼ Thấp hơn	
Nhiễm trùng, viêm, stress, một số bệnh máu. Rất cao cần khám ngay.	Có thể do virus, thuốc, suy tủy — hỏi bác sĩ nếu kèm sốt/mệt.	

Tiểu cầu (PLT)		Tham chiếu: 150–400 G/L
▲ Cao hơn	▼ Thấp hơn	
Viêm, sau cắt lách, một số bệnh tủy.	Nguy cơ chảy máu; rất thấp (<50) cần khám gấp. Gặp trong sốt xuất huyết.	

Đường huyết

Glucose lúc đói		Tham chiếu: 3,9–5,5 mmol/L
▲ Cao hơn	▼ Thấp hơn	
5,6–6,9: tiền đái tháo đường · ≥7,0 (2 lần): đái tháo đường. Xác nhận cùng HbA1c.	Nhịn đói lâu, thuốc hạ đường. Kèm run/vã mồ hôi/lơ mơ là cấp cứu.	

HbA1c		Tham chiếu: Dưới 5,7 %
▲ Cao hơn	▼ Thấp hơn	
5,7–6,4: tiền đái tháo đường · ≥6,5: ngưỡng chẩn đoán. Mục tiêu điều trị thường <7.	Thiếu máu tan máu, Thalassemia có thể làm HbA1c sai lệch.	

Mỡ máu

Cholesterol toàn phần		Tham chiếu: Dưới 5,2 mmol/L
▲ Cao hơn	▼ Thấp hơn	
Tăng nguy cơ tim mạch; xem cùng LDL/HDL.	Ít khi đáng lo; đôi khi do bệnh gan, cường giáp.	

LDL-C ("mỡ xấu")		Tham chiếu: Dưới 3,4 mmol/L
▲ Cao hơn	▼ Thấp hơn	
Yếu tố nguy cơ chính của xơ vữa, nhồi máu cơ tim, đột quỵ. Người bệnh tim cần mục tiêu thấp hơn nhiều.	Thường không đáng lo.	

HDL-C ("mỡ tốt")		Tham chiếu: Nam >1,0 · Nữ >1,3 mmol/L
▲ Cao hơn	▼ Thấp hơn	
Cao là tốt — bảo vệ tim mạch.	Thấp làm tăng nguy cơ tim mạch; cải thiện bằng vận động, bỏ thuốc lá.	

Triglycerid		Tham chiếu: Dưới 1,7 mmol/L
▲ Cao hơn	Cao do ăn ngọt/rượu bia/béo phì; rất cao (>10) nguy cơ viêm tụy cấp.	
▼ Thấp hơn	Ít gặp, thường không đáng lo.	

Chức năng gan

ALT (SGPT)		Tham chiếu: Dưới 40 U/L
▲ Cao hơn	Tế bào gan tổn thương: gan nhiễm mỡ, viêm gan B/C (phổ biến ở VN), rượu bia, thuốc.	
▼ Thấp hơn	Hầu như không có ý nghĩa bệnh lý.	

AST (SGOT)		Tham chiếu: Dưới 40 U/L
▲ Cao hơn	Tổn thương gan hoặc cơ tim/cơ vân. Xem cùng ALT.	
▼ Thấp hơn	Ít ý nghĩa.	

Bilirubin toàn phần		Tham chiếu: 5–17 µmol/L
▲ Cao hơn	Vàng da: bệnh gan, tắc mật, tan máu. Cần bác sĩ tìm nguyên nhân.	
▼ Thấp hơn	Không đáng lo.	

Chức năng thận

Creatinin		Tham chiếu: Nam 62–106 · Nữ 44–80 µmol/L
▲ Cao hơn	Chức năng thận giảm. Bác sĩ tính eGFR để đánh giá giai đoạn.	
▼ Thấp hơn	Khối cơ ít (người gầy, cao tuổi) — thường không đáng lo.	

Ure máu		Tham chiếu: 2,5–7,5 mmol/L
▲ Cao hơn	Suy thận, mất nước, ăn nhiều đạm, xuất huyết tiêu hóa.	
▼ Thấp hơn	Suy dinh dưỡng, bệnh gan nặng.	

Acid uric		Tham chiếu: Nam 210–420 · Nữ 150–350 µmol/L
▲ Cao hơn	Nguy cơ gout (đau khớp dữ dội, hay gặp ở nam uống bia) và sỏi thận.	
▼ Thấp hơn	Hiếm gặp, ít đáng lo.	

Điện giải

Natri (Na+)		Tham chiếu: 135–145 mmol/L
▲ Cao hơn	Mất nước, dùng lợi tiểu.	
▼ Thấp hơn	Uống quá nhiều nước, bệnh thận/nội tiết. Rối loạn nặng gây lú lẫn.	

Kali (K+)		Tham chiếu: 3,5–5,0 mmol/L
▲ Cao hơn	Nguy hiểm cho tim — suy thận, một số thuốc. Rất cao cần xử trí ngay.	
▼ Thấp hơn	Nôn/tiêu chảy kéo dài, lợi tiểu; gây yếu cơ, loạn nhịp.	

Tuyến giáp

TSH		Tham chiếu: 0,4–4,0 mIU/L
▲ Cao hơn Gợi ý suy giáp (mệt, tăng cân, sợ lạnh).	▼ Thấp hơn Gợi ý cường giáp (hồi hộp, sụt cân, run tay).	

Viêm nhiễm

CRP		Tham chiếu: Dưới 5 mg/L
▲ Cao hơn Viêm/nhiễm trùng đang hoạt động; rất cao gợi ý nhiễm khuẩn nặng.	▼ Thấp hơn Bình thường — không viêm cấp.	

Viêm gan

HBsAg		Tham chiếu: Âm tính
▲ Cao hơn DƯƠNG TÍNH: đang nhiễm virus viêm gan B — cần khám chuyên khoa gan, người thân nên tầm soát và tiêm phòng.	▼ Thấp hơn Âm tính: không mang virus (nên tiêm phòng nếu chưa có kháng thể).	

Nước tiểu

Protein niệu		Tham chiếu: Âm tính
▲ Cao hơn Có đạm trong nước tiểu: gợi ý bệnh thận, tăng huyết áp, tiền sản giật (thai phụ). Cần bác sĩ đánh giá.	▼ Thấp hơn Âm tính là bình thường.	

Glucose niệu		Tham chiếu: Âm tính
▲ Cao hơn Đường trong nước tiểu: thường khi đường huyết cao — tầm soát đái tháo đường.	▼ Thấp hơn Âm tính là bình thường.	

Sắt

Ferritin		Tham chiếu: Nam 30–400 · Nữ 15–150 ng/mL
▲ Cao hơn Viêm, bệnh gan, thừa sắt.	▼ Thấp hơn Thiếu sắt — nguyên nhân thiếu máu phổ biến nhất, đặc biệt phụ nữ.	

Vitamin

Vitamin D (25-OH)		Tham chiếu: 30–100 ng/mL
▲ Cao hơn Hiếm khi cao (thường do bổ sung quá liều).	▼ Thấp hơn Thiếu vitamin D rất phổ biến ở VN dù nắng nhiều — do ít ra nắng, che chắn kỹ. Ảnh hưởng xương, miễn dịch.	

3 câu hỏi nên hỏi bác sĩ về mọi kết quả bất thường

- Chỉ số này bất thường có **ý nghĩa gì với riêng tôi** (tuổi, bệnh nền, thuốc đang dùng)?
- Tôi cần **làm thêm xét nghiệm** hay **theo dõi lại** sau bao lâu?
- Tôi nên **thay đổi gì** (ăn uống, vận động, thuốc) và **khi nào tái khám**?

Muốn hiểu nhanh một chỉ số cụ thể?

Dùng công cụ **Giải thích chỉ số xét nghiệm** miễn phí trên BacSi1.com: nhập kết quả → biết ngay cao/thấp/bình thường và nên làm gì.

bacsi1.com/cong-cu/giai-thich-phieu-xet-nghiem

Nguồn tham khảo: ngưỡng chuẩn quốc tế thông dụng (ADA 2024, các hướng dẫn xét nghiệm lâm sàng). Bản v1.0 — cập nhật 07/2026. Nội dung do BacSi1.com biên soạn, mang tính tham khảo.

© 2026 BacSi1.com · Vui lòng không chỉnh sửa nội dung khi chia sẻ lại.