

实用健康体检学

SHIYONG JIANKANG TIJIANXUE

主 编 段 虹 李庆峰

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社
Shaanxi Science & Technology Press

实用健康体检学

主 编 段 虹 李庆峰

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用健康体检学/段虹,李庆峰主编. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6078 - 7

I. ①实… II. ①段…②李… III. ①体格检查
IV. ①R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 112474 号

实用健康体检学

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>
发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001
印 刷 陕西宝石兰印务有限责任公司
规 格 889mm × 1194mm 16 开本
印 张 52
字 数 1500 千字
版 次 2014 年 6 月第 1 版
2014 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6078 - 7
定 价 268.00 元

版权所有 翻印必究

《实用健康体检学》编委名单

主 编	段 虹	李庆峰		
副 主 编	程书洋	宋新亮	高晓峰	
编 委	(按姓氏笔画排序)			
	马晓菊	王天华	王争羊	王红梅
	王建良	王晓慧	白 博	刘 青
	刘新玲	宋新亮	李卫华	李庆峰
	李 宏	杜 蕾	吴以武	陈群涛
	杨东艳	杨增慧	郑丽娟	郑晓莉
	周 清	周 琪	段 虹	姚 博
	高晓峰	高植泉	郭 宏	郭 誉
	耿 艳	敖卓东	黄运菊	彭国良
	程书洋	韩 冬	董静静	潘晓玲
	戴 庆			

前 言

健康体检是预防保健工作的基本内容，是人们对于疾病和疾病前状态做到早期发现、早期诊断、早期治疗和采取有效干预措施的重要途径与保证，也是社会人群开展健康评估和健康管理工作的前提条件，对维护人们身体健康、规范人们生活方式具有重要的指导意义。

随着我国经济的发展和社会的繁荣，人民生活水平不断提高，健康问题越来越受到人们的广泛重视。由于人们思想观念的更新和保健意识的增强，健康体检正在成为人们对社会保障体系中医疗卫生服务的普遍需求，各级健康体检机构也如同雨后春笋般蓬勃发展，从事体检专业的医务人员队伍不断壮大，已经逐渐形成了一种新兴的、独立的医疗服务行业。但是我们在长期为飞行人员和驻地人民群众进行健康体检的工作实践中，越来越感到缺乏一部较为全面、系统的健康体检类专业书籍，为健康体检的从业人员提供业务指导和技术帮助。为了能够填补这一空白，我们集中人员力量，汇总了大量的医学资料和最新的研究成果，结合我们多年来开展健康体检的临床工作经验，历时2年多，编写了《实用健康体检学》一书，旨在为各级健康体检机构及广大体检从业人员提供一部科学、系统、实用的医学专业工具书籍。同时，我们期望本书的出版对提高体检质量和规范体检行业，能起到很好的促进作用。

《实用健康体检学》全书120余万字，共分12大章71节，从体检概论、问诊与体格检查、实验室检查、放射影像学及磁共振检查、超声影像学及特殊仪器检查、心理健康评估与维护、特殊职业人群体检等方面，重点介绍了健康的最新观念与基本知识，健康体检的重要性和必要性、目的和意义、方法与要求，以及各个医学专科与辅助诊断检查的基本内容与技术操作常规等。同时，我们针对日常开展健康体检过程中遇到的问题和当前人们了解医疗保健知识的需求，较为详细地介绍了常见疾病的防治建议、肿瘤的早期诊断与防治、膳食营养与人体健康，以及健康维护与自我保健等内容。本书的编写以着重于体检工作的实际应用为特点，力求内容丰富、涵盖面广、科学严谨、通俗易懂，既可以为广大健康体检机构的管理人员开展业务进行指导，又能为健康体检的专业人员熟悉各类体检标准及方法提供参考，也可为社会人群、了解掌握健康管理与健康体检知识、提高自我保健防病能力提供有益帮助。

在本书编写过程中得到了第四军医大学部分专家教授以及其他兄弟单位、同仁的大力帮助，在此一并表示感谢。

由于时间关系和水平有限，错误和疏漏之处在所难免，敬请广大读者给予批评指正。

编 者

2014年3月

目 录

第一章 体检概论	(1)	四、健康管理的特点及要求	(22)
第一节 健康的基本概念	(1)	五、健康管理的步骤和流程	(22)
一、健康的定义	(1)	第九节 疾病风险评估	(23)
二、健康的标志	(2)	一、疾病风险评估的定义	(23)
三、健康的分级	(3)	二、疾病风险评估的主要内容	(24)
第二节 影响健康的因素	(3)	三、疾病追踪随访与观察	(25)
一、环境因素	(3)	四、常见疾病的风险评估	(25)
二、社会心理因素	(4)	第二章 体检问诊及体格检查	(29)
三、不良的生活方式	(5)	第一节 体检问诊	(29)
四、遗传因素影响	(6)	一、体检问诊的重要性	(29)
第三节 健康体检的目的和意义	(7)	二、体检问诊的内容	(30)
一、为什么要进行健康体检	(7)	三、体检问诊的方法与技巧	(32)
二、健康体检与医疗检查的区别	(7)	四、体检中常见的临床症状	(35)
三、健康体检的分类	(8)	第二节 内科系统体格检查	(50)
第四节 健康体检发展趋势	(8)	一、全身状态	(50)
一、健康体检的历史	(8)	二、皮肤	(57)
二、国外健康体检的发展趋势	(8)	三、头部	(59)
三、国内健康体检的发展趋势	(9)	四、胸部	(60)
第五节 常规体检项目的选定	(10)	五、腹部	(66)
一、体检内容及检查项目	(10)	六、神经系统	(70)
二、常规体检套餐系列选择	(11)	第三节 外科系统体格检查	(78)
三、体检间隔时间	(13)	一、颈部	(78)
第六节 体检程序及注意事项	(14)	二、表浅淋巴结	(79)
一、体检的基本程序	(14)	三、胸部	(80)
二、体检的注意事项	(14)	四、腹部	(81)
第七节 体检环境与设施要求	(16)	五、肛门与直肠	(83)
一、体检机构的布局设置	(16)	六、泌尿系统	(83)
二、影响体检质量的相关因素	(16)	七、男性生殖器	(85)
三、体检规范化流程管理	(16)	八、女性生殖器	(86)
四、体检软件系统的使用	(17)	九、脊柱	(87)
第八节 健康管理	(18)	十、四肢与关节	(88)
一、健康管理的定义	(18)	第四节 眼、耳、鼻、咽喉及口腔体格	
二、健康管理的理论与实践溯源	(18)	检查	(90)
三、健康管理模式的国内外发展概况	(20)	一、眼部	(90)
		二、耳部	(93)

三、鼻部	(94)	四、关节常见疾病	(177)
四、咽喉部	(94)	第三节 核医学检查	(178)
五、口腔	(95)	一、脏器功能检查	(178)
第三章 实验室检查	(98)	二、单光子计算机断层扫描 (SPECT) 检查	(182)
第一节 常规检查	(98)	三、正电子断层扫描 (PET) 检查	(185)
一、血液常规	(98)	四、其他检查	(186)
二、尿液检查	(101)	第五章 超声影像学检查	(187)
三、粪便检查	(104)	第一节 心脏及大血管超声检查	(187)
四、血液流变学检查项目及临床意义	(105)	一、心血管超声常规检查技术	(187)
五、特殊检查	(108)	二、正常超声心动图	(187)
第二节 生化学检查	(114)	三、心脏功能测定	(190)
一、代谢指标检查	(114)	四、后天获得性心脏病	(190)
二、酶学及其他检查	(122)	五、先天性心脏病	(197)
三、肾功能检查	(125)	第二节 消化系统超声检查	(198)
四、心肌酶及标志物检查	(126)	一、肝脏	(198)
第三节 免疫学检查	(128)	二、胆道系统	(203)
一、常见肝炎病毒免疫学检查	(128)	三、胰腺	(206)
二、风湿免疫疾病相关化验检查 ...	(130)	四、胃肠	(208)
三、肿瘤标志物的常规检查	(131)	五、脾脏	(213)
第四节 内分泌激素测定	(132)	第三节 泌尿生殖系统超声检查	(215)
一、甲状腺激素测定	(132)	一、肾脏	(215)
二、甲状腺抗体测定	(133)	二、输尿管	(217)
三、性激素测定	(134)	三、膀胱	(218)
四、胰岛素、C 肽测定	(135)	四、前列腺与精囊	(219)
第五节 病理学检查	(135)	第四节 浅表器官超声检查	(220)
一、病理学检查的临床意义	(136)	一、乳腺	(220)
二、病理学的检查种类及其评价 ...	(136)	二、甲状腺	(221)
三、诊断病理学取材送检的规范要求	(138)	三、眼部	(223)
四、常规检查项目及方法	(139)	四、浅表淋巴结	(225)
第四章 放射影像与磁共振检查	(142)	五、皮肤及浅表软组织	(225)
第一节 X 线影像学检查	(142)	第五节 颅内、颈部及四肢血管检查	(227)
一、胸部常见疾病	(143)	一、颅内血管	(227)
二、腹部常见疾病	(152)	二、颈部血管	(228)
三、消化道常见疾病	(158)	三、肢体血管	(231)
四、头颈部常见疾病	(162)	第六节 妇产科超声检查	(232)
五、骨与关节系统常见疾病	(169)	一、妇科	(232)
第二节 磁共振 (MRI) 检查	(172)	二、产科	(236)
一、腹部常见疾病	(173)	第七节 腹腔及腹膜后间隙超声检查	(239)
二、头颈部常见疾病	(175)		
三、脊柱常见疾病	(177)		

一、腹腔肿瘤	(239)	十六、多媒体生物反馈仪	(279)
二、腹膜后肿瘤及大血管疾病	(240)	第七章 心理健康评估与维护	(280)
三、肾上腺肿瘤	(240)	第一节 心理健康评估概述	(280)
第六章 辅助诊断仪器检查	(242)	一、心理健康评估的对象及任务 ...	(280)
第一节 心电图检查	(242)	二、心理健康评估的作用	(280)
一、常规心电图	(242)	三、心理健康评估的主要方法	(280)
二、动态心电图	(245)	四、心理健康评估的原则	(281)
三、心电图运动负荷试验	(246)	五、如何选择心理健康评估项目 ...	(282)
第二节 脑电图检查	(247)	六、心理健康评估的注意事项	(282)
一、脑电图	(247)	第二节 健康心理	(282)
二、脑电地形图	(249)	一、心理健康	(282)
第三节 经颅多普勒 (TCD)	(250)	二、心理疲劳	(283)
一、TCD 的三大判别原则	(250)	第三节 不健康心理	(284)
二、TCD 正常图像特征	(251)	一、一般心理问题	(284)
三、TCD 检查异常结果的临床意义	(251)	二、严重心理问题	(285)
四、TCD 常见疾病诊断	(252)	第四节 异常心理	(285)
五、TCD 的局限性	(253)	一、神经症	(285)
第四节 肺功能检查	(253)	二、人格障碍	(292)
第五节 腔镜检查	(257)	三、应激相关障碍	(298)
一、胃镜检查	(257)	第五节 心理测验	(300)
二、肠镜检查	(258)	一、人格测验	(300)
第六节 乳腺及妇科检查	(260)	二、能力测验	(303)
一、红外乳腺检查仪	(260)	三、临床心理测验	(304)
二、乳腺钼靶 X 线摄影检查	(261)	第八章 常见疾病防治建议	(308)
三、便携式电子阴道镜	(263)	第一节 循环系统疾病	(308)
第七节 特殊仪器检查	(264)	一、高血压病	(308)
一、脑循环分析仪	(264)	二、动脉粥样硬化	(309)
二、脑功能分析仪	(264)	三、冠状动脉粥样硬化性心脏病 ...	(310)
三、微循环彩色检测仪	(265)	四、慢性心力衰竭	(311)
四、动脉硬化检测仪	(267)	五、先天性心脏病	(313)
五、动态血压监测仪	(267)	六、心脏瓣膜病	(315)
六、胃电图检查	(268)	七、心肌疾病	(317)
七、肛肠压力检测仪	(269)	八、心包炎	(318)
八、双能量 X 线骨密度仪	(270)	九、心律失常	(320)
九、超声骨密度仪	(271)	十、慢性肺源性心脏病	(325)
十、鹰演——全身健康扫描系统 ...	(272)	十一、雷诺综合征	(327)
十一、人体成分分析仪	(274)	十二、心脏黏液瘤	(327)
十二、热断层扫描系统 (TTM) ...	(274)	十三、血栓性静脉炎	(328)
十三、光波核磁共振扫描系统	(276)	十四、上腔静脉阻塞综合征	(329)
十四、摩拉生物物理治疗仪	(276)	第二节 呼吸系统疾病	(329)
十五、荧光光谱癌前病变诊断仪 ...	(278)	一、上呼吸道感染	(329)
		二、支气管哮喘	(330)

三、支气管扩张	(332)	二十七、肠梗阻	(384)
四、肺炎	(333)	二十八、腹膜炎	(385)
五、肺脓肿	(336)	二十九、直肠脱垂	(386)
六、胸膜炎	(337)	三十、直肠癌	(387)
七、乳糜胸	(338)	三十一、肛裂	(389)
八、脓胸	(339)	三十二、肛痿	(390)
九、支气管胸膜痿	(340)	三十三、痔	(391)
十、肺结核	(340)	第四节 泌尿生殖系统疾病	(394)
十一、肺癌	(342)	一、慢性肾小球肾炎	(394)
十二、慢性支气管炎	(343)	二、肾病综合征	(396)
十三、肺气肿	(344)	三、尿路感染	(398)
十四、慢性肺源性心脏病	(345)	四、慢性前列腺炎	(401)
十五、肺不张	(346)	五、泌尿系统结核	(403)
十六、自发性气胸	(347)	六、男性生殖系统结核	(406)
十七、矽肺	(348)	七、尿石症	(407)
第三节 消化系统疾病	(348)	八、肾积水	(409)
一、食管裂孔疝	(348)	九、良性前列腺增生症	(410)
二、贲门失弛缓症	(349)	十、肾下垂	(411)
三、反流性食管炎	(350)	十一、精索静脉曲张	(413)
四、食管平滑肌瘤	(352)	十二、鞘膜积液	(414)
五、消化道息肉	(353)	十三、肾肿瘤	(416)
六、消化系统血管瘤	(354)	十四、膀胱肿瘤	(418)
七、消化道憩室	(355)	十五、前列腺癌	(420)
八、食管癌	(356)	第五节 内分泌及代谢性疾病	(423)
九、慢性胃炎	(358)	一、单纯性甲状腺肿	(423)
十、胃轻瘫综合征	(359)	二、甲状腺功能亢进症	(424)
十一、消化性溃疡	(360)	三、甲状腺功能减退症	(425)
十二、胃下垂	(362)	四、甲状腺结节	(426)
十三、胃癌	(363)	五、脑垂体瘤	(428)
十四、胆囊炎	(365)	六、糖尿病	(431)
十五、胆石症	(366)	七、痛风	(434)
十六、胆汁淤积性黄疸	(367)	八、皮质醇增多症	(436)
十七、肝囊肿	(368)	九、原发醛固酮增多症	(437)
十八、脂肪肝	(369)	十、嗜铬细胞瘤	(439)
十九、慢性肝炎	(370)	十一、高脂蛋白血症	(441)
二十、肝硬化	(372)	十二、肥胖症	(443)
二十一、肝癌	(374)	十三、骨质疏松症	(444)
二十二、胰腺炎	(376)	第六节 风湿免疫性疾病	(447)
二十三、胰腺癌	(377)	一、风湿热	(447)
二十四、肠易激综合征	(379)	二、类风湿性关节炎	(449)
二十五、溃疡性结肠炎	(380)	三、系统性红斑狼疮	(452)
二十六、结肠癌	(382)	四、干燥综合征	(453)

五、强直性脊柱炎	(454)	十二、泪囊炎	(498)
第七节 血液系统疾病	(455)	十三、泪小管炎	(498)
一、白细胞减少症和粒细胞缺乏症	(455)	十四、泪腺炎	(499)
二、过敏性紫癜	(456)	十五、结膜炎	(499)
三、原发性血小板减少性紫癜	(457)	十六、翼状胬肉	(500)
四、巨幼细胞性贫血	(458)	十七、睑裂斑	(500)
五、缺铁性贫血	(459)	十八、结膜结石	(501)
六、再生障碍性贫血	(460)	十九、结膜下出血	(501)
七、慢性粒细胞白血病	(460)	二十、角膜炎	(501)
第八节 神经系统疾病	(461)	二十一、角膜基质炎	(502)
一、吉兰-巴雷综合征	(461)	二十二、葡萄膜炎	(502)
二、面神经炎	(463)	二十三、白内障	(503)
三、面肌抽搐	(464)	二十四、青光眼	(505)
四、三叉神经痛	(466)	二十五、玻璃体液化	(509)
五、短暂性脑缺血发作	(467)	二十六、玻璃体积血	(509)
六、脑梗死	(469)	二十七、玻璃体炎症(眼内炎)	(509)
七、脑栓塞	(471)	二十八、视网膜动脉阻塞	(510)
八、脑出血	(472)	二十九、视网膜静脉阻塞	(510)
九、蛛网膜下腔出血	(475)	三十、视网膜静脉周围炎(Eales病)	(511)
十、帕金森病	(477)	三十一、糖尿病视网膜病变	(511)
十一、肝豆状核变性	(479)	三十二、中心性浆液性脉络膜视网膜病变	(512)
十二、颅内压增高	(481)	三十三、中心性渗出性脉络膜视网膜病变(特发性黄斑脉络膜新生血管)	(512)
十三、癫痫	(483)	三十四、年龄相关性黄斑变性	(512)
十四、偏头痛	(485)	三十五、视网膜脱离	(513)
十五、丛集性头痛	(487)	三十六、视网膜母细胞瘤	(514)
十六、多发性硬化	(488)	三十七、视神经乳头炎	(515)
十七、原发性直立性低血压	(489)	三十八、球后视神经炎	(516)
十八、重症肌无力	(491)	三十九、Leber 遗传性视神经病变	(516)
十九、脑肿瘤	(492)	四十、脱髓鞘性视神经病变	(516)
第九节 眼科疾病	(494)	四十一、缺血性视神经病变	(517)
一、睑腺炎	(494)	四十二、视乳头水肿	(517)
二、睑板腺囊肿	(495)	四十三、屈光不正	(518)
三、睑缘炎	(495)	四十四、老视	(519)
四、眼睑接触性皮炎	(496)	四十五、弱视	(519)
五、单纯疱疹病毒性睑皮炎	(496)	四十六、斜视	(520)
六、带状疱疹睑皮炎	(496)	四十七、甲状腺相关眼病	(521)
七、睑内翻	(496)	四十八、眼眶炎性假瘤	(521)
八、睑外翻	(497)		
九、眼睑闭合不全	(497)		
十、泪道功能不全	(497)		
十一、泪道狭窄或阻塞	(498)		

四十九、眼眶蜂窝织炎	(522)	十八、唇炎	(550)
第十节 耳鼻咽喉科疾病	(522)	十九、口角炎	(550)
一、先天性耳前瘘管	(522)	二十、舌疾病	(550)
二、耵聍栓塞	(522)	二十一、毛舌	(551)
三、外耳道炎及疖	(523)	二十二、牙龈瘤	(551)
四、外耳道真菌病	(524)	二十三、唾液黏液腺囊肿	(552)
五、外耳湿疹	(524)	二十四、颞下颌关节紊乱综合征	(552)
六、慢性化脓性中耳炎	(525)	第十二节 皮肤科疾病	(554)
七、分泌性中耳炎	(526)	一、头癣	(554)
八、慢性鼻炎	(527)	二、脓疱疮	(555)
九、变应性鼻炎	(528)	三、丹毒	(556)
十、慢性鼻窦炎	(529)	四、带状疱疹	(556)
十一、鼻息肉	(530)	五、湿疹	(558)
十二、鼻中隔偏曲	(530)	六、神经性皮炎	(559)
十三、鼻出血	(531)	七、接触性皮炎	(560)
十四、慢性咽炎	(532)	八、自身敏感性皮炎	(561)
十五、慢性扁桃体炎	(533)	九、荨麻疹	(562)
十六、扁桃体角化症	(533)	十、血管性水肿	(564)
十七、咽乳头状瘤	(534)	十一、药疹	(564)
十八、慢性喉炎	(534)	十二、多形红斑	(566)
十九、声带小结	(535)	十三、银屑病	(567)
二十、声带息肉	(535)	十四、硬皮病	(568)
二十一、鼻咽癌	(536)	十五、疱疹样皮炎	(570)
二十二、喉癌	(536)	十六、过敏性紫癜	(571)
第十一节 口腔科疾病	(537)	十七、变应性皮肤血管炎	(572)
一、龋病	(537)	十八、结节性红斑	(573)
二、牙髓炎	(538)	十九、白塞病	(574)
三、根尖周炎	(540)	二十、白癜风	(576)
四、牙龈病	(541)	二十一、太田痣	(578)
五、牙周病	(541)	二十二、皮肤血管瘤	(578)
六、坏死性龈口炎	(542)	二十三、鲍温病	(579)
七、牙本质过敏症	(543)	二十四、湿疹样癌	(580)
八、着色牙	(543)	二十五、恶性黑素瘤	(581)
九、楔状缺损	(544)	第十三节 妇科及乳腺疾病	(582)
十、单纯疱疹	(544)	一、滴虫性阴道炎	(582)
十一、手足口病	(545)	二、念珠菌性阴道炎	(583)
十二、口腔念珠菌病	(546)	三、老年性阴道炎	(584)
十三、复发性阿弗他溃疡	(546)	四、外阴炎	(585)
十四、创伤性血疱	(547)	五、尖锐湿疣	(585)
十五、口腔扁平苔藓	(548)	六、前庭大腺炎和囊肿	(586)
十六、口腔白斑病	(549)	七、慢性宫颈炎	(587)
十七、口腔红斑病	(549)	八、慢性盆腔炎	(588)

九、子宫肌瘤	(589)	第四节 肿瘤检查方法及早期诊断	(631)
十、卵巢肿瘤	(590)	一、早期症状及临床表现	(631)
十一、子宫内膜异位症	(593)	二、早期诊断步骤和方法	(632)
十二、围绝经期综合征	(594)	三、肿瘤标志物检查	(634)
十三、子宫颈癌	(595)	四、肿瘤筛查及健康体检	(637)
十四、乳腺炎	(596)	第五节 肿瘤的3级预防	(638)
十五、乳腺增生病	(597)	一、肿瘤的一级预防	(638)
十六、乳腺癌	(599)	二、肿瘤的二级预防	(638)
第十四节 运动系统(脊柱、四肢、 关节)疾病	(601)	三、肿瘤的三级预防	(640)
一、颈椎病	(601)	第十章 膳食营养与人体健康	(642)
二、劳损性腰痛	(603)	第一节 营养素与营养状况评估	(642)
三、腰椎管狭窄症	(604)	一、能量	(642)
四、腰椎间盘突出症	(605)	二、营养素	(642)
五、移行脊椎	(607)	三、营养素与健康	(643)
六、脊柱裂	(608)	四、人体营养状况评估	(644)
七、腰椎滑脱	(609)	第二节 合理膳食的基本要求	(645)
八、肩关节周围炎	(610)	一、合理膳食的概念	(645)
九、骨关节炎	(610)	二、膳食结构模式的种类	(645)
十、股骨头坏死	(612)	三、膳食营养与疾病预防	(646)
十一、踝外翻	(613)	四、膳食营养指导	(646)
十二、肱骨外上髁炎	(614)	五、膳食调配的原则	(648)
十三、腱鞘炎	(615)	六、食物合理烹调	(648)
十四、腕管综合征	(615)	七、中国居民膳食指南	(650)
十五、膝关节韧带损伤	(616)	第三节 常见疾病的营养治疗	(651)
十六、膝关节半月板损伤	(618)	一、肥胖症	(651)
十七、骨关节结核	(619)	二、糖尿病	(652)
十八、扁平足	(619)	三、痛风症	(655)
十九、慢性骨髓炎	(620)	四、高血压病	(657)
二十、骨肿瘤	(621)	五、高脂血症	(660)
第九章 肿瘤早期诊断与防治	(623)	六、营养不良性贫血	(662)
第一节 肿瘤及早期诊断的意义	(623)	第十一章 健康维护与自我保健	(664)
一、良性肿瘤与恶性肿瘤	(623)	第一节 健康与亚健康	(664)
二、肿瘤的发病与流行病学调查	(624)	一、人类对健康的认识过程	(664)
三、肿瘤的高危人群及危险因素	(624)	二、健康状况的自我监测	(665)
四、早期发现肿瘤的意义	(625)	三、人体亚健康状态	(666)
第二节 肿瘤的致病因子	(626)	四、亚健康的预防与保健	(669)
一、环境因素	(626)	五、知识女性的亚健康	(678)
二、遗传因素	(630)	第二节 饮食与健康	(679)
第三节 常见肿瘤的症状和体征	(630)	一、营养失衡对人体健康的危害	(679)
一、肿瘤的局部表现	(630)	二、预防与保健医学的社会经济学 价值	(680)
二、肿瘤的全身表现	(630)	三、健康长寿食物的基本条件	(681)

四、膳食营养的十大平衡	(682)	三、特勤职业岗位对身体的要求 ...	(733)
五、食物的各种营养保健功能	(684)	四、特勤人员体检要求及检查项目	(734)
第三节 运动与健康	(692)	五、专科体检内容及检查结果评定	(736)
一、运动与保健	(692)	六、特勤体检常规检诊技术	(754)
二、运动与防病	(694)	七、定期大体检与医学鉴定	(765)
三、运动与康复	(695)	第二节 民用航空人员体检	(769)
四、运动处方	(696)	一、体检鉴定制度与规则	(770)
五、运动生活方式的养成	(697)	二、管理机构名称及职能	(771)
第四节 精神与健康	(698)	三、体检鉴定结论及鉴定原则	(772)
一、精神健康的基本概念	(698)	四、体检合格证的分级管理	(773)
二、精神健康的重要意义	(698)	五、民用航空人员医学标准	(774)
三、影响精神健康的因素	(699)	六、民航飞行人员疾病谱调查	(779)
四、精神健康的防护	(700)	第三节 职业健康监护	(780)
五、如何增进精神健康	(701)	一、职业病及职业禁忌证	(780)
六、保持良好精神状态的方法	(702)	二、职业病的范围和种类	(780)
第五节 养生与保健	(706)	三、职业病诊断与鉴定	(782)
一、现代养生理论基础	(706)	四、职业健康监护	(783)
二、中医的养生观	(707)	第四节 职业病医学检查	(788)
三、养生保健的特点和方法	(709)	一、职业病常规体检项目内容	(788)
四、饮食养生保健方法	(710)	二、不同行业职业病检查项目及体检	(789)
五、运动养生保健方法	(719)	周期	(789)
第十二章 特殊职业人群体检	(731)	参考文献	(816)
第一节 军队特勤人员体检	(731)		
一、军队特勤的基本概念	(731)		
二、特殊作业环境对机体的影响 ...	(731)		

第一章 体检概论

预防医学与临床医学和康复医学一样，在人类健康史上有着同等重要的地位，并且随着现代社会的发展进步与文明程度的提高，越来越受到人们的广泛关注和普遍重视。健康体检属于预防医学范畴，是预防医学领域中人体健康与保健的重要组成部分。

健康体检通常称为体检，是根据自身健康需求有针对性地对人体器官以及功能状态所进行的全面的、定期或不定期的医学检查，是人体疾病预防的初始阶段和健康促进的主动行为，是预防医学中一级预防的主要内容，是以维护身心健康为目的的一种健康管理手段。1910年德国人首次提出了对飞行人员进行健康体检和医学选拔的体格标准，1947年美国医药协会提出在社会人群中开展健康体检的概念。健康体检作为医学专业领域中的一种服务模式，在国外已有百余年的发展历史。我国从新中国成立以后，首先建立了针对特殊职业人群的健康体检制度并且不断加以完善。随着社会的发展和经济的繁荣，以及医学模式的转变和国家服务保障体制的更加健全，人人享有医疗卫生服务成为全社会医疗服务的最终目标，预防医学的发展已经受到整个社会的普遍重视。健康体检作为预防与保健医学中医疗卫生服务的重要内容，在社会普通人群中已经逐渐普及并全面展开，呈现出蓬勃兴起的态势并有着美好的发展前景。

健康体检是有效预防疾病的关键环节，通过体检可以全面了解掌握身体的健康状况，做到对人体器官及功能状态的全面监控，早期发现身体存在的潜在性、隐匿性和进展性疾病，及早采取有针对性的医疗干预和疾病矫治等手段，对疾病做到早期发现、早期诊断、早期治疗，可以有效预防疾病、维护和促进社会人群的健康水平，起到临床医学不可替代的作用。但是由于受传统思想观念、地域经济发展水

平、医疗资源分布不均、个体卫生保健知识认知程度不同等的影响，部分人群医学常识缺乏，保健意识淡薄，在日常生活中不能科学合理地自身的健康维护和自我保健，甚至在有害生活习惯的影响下导致某些疾病的发生或发展而自己却茫然无知，或者由于医学盲知而错误判断身体健康状况和疾病早期的症状体征，耽误和影响了疾病的诊断治疗，造成了难以挽回的损失。近年来，随着人民群众生活水平的不断提高，人们的健康观念也随之更新和改变，有更多的人群越来越重视健康和关注健康，正在由传统的被动治病转向主动防病，健康教育、健康管理、健康体检等公共卫生服务行业已经蓬勃兴起，预防医学作为保障人类生存、健康、发展的医疗服务保障体系中的重要组成部分，对提高我国人民的身体素质和健康水平正在发挥着极大的促进作用。

本章重点是对健康体检的基本概念、学科归属、新时期的发展趋势、健康评估标准和影响健康的主要因素、常规体检项目的选定、体检程序和注意事项，以及体检环境与设施等内容做了系统的介绍，使读者能够熟悉和掌握健康体检的基本知识，以及体检的重要性和必要性、目的和意义、方法和要求等。同时对当前兴起的健康管理和疾病风险评估这一全新的健康观念进行了详细的介绍，目的是使读者了解和掌握新时期预防医学领域中有关健康体检和健康管理的一些研究进展及发展动态，为各级医疗体检机构开展工作提供更多的帮助。

第一节 健康的基本概念

一、健康的定义

随着现代医学的发展，人们愈来愈认识到，影响人体健康和疾病发生、发展、转归

的,不仅有生物因素,更为重要的还有心理和社会因素,这就是从传统的“生物医学模式”向“生物—心理—社会医学模式”的转变。这种转变的最大特点,是把人作为一个心身统一的社会性整体,在健康与疾病的概念中,特别强调人在心理上的平衡、稳定性和社会适应能力,认为情绪变化和失常与疾病发生有着密切的联系。随着这种转变的出现,人们的健康观念也发生了根本的改变,人们不再简单地认为健康仅仅是指人体结构和生理功能上的健全。评价健康也有了新的内涵,这就是世界卫生组织(WHO)在组织宪章中提出的健康定义:“健康是人在生理、心理和社会相适应的完美状态,而不仅仅是没有疾病和免于虚弱。”这个定义包含3个方面的内容:一是身体没有疾病,免于虚弱,体格健全;二是心理和精神方面的平衡协调;三是人与社会相适应,达到与社会的和谐相处。根据这一定义,健康即是指人们的生理、心理和社会适应性有机结合的完美状态。

二、健康的标志

(一) 健康的基本标准

健康的身体是工作和生活的基础,是参加各项社会活动并实现人生产理想的前提。世界卫生组织确定了评价健康的10项标准,体现出了健康定义所包含的生理、心理和社会3个方面内容:

(1) 精力充沛,能从容不迫地应对日常生活和工作而不感到疲劳。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

(5) 对一般性的感冒和传染病有抵抗能力。

(6) 体重适当,体形匀称,站立时头、肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼和眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉丰满,皮肤有弹性,走路轻松。

根据健康的概念要确定出社会人群普遍适用的健康评价指标是比较困难的,因为人的年龄阶段、性别、地域、职业、民族各不相同,很难用一个具体的指标去统一衡量。世界卫生组织评价健康的10项标准也只是提供一个参考作用。

(二) 健康的衡量指标

世界卫生组织根据健康人群的生活表现,提出了衡量普通人群是否身心健康的8项指标,即“五快”和“三良好”。

(1) “五快”。①吃得快:进餐时有良好的食欲,不挑食,并能很快吃完一顿饭。②便得快:一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好。③睡得快:有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好,醒后头脑清醒,精神饱满。④说得快:思维敏捷,口齿伶俐。⑤走得快:行走自如,步履轻盈。

(2) “三良好”。①良好的个性人格:情绪稳定,性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。②良好的处事能力:观察问题客观,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。③良好的人际关系:助人为乐,与人为善,对人充满热情。

(三) 军人的健康标准

对于部分特殊工作岗位和特殊职业人员,健康的要求应根据其工作性质和职业特点亦有所不同。如对军人这个职业,军队也制定了军人的身体健康标准和心理健康标准:

1. 军人身体健康标准

(1) 精力充沛,能从容不迫地处理各种情况,承担艰巨的任务,而且不感到过分的紧张。

(2) 富有生活情趣和奉献精神,不怕艰苦,处事乐观,对人对己不苛求,乐于承担责任,不挑剔。

(3) 生活习惯好,无不良嗜好,会休息,睡眠有质量。

(4) 应激反应快,应变能力强,能适应各种环境的变化。

(5) 一般不生病,很少用药,能抵御一般性的感冒和传染病。

(6) 有军人姿态, 身高、体重适当, 身材匀称, 四肢、脊柱功能协调。

(7) 耳聪目明, 反应敏锐。

(8) 牙齿齐全、无空洞、无痛感, 牙龈颜色正常。

(9) 头发有光泽, 少有脱发 (家族性脱发除外)、无头屑。

(10) 体力、体能好, 非超体力或非超时限工作时一般无疲劳或有疲劳而恢复快。

2. 军人心理健康标准

(1) 智力中等或中等以上, 能保持高效绩的工作状态。

(2) 适应军事生活, 对军事事件有良好的应变能力。

(3) 人格健全, 积极向上, 精力充沛, 心胸开阔, 热爱集体。

(4) 有正确的人生观和价值观, 乐于奉献。

(5) 意志坚定, 毅力持久, 行为果敢, 有较好的自制自控能力。

(6) 情绪稳定, 乐观开朗, 具有一定的抗应激能力。

(7) 充分了解自己, 有自尊心, 奋斗目标切合部队实际。

(8) 乐于交往, 善于合作, 能够保持和发展融洽的战友情谊。

(9) 善于学习, 军事技能形成得快, 改造得也容易。

从以上军人身体健康标准和心理健康标准中可以看出, 对于一些特殊职业和特殊岗位, 由于职业岗位特点不同, 对人体的生理机能、心理素质和社会适应性的要求亦有不同, 需根据职业岗位的要求去有效维护和促进身体健康水平, 掌握知识是前提, 坚持行动是关键。

三、健康的分级

对于健康的分级, 目前国内外没有明确的分级标准, 人民军医出版社出版的《健康体检与预防保健》一书中, 对人体健康分出了躯体健康、身心健康和主动健康 3 个等级。根据世界卫生组织确定的健康定义和标准, 结合当前人们的健康观念和要求, 我们对 3 级健康标准的内容做了进一步的细化和明确。

第 1 级健康, 即躯体健康: 身体无器质性疾病, 各项身体功能指标正常, 能够精力充沛地工作、学习、生活和参加社会活动。

第 2 级健康, 即身心健康: 身体功能指标处于良好状态, 有较好的心理自我认知、调控能力, 人格稳定, 比较注重健康自我管理, 有一定的主观幸福度。

第 3 级健康, 即主动健康: 能够主动追求科学合理的健康生活方式, 生理、心理和社会适应性处于最佳结合状态, 主观幸福度较高。

第二节 影响健康的因素

一、环境因素

科学研究发现, 环境污染与呼吸系统疾病和心血管系统疾病、免疫系统疾病、癌症、神经系统失调、职业病等有直接的因果关系。

(一) 大气污染对人体健康的危害

大气污染主要是指大气的烟尘、二氧化硫、氮氧化物和一氧化碳等化学性污染。这些污染物主要通过呼吸道进入人体, 可以不经肝脏的解毒作用而直接由血液运输到全身器官。所以, 大气的化学性污染对人体健康的危害巨大, 短时间内大量污染物进入人体可以导致急性中毒、慢性中毒和诱发肺癌, 以及发生硅沉着病和呼吸系统的其他疾病。近年来有些地方出现的雾霾天气, 正是大气污染的局部反映, 严重影响了人们的身体健康。

(二) 水质污染对人体健康的危害

目前, 世界正面临着空前严重的水质污染, 以及水资源短缺。但是为了自身的局部利益, 人类依然还在大量地浪费与污染着宝贵的水资源。据世界卫生组织调查, 全世界 80% 的疾病和 50% 的儿童死亡, 都与饮用水的水质不良有关, 由其所导致的消化系统疾病, 以及各种皮肤病、传染病、癌症、结石病、心血管病等可达 50 多种。

(三) 土壤污染对人体健康的危害

土壤污染可以导致人和动物发生慢性镉、铅、砷、汞等重金属及农药中毒, 免疫功能减退, 诱发癌症或感染各种疾病, 引起头晕、头痛、乏力、脱发、白细胞减少或增多等症状,

严重的可导致伤寒、副伤寒、痢疾、结核等传染性疾病。土壤污染后又可以使农作物受到污染,通过饮食进而又危害人的健康。

(四) 固体废弃物污染对人体健康的危害

固体废弃物是指人类在生产和生活中丢弃的固体物质,如采矿业的废石、工业的废渣、废弃的塑料制品以及生活垃圾,往往含有多种对人体健康有害的物质,其散发的各种有害化学毒素就会污染环境。

(五) 噪声污染对人体健康的危害

生活和生产中产生的噪声长期作用于神经系统可造成听力下降及噪声性耳聋,作用于心血管系统可造成心率不齐及血压不稳,作用于消化系统可造成胃肠功能紊乱、慢性胃炎及溃疡病,还可能引起内分泌功能失调等其他系统的慢性疾病。

除以上环境污染对人体健康的危害外,饮食污染、生活污染等因素对现代人的健康和生命的影响和损害是多方面的、长期的、潜在的、致命的,甚至无处不在。同时,生活方式和环境的改变也会导致各种疾病的发生,如电视病、空调病、风扇病、电脑病等,这种影响也是严重的,但往往被人们所忽视。某些特殊职业、特殊工作环境对人的健康也有影响,如高空飞行作业、电磁干扰、核辐射、化学污染等,这种危害也是潜在性的、渐进性的。因此,对于一些从事特殊职业的人群,应安排专项体检或定期体检,积极主动地采取科学的手段搞好职业性疾病的预防,从而减少环境污染对人体的损害和影响。

二、社会心理因素

现代医学表明,心理因素同威胁人类生命最重要的疾病之一的癌症也有密切关系。认为心理冲突不仅对癌症的突然发生起重要作用,而且对癌症的发展时间也起重要作用。大量事实证明,改善社会生活环境,创造良好的人际关系,经常保持喜悦欢快的良好情绪,心理处于怡然自得的乐观状态,有利于保持充沛的精力、敏捷的思维,可提高大脑及神经系统的功能,有利于健康。

(一) 不良情绪与疾病

严重不良情绪的持续刺激,通过人体的感

官系统(眼、耳、鼻、皮肤等)可以引起人体生理和心理的改变,从而产生一系列的异常反应。如血液中吞噬细胞活动,免疫系统等功能向大脑发出信息后,经过大脑的思维、判断,发出信号给下丘脑、自主神经、外周神经系统及效应器等部位,当自主神经系统得到信息后,会使交感神经系统兴奋,引起血糖升高,心跳加快,肾上腺素分泌增加等。但是在这种反应的早期,如果机体能够及时得到重新调整,则不致出现病变。如不能及时调整,不良情绪加重,持续作用下就会出现一系列的病理性反应和机能改变,例如肾上腺增大、颜色加深等,加上免疫系统功能下降,脾、胸腺、淋巴结等免疫器官的变化,可能会发生高血压、糖尿病、冠心病等疾病,也会产生精神抑郁等心理障碍。

心理情绪因素与高血压病的关系则更为密切。我国心理学工作者对高血压病人进行的病因学研究表明,患者病前具有不良个性情绪者高达74.5%。与心理因素有密切关系的疾病远不止以上几种,很多疾病都与心理因素有关,只是密切程度不同而已。风湿性关节炎患者,每当悲痛、忧愁、恐惧时,都会感到关节剧痛,而待情绪平和稳定后疼痛则随之缓解。有人调查过初次看牙痛的患者,心因性牙痛约占1/3,他们都有不同程度的精神创伤史。就是外伤的愈合与恢复,也与心理因素有着密切的关系。据调查,情绪低落、精神萎靡的患者与积极乐观、精神饱满的患者相比,其伤口愈合的速度要慢得多。正因为心理因素与疾病的密切关系,西方发达国家已建立了颇为先进的医学心理学,而且正发挥着越来越大的作用。

总之,人体健康最大的天敌就是不良情绪和恶劣的心境,假如长期受到不良情绪的刺激,可能会使人致病、致癌或致死。

(二) 性格与疾病

几乎每个人在工作生活中都会遇到或大或小的各类刺激,心理学称之为应激源。生活和工作中怎么处置应激源,其结果会直接影响人的健康。如处置不当,可引起负性情绪,如失望、烦恼、不安、忧虑、恐惧、愤怒、悲伤、悲观、失望等等。负性情绪可成为高血压、动脉硬化的发病因素,尤其是不断积累的负性情