

彭玉清 主编



一份报告
诠释健康

双色版

一本真正捍卫健康的使用指南！

体检报告 一看就懂



读懂体检报告才是掌控健康的关键！

与身体来次亲密对话
警惕身体小毛病
体检不花冤枉钱
孕检让宝宝更健康
老妈老爸的特殊礼物

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



一份报告
诠释健康

双色版

一本真正捍卫健康的使用指南！

体检报告 一看就懂



彭玉清 主编

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

· 北 京 ·

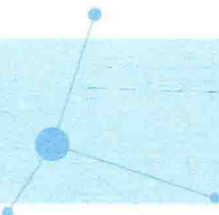
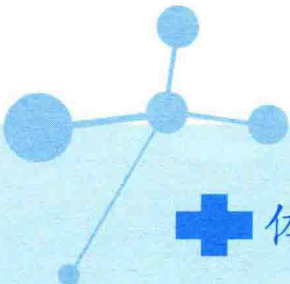
图书在版编目(CIP)数据

体检报告一看就懂 / 彭玉清主编. —北京: 化学工业出版社, 2016. 3

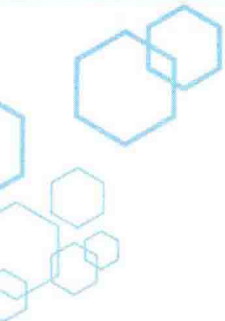
ISBN 978-7-122-26293-6

I. ①体… II. ①彭… III. ①体格检查 - 基本知识
IV. ①R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 028690 号



体检报告一看就懂



责任编辑: 傅四周

封面设计: 尹琳琳

正文设计: 中海盛嘉

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张14 字数150千字

2016年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



健康是人类不懈的追求，也是人们共同的愿望。有人对健康曾经做过一个形象比喻：健康是人生大写的“1”，其他的如地位、金钱、房产等都是1后面的0，如果前面的“1”没有了，后面的“0”即使再好再多也没有任何意义。

与健康如影随形的是疾病，它是对人类健康最大的威胁。因此，要想健康，最关键的就是要消除疾病。在与疾病的斗争过程中，未雨绸缪是一种上佳的做法，这在医学中叫作“治未病”。

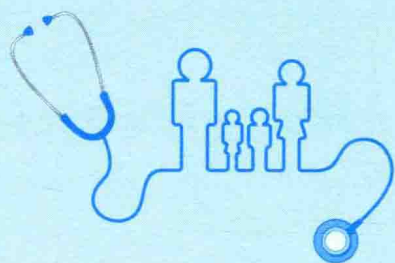
与小毛病久拖不治，最后酿成顽疾去“亡羊补牢”式地花大把的财力、人力救治相比，在日常的工作和生活中积极预防，提前检测到身体的疾病信号并给予适时关注，则更为明智，也更为经济。在没有患病之时就提前防御，不但是医生所追求的最高境界，也是普通大众在自身健康上最佳的“投资”渠道。

要提前发现潜在的疾病信号，定期对身体进行检查是最有效的手段。每隔一段时间，给自己的身体从头到脚做一个详细的体检，来一次透彻的评估，定能实现对疾病早发现、早治疗的目标。

随着医疗事业的进步，现在越来越多的个人和单位都开始注重体检，但是其中有不少人在拿到体检报告的时候仅仅是翻翻了事，对一些可能出现的疾病风险也不去重视。这一方面是对自己健康的盲目自信所致，更多的可能是因为缺乏医学常识。如果不深研细究体检报告的数据和结论，那么再细致的体检也不过是走走过场而已，无法实现提前发现疾病隐患的目的。

在追求健康的道路上，我们不但要重视体检，更要重视体检报告中的各项指标，以及后续干预等，进而积累自己的健康大数据。

让更多的人了解体检，轻松读懂体检报告，我们特编写了这本书。本书由彭玉清主编，张宏君、陈立军、刘薇、李海涛、蔡三军、王龙、张新祺、张文杰、王征、潘颖、王忠和、王亮、孙学宏、张前进、张华、孙秀清、王春霞、王小凤、张绥青、冯俊清、郭晓燕、刘占清、刘春慧、孙波、蔡沐芸、石刚、王美莲、刘羊换、李二涛、王建斌参与编写工作。全书通过通俗易懂的案例和语言，解释了体检报告中各种晦涩难懂的数据和结论。同时，还普及了诸多常见疾病的预防、日常健康生活习惯的培养等知识。因此，本书不但能帮助读者了解健康体检，更适合放置在床头枕边，闲暇时翻翻，增加对疾病的预防知识，树立健康新观念。



眼花、胸闷……

你知道这是身体在发警报吗？

不用查、以后查、不去查、过度查、不复查，

你多久没有给身体做正确体检了？

别再说自己年轻，

年轻，不是健康的保险柜；

别再说工作忙没时间，

工作，不是健康的充电器；

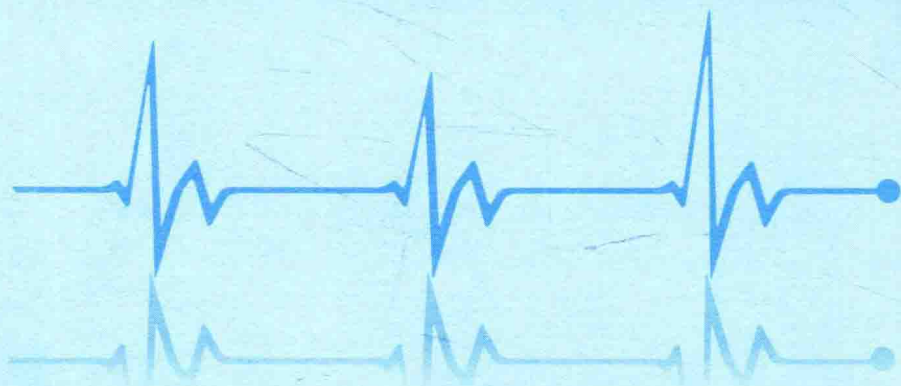
别再说检查很复杂，医院不可怕，

医院，是身体4S店，定期检查很关键。

还在犹豫什么，开始吧！

跟着医生轻松检查，

正确检查让健康一生相伴。





与身体来一次健康旅行

1

第一章

健康5分钟，从头到脚做一次彻底评估	2
跟着医生做体检，定期检查好处多	5
玩转医院的体检流程图	7
选择最适合自己的体检套餐	9
健康检查前后的注意事项	12



身体究竟怎么了，小毛病与大隐患

21

第二章

一个小感冒潜藏大危险	22
血糖指标也要命	23
可怕的心跳紊乱	25
一个头晕隐藏的生命危机	26
不可忽视的肚子疼	28



探究仪器真本领，医生陪你轻松做体检

31

第三章

心电图检查	32
血压检查	38
人体成分检查	42
心理压力检查	45
骨密度检查	50
肺功能检查	53
热断层扫描检查	56
B超检查	57
X射线检查	63
CT检查	66
磁共振检查	69



第四章 解读常规体检项目，检查做到心中有数 73

血常规检查，扎针并不可怕.....	74
尿常规检查，尿液中的秘密.....	76
粪便检查，便中探虚实.....	79
血型检查，危急时刻救命的信息.....	81
体液检测，助你发现疾病信号.....	83
糖及其代谢物测定，远离高血糖.....	88
血脂测定，让人体高速路永葆畅通.....	90
乙肝检查，远离“大三阳”.....	92
肝功能检查，为“化学工厂”定期排雷.....	95
肾功能检测，给身体的“净水机”来个小保养.....	98
甲状腺功能检查，远离“粗脖子”.....	101
免疫学检查，测出自己抵抗风险的能力.....	104
血液流变学检查，看看你的血液黏稠度.....	106
肿瘤标志物检测，让肿瘤君滚蛋吧.....	108



第五章 体检不花冤枉钱，对病选科才健康 113

内科体检，让心肝脾肺肾来次大曝光.....	114
外科检查，由表及里发现潜在疾患.....	116
眼科，让你看得清楚明白.....	119
骨科检查，让肢体永葆灵活自如.....	122
口腔科检查，牙好胃口才好.....	124
耳鼻咽喉科检查，牵一发而动全身.....	126
皮肤科检查，通过皮肤看健康.....	129
妇科检查，让健康女人远离宫颈疾病.....	130



第六章 正确孕检让宝宝更健康 133

孕检方案及内容.....	134
--------------	-----

生殖系统检查——排除妇科疾病威胁	136
围生期保健检查——简单而重要的物理检查	138
血、尿常规——身体健康状况的晴雨表	140
糖筛，排除妊娠期糖尿病隐患	142
乙型肝炎病毒筛查——不可缺少的乙肝五项检查	144
凝血四项——预测出血风险	146
夫妻血型测定——预防新生儿溶血病	149
口腔检查，怀孕前就需未雨绸缪	151
染色体筛查——优生优育的科学手段	152
B超检查报告，及时掌握胎儿健康	154
脱畸全套检查——不可忽视的孕前检查	157



第七章

给老爸老妈最特殊的体检

161

高血压，老年人的头号心血管疾病	162
冠心病，健康的“定时炸弹”	165
糖尿病，不再是富贵病	167
肿瘤筛查，提前发现癌变的蛛丝马迹	170



第八章

轻松读懂自己的体检报告

173

血常规	174
尿常规	176
便常规	178
糖代谢相关指标	179
心血管危险新指标	180
血液流变学监测指标	182
肝功能指标	184
肾功能指标	185
血电解质指标	186
甲状腺功能指标	188
骨密度指标	189
免疫功能指标	190
人体成分分析	191

平衡功能测试·····	193
肿瘤标志物解读·····	195



第九章

省钱省心省力在家做好日常体检	199
----------------	-----

体温检查·····	200
脉搏检查·····	201
呼吸功能和体力测试·····	202
皮肤检查·····	203
指甲和舌头检查·····	204
血压检查·····	205
肥胖度检查·····	206
尿液检查·····	207
粪便检查·····	208
乳房检查·····	209
亚健康检查·····	210



附录1

体检表常用计量单位	211
-----------	-----



附录2

体检表英文术语全译解释	212
-------------	-----

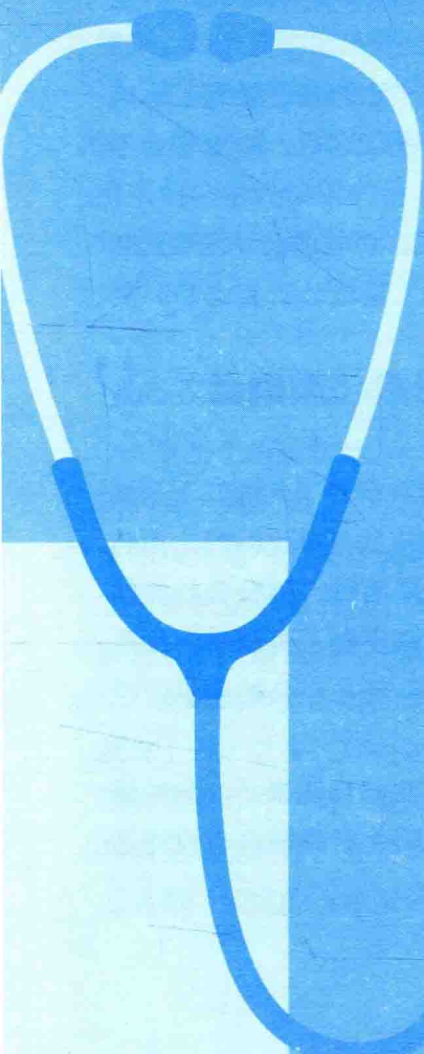


参考文献	216
------	-----



第一章

与身体来一次健康旅行





健康5分钟，从头到脚做一次彻底评估



蔡桓公讳疾忌医

法家经典著作《韩非子》一书成书于战国时期，书里面讲过一个名为《扁鹊见蔡桓公》的故事：战国时期的盖世神医扁鹊见到了蔡桓公，扁鹊在观察过蔡桓公后指出：“您的肌肤纹理间有些小病，不医治恐怕会加重。”蔡桓公这个人可以说是讳疾忌医的典型代表，他听了扁鹊的话后，立马反驳：“我没病”。并且，向手下的人这样评价扁鹊：“医生就喜欢给没病的人治病来证明自己医术高明。”

过了10天之后，扁鹊又去见蔡桓公，并说：“您的病已经到了肌肉里，不及时医治将会加重病情。”这次，蔡桓公听了之后，心里相当不高兴，连句话都没回应，扁鹊只得悻悻然离去。

又过了10天，扁鹊再次见到蔡桓公说：“大王，您的病已经发展到肠胃里了，抓紧时间治疗吧，要不然后果很严重！”蔡桓公听完之后，更加不高兴了，所以还是没有理睬扁鹊。

扁鹊再一次看见蔡桓公又是在上次分别10天后，但这次扁鹊仅在远处看了一眼蔡桓公后，就立刻慌慌张张地绕道而走了。

蔡桓公对此感到很纳闷：扁鹊这次怎么不告诉我病到了何处？于是就派人去问扁鹊，扁鹊回答说：“当初大王的小病在皮肤纹理之间时，用药物、热水敷治即可痊愈；当病发展到肌肉和皮肤里面时，用针灸就能够治好；病到了肠胃里，用火剂汤可以治好；如果病发到了骨髓里，那是阎王爷管辖的事情了，我们当医生的是无能为力。现在桓公的病就已经到了骨髓里，我根本就治不好了。”

过了5天，蔡桓公的身体突然出现疼痛，这下想起扁鹊来了，急忙派人寻找，但扁鹊早已经逃到秦国去了。最终，一国之君蔡桓公也没能逃脱疾病的折磨，没过几天就病死了。



没有健康“1”，后面再多“0”也无意义

不论是一国之君也好，还是普通老百姓也罢，健康是人们成就事业和生活的基础，只有有了健康的体魄，才能给生活和工作提供不竭的动力。有人对健康曾经做过一个形象比喻：健康是人生大写的“1”，其他的如地位、金钱、房产、等都是“1”后面的“0”，如果前面的“1”没有了，后面的“0”即使再好再多也没有任何意义。

健康是一种在身体上、心理上和社会适应方面的完好状态，而不仅仅是没有身体缺陷和疾病。身体健康表现为体格健壮，人体各器官功能良好。心理健康一般指能正确评价自己，应对处理生活中的压力，能正常工作，对个人或社会做出自己的贡献。在社会适应方面的完好状态，是指通过自我调节保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。

与健康如影随形的是疾病，它是对人类健康最大的威胁。因此，要想健康，最关键的就是要消除疾病。

在与疾病的斗争过程中，未雨绸缪是一种上佳的做法，这在医学中叫做“治未病”。中国医书的典籍之一《黄帝内经》中就曾提出：“上医治未病，中医治欲病，下医治已病。”这也说明，早在2000多年前，医学界已经认为最高明的医生是那种并非擅长治病，而是能够预防疾病发生发展的人。



“治未病”是最佳的投资渠道

事实也的确如此。与小毛病久拖不治，最后酿成顽疾去“亡羊补牢”式的花大把的财力、人力救治相比，在平日里未雨绸缪，提前检测到身体的疾病信号并给予适时关注，则更为明智，也更为经济。在没有患病之前就提前进行预防，不但是医生所追求的最高境界，也是普通大众在自身健康上最佳的“投资”渠道。

疾病的种类很多，按世界卫生组织（WHO）的标准，目前的疾病名称就有上万个之多，同时还有新的疾病不断出现。“治未病”不可能同时去预防这上万种疾病，最关键的一点就是要提前发现身体可能患病的信号，然后去对症治疗。而要发现这些信号，身体检查是最有效的手段。由中国卫生部门制定的《中国公民健康素养基本知识与技能》就特别建议：每年

做1次体检。每隔一段时间，给自己的身体从头到脚做一个详细的体检，来一次透彻的评估，定能实现对疾病早发现、早治疗的目标。

早发现，早治疗

在医学上，体检的种类比较多，一种是以症状为中心和主诉、以疾病诊断和治疗为目的的体检，称为“医疗体检”。比如，有人因为久咳不愈，去医院挂号治疗时，医生可能会建议患者先去拍胸片。这类体检是针对专门的疾病进行的。还有一种是针对某项特定工作或行为的体检，称为“通过性体检”，比如入学、入伍、入职、考驾照、出国、结婚前等的体检。最后一种是：通过医学手段和方法对受检者进行身体检查，了解受检者健康状况，及早发现影响健康的高风险因素及潜在的疾病隐患，达到预防和早期治疗的目的。这一类体检叫做“健康体检”，在这本书中，我们主要讨论的也是健康体检。

定期进行健康体检的目的是及早发现健康问题和疾病，以便有针对性地改变不良的行为习惯，减少健康危险因素。对检查中发现的健康问题和疾病，要抓住最佳时机及时采取措施，重视疾病早期症状，如有不适，要及时到正规医疗卫生机构就诊。有不少人都是等到身体的某个部位出现不适的时候，才会去医院做检查，这根本不是有计划地做健康体检。一次全面的健康体检，至少包括内科、外科、眼科、耳鼻咽喉科、口腔科、医学影像科和医学检验科，根据这些可以细分为内科检查、外科检查、五官科检查、皮肤科检查、临床检验检查、影像检查等。

临床检验检查的项目又可以细分为血常规检查、尿常规检查、特殊检查（肿瘤筛查、内分泌检查、高血压检查等）。

影像检查就是利用大型的仪器进行检查，比如心电图检查、B超检查、X射线检查、骨密度检查、乳腺红外检查、彩色多普勒超声检查、CT检查、磁共振检查等。

体检程序一般是在早晨空腹的情况下，先进行实验室检查（即采血化验，其中包括血常规、血生化、血免疫、肿瘤标志物、激素、微量元素等项目）和腹部超声检查。空腹检查完毕后，受检者可以简单进食，之后进行不需空腹的内科、外科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、妇科检查，以及心电图、胸部透视等影像科检查。



跟着医生做体检，定期检查好处多



因人而异做体检

到专门的体检机构进行体检时，有的人由于经济条件的限制或者怕麻烦等因素，仅挑选常规检查项目中的几个项目进行检查，有时候这样的检查结果因为数据太少，并不能完全反映出一个人真正的健康状况。这样的体检实际上做了等于白做。

如果自身不具备医院专业知识，受检者在选择检查项目的时候切莫自作主张，最好能征求或参考一下医生的意见或建议。因为受年龄、生活习惯、饮食质量、工作特点、家族病史等要素的影响，人与人的体质不同，由专业医生制定个性化体检方案最为适合。

在体检之前，受检者可以与医生做一次沟通，详细介绍一下自己的身体状况、日常饮食等，医生可根据受检者自身实际做出符合受检者的体检方案。



疾病发生的五个阶段

从医学角度讲，疾病的发生可分为五个阶段。

第一阶段为易感染期：这个时期疾病尚未发生，但危险因子已经存在，如超重、抽烟、酗酒等情形。

第二阶段为临床前期：这一时期疾病因子已在人体某部位产生病理变化，但在外观及日常生活中没有任何症状出现。

第三阶段为临床期：这一时期疾病的症状逐渐地显现出来。

第四阶段为残障期：疾病晚期。

第五阶段为死亡期：功能的破坏影响生理代谢作用，引发身体重要器官步入衰退期，导致死亡。

从这五个阶段的特征来分析，一个人如果发现自己身体的某个部位出

现明显病症的时候，这种疾病已达到中间阶段的临床期了。显然，如果在临床期之前发现，其治疗效果会远比症状显现后才治疗要好，而且康复概率也比较高。

要及时发现疾病的征兆，就需要定期体检。一般来说，身体健康的年轻人通常每1~2年进行一次常规体检；中老年人由于各方面功能的下滑，身体进入“多事之秋”，检查的间隔时间应缩短至半年左右。

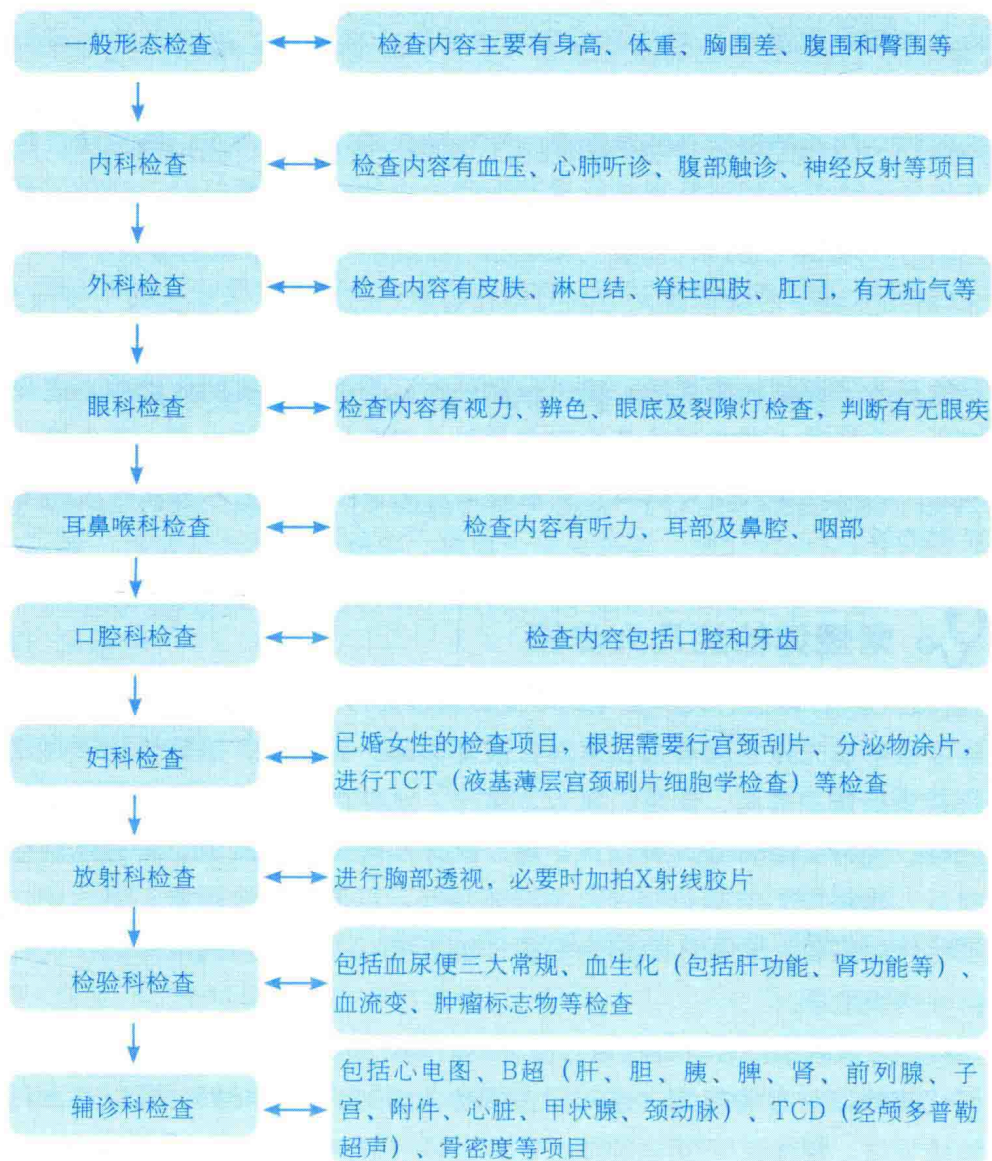
身体如果出现下列症状应尽快体检

症状	可能病因
腰背疼痛	内脏疾病、风湿病、腰肌劳损、脊椎及脊髓疾病等都可致腰背痛
头晕频繁	贫血、脑动脉硬化、颈椎病、高血压、心脏病等
间隙头痛	脑血管疾病、脑膜炎、颅内肿瘤、紧张性头痛、药物依赖性头痛等
容易发怒	甲状腺功能亢进、抑郁症、肝脏受损、失眠等
经常腿肿	慢性静脉衰竭、栓塞、营养不良、肝肾疾病等
腿脚抽筋	缺钙和维生素D、神经疾病
大量脱发	心理压力、未治愈的感染或不正确的饮食或其他疾病
异常多汗	可能是自主神经功能紊乱，肝、肾、心脏病变
经常口渴	类似糖尿病的征兆，应做血糖检查



玩转医院的体检流程图

健康常规体检的项目



常规体检项目能发现很多潜在的疾病隐患，比如，体重超标或者肥胖者往往患有肥胖症、早期糖尿病、代谢综合征，而体重在短时间内下降过多，往往提示有恶性肿瘤、结核病、糖尿病的可能；测血压能间接反映心脑血管健康状况；心电图可早期发现心肌缺血、心律失常、冠心病等疾病。当然，健康常规体检不同于患者在医院做的专科检查，健康体检的目的是为了发现潜在的病变，进而提前预防。它是通过体检大夫的视、触、叩、听检查，发现异常体征；通过影像检查发现阳性体征；从常规实验室检查数据的量变中，寻找身体病变的早期信息。而到医院做专科检查是指已经患病，然后到医院寻求专科大夫诊疗，进而做的各种检查。因此，如果一个人已经出现了身体不适，就应该直接去看相关专科的医师，而不是做全身健康检查。专科检查是以治疗为主，医生通过检查结果来确定如何对患者进行后期治疗，比如确定是要打针、吃药还是输液、手术等。

此外，为了判断体质状况，有的体检项目会做体能测试，如肺活量、握力、纵跳、坐位体前屈、单脚站立、仰卧起坐、俯卧撑、台阶试验，目的是为了评估体能素质，提出运动处方。目前，还有的体检中心逐步推出一些特殊人群的体检套餐组合项目。例如针对高脂血症、高血糖、高血压、高体重的组合检查，针对青少年的骨龄测试，针对老年人的骨质密度等。



常规体检的几大步骤

第一步，体检当天早晨先到体检机构缴费并领取体检单。第二步，领到体检单后先做空腹项目：采血、腹部彩超。第三步，依据体检项目进行其他检查：身高、体重、视力、胸片、动脉硬化检测、骨密度检测、内科、外科、眼科等。第四步，尿、便标本采集。第五步，所有体检完成后，请将指引单交到前台或主检医生处，以便出体检报告。第六步，等待体检报告，拿到体检报告后要仔细查看，并与主检医生交流，及时排除病情隐患。

在阅读体检报告时要注意：由于不同医疗单位所用检测方法不同，因而化验的正常参考范围（也叫“正常参考值”）不尽相同，所以在拿到体检单后，要注意所在体检单位的各项检查指标的正常参考范围。