

健康生活

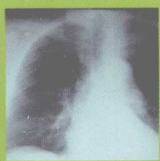
体检 自检

对于影响我们健康的危险因素，要引起足够的重视，应该主动对自己的健康进行管理。对于一个人来说，什么最重要？金钱、事业都不是，你必须知道，健康的生命是拥有一切的前提条件。

指南

现代家庭健康的必备宝典

关美红 编著



中原出版传媒集团
中原农民出版社

健康生活

体检 自检 指南

江苏工业学院图书馆
藏书章

对于影响我们健康的危险因素，要引起足够的重视，应该主动对自己健康进行管理。对于一个健康人来说，什么最重要？金钱、事业都不是，你必须知道，健康的生命是拥有一切的前提条件。

现代家庭健康的必备宝典

关美红 编著



中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活:体检自检指南/关美红编著. —郑州:中原出版传媒集团,
中原农民出版社,2008.4

ISBN 978 - 7 - 80739 - 210 - 1

I. 健… II. 关… III. 体格检查 IV. R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 010169 号

出版社:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:北京市北中印刷厂

开本:710mm × 1010mm

1/16

印张:18.75

字数:256 千字

版次:2008 年 12 月第 1 版

印次:2008 年 12 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80739 - 210 - 1

定价:26.80 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

全书导读

2002年10月20日19时40分,电视剧《围城》中苏文纨的扮演者、著名演员、百花奖最佳女配角得主李媛媛,因癌症在北京中日友好医院病逝。年仅41岁。

李媛媛是位非常有人缘的演员,对于她的去世,曾经与她合作过的导演黄蜀芹、演员陈道明等都深表惋惜。

2003年12月30日凌晨,纵横香港歌坛21年的梅艳芳因宫颈癌,挥别40岁的绝代年华,悄然而去。她没有作什么告别,说了句:“不要喊我的名字,不要哭。”最终孤傲地离开。而宫颈癌,这个夺去梅艳芳芳华的毒瘤,像殷红的刺青刻在每个喜欢梅艳芳的人身上,每年的12月30日都会隐隐作痛。

2005年8月18日凌晨3时左右,著名小品演员高秀敏因突发心脏病在长春去世。

2005年8月30日上午9时35分,著名演员傅彪因肝癌于北京武警总医院安静地辞世,年仅42岁。傅彪2004年8月2日在北京确诊为肝癌晚期,同年9月2日,在北京武警总医院接受了肝移植手术。2004年10月21日康复出院,6天之后首次亮相面对媒体,表现得十分健康。后因癌细胞的再度扩散,引起器官衰竭,不治而亡。

2007年4月3日,坐拥华懋王国、被美国财经杂志《福布斯》封为“亚洲最富有女人”,比英女王还要富有7倍的香港华懋集团主席龚如心因卵巢癌,在香港养和医院病逝。

1987年版电视连续剧《红楼梦》中林黛玉的扮演者,与林黛玉这个人物合二为一深受人们喜爱的陈晓旭,于2007年5月13日晚,因乳腺癌在深圳去世。从此,世上少了一个“林妹妹”,绛珠草又回到了天

上……

2007年6月23日,下午6时30分左右,著名的相声作家、表演艺术家侯耀文在北京昌平区沙河玫瑰园别墅家中突发心脏疾病陷入昏迷,被送到医院,经抢救无效而去世。

对于疾病,有的我们无法抗拒,但是可以预防;对于疾病,有的早发现可以治疗,而到了晚期,即使是华佗在世也无能为力;对于疾病,它来的时候可能是静悄悄的,但当它爆发的时候却是异常的凶猛;对于疾病,它也可能会出现相应的症状,这时,你是否清楚,你的身体出现了什么毛病?

本书围绕体检、围绕健康,将为你解答身体的健康密码,让你对自己的身体有更清楚的了解。

段军华

2007年于北京

体检,是一种健康

——体检不只是在有病的时候进行

患者张某,女,34岁,是一名工厂工人,她平时很少有定期做体检的习惯,用她自己的话来说,是根本就没有那个意识,没往那方面去想。近来因为身体出现了一些症状,她才去医院体检中心进行了妇科常规检查。

患者自述近半年来,月经时断时续,来体检前已经超过两个月未来月经,并且说工作非常累,感觉身体非常困乏,而且睡眠质量较差,自以为是亚健康状态,仍未在意。在进行宫颈刮片检查后显示为巴氏Ⅱ级B,有宫颈癌倾向。经过医生一再催促,才进行复检。事后,该患者被电话告知,其被确诊为宫颈癌前期。由于发现早,根据当前的医疗水平完全可以治疗。

2003年5月3日,美国《新闻与观察报》披露了一个令人震惊的统计数字:80%的医疗支出用在了治疗那些可以预防的疾病上。

体检是治疗疾病和保持健康的关键,很多疾病如果等到有症状时才就诊,往往为时已晚。例如肿瘤疾病,如果能在早期发现,手术切除后复发率其实是非常低的。

不管你是年轻,还是已经上了年纪,都没有理由忽视体检。身体是我们自己的,我们的身体就像一台机器,只有你经常性地对它进行检修,才会保证它不出任何问题。如果年久失修,那么,疾病在身体内积累,如果我们依然对它不关心、不重视,总有一天它会突然爆发,这个时候,医生往往也无能为力。随着生活方式改变和生活节奏加快,一些疾病或危险因素在悄无声息地走近年轻人。

比如,医院门诊中,高血压患者正在年轻化,心脑血管病发病年龄在降低,恶性肿瘤也不只是老年人的专利。资料显示,原来癌症的高发期是50~60岁,现在下降到30~40岁,男性肺癌、女性乳腺癌和子宫肌瘤的发病年龄也呈下降趋势。

健康体检,是在身体健康时主动到医院或专门的体检中心对整个身体进行检查,主要目的是为了通过检查发现是否有潜在的疾病,以便及时采取预防和治疗措施。

健康体检,不是有了病到医院之后做的各种检查。据北京某体检中心的数字显示:该院在健康体检中发现,许多自以为健康的中年人健康情况很不容乐观,50%以上的中年人不同程度地患有各种疾病,血糖高、血脂异常、血压高的人占绝大多数。

许多人都是感觉某一部位不适才到医院检查,根本不是有计划地做健康体检。实际上,到医院做体检与疾病爆发后相比较,它所花的费用并不多,而且,它还能在疾病的早期有效地控制好病症。有些疾病在初步形成的时候并没有引起我们的重视,一旦它扩展蔓延,并发展到严重的地步,那么,对我们的身体来说,无疑是已经成为了疾病的傀儡。

定期做体检,带孩子、父母去医院做体检,比你买任何贵重的补品都重要。补品可以补身体,却无法驱除身体内隐存的疾病。

让我们养成定期体检的好习惯吧!

段军华

2007年于北京

目 录

第一部分 你是否需要体检

2007年6月23日,我国著名相声表演艺术家侯耀文因突发心脏疾病去世。对于导致侯耀文猝死的病因,医院方面称是心源性的疾病。

享誉世界的“高音C之王”帕瓦罗蒂,2006年7月,被诊断患有胰腺癌并在纽约接受手术治疗,此后一直在家疗养。2007年8月他曾因高热入院治疗,同年9月帕瓦罗蒂在平静中离开了这个世界。

2003年,12月30日凌晨2时50分,香港著名艺人梅艳芳在香港养和医院因为癌症不幸病逝。据悉,梅艳芳因癌症导致多脏器功能衰竭终告不治,年仅40岁。

一、健康人要体检吗	2
二、常规体检项目有哪些	4
三、体检前需要做什么准备	5
四、哪三类人群更应该体检	7
五、体检只是老年人的事情吗	9
六、怎样选择体检机构	11

七、化验单上的单位和符号表示什么	13
八、教你学会看化验单	14

本章总结:对于影响我们健康的危险因素,要引起足够的重视,应该主动对自己的健康进行管理。对于一个人来说,什么最重要?金钱?事业?都不是,你必须知道,健康的生命是拥有一切的前提条件。

第二部分 正常身体情况的查体

第一章 一般常规检查

一般来说,当检查者第一次接触被检查者的时候,实际上就已经开始了对被检查者身体一般状况的检查。体检者通过视诊基本上就可以了解一些最基本的情况,比如,身高、体重以及腰围和胸围的大致情况。

一、体检项目和健康标准	20
二、儿童的身高检查很重要	23
三、身体增高早知道	24
四、引起肥胖的原因有哪些	27
五、肥胖的治疗和预防	28
六、检查你是否患有高血压	29
七、高血压的发病因素是什么	31
八、高血压的诊断标准是多少	32
九、如何正确地测量血压	34
十、高血压患者需要做哪些检查	35
十一、高血压的预防和治疗	36

本章总结:在一般常规检查中,血压是一个重点检查项目。据我国统计资料显示,在我国 35~74 岁的人群中,高血压的发病率高达 27%,患者人数已接近 1.3 亿,每年新增患者 300 万人以上。高血压可引发心、脑、肾等器官的损伤,严重威胁人类的健康和生命。因此,保护心、脑、肾,防治心衰、肾衰和中风,已成为高血压治疗的重要目标。

第二章 检查你的血液

血液会反映全身的内脏器官和组织的健康状态,身体的某处有异常时,血液的成分就会受到影响。所以,血液检查就成为了解你身体健康状态的基本检查项目。特别是红细胞、白细胞、血小板等血液的一般检查,在健康检查时是一定要进行的项目。

一、血液成分及重要性	40
二、血液检查前有哪些需要注意的	42
三、血液病患者体格检查中的注意事项	43
四、血液常数检查项目有哪些	44
五、血液常数异常说明什么问题	47
六、血液的生化检查	50
七、贫血有什么样的症状	52
八、贫血的检查、治疗和预防	53
九、白血病有什么样的症状	55
十、白血病的检查、治疗和预防	56

本章总结:可以说一个人的血液健康与否,直接反映了这个人的身体是否健康,血液是人体的重要组成部分,通过验血,能检测出许多反映人体状况的指标,所以对于这一检查,应引起我们足够的重视。

第三章 视力、眼底检查

人类所接受的外界信息,其中80%来自于视觉器官。古代中国人造词“聪明”,代表一个人有思想、有智慧,“聪”代表有很好的听力,“明”即是代表正常的视力。

一、你是否需要检查你的眼睛	59
二、眼部检查有哪些主要项目	60
三、常见的眼部疾病有哪些	62
四、眼底检查方法	64
五、眼病的自我诊断	65
六、为什么会眼底出血	67
七、黑眼圈的原因和对策	68
八、怎样保护好你的眼睛	69

本章总结:俗话说,眼睛是心灵的窗户。从医学的角度讲,眼睛确实是心灵的“窗户”,因为人的全身唯一能够用肉眼看到的血管就是眼底血管。通过眼底检查,可以发现动脉硬化等一些全身性疾患,而且唯一能看见的神经也是颅神经中的视神经。

第四章 耳鼻喉科检查

早前患上鼻咽癌的成奎安(大傻),已进行连串化疗及电疗,大傻慨叹体力不及从前:“我足足瘦了65磅,由最高峰288磅瘦到了173磅,纤体公司都说厉害,正常人都死了!”现在体质差,上楼梯吃力,又需要食补,天天饮萝卜水同煲牛蒡。大傻表示生死有命,他一定会乐观面对。

一、体检注意事项与常见问题	72
二、耳部异常表现及原因	74
三、听力的自我检查	76
四、怎样做听力检查	77
五、耳鸣有哪些种类	78
六、耳鸣的治疗和预防方法	79
七、有关中耳炎的几个问题	81
八、鼻炎的总体知识概述	82
九、急性鼻炎该如何检查	83
十、过敏性鼻炎该如何检查	84
十一、咽炎的症状、治疗及预防方法	85
十二、咽炎的分类	86

本章总结:耳朵、鼻子、咽喉是承担着感知与交流使命的重要器官。要是这些器官患病的话,必然会给感知与交流带来不同程度的影响。

第五章 超声波检查

很多人都有做超声波的经历,但做超声检查的意义以及做B超前为什么要禁食、憋尿,很多人不明白、不理解,甚至不配合。当你明白道理后,下次做B超时一定会自觉地按照医生的要求去做了。超声诊断作为一种简便、实用、有效、无损伤的检查手段,自20世纪80年代起在国内应用,目前这种技术已遍及各级医院。

一、超声波检查是怎么回事	88
二、超声波能查出哪些疾病	90
三、超声波对肿瘤检查有哪些重大意义	93

本章总结：超声波对心、腹部和盆腔器官包括妊娠的检查应用较多。如对肝癌、肝血管瘤、肝脓肿、肝硬化、胆囊结石、胰腺及脾的疾病、腹水的诊断；对肾、膀胱、前列腺、肾上腺、子宫、卵巢的检查；对眼、甲状腺及乳腺的检查；对妊娠的诊断，胎儿、胎盘的定位，多胎、死胎、胎儿畸形及葡萄胎的诊断等都有相当重要的价值。

第三部分 病理情况下的查体

第一章 检查你的肺部

2007年7月11日22时，曾拍摄过《乔家大院》、《雍正王朝》、《风雨一世情》、《忠诚》、《走向共和》、《汉武帝》等电视剧的摄影师池小宁先生因患肺癌，在日本横滨医院医治无效不幸逝世，享年52岁。2005年，在《乔家大院》开拍不到一个半月的时候，池小宁被查出患晚期肺癌。

一、肺功能检查	96
二、慢性支气管炎有什么症状	97
三、慢性支气管炎的检查、治疗和预防	98
四、哮喘病有哪些症状	100
五、哮喘病的治疗和预防	100
六、肺气肿有什么症状	102
七、肺气肿的治疗和控制	102
八、有关肺炎的几个问题	104
九、肺癌有哪些症状	105
十、肺癌的检查、治疗和预防	106
十一、肺结核的检查方法	108
十二、肺结核有什么表现	109

十三、肺结核的家庭治疗护理 110

本章总结:肺居胸中,上通喉咙,左右各一,在人体脏腑中位置最高,故中医理论称肺为“华盖”。并且肺为“娇脏”,易受外邪侵袭而发病。近几年,美国、加拿大等国学者在印度研究表明,印度每年有40万人因患肺结核而死亡,其中大约有20万的肺结核患者的死亡是由吸烟所致。因此定期对肺部做检查,特别是对于烟民,有着非常重要的意义。

第二章 检查是否患有肝炎

1988年春季,甲型肝炎在上海爆发,这是世界医学史上最大的一次甲型肝炎大流行,累计发病31万余人,流行市区直接、间接经济损失达10亿元。如今,在我国感染过乙型肝炎病毒的人究竟有多少呢?答案是:超过6亿!这个数字包括慢性肝炎患者1000余万人,乙肝病毒携带者1.2亿人,还有4亿多人是感染过乙肝病毒,但已产生抵抗力者。

- 一、肝炎检查早知道 112
- 二、哪些人需要做肝炎检查 113
- 三、肝炎体检结果参照表 114
- 四、甲型肝炎有哪些症状 115
- 五、甲型肝炎的治疗和预防 116
- 六、乙型肝炎有哪些症状 117
- 七、乙型肝炎的治疗和预防 118
- 八、怎样看肝功能化验单 120

本章总结:据初步统计,在我国有90%的人感染过乙肝,而其中又有15%的患者成为病毒携带者,这些病毒携带者除了进一步把疾病传

染给他人之外,自身也容易发展成慢性肝炎、肝硬化,甚至肝癌等重型病症。

第三章 肝胆部位的检查

著名演员傅彪因肝癌于2005年8月30日上午9时45分在北京武警总医院安静地辞世,享年42岁。傅彪2004年8月2日在北京确诊为肝癌晚期,同年9月2日,在北京武警总医院接受了肝移植手术。2004年10月21日康复出院,6日之后首次亮相面对媒体,表现得十分健康。后因癌细胞的再度扩散,引起器官衰竭,不治而亡。

一、肝胆功能检查化验单的看法	121
二、脂肪肝症状与诊断	123
三、脂肪肝的检查方法	127
四、脂肪肝的治疗和预防	129
五、肝硬化的症状与检查	131
六、肝硬化的治疗和预防	133
七、肝癌的症状与诊断	135
八、肝癌的治疗和预防	140
九、胆结石的症状与诊断	142
十、胆结石的治疗和预防	143

本章总结:肝胆功能检查对日常生活中常见的肝胆疾病,如肝炎、脂肪肝、肝硬化、胆囊炎、胆结石等的预防和治疗,有着极其重要的意义。

第四章 心电图、心肌功能检查

心电图是诊断心肌梗死的必要检查。而且,各种感染性

疾病、内分泌疾病、神经肌肉性疾病、电解质紊乱及某些药物影响等,都需要进行心电图检查,这样可以提供一个医学的诊断参考。

一、心电图检查早知道	145
二、心电图检查能诊断哪些疾病	146
三、冠心病有什么症状	147
四、冠心病的治疗和预防	148
五、心肌梗死有哪些症状	149
六、心肌梗死的护理和预防	150

本章总结:心肌梗死往往会使人突然死亡,它的常见的诱发因素有:情绪激动,过度劳累,进食富含脂肪的食物过多。另外,各种感染、休克,持续较长时间的心动过速及气候突变等,也可使冠心病患者诱发心肌梗死。

第五章 检查你的肾功能

肾脏是保留人体所需要物质以维持体内水、电解质酸碱平衡的重要器官,它担负着排泄水分、代谢产物、毒物和药物的使命。

一、肾功能检查诊断标准	152
二、肾炎有什么症状	153
三、肾炎的治疗和预防	154
四、肾结石有哪些症状	155
五、肾结石的治疗和预防	156
六、肾功能不全有哪些原因	157
七、肾功能不全的治疗和保护	158

本章总结:正常肾脏具有强大的储备能力,故当肾病变早期,肾损害轻微时,各项实验室检查仍可能正常。因此,肾功能检查的结果与肾脏的病理损害并不一定成正比。同时,肾外因素如心功能不全、休克、水肿、输尿管梗阻等亦可影响肾脏功能。故在评价结果时,不能依赖某一项肾功能试验,应结合临床相关资料(放射、超声等),进行全面综合分析,才能作出正确判断。

第六章 血糖、血脂检查

血糖就是血液中的葡萄糖含量,常通过检查血液中的葡萄糖含量来判断是否患有糖尿病。定期做血脂检查对预防心脑血管疾病能起到很大的作用,因为心脑血管疾病在早期几乎没有任何症状,正因为如此,它往往被人们忽视。

一、血糖检查诊断标准	160
二、糖尿病有什么症状	161
三、怎样治疗和预防糖尿病	162
四、血脂检查项目及正常参考值	163
五、血脂检查应注意事项	164
六、血脂异常的诊断标准及类型	165
七、如何治疗和预防血脂异常	166

本章总结:血脂检查必须按要求进行,如果有异常情况,应当隔一段时间后再次复查,请医生确定血脂异常的诊断。糖尿病患者不要认为治疗一段时间所有的症状消失之后就万事大吉,实际上糖尿病患者应该每隔一两个月就要到医院做一次血糖、尿糖检查。

第七章 你离癌症有多远

2007 年国际知名的台湾导演杨德昌,在美国西部时间 6