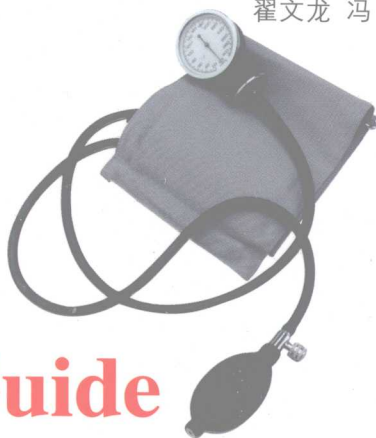




健康体检的全方位指南
告诉你如何选择体检、如何体检和如何读懂体检报告

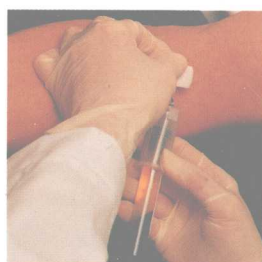
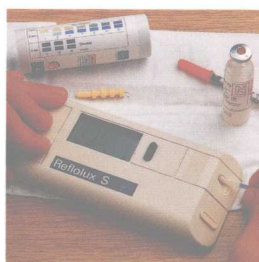
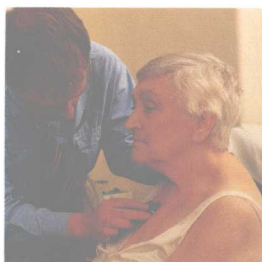
健康体检 全书

翟文龙 冯 若 编著



The Complete Guide to Medical Examination

- ⊙ 怎样选择合适的体检项目
- ⊙ 体检前需要做什么样的准备
- ⊙ 体检后如何读懂结果
- ⊙ 多久进行一次体检
- ⊙ 体检时需要注意什么
- ⊙ 各种疾病如何进行筛检



黑龙江科学技术出版社

健康检查全书

JIANKANG JIANCHA QUANSHU



翟文龙 冯 若 编著

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

健康检查全书 / 翟文龙, 冯若编著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5388-5818-1

I. 健… II. ①翟…②冯… III. 体格检查 IV. R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 083616 号

健康检查全书

JIANKANG JIANCHA QUANSHU

编 著 翟文龙 冯 若

责任编辑 张丽生 焦 琰

封面设计 王明贵

文字编辑 肖玲玲

美术编辑 刘欣梅

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 720 × 1010 1/16

印 张 20

版 次 2008 年 10 月第 1 版 · 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5818-1/R · 1510

定 价 48.00 元

前言

PREFACE

在现代社会中,健康检查越来越多地出现在人们的日常生活中,如入学、服役、招工要体检,一般单位每年也要组织体检。但对于大多数人尤其是年轻人而言,体检的目的却是应付入学、服役、招工的要求,每年单位的体检也是履行某种仪式似的匆匆应付。他们通常认为年纪轻轻,又没有什么大毛病,要不要检查都无所谓。甚至有一些人觉得自己本来没病,一去医院却有病了,还不如不去检查。而根据自己的年龄、性别和一些不甚明显的症状主动去医院做定期检查的人更是少之又少。

针对国人对于主动进行健康检查的意识的缺失,许多医学专家呼吁:要定期进行体检,做到有病早发现、早治疗。这也是目前最有效的保健预防之道。许多疾病,诸如高血压、糖尿病甚至癌症,如果在早期就通过体检发现,尽早地接受治疗控制病情,可以大大提高治愈率和生命质量。

认识到体检的意义并坚持定期体检非常重要,而正确选择体检项目和时间同样是非常重要的,因为只有正确地选择适合自己的体检项目,才能避免体检中出现的一些误区。如果只在意检查项目的多寡、价钱的高低与检查速度,很可能因为检查项目不足或隔太久才受检,让一些严重疾病有机可乘;如果选择的检查项目过多、且检查得过于频繁,不仅浪费金钱浪费了精力,还让自己承受了不必要的焦虑和潜在的健康危害(过多的X线检查可能导致接受的辐射量增多)。

为了帮助读者形成定期体检的意识,根据自身情况正确选择合适的体检项目,掌握必备的体检常识以配合医生通过体检有效地获取身体健康信息。我们编辑出版了这本《健康检查全书》,本书内容全面、信息准确,不仅为读者详细介绍了目前医院所有的体检项目及其目的,常见疾病如高血压、糖尿病等的检查方法,还告诉读者如何看懂各类检查报告、针对不同的体检项目如何做好体检准备以及体检时的重要注意事项。此外,还解答了读者关于体检的许多疑问:诸如为什么要体检,多久进行一次体检,去哪里体检最有保障,如何选择体检项目等。

健康检查是个人保健的第一步,只有重视健康体检,积极为个人的终身健康做最佳的投资与规划,才能享受健康人生。

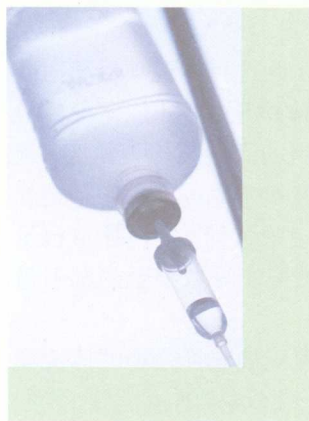
第一部分 健康检查基本知识

第一章 不可忽视的健康检查 10



- 一、健康新概念 / 11
- 二、什么是亚健康 / 13
- 三、什么是健康检查 / 15
- 四、为什么要做健康检查 / 16
- 五、为什么要定期接受健康检查 / 18
- 六、什么人该做健康检查 / 20
- 七、该多久做一次健康检查 / 22

第二章 健康检查的基本知识 24



- 一、健康检查的原则 / 25
- 二、健康检查的类型 / 27
- 三、健康体检的场地和器材 / 29
- 四、体格检查的方法 / 31
- 五、体检前应做好哪些准备 / 36
- 六、去哪里体检最有保障 / 39
- 七、怎样选择适合自己的体检项目 / 40
- 八、影响健康检查质量的因素 / 45
- 九、正确解读健康检查结果 / 48
- 十、健康检查须知 / 55
- 十一、走出健康检查的种种误区 / 56

第三章 自我检查很重要 60



- 一、注意健康警报 / 61
- 二、自我监测的目的和内容 / 64
- 三、自我保健的6个提示 / 66



- 四、健康标准的自我检测 / 68
- 五、24 小时健康自测 / 70
- 六、用运动指标做免费体检 / 72
- 七、中老年自我体质快速检验法 / 74
- 八、老年人的自我检查 / 75

第二部分 健康检查项目知多少

第四章

健康检查的项目

80

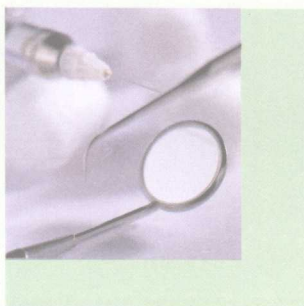


- 一、一般检查 / 81
- 二、眼科检查 / 85
- 三、口腔科检查 / 89
- 四、耳鼻喉科检查 / 91
- 五、儿科检查 / 94
- 六、内科检查 / 101
- 七、外科检查 / 105
- 八、妇科检查 / 111
- 九、皮肤科检查 / 116
- 十、神经科检查 / 121

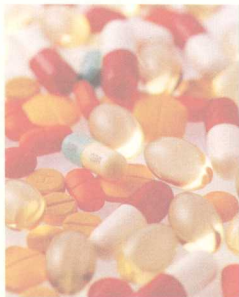
第五章

影像学 and 电生理学检查

124



- 一、普通 X 线检查 / 125
- 二、CT 检查 / 129
- 三、核医学检查 / 132
- 四、B 超检查 / 136
- 五、核磁共振检查 / 140
- 六、内窥镜检查 / 144
- 七、心电图检查 / 149
- 八、脑电图检查 / 153



第六章

实验室检查项目

156

- 一、血液常规检查 / 157
- 二、尿液常规检查 / 160
- 三、粪便常规检查 / 163
- 四、血糖检查 / 166
- 五、血脂检查 / 169
- 六、血沉检查 / 172
- 七、肾功能检查 / 174
- 八、尿酸检查 / 176
- 九、血清胆红素检查 / 178
- 十、血清蛋白检查 / 180
- 十一、血液流变学检查 / 182
- 十二、乙肝两对半检查 / 185
- 十三、肿瘤标志物检查 / 188



第七章

健康检查套餐

192

- 一、入托体检 / 193
- 二、招工入学体检 / 195
- 三、普通体检套餐 / 197
- 四、个性化体检套餐 / 200
- 五、全身体检套餐 / 207
- 六、按照不同价格设计的体检套餐 / 209
- 七、费用较低的基本体检 / 212
- 八、费用较高的深入体检 / 213

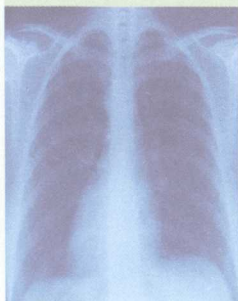


第八章

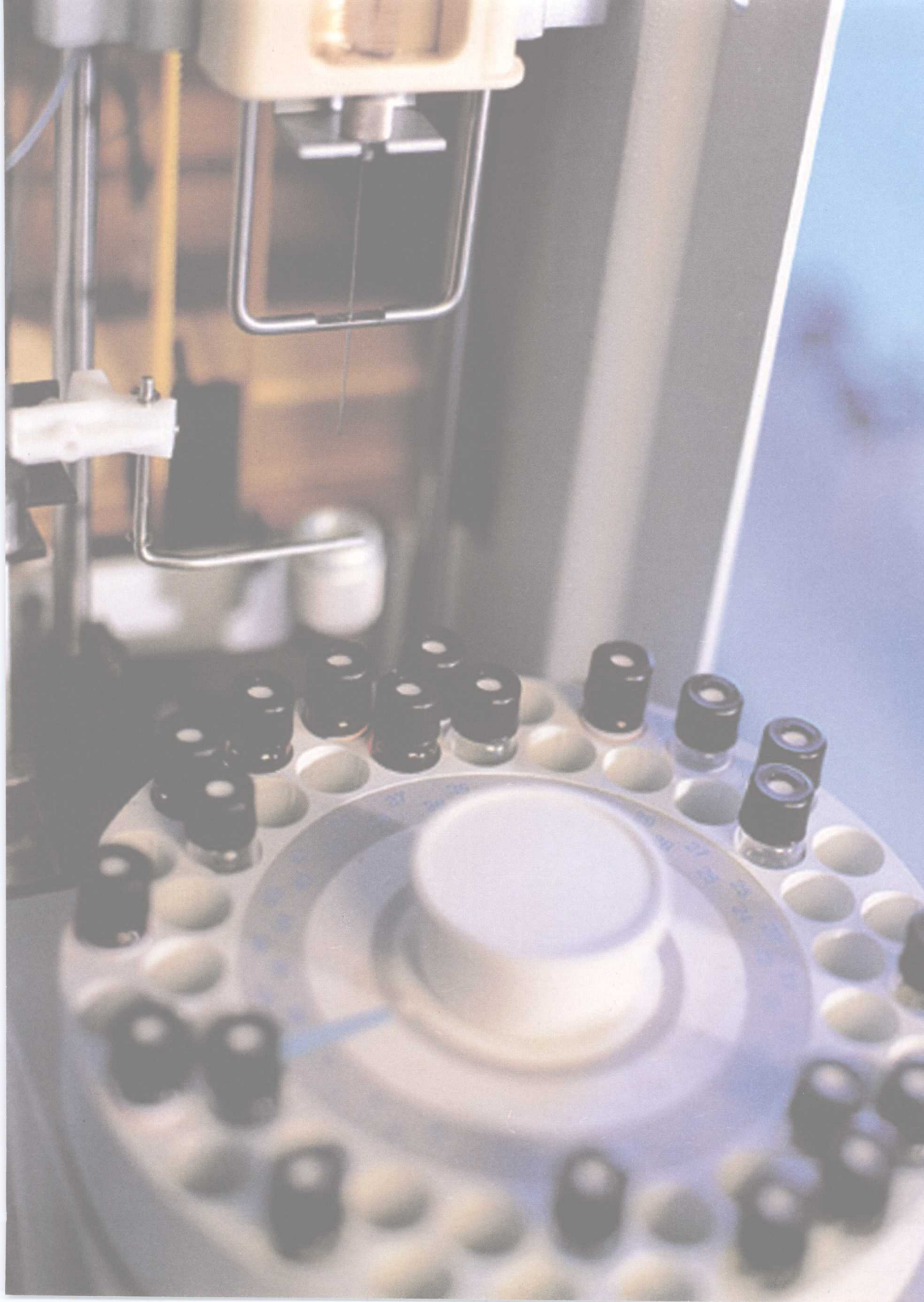
常见疾病的预防检查

216

- 一、癌症 / 217
- 二、中风 / 220
- 三、心脏病 / 224
- 四、冠心病 / 228



- 五、高血压 / 231
- 六、高血脂 / 234
- 七、糖尿病 / 237
- 八、慢性肝炎 / 240
- 九、乙肝 / 243
- 十、鼻炎 / 246
- 十一、哮喘 / 249
- 十二、肺炎 / 253
- 十三、肺结核 / 256
- 十四、痛风 / 259
- 十五、尿毒症 / 262
- 十六、胃炎 / 264
- 十七、胆结石 / 267
- 十八、便秘 / 270
- 十九、白血病 / 273
- 二十、颈椎病 / 276
- 二十一、肩周炎 / 279
- 二十二、椎间盘突出症 / 281
- 二十三、骨质疏松 / 284
- 二十四、急性脊髓炎 / 287
- 二十五、宫颈炎 / 289
- 二十六、盆腔炎 / 292
- 二十七、子宫肌瘤 / 295
- 二十八、痛经 / 298
- 二十九、癫痫 / 301
- 三十、脑瘫 / 304
- 三十一、偏头痛 / 308
- 三十二、艾滋病 / 311
- 三十三、性病 / 314



第一部分

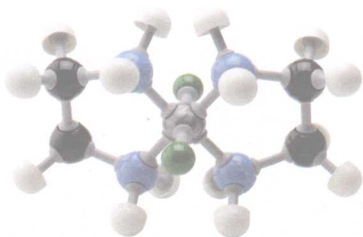
健康检查 基本知识

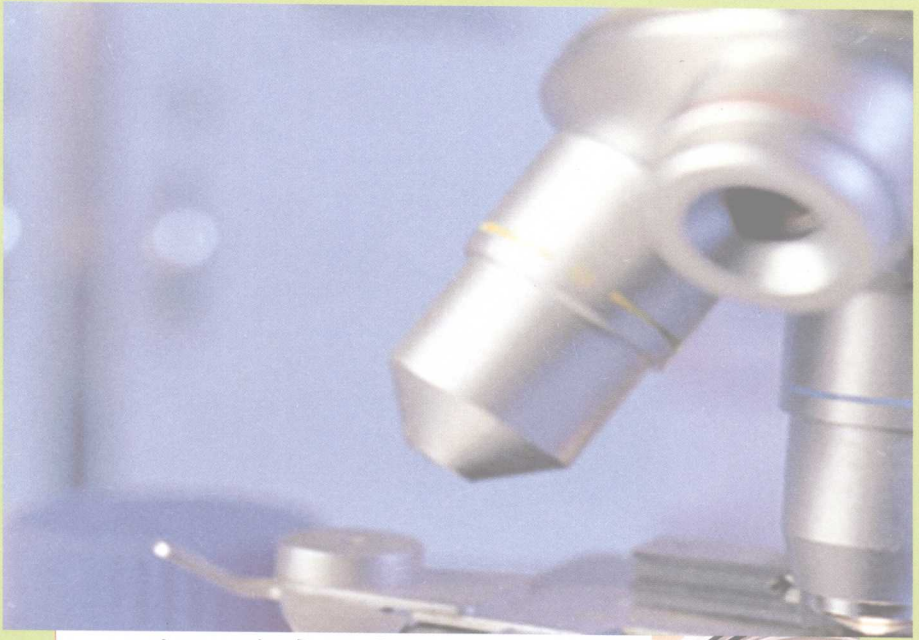


第一章
不可忽视的健康检查 10

第二章
健康检查的基本知识 24

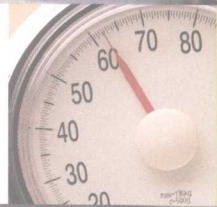
第三章
自我检查很重要 60





第一章

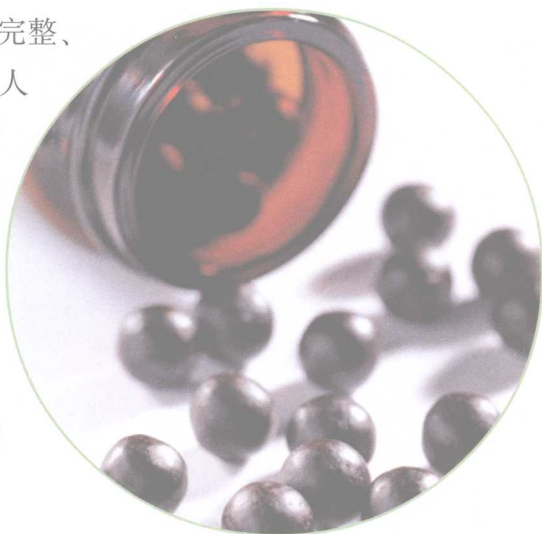
不可忽视的健康检查



一、健康新概念

健康不仅是人生的最大财富，也是生命的基石。很多人认为健康就是“无病，无残，无伤”。其实，这种看法是不全面的，它仅仅涉及到了人体健康中的生理健康。1984年，世界卫生组织(WHO)提出了健康新概念，明确地指出：“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱，而且是在身体上、心理上和社会适应能力上3个方面的一种完美状态。”1990年，世界卫生组织在对健康的阐释中又增加了道德健康。

据此，可以得出这样一个完整、全面的健康新概念：健康是指人的生理（身体）健康、心理（精神）健康、社会健康（人际关系）和道德健康。所以，一个真正健康的人，应该是生理、心理、社会 and 道德4个方面都健康，如果其中任何一项不健康，我们都不能说他是一个完全意义上健康的人。



这4个方面是紧密相连的，其中生理健康是根本。只有维持生理的健康，其他方面的健

💡 药物可以医治身体上的疾病，但却不能医治我们心理与道德方面的疾患，不能使我们成为一个完全意义上健康的人。

康才有其存在的可能性和必要性，否则便是无源之水、无根之木。那么如何维持生理健康呢？我们不妨从古希腊的一则格言说起。古希腊人将“了解自己”刻在神庙里警示世人，并将此看做是人类的最高智慧。意即只有真正认识自我，才能拥有智慧。而同时代的柏拉图也因知自己无知，



☞ 花时间做一些自己感兴趣的事情，有益于身心健康。

而成为古希腊时代最有智慧的人。中国古代先哲孙臆的“知己知彼，百战不殆”也与此有惊人的相似之处。就健康而言，也需要“知己知彼”——了解自己，了解自己的健康状况，才能做自己的医生，才能有效预防疾病的发生。而要了解自己的健康状况，除自我检查外，最有效的途径便是通过科学的方法进行健康检查。早检查、早发现、早治疗，将疾病对身体的危害限定在最小范围内，这才是健康与长寿之道。

小 知 识

近年来，世界卫生组织又相继提出了衡量人体健康的一些具体标准。

- 有充沛的精力，能从容不迫地承担工作和生活的压力，而且不感到过分紧张与疲劳。
- 处事乐观，态度积极，乐于承担责任而不挑剔。
- 善于休息，睡眠良好。
- 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调。
- 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
- 牙齿洁净，无龋齿，不疼痛；牙龈无出血现象。
- 头发有光泽，无头屑。
- 皮肤、肌肉富于弹性，走路感觉轻松。

二、什么是亚健康

所谓亚健康,是指人体介于健康与疾病之间的一种边缘状态,又叫“次健康”、“灰色状态”、“第三状态”、“中间状态”、“游离状态”等。

亚健康在临床上常被诊断为神经衰弱、慢性疲劳综合征、内分泌失调,以及更年期综合征等。

亚健康在心理上的临床表现有以下几个方面。

- 经常头晕、头痛。
- 时常感到胸闷、气短、心慌。
- 失眠多梦,情绪低落,精神萎靡不振,无精打采,注意力不集中,记忆力减退,反应迟钝。

- 焦躁、烦闷、易怒。

亚健康在生理上的临床表现有以下几个方面。

- 经常出现疲惫感,感到腰酸腿痛,稍微活动一会儿就出汗。
- 感到呼吸急促,心律不齐,心悸等。

国内一项近万人次的医学调查报告表明,我国超出七成以上的人都处于亚健康状态,其中沿海城市的亚健康人群比例高于内地;城市中知识分子、企业管理人



亚健康在临床上表现为多种症状,但必须通过医学检查才能确诊人体所患疾病。



保持积极、乐观向上的心态，以适应瞬息万变的社会。

员比例高于一般人群。医学专家认为，人体出现亚健康状态主要是由下面两方面的原因引起的。

• 现代生活节奏的加快、竞争的加剧

促使人们的心理负荷（承受能力）不断加重，这就容易让人处于心慌、焦躁、烦闷、易怒等亚健康状态。

• 过度疲劳，必然会损伤其体内器官和组织，进而出现肿瘤、心脑血管疾病、呼吸及消化系统疾病和代谢性疾病。

此外，人体的自然老化、不良的生活方式、遗传基因的影响，以及重大疾病的前期，都会使人体出现亚健康状态。现在，世界各国出现的“过劳死”，可以说是处于亚健康状态的人任由自己亚健康状态发展所导致的最严重后果之一。

由于亚健康是人体处于非病非健康、有可能趋向疾病的一种状态，因此只要我们平时注意防范，做好自我保健，就能有效避免它转化为真正的疾病。那么具体应该怎样做呢？

• 增强对亚健康状态的认识和重视，自觉调整生活和工作方式，保持积极、乐观向上的心态，以适应瞬息万变的社会。

• 及时消除疲劳，保证充足的睡眠，开展适度的体育锻炼。

• 保证合理的膳食和均衡的营养，每天应适当地补充维生素。

• 对已进入亚健康状态者，应采取必要的医学治疗、饮食调养、心理治疗等，必要时应该去医院就诊。

三、什么是健康检查

一般认为,健康检查是在身体尚无明显病症出现前对全身各重要器官做筛检,以准确诊断各种重要器官功能是否正常,同时排除一些可能对健康带来重大威胁的常见疾病。

疾病的种类成千上万,因此在去医院进行健康检查之前,应该先确定检查的目的,即究竟要检查哪种器官组织的功能是否正常,或究竟要检查哪种疾病是否存在。只有这样,才不会浪费时间与金钱,达到检查的目的。

具体来说,一般的健康检查可以分为3大类。



如果身体出现了某种严重的症状,那就应去医院就诊,而不是去做健康检查。

检查项目	检查内容
人体器官的功能性检查	肾脏检查、肝脏检查、肺功能检查、血脂检查、甲状腺功能检查、血液检查、尿液检查等
人体器官的结构性检查	大肠镜检查、核磁共振检查、X线检查、B超检查、胃镜检查、心电图检查,以及骨密度检查等
生命征象检查	对人的身体外观与整体进行检查,如身高、体重、血压、听力、视力、呼吸以及心跳等

通过以上3大类检查,一般来说就可以鉴定受检者的健康状况,以及是否有潜在的疾病,从而早发现、早治疗,以降低忽然患重大疾病的概率。



四、为什么要做健康检查

健康检查作为一种变被动看病为主动检查、变消极治病为积极防病的新型自我保健方式，西方国家早在 20 世纪五六十年代就已流行开来，并逐渐成为人们的一种习惯。在我国，随着人民生活水平的提高，尤其是在经历了 SARS 后，人们开始更加珍惜自己的宝贵生命，对健康的认识也有了很大提高，一些人在加强身体锻炼的同时，开始把做健康检查列为自己日常生活的必须。那么，它究竟有哪些好处呢？进行健康检查最为重要的、最直接的目的就是尽早发现那些潜伏在身体里的“定时炸弹”——疾病，从而做到早发现、早确诊和早治疗。众所周知，人体的很多疾病具有隐匿性，在早期几乎没有任何明显症状，如高血压，我们几乎感觉不到自己的身体有什么症状。当出现较为明显的临床症状时，我们的身体器官早已被损害了，病情也忽然发展到了较为严重的阶段。这时再去治疗，不仅会花费大量的财力、精力和时间，而且治愈率也相对较低（相对于早期发现及时治疗）。而通过健康检查，可以提前发现一

些危及生命的疾病征兆，从而为及时治疗赢得宝贵的时间，以保护我们宝贵的生命。如被称为“人类杀手”的癌症，尽管它很难治愈（在中晚期），但如果能在早期发现它，就能通过手术将肿瘤切除，其复发率相当低。

现在，医院的常规健康检查费用都不高，所以，花较少的钱去获取健康，健康检查不失为上策。



做健康检查，有益于身心健康。