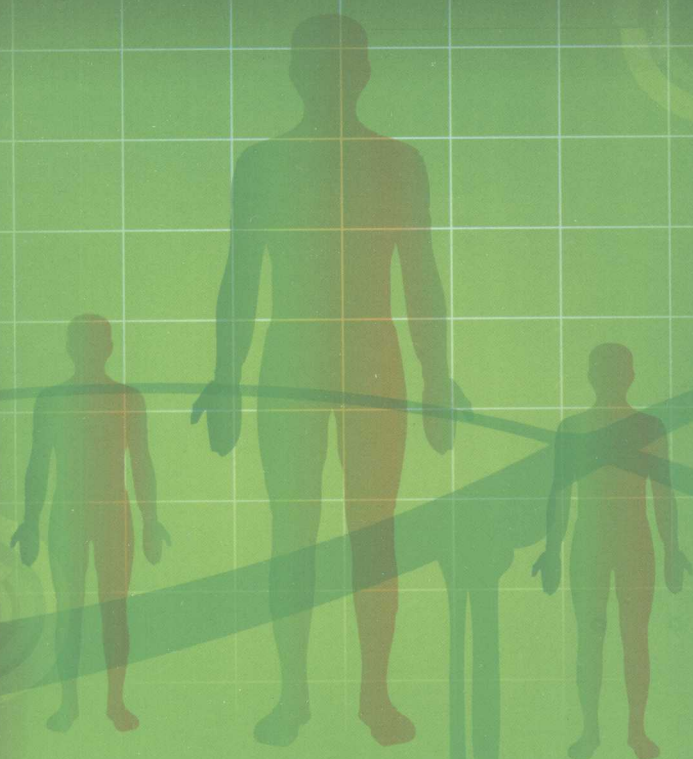


健康查体手册

主 编 伊恕嵘 孙力彬 程万春 孙家君 张令春 等



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康查体手册/伊恕嵘等主编. —天津:天津科学技术出版社,2008.7

ISBN 978-7-5308-4678-0

I. 健 II. 伊… III. 体格检查—手册 IV. R194.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 098678 号

责任编辑:郑东红

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022)23332693(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjchs.com.cn

新华书店经销

泰安市第三印刷厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 9.25 字数 230 000

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价:22.00 元

主 编	伊 恕 嵘	孙 力 彬	程 万 春	孙 家 君	张 令 春
	李 爱 珍	杨 洪 燕	马 鲁 飞	薛 琴	魏 永 娟
	张 敏	孔 庆 云	曹 桂 荣	刘 美 红	崔 永 梅
副主编	唐 海 河	邓 兆 利	张 乃 春	张 华	刘 萍
	关 玉 真	任 永 慧	徐 薇	孔 宪 彬	宋 维 华
	顾 滢 如	邱 晓 月	王 效 凤	尤 利 亨	潘 伟
	岳 胜 磊	李 明	王 承 喜	赵 玉 明	李 相 云
	张 爱 银	曹 巧 云			
编 委	(以姓氏笔画为序)				
	丁 凤	王 贤 利	王 凌 云	孙 秀 梅	张 波
	李 遵 清	段 零 山	高 爱 芹	梁 邦 山	翟 自 燕

前 言

医疗服务对象,不仅仅是面对病人,还包括健康人在内的所有人群。健康体检,是变被动看病为主动检查,变消极治病为积极防病的一种新的自我保健方式,正在被越来越多的人所接受。有病争取早查早治,无病注意保健养生,正在成为富裕起来的人们渴望追求的健康长寿的目标。因此,开展健康体检,是提高人民群众健康素质的重要方式,也是各级各类医疗机构的重要任务。

健康体检和临床体格检查的诊断学基础、诊断标准是一致的。是医生(或护士)通过望、触、叩、听、嗅五种方法及使用简单的器具(如血压计、听诊器、视力表等)进行检查。内科、外科、妇科、耳鼻喉科、眼科及影像学检查、临床化验等医技专科检查,都属于体检的范畴。

作者在认真总结健康体检和临床查体工作经验的基础上,编写了此书。此书把新理念、新标准、新技术、新方法融为一体,把传统成熟方法与现代高新技术在体检中有机结合,对内科、外科、妇产科、儿科、五官科检查、神经系统、精神系统以及不同人群的体检内容、标准、方法等进行了详细的介绍,充分体现了科学性、权威性、实用性的要求,可供各级各类医疗机构从事健康体检和临床查体的医疗、护理和医技人员阅读。

由于作者水平有限,本书难免缺点和错误之处,敬请读者、同行批评指正。

作 者

2008年7月

目 录

第一章 概述	1
第一节 健康的概述和标准	1
第二节 健康体检的概念及其意义	2
第三节 健康体检的类型	6
第四节 选择适合自己的体检项目与形式	7
第五节 健康体检的注意事项	9
第二章 基本检查方法	13
第一节 视诊	13
第二节 触诊	15
第三节 叩诊	17
第四节 听诊	20
第五节 嗅诊	21
第六节 病史资料的采集	22
第三章 一般检查	24
第一节 全身状态检查	24
第二节 皮肤检查	44
第三节 淋巴结检查	53
第四章 内科检查	56
第一节 发育与体型检查	56
第二节 营养状况检查	57
第三节 心脏检查	58
第四节 肺及胸膜检查	63

第五节	血管检查	83
第六节	脏器触诊	87
第七节	肝、胆、脾、膀胱叩诊	95
第八节	内科影像学检查	97
第五章	外科检查项目及特定检查方法	105
第一节	姿势与步态	105
第二节	浅表淋巴结检查	106
第三节	肌肉组织检查	107
第四节	甲状腺检查	107
第五节	乳房检查	108
第六节	胸廓检查	113
第七节	肩关节与上臂检查	114
第八节	肘部检查	117
第九节	腕与手部的检查	119
第十节	颈椎检查	122
第十一节	腰背部检查	123
第十二节	骨盆检查	125
第十三节	髋关节与大腿检查	126
第十四节	膝关节与小腿检查	128
第十五节	踝关节与足检查	130
第十六节	外科影像学检查	132
第六章	妇科检查	140
第一节	外阴部检查	140
第二节	腹部检查	141
第三节	盆腔检查	141
第四节	妇科特殊检查	146
第五节	妇科影像学检查	148
第七章	产科检查	151

第一节	腹部检查	151
第二节	盆腔检查	154
第三节	肛门检查	159
第四节	阴道检查	160
第八章	儿科检查	162
第一节	一般情况及病史收集	162
第二节	小儿体格检查	163
第九章	五官科检查	172
第一节	眼科检查	172
第二节	耳鼻喉科检查	177
第三节	口腔科检查	185
第十章	神经系统检查	188
第一节	脑神经检查	188
第二节	运动功能检查	194
第三节	感觉功能检查	197
第四节	神经反射检查	199
第五节	自主神经功能检查	201
第六节	颈动脉窦过敏试验	203
第七节	几种病征的判定	204
第十一章	精神系统检查	207
第一节	采集病史	207
第二节	精神状态检查	209
第三节	体格检查及实验室检查	212
第四节	临床心理测验	213
第十二章	不同人群的体检	218
第一节	普通人群健康体检	218
第二节	老干部健康体检	218
第三节	知识分子健康体检	219

第四节	儿童定期健康体检·····	220
第五节	学生定期健康体检·····	223
第六节	征兵体检·····	225
第七节	特殊环境医学实验员的体格检查·····	228
第八节	婚前体检及婚配指导·····	235
第九节	献血人员健康体检·····	242
第十节	出国人员体检·····	247
第十一节	普通高等学校招生体检标准·····	252
第十二节	性病监测对象、病种及检查项目 ·····	257
第十三节	艾滋病的初筛检查·····	262
第十四节	癌症普查·····	265
第十三章	临床常用检验正常参考值·····	279
第一节	血液学检查·····	279
第二节	血液流变学检验·····	280
第三节	尿液检验·····	281
第四节	粪便检验·····	283
第五节	脑脊液检查·····	283

第一章 概述

第一节 健康的概述和标准

健康长寿是人们追求的理想。因为健康是生命的源泉、事业发展的本钱、家庭幸福的基础、民族兴旺的标志、国家昌盛的保障。

一、健康的概念

每个人都很重视自身的健康状况。重视健康,首先要了解健康的新概念,才能进一步实现健康的目的。世界卫生组织曾为健康下了如下定义:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、心理的健康和社会适应的良好状态。”随着人们对健康认识的加深,健康定义又补充了新的内容:“健康应是身体、心理、社会适应、道德品质的良好状态。”正是这一健康的新概念,促使人们的健康观发生了变化,结束了“无病就是健康”的旧观念。总之,身体健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和不虚弱。

二、健康的标准

1. 身体健康的标准

健康不仅是没有疾病和生理缺陷,还要有良好的心理状态和社会适应能力。具体说来有以下几点:①有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作而不感到过分的紧张疲劳。②处事乐观,态度积极,乐于承担责任、不挑剔所要做的事情。③善于休息,睡眠好。④应变能力强,能适应外界环境的各种变化。⑤能够

抵抗一般性感冒和传染病。⑥体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调。⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。⑧牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

2. 心理健康的标准

一个人的身体是否健康,能通过检查来判定,而判定一个人的心理是否健康则比较困难,世界卫生组织把人类心理健康的标准概括为“三良好”,以此来衡量人的心理是否健康。这三条标准是:①良好的个性、人格:情绪稳定,性格温和,意志坚强,感情丰富,具有胸怀坦荡、豁达乐观的心境。②良好的处世能力:观察问题客观,具有较强的自我控制能力,能适应复杂的社会环境。③良好的人际关系:待人接物大度、和善,不过分计较,助人为乐,与人为善,充满热情。

世界卫生组织提出的健康新定义和具体衡量标准,反映了医学模式的转变,是人类健康观的重大发展。从宏观来看,整个社会赋予健康更重要的使命,这里的健康已不仅仅属于医学的范畴,还属于社会学、经济学的范畴。因为这里的健康已不仅仅是指身体,也包括了心理;不仅仅是健康的个人,也包括了健康的民族、健康的城市、健康的国家。健康被赋予高度的社会责任感和使命感,这在当今社会,就显得尤其重要。

(王承喜)

第二节 健康体检的概念及其意义

一、健康体检的概念

健康体检是综合临床医学和预防保健的具体措施,是指对招生、招工、国家公务员录用、征兵、结婚、出国等社会人群进行预防性体格检查,以及对学生、官兵、企事业单位职工、城乡居民进行定期性体格检查,人们通常简称为“体检”。其目的是进行升学、就

业、入伍、结婚、出国体检,或者是为了进行工伤、职业病劳动鉴定,或者是为了早期发现自己身体潜在的疾病及对危险因子评估,因此,检查项目和内容比较全面。

健康体检和临床体格检查的诊断学基础、诊断标准是一致的。是医生(或护士)通过望、触、叩、听、嗅五种方法及使用简单的器具(如血压计、听诊器、视力表等)进行检查。内科、外科、妇科、耳鼻喉科、眼科及影像学检查、临床化验等医技专科检查,都属于体检的范畴。

二、健康体检的意义

对社会人群进行预防性定期性健康检查是党和政府关心人民身心健康的具体体现,是贯彻预防为主的工作方针的重要措施。因此,对社会人群开展健康检查是各级各类医疗卫生单位的具体业务工作之一。具体说来,开展健康检查的意义是:

1. 招生、招工、国家公务员录用、征兵体检,是升学、就业、入伍过程中的一项不可缺少的重要工作,是保障新生、新工、国家公务员、新兵体格素质,培养合格人才的重要手段。

2. 对学生、官兵、企事业单位职工和社会人群定期进行健康检查,可以早期发现早期诊断多发病、职业病、传染病、地方病,为早期治疗、早期预防提供科学依据,从而达到有病早治,无病早防的目的。

3. 对出国人员、服务行业从业人员进行健康检查,及时发现他们中的传染病,是控制传染源、切断传染途径的重要措施,从而使社会人群免受传染,也能保证被检查者的健康。

4. 开展婚前健康检查,在婚前发现配偶双方中的遗传病、性病、传染病或其他暂缓或宜终生放弃结婚的疾病,是保证婚后家庭幸福,婚姻美满,减少和预防后代遗传病的发生,提高人民素质的重要手段。

5. 对职工工伤(包括军人)和职业病进行诊断和劳动力鉴定,

体现了国家和企事业单位对职工(军人)因公致残的关心,同时也是抚恤伤病人员的医学依据,关系到因公致伤残者的切身利益。因此,做好职工工伤(包括军人)和职业病致残程度鉴定,对稳定社会安定团结、调动广大职工的劳动积极性更具积极意义。

6. 通过普通人群健康普查,可了解一个单位,或一个地区人群健康状况及各种疾病的发生情况,这是衡量人群健康水平和卫生保健措施的主要指标。为制定防治措施和卫生政策提供重要依据。

7. 健康检查也是一种重要的医学科研方法,可发现许多疾病的发病及流行规律。

8. 健康检查获得的大量体检数据,可为国家制定体检标准提供依据,为医学人口学、环境学、社会学等学科提供人群健康数据。

三、健康查体的目的

健康体检是变被动看病为主动检查,变消极治病为积极防病的一种新的自我保健方式。我国专家认为,看似健康的人也应该每年或至少两年进行一次体检,因为定期体检能够早期发现一些无痛或症状不明显的疾病。健康体检的重要性在于使潜伏在身体里的“定时炸弹”及早暴露,并及时治疗,这对逆转病情,恢复健康,提高生活质量至关重要。

从医学角度讲,疾病的发生可分为五个阶段:①易感染期:此时疾病尚未发生,但危险因子已经存在了;如超重、肥胖、抽烟、酗酒、血压过高等情形的人。②临床前期:此时疾病因子已在人体内某部位产生病理性变化,但在外观及日常生活尚未有症状出现。③临床期:此时疾病的症状逐渐地显现出来。④残障期:疾病晚期。⑤死亡: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。

在一般情况下,一个人都会等到疾病的症状已出现时才会想到去找医师,其实那时的疾病已达到临床期了。然而,大部分的慢

性疾病,若在临床期之前发现,就应及早治疗,治疗效果会远比症状显现后才治疗要好,而且康复几率也比较高。假若疾病到临床期才发现,所花费的时间与精力就会相对地增加,而且治愈率较低。

做健康检查的目的就是趁着疾病潜在人体中但尚未有症状时,可早期检查出来,达到早期发现,早期治疗,增加医疗效果,减少疾病继续恶化,以期保证身体的健康。可归为下列三点:①早期发现潜在的致病因子,及时有效的治疗。②观察身体各项功能反应,适时予以改善。③加强对自我身体功能的了解,改变不良的生活习惯,避免危险因子的产生,提高健康水平。

四、走出健康体检认识的误区

尽管体检受到人们越来越多的认识,但仍有误区存在。一是部分市民害怕体检,害怕查出疾病,加重精神负担;二是怕查出疾病被单位辞退,造成下岗;三是忙于工作,抽不出时间;四是家境富裕,不在乎自己的健康,认为有钱什么都能得到解决等。

一些年轻人,看似健康,但在征兵、国家公务员录用、招工时却可发现这样那样的异常,使这些平常可以早期发现、提前预防的疾病直接导致了失去就业机会。部分中年人,不知道随着年龄增加,有些疾病正慢慢地侵蚀机体,如高血压、冠心病、癌症等,这些人如果不重视体检,又不愿意改变不良生活习惯和饮食习惯,那么很快就会疾病缠身,甚至发现时已至晚期,失去治疗机会等。

孝敬父母,爱护子女,善待自己,关爱生命,关注健康,必须防患于未然,更新“健康不看病”的旧观念,确立“不治已病、治未病”的理念,积极主动地进行健康体检,早发现、早诊断、早治疗,这样于己于家于国都有利。

(王承喜 孔庆云)

第三节 健康体检的类型

根据健康检查的不同目的和时间,可将健康检查分为以下四类:

一、预防性健康体检

预防性健康检查是指检查的目的是为了保证某项工作人员的体格标准,在未从事该项工作之前进行体格检查,以发现职业禁忌证;或是为了发现某些人群中的传染病、遗传病,以防止传播、扩散而进行的体格检查称为预防性体检。例如招生、招工、征兵、结婚、出国人员进行的健康检查都属于预防性健康检查。由于预防性健康检查具有选拔性,因此也可以简称为选拔性健康检查。对于招工、国家公务员录用、招生、征兵进行的健康检查,也可称之为就业健康检查。

二、定期性健康体检

定期性健康检查是指对老干部、知识分子、厂矿企事业单位职工、官兵、城乡居民等社会人群定期进行的健康检查。这种体检能早期发现、早期诊断常见病、多发病、职业病、传染病、地方病、遗传病。并从前后健康检查资料的对比分析中了解掌握受检者健康状况的动态变化,进行追踪观察,为早期治疗,早期预防和制定卫生政策提供科学依据。例如我国有关部门规定,每年对学生进行的体检,以及每年对企业职工或士兵作一次体检都属于定期性健康体检。

三、鉴定性健康体检

鉴定性健康体检是指对职工工伤与职业病致残程度鉴定时进行的体格检查,或者是在医疗事故、交通事故中,对事故承受者进行的体检称为鉴定性健康体检。鉴定性健康体检往往以有关部门颁布的“鉴定标准”为依据,通过体格检查确定伤、病、残程度和性

质。

四、科研性健康体检

科研性健康检查是指根据科研设计要求,对某些人群,某些项目进行的体格检查如选拔飞行员、航天员等等。根据健康检查的内容和项目,健康检查又可分为全面体检、专科检查、单项检查,专科检查如口腔检查、眼屈光检查,对肝脏肿大者作超声检查、肝功能化验等。

(曹桂荣)

第四节 选择适合自己的体检项目与形式

愈来愈多的人愿意花钱做健康检查,各大医院也看准这个市场,推出各式各样的体检套餐。专家表示,接受健康检查的人,理论上应该是身体没什么异状,只是为了发现潜在的病变,如高血脂或糖尿病,以期早期发现、早期治疗。需要特别强调的是,如果已经感觉身体某个部位不舒服,应该直接去看相关专科的医师,而不是做全身健康检查。因为体检只是一种筛检。

一、体检内容因人而异

1. 14岁以下的儿童,因生长发育较快,需每年做一次体检,可发现生长发育是否正常,有无营养过剩或营养不良,有无先天性疾病等。

2. 35岁以上女性应每半年做一次妇科检查,重点放在肿瘤检查方面,而子宫肌瘤、卵巢肿瘤早期几乎是没有症状的。另可增加女性激素水平检查,了解是否到达更年期、围绝经期、绝经期。

3. 40岁以上的亚健康人群,应每年体检一次,可及时发现冠心病、高血压、脂肪肝、癌肿等疾病先兆,以便早预防和早治疗。

4. 年轻人可根据需要选择适合自己的体检:如职业病体检、服务行业体检,婚前、产前、入学、就业、出国等体检,关注自己的健

康。

5. 中老年人定期检查的项目有：量体重、测血压、查眼底、查乳腺（女性）、查血脂、血糖、尿常规、心电图、体腔 B 超、X 线检查，肿瘤相关普查。

6. 防癌体检不可省，癌症高发人群应每半年做一次早期癌肿筛查，早防、早查、早治。以免癌肿到中晚期才被发现，失去治疗时机，后悔莫及。

二、搭配选择体检项目

每个检诊单位都会包括以下项目：内科一般检查（身高、体重、血压、脉搏）；血液常规检查；肝功能检查；肾功能检查；血脂检查；肝炎筛查；血糖测定；尿液及粪便常规检查；胸部 X 线及心电图检查；内科及各科会诊。根据所处的生活环境，增加必要项目。假如长期处在充满灰尘的地方，就需要做肺功能检查。如果靠近机场或充满噪音的地方居住，就要注意听力检查。根据自己的生活习惯，考虑所需项目。已经有性生活的女性，要增加子宫颈涂片检查。有抽烟习惯的人，则应注意肺部 X 线透视或拍片检查。

注意自己的病史或现况，列出追踪项目。有乙型或丙型肝炎患者、脂肪肝、贫血或胆结石的人，应主动告知医护人员，增加相关项目，追踪复检。

根据自己的家族病史，若具有高度遗传倾向的，应安排相关的检查。母亲或姐妹有乳腺癌的女性，罹患乳腺癌的几率是一般女性的两倍，因此，高危人群应及早做乳房检查。其他如高血压、糖尿病、地中海型贫血或肠癌也都有家族遗传，应安排相关的检查。

衡量自己的预算和时间，可以按照上述考虑，在基本项目之外，搭配几个额外的检查。有体检习惯的人，不一定每年都要做全套同样的项目，可选几个有疑问的项目复检。

三、选择体检形式

1. 个人或单位组织，集体定期到医院做健康体检，一般一年

一次或两年一次。

2. 住院健康体检,进行全面的健康检查。
3. 门诊健康体检,个人单独检查,单项检查,选项检查。
4. 医院体检中心组织医务人员到被检单位进行健康体检。

(张敏)

第五节 健康体检的注意事项

一、受检者主动做好体检前准备

1. 注意饮食要求

许多血液生化检验在采血之前要禁食、禁酒。这是因为食物中的一些成分可直接影响到检验结果,如食物中的甘油三酯,不仅可使血清混浊,还可使所测的甘油三酯偏高,有报道说如进高脂肪饮食后查甘油三酯,要比空腹时高 510 倍。再如肌酸磷酸激酶(CPK、CK)、尿素氮(BUN)、尿酸(UA)、胆红质(Bil)等在餐后血中浓度有升高趋势。对于一些特殊项目的检查,进食食谱和禁用时间更需注意,如查血肌酐(Cr)时应禁肉类食品 3d,并不饮茶、咖啡。空腹采血,禁食约需 12h,并非越长越好。有些人为了明晨采血,从下午 5 时许晚餐后就不进食,到次晨 9 时左右饥饿难受,甚至产生低血糖虚脱等。只要有一定知识,这类情况完全可以避免,受检者可根据次日采样时间把握好进食时间。如果一时难以把握要求,尽量空腹到医院,这样可以当天就完成各项检验的采样。

2. 重视药物的影响

药物在体内不仅可以干扰检验测定过程中的化学反应,还可以改变某些物质在体内的代谢。如维生素 C 具有还原性,且应用比较广泛,它对检验结果可以造成很大影响,可以使天门冬氨酸氨基转移酶(AST)、胆红质(Bil)、肌酐(Cr)尿酸(UA)等检测结果偏高;使乳酸脱氢酶(LDH)、甘油三酯(TC)等测定结果偏低。再如