

【国学经典文库】

图文珍藏版

家庭生活百科

家庭
生活

居家生活宝典 健康生活指南

闫松◎主编

线装书局

【国学经典文库】

家庭生活百科

家庭
生活

居家生活宝典 健康生活指南

图文珍藏版

闫松◎主编

常州大学图书馆
藏书章

线装书局

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭生活百科: 全4册 / 闫松主编. -- 北京: 线装书局, 2013.1

ISBN 978-7-5120-0788-8

I. ①家… II. ①闫… III. ①家庭生活—普及读物
IV. ①TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 279911 号

家庭生活百科

主 编: 闫 松

责任编辑: 高晓彬

封面设计:  博雅圣轩藏书馆
Boyashengxuan Cangshuguan

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市西城区鼓楼西大街 41 号 (100009)

电话: 010-64045283

网址: www.xzhbc.com

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

字 数: 1360 千字

开 本: 710 × 1040 毫米 1/16

印 张: 112

彩 插: 8

版 次: 2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1-3000 套

书 号: ISBN 978-7-5120-0788-8

ISBN 978-7-5120-0788-8



9 787512 007888 >

定 价: 598.00 元 (全四册)

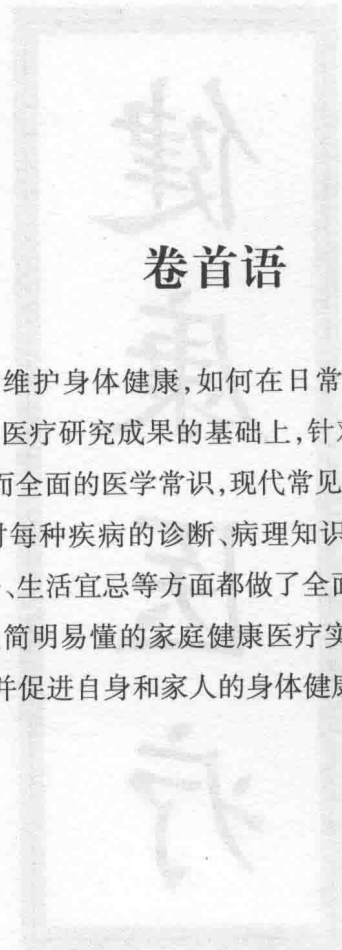
家庭生活百科

健康医疗



线装书局





卷首语

如何在日常生活中维护身体健康,如何在日常生活举手投足间强身健体呢?本卷在综合国内外最新医疗研究成果的基础上,针对现代家庭的生活特点和实际需要,为读者提供丰富而全面的医学常识,现代常见病、多发病的家庭治疗方案,保健、养生方法等,并且对每种疾病的诊断、病理知识、西医疗法、中医验方、按摩疗法、拔罐疗法、膳食疗法、生活宜忌等方面都做了全面而又详细的介绍,旨在打造一部内容最全、权威科学、简明易懂的家庭健康医疗实用百科,帮助读者在日常生活中轻松防病治病,维护并促进自身和家人的身体健康。

目 录

第一章 健康检查	(1)
第一节 健康就医检查	(1)
第二节 健康自我检查	(14)
第二章 家庭用药	(21)
第一节 用药基本知识	(21)
第二节 家庭特殊成员用药	(91)
第三节 家庭常见病的药物治疗	(113)
第三章 疾病预防与护理	(131)
第一节 常见急危重症	(131)
第二节 内科	(164)
第三节 五官科	(256)
第四节 妇产科	(282)
第五节 皮肤科	(293)
第六节 神经精神科	(304)
第四章 家庭急救	(318)
第一节 急救常识	(318)
第二节 中毒急救	(346)
第三节 创伤急救	(412)

第一章 健康检查

第一节 健康就医检查

一、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。

二、为什么要定期接受健康检查

我们一起来看这样两组医学调查报告:报告一,2004 年某单位组织职工去医院做健康体检,受检者总人数是 2532 人。检查的结果显示,此次体检共查出糖尿病 32 人,约占 1%;高血压 102 人,约占 4% 高血脂 127 人,约占 5%;肺癌 3 人,占 0.1% 左右;乳房疾病 45 人,约占 1.8%,其中乳腺癌 1 人,约占 0.04%。报告二,某高校在对学校教师的一次定期健康检查中发现:被检查的 532 名教师中,有半数以上的人患有各种不同的疾病,其中有几人还患有早期肿瘤。

因此为了我们的健康,为了把体内的疾病因子消灭在萌芽状态,我们每个人十分有必要进行定期健康检查。

正所谓,冰冻三尺,非一日之寒。从医学的角度讲,任何疾病的发生都有一个过程。很多医学专家都认为人体内疾病的发生,可以分为5个阶段。

- 易感染期,此期疾病虽然没有明显地出现,但已有危险因子存在了,如失眠多梦、酗酒抽烟、体重超重、胆固醇过高、血糖过高等。

- 临床前期,此时疾病因子已经在人体某些部位发生病理变化,但在外观或在日常生活中未表现出明显症状。

- 临床期,此时疾病症状逐渐表现出来。

- 残障期,疾病晚期。

- 死亡,身体功能的破坏影响到正常生理代谢,诱发身体重要器官步入衰退期,导致死亡。

在现实生活中,很多人都会等到自己身体疾病的症状完全显露出来后,再去医院检查治疗。事实上,人体的很多疾病,包括癌症,若在临床前期发现,并及时积极地进行治疗,完全可以取得理想的治疗效果。而这一前提的实现,就是通过定期的健康检查,提前发现可能导致疾病产生的危险因子。

三、什么人该做健康检查

严格地说,我们每个人都有必要做健康检查,因为疾病袭来时可不会管你是年轻,还是年老。

不可否认,在22岁以前,身体的抵抗力是最强的,一些常见疾病,如感冒、发热,我们可以吃药,甚至通过加强锻炼,就能轻松治愈。但是,一些危及生命、初期很少有症状的疾病,如肿瘤、白血病、尿毒症等,即使身体抵抗力再强,一旦它们袭来,我们是无论如何也抵抗不了的。对于这些疾病,对付它们最好的办法就是提前知晓它们,并将其消灭在萌芽状态,而要做到这一点,就理所当然地要进行健康检查。

除了身强力壮的青年人需要进行健康检查外,以下几类人更需要健康检查。

- 慢性病患者。所谓慢性病患者,是指那些患有哮喘、胃病、糖尿病等慢性疾病的人。在医生的治疗下,或由于其他原因,这些患者的病情开始出现了好转,但这绝不意味着可以不去医院检查了,那样的话只会前功尽弃。因为糖尿病、哮喘等慢性疾病需要一个长期的、不间断的治疗过程,才可能将它们彻底治愈。所以,慢性病患者应该定期、定时去医院进行疾病的复诊和检查,以便主治医生能知晓疗效,从而及时调整药物,最终彻底治愈疾病。

- 45岁以上的亚健康人群。随着年龄的增长,人体器官的各种功能会随之减退,亚健康状态所表现的各种疾病症状随之明显化。50岁以后,潜在的疾病状态会明显增加,尤其是55岁以后,一些较为明显的疾病症状会越来越多,如腰酸背痛、失眠、心悸、手脚麻木等。此时,如果不进行健康检查及早发现疾病症状,一些小病很可能会发展成大病,而一些忽然诱发的、危及生命的“大病”更可能把你击倒。所以,45岁以上的亚健康人群应该做健康检查。

- 白领及办公族。随着生活节奏的加快和竞争的加剧,都市白领及办公族们所承受的心理压力越来越大;应酬多、加班多、会议多,让这类人群的生活极不规律。所有这些因素,大大增加了他们患脂肪肝、肥胖症、血脂异常等疾病的风险。

因而,这类人也需要进行健康检查。

此外,儿童、青少年,也应该去做一些基本的健康检查,如身高、牙齿、视力、血压,以及外科和内科检查等。

四、该多久做一次健康检查

关于何时该做健康检查,可能不同的人会有不同的观点,有的人认为做健康检查的次数越多越好,最好6~10个月检查一次;有的人可能会认为3~4年做一次就足够了。其实,这两种观点都是不对的,频繁的健康检查不仅会损伤身体,还会造成财力的浪费;而时间间隔太久的健康检查又不能起到很好的防范作用。

根据美国梅奥医学研究所专家提出的“一个人应该多久做一次健康检查”的9条建议,我们可以以它为一个暂定的标准来确定我们应该多久做一次健康检查。这9条建议如下所述。

牙齿检查

无论是成年人还是小孩,都应该每年至少检查一次牙齿。

视力检查

应该在3岁时做第一次视力检查,以后视情况每隔3~5年检查一次,如果已是近视眼患者,最好一年检查一次。

血压检查

在10岁的时候,应该做第一次血压检查,以后至少每两年做一次,如果已是高血压患者,应该1年检查一次。

宫颈刮片检查

女性应该在18岁的时候(或者在第一次性行为以后)做第一次宫颈刮片检查。以后1~3年检查一次。在获得连续3次阴性结果后,检查间隔时间可以适当延长,但有宫颈疾病的女性,应该坚持一年做一次。

胆固醇检查

在20岁的时候,应该做第一次血胆固醇检查,以后每5年做一次。

乳房检查

20岁以上的女性应该坚持每个月自查乳房,每年至少去医院请医生检查一次。

前列腺检查

男性应该在40岁的时候做第一次前列腺检查,以后1~2年做一次。

乳房造影检查

女性在40岁或50岁的时候,应该第一次做乳房造影检查。

直肠镜检查及胃肠镜检查

在50岁的时候,应该做第一次直肠镜检查、胃肠镜检查,如果有家族病史(直肠疾病),应该在40岁时做第一次直肠镜检查,以后每隔一年做一次。

除了参照上表外,我们还应参考自己的身体状况、年龄、有无家族病史、医生的建议等,这样才能确定一个最恰当的健康检查间隔时间。

五、体检前应做好哪些准备

为了确保健康检查的准确性,每位受检者在前去医院检查时,或在检查过程中,都应做好一些必要的准备。概括起来说,受检者应该做好下列准备。

搞好个人清洁卫生

一般来说,受检者(情况特殊者例外)前去医院做健康检查前,应该搞好个人卫生,如洗脸、漱口,并对鼻腔、外耳道进行清洁,这既是尊重医生的表现,也会让检查结果更为准确。比如,在检查耳、鼻、牙齿时,如果受检者这些部位不清洁,很可能导致误诊。

打扮、衣着得体

在去医院进行健康体检时,经常会看见一些受检者化着浓妆、穿着连衣裙、高筒袜,或紧身衣裤,这些穿着打扮都是不合适的。因为抹指甲油、涂口红、化彩妆,会影响医生对受检者进行准确的诊断,如受检者是否患有贫血、是否有呼吸系统疾病等,其体貌特征是医生重要的判断标准之一。所以,去医院做健康检查时,应该以“本色”前往;去医院进行体检时穿着不合适也是不行的,因为在体检的过程中,有很多项目是需要脱掉衣服进行的,穿得过于正式,或过于紧身,这既不方便穿、脱,也耽搁时间。所以,体检应身着便装前往。

饮食要合理

一般来说,体检前一天受检者不能大吃大喝,更不能喝酒,也不要食用太咸或太甜的食物,以免影响第二天的化验。如果次日要抽血,晚上8点后一般不要进食,因为有些检查项目(如血脂检查、肝功能检查、粪便检查、尿液检查等)需要抽取空腹血液,以求结果的准确性。

带上病史资料

如果受检者患有慢性疾病或曾经患过重大疾病,在去医院进行健康检查时,应带上以往的病史资料,以供医生参考。

病史是诊断疾病的重要依据之一和着手诊断的第一步,也是确保检查质量的重要手段之一,因而它的收集对医生来说非常重要。病史资料一般包括下面几部分。

常规项目

受检者的姓名、年龄、性别、籍贯、婚姻状况、职业、收入、文化状况,以及家庭住址等。

主诉

受检者将自己的身体状况或感受(不舒服或不适)告诉医生。受检者在向医生诉说自己身体状况或感受时,不能漫无目的。而应将自己感受最深(最明显的不舒适症状)的情况告诉医生,以便在检查时更有针对性,收到事半功倍的效果。

个人史

包括出生地、社会经历、居住地、生活状况、生活习惯、个人喜好,以及居住时间(尤其是在地方病流行区和疫源区)。

现病史

在病史众多内容中,现病史是最重要的组成部分,它是受检者患病后整个过程的记录,即疾病是何时发作、如何发作的,及其发展、演变和现状。

既往

主要包括受检者以往的健康状况,过去曾患过的疾病,尤其是一些重大疾病。

婚姻史

包括未婚、已婚、离婚、丧偶,另一方的健康状况,以及对性的认识与要求、性生活次数与质量。

月经及生长发育史

主要包括初潮时的年龄,经期的周期和天数,以及每次月经时身体状况和经血状况。

其他

如职业病、工伤伤残的鉴定,以及有无药品过敏史等。

一般来说,医生或护士收集整理病史的方法主要有如下几种。

观察

观察是医生或护士获取有效病史的重要手段。对医生或护士来说,与受检者的初次见面就意味着观察的开始。受检者的外貌、体位、步态、个人卫生和精神状况等都会给医生或护士留下一个大概印象。

交谈

通过与受检者进行交谈是获取病史资料最主要的手段。受检者的姓名、年龄、性别、籍贯、婚姻状况、职业、收入、文化状况,以及受检者的生活习惯、爱好等内容,医生或护士都能通过同受检者的交谈获得。

阅读

阅读即阅读受检者的个人史、既往史、现病史等内容,而了解受检者相关的身体状况。

注意检查样本的提取

一些检查项目需要受检者自己提取检查样本,如便样、尿样等。受检者应该怎样来提取这些样本呢?具体来说,在提取便样时,应该使用干净的标本盒,不能将尿液或水混入样本中。如果大便有黏液或带血,应选取有黏液或带血液的部分,以便给医生提供准确的信息。同时,做粪便常规检查的受检者还应特别注意,在检查前3天,不要吃带血食品,如鸭血、鸡血、猪血等,以免造成误诊。在提取尿样时,受检者应提前在家中将外阴部位清洗干净,以免污染物掉进尿液中;使用医院指定的样品采集器,不能用不干净的采集器;提取的尿样应该在膀胱内停留4小时以上,

因而体检前最好不要大量饮水,以免稀释尿液影响检测结果;提取的尿样应是中段尿液。另外,女性在月经期间不适宜做尿液检查,因为此间经血极易混入尿液中,这会影响检查结果的准确性。不论是提取尿样,抑或是便样,受检者都应在30分钟内将样本送到检测处,如果耽搁时间太久,会使样本中的某些化学成分受到破坏,从而影响检测结果的准确性。

带上必需的药品及食物

如果受检者一直在服用某些药品,但由于参加健康检查不得不暂停一些药品的服用,此种情况下,受检者应该带上自己服用的药品,体检完毕后应该及时服药,以免影响病情。此外,受检者还可以带上水和一些食品,如牛奶、饼干等,以便在体检完毕后食用。

六、去哪里体检最有保障

据统计资料表明,我国每年有近亿人要参加形式多样的健康检查,市场规模庞大。如此诱人的巨大市场,导致健康体检市场的竞争也愈来愈白热化。面对良莠不齐的各类医院、各种形式的医学研究所,以及各种不尽规范的健康体检站,这就需要我们每个人多一点医疗知识和体检常识,以选择最适合自己的体检场所。

选择体检场所

- 在当地或全国享有较高声誉和口碑的医院,如三级甲等医院或一些医科大学的附属医院。一般来说,这些医院开展的检查项目比较齐全,医疗条件较为优越,且收费比较透明,基本能满足各种体检要求。

- 有医疗执业资格、能独立对自己的医疗行为承担民事责任、医疗人员有从业资格证书、医生有多年从业资历的医学研究所或专业健康体检中心。一般来说,最好不要去那些所谓的免费健康体检机构进行体检,因为它们往往是借免费体检招揽顾客,借机推销保健产品和其他附加项目,会让受检者多掏腰包,更为重要的是,这些机构的体检结果的准确性也没有保证。

- 综合医疗水平较强、医生专业化水平较高,医疗设备较为精良、齐全的正规医院。一般来说,这些医院的科室较为齐全,医生的临床经验也较为丰富,再加之其较为精良、齐全的医疗设备,能为受检者提供较为准确的健康检查报告。

- 去专业化的职业病防治医院或相关部门指定的医院进行体检。这主要是针对职业病体检和特殊人群的体检来说的。一般来说,对特殊群体的检查,相关部门会指定专门医院。这些医院所提供的健康检查也是有保障的。

七、怎样选择适合自己的体检项目

医学专家根据人在不同年龄阶段的体质特点,对其健康体检的内容、时间间隔做了如下概述。

儿童阶段

儿童时期的健康检查,重点在于检查生长发育是否正常、有无先天性疾病、遗传病、营养是否过剩或营养不良、智力水平是否正常、有无性格缺陷、心理疾病,以

及一些儿童常见疾病。

儿童检查的内容主要包括:身高、体重、视力、牙齿、坐高、头围、胸围、骨骼发育等。

儿童常规检查的主要体检项目包括:内科、外科、眼科、口腔科、耳鼻喉科、血液常规、肝功能两对半、胸透。一般来说,儿童不适宜做心电图、脑电图、X线检查,以及一些影像学检查。

儿童健康检查的间隔时间:一般来说,儿童健康检查的次数随年龄的增长而有所不同,婴儿期(0~1岁)1~3月检查一次;幼儿期(1~3岁)3~6月检查一次;学龄前期(3~7岁)6~12月检查一次,上小学后,应该每年检查一次。如果有特殊情况,其体检的次数应该有所变化。

青年阶段

青年时期是一个人精力、身体抵抗力最为强盛的阶段,即使如此,也十分有必要进行健康体检,因为有医学证据表明,中老年时期的很多疾病都源自青年时期,如糖尿病、高血脂、冠心病等。

青年阶段的健康体检,除了做一般检查外,如体重、身高、血压、视力、耳鼻喉等,还应重点检查以下项目。

- 血糖、血脂检查。这一阶段的生活状况,很可能引起代谢性疾病,因此需要增加代谢性疾病的检查,尤其是血糖检查,这可以有效预防糖尿病。此外,还应进行血脂检查,这可以有效预防一些肝脏疾病,如肝硬化、肝癌等。

- 血液常规检查。通过此检查,能知晓血液中的红细胞、白细胞、血小板、血红蛋白的数量是否正常,进而有效预防贫血、白血病等疾病。

- 腰椎、颈椎检查。现在很多青年人都是伏案工作,缺少必要的运动,这就极易引起颈椎、腰椎疾病,因此青年人进行腰椎颈椎检查是十分有必要的。

- 尿液常规检查。通过此检查,可以发现是否患有肾结石、尿道感染、肾炎等疾病。

- 乙肝两对半检查。现在,我国带有乙肝病毒的人数已过亿,而且此种疾病有较强的传染性,再加之年轻人外出、应酬活动多,所以十分有必要进行乙肝两对半检查,以及时知晓是否对乙肝病毒具有免疫能力,是否需要注射乙肝疫苗,以及是否已感染乙肝病毒等。

- 胸透、B超检查。通过此类检查,可以了解心肺功能是否正常,以及肝、胆、脾、胰等的功能状况。

青年人的身体较为强健,抵抗力也较强,因而,如无特殊情况,可以每2年检查一次。

中年阶段

从某种程度上来说,人步入中年,其身体状况也进入了“多事之秋”,这也是人的工作和生活的压力最大的时候,再加之体力、精力也没有年轻时那样充沛,身体免疫力也没有年轻时那样强,这就极易诱发一些疾病。因而,中年人十分有必要做健康检查,以便早期发现各种疾病因子,防微杜渐。

中年人健康检查主要包括以下项目。

·量体重。医学研究发现,肥胖现在已是威胁人类健康长寿的主要敌人,人类的很多疾病也是由它引起的,如高血压、糖尿病、血脂异常、痛风、结石、脂肪肝等。因此,通过测量体重,可以知晓自己的体重是否超标,以便及时调整饮食结构,以预防变得过于肥胖,从而降低患病的概率。

·测血压。高血压是脑出血的元凶,所以预防脑出血的最好办法就是经常测自己的血压,及早发现高血压,以便及时治疗,尤其是那些肥胖的人更应该关注自己的血压,因为肥胖是导致高血压的关键因素。

·查眼底。查眼底不仅可以发现很多眼部疾病,如原发性青光眼、白内障、视网膜的动脉硬化等,还可以发现人体很多重大疾病,如高血压、糖尿病、动脉硬化、白血病等。

·生化18项。主要包括尿酸、血糖检查、血脂检查、肝功能检查、肾功能检查等。通过此类检查,可以知道是否存在痛风、高血压、动脉硬化、冠心病等潜在疾病,以及是否需要调整饮食结构。

·腹部B超检查。通过此项检查,能了解肝、胆、脾、胰、肾脏、膀胱、前列腺(男性)、子宫附件(女性)等器官的功能状况,可以有效预防前列腺增生、子宫肌瘤等疾病。此外,腹部B超检查也是一些肿瘤早期诊断的手段之一。

·心电图、心脏彩超检查。心电图检查能了解心律是否正常,心肌是否缺血,因而通过此检查,能有效预防心脏病等疾病;心脏彩超检查能发现心脏大小是否正常,心脏瓣膜有无病变等。

·血液流变学检查。通过此项检查,能了解血液黏稠程度,进而防止由于血黏稠度过高而引起的一些疾病。

·肿瘤标志物检查。随着年龄的增加,发生肿瘤的危险性也越来越高,因而中年人必须检查PSA、AFP(甲胎蛋白)、CEA(癌胚抗原)等肿瘤标志物,尤其是AFP的检查,它对检测早期原发性肝癌,准确率高达80%~90%。

·CT检查、X线检查。CT检查是预防脑梗死,尤其是腔隙性梗死最为有效的手段。通过X线检查,能及早发现有无肺癌、肺结核等疾病。

·宫颈刮片检查(女性)。医学研究发现,女性在中年以后,患子宫肌瘤、卵巢肿瘤的风险大大增加,而这些疾病在早期几乎没有什么症状,只有到了临床期才会有较为明显的征象。所以,中年女性在做健康体检时应该做宫颈刮片检查,90%左右的癌变(主要是身体下部)都能通过此项检查予以发现。

·中年人的健康检查时间间隔,如无特殊情况,每年一次较为适宜。



CT 检查

老年阶段

人到老年,身体的各项功能都在走“下坡路”,进行全身的“扫描”,是早发现、早诊断、早治疗各种疾病的最佳方法。一般来说,老年人健康检查除了量体重、测血压、心电图、查眼底等检查项目外,还应着重检查下列项目。

- 尿液常规检查。通过尿液常规检查可以及时监测糖尿病、冠心病、肾脏疾病等,同时,通过尿液常规检查,还能了解糖尿病、冠心病患者有无肾动脉硬化,以及老年妇女是否患有慢性肾盂肾炎等疾病。

- 血脂测定。血脂过高,是高血压、冠心病、肾动脉硬化和周围动脉硬化等疾病的主要诱导因素,所以老年人十分有必要进行血脂测定,以预防上述疾病的发生。

- 大便隐血试验。此项检查,有助于及早发现胃癌、结肠癌,以及消化系统疾病等。

- 肛门检查。目前来说,肛门检查是早期发现直肠癌、前列腺肥大、前列腺癌最为有效的手段。

- 胸片检查。通过胸片检查,能早期知晓肺部的病变,如慢性支气管炎、肺结核等,更能早期发现肺部的肿瘤。对那些常年吸烟的老年人来说,尤其应重视此项检查。

- 妇科检查(女性)。老年妇女应多留意妇科检查,这是发现乳腺癌、子宫癌、宫颈糜烂等疾病最为有效的手段。

- 甲胎蛋白检查。此检查是目前早期发现肝硬化、肝癌最为有效的手段,慢性肝病患者尤其应该注意甲胎蛋白检查。

老年人的健康检查间隔时间,一般来说,如无特殊情况6~12个月进行一次较为合适。同时,老年人应将自己每次健康检查的记录保存好,以便检查时医生使用。

八、正确解读健康检查结果

正确认识正常值或参考值

做完健康检查后,每位受检者都会拿到一个总检查报告单,其上附有检查项目的正常值或参考值。作为一个“外行”(非医学专业人士),该如何去认识、理解报告单上的正常值或参考值呢?

正常值或参考值,几乎没有一个具体的、绝对化的标准。所谓的正常值或参考值,几乎没有一个具体的、绝对化的标准,而有一定浮动范围的标准(因为不同个体之间可能存在一些差异),是医学界通过对若干正常人的统计,得出的绝大多数正常人(97%左右)的数据。如以反映肾功能的血肌酐为例,正常值或参考值范围是44~133微摩尔/升,这就是说正常人群血肌酐值绝大多数都分布在44~133微摩尔/升。如果你的血肌酐化验结果是150,则表示你的肾功能可能有问题;如果你的血肌酐值是60,则说明你的肾功能是正常的。

正常值或参考值因性别、年龄的不同而又有所差异。一男一女去检查身体,检查的都是同一部位,检查的数值也有很大的偏差,但报告单上却清楚地写着正常。

为什么会这样呢？是医生弄错了吗？当然不是，因为男女身体的差异，其参考范围是大不一样的。如男女尿酸的正常参考值之间的差距多达 100 微摩尔/升，男性的正常参考值为 268 ~ 488 微摩尔/升，女性的正常参考值为 178 ~ 387 微摩尔/升。由于年龄不同，其正常参考值的范围也是不同的，如果用同一个正常值或参考值去判断，往往就会得出错误的结论，从而影响临床诊断。如青少年儿童的碱性磷酸酶水平通常高于成年人，3 岁以下儿童血液中的胆红素、血红蛋白水平、红细胞数量与成年人血液中的含量相差也很大。

医院与医院之间的正常值或参考值，存在一定的偏差是正常的。有些受检者可能有这样一种心理，希望通过对多家医院的检查结果进行综合分析、对比，判断自己是否健康，或者“检验”一下哪家医院的结果更为准确。但结果往往事与愿违，一些检查结果在这家医院是正常的，可到了另一家医院却变成不正常了。为什么会出现这种情况呢？虽然每家医院做同一种项目的检查，但由于每家医院采用的试剂、仪器、测定方法等可能存在不同，这就极有可能造成不同的检查结果。此外，由于受检者自身的原因（如是否按照体检须知做了相应准备），以及不同医院医务工作者业务水平的高低、医疗作风等因素，也可能造成在不同医院检查同一项目得出不同的诊断结果。因而，不应把各医院之间的正常值或参考值进行简单、机械的对照，从而得出一个所谓的“科学”结果，那是非常不科学的。

几乎每一个检查项目都可能是多种疾病的共同表现。严格地说，几乎每一个检查项目都不是简单的特指某一种疾病，也即受检者某一项检查的结果不在正常值或参考值范围之内，并不仅是指所检查对象存在疾病因子，而可能是多种疾病的共同表现。如进行血糖检查时，血糖过高，除了最常见的糖尿病可能导致血糖过高外，胰高血糖素疾病以及甲状腺功能亢进症等疾病都可能导致血糖升高；血糖过低，一般是由肝脏疾病引起，但过多服用胰岛素、降压药，以及检查前做过剧烈运动、营养不良等原因都可能导致受检者血糖过低。再如，做尿液常规检查时，尿中红细胞增多，主要是由急性和慢性肾小球肾炎、急性肾盂肾炎引起，但急性膀胱炎、泌尿系统结石等疾病也能引起尿液中红细胞数量增加。

既不盲目乐观，也不悲观失望。检查完毕后，各项检查化验值均在正常值或参考值范围之内，并不说明身体就完全是健康的。因为任何一种检查都可能存在假阳性或假阴性，其中既有人体状况动态变化的因素，也有检测设备和技术敏感性问题。这就可能导致一些误差，如一些恶性肿瘤，在其早期不用较为先进的仪器是很难将其准确检测出来的。如果某项检测结果不在正常值或参考值范围之内，受检者也不必悲观失望，一方面可以要求再检查一次，另一方面可以请求医生结合自己其他项目的检查结果以及临床症状，进行客观、综合的分析，进而得出准确结果。而且，换个角度看，即使身体某一部位存在问题，现在已被及时发现，你就可以及时治疗，这未必不是一件好事。

如何解读化验单上“阴性”、“阳性”，及一些符号的意义。每位去医院做过健康检查或看过病的人都知道，医生为我们检查完毕后，往往会给我们一个检查报告。每组检查报告后面或写有正常、异常，或写有阴性、阳性，再或是标有一些符号、字母，如“↑”，“↓”，“H”，“HIGH”，“L”，“LOW”，“<”，“>”等。

作为非医学专业人士的普通人来说，理解“正常”、“异常”，是没有问题的，它

主要是说明受检部位的功能情况。而面对各种符号、字母,可能就会如坠雾里了。其实这些没有我们想象中得那么难理解,它们也是一些基本的医学检查术语。

在医学上,检验结果分为定量结果和定性结果这样两大类。所谓定量结果,是指检查报告的结果以一个具体的数值出现,在具体数值后面还会有箭头提示。“↓”表示低于参考范围下限,“↑”表示高于参考范围上限。一般来说,在每一组定性检查结果的后面,还附有正常值的参考范围,受检者在阅读时可参照正常值的参考范围确定检验结果正常与否;所谓定性,也即表明被检验物质的有或无,其结果通常以“阴性”和“阳性”形式报告。有些时候,“阴性”和“阳性”也用“-”和“+”表示。需要注意的是,“+”并不代表阳性结果的强弱,“-”也不代表阴性结果的强弱,“+”和“-”仅是代表一个定性的概念。在一些情况中,“+”的多少也反映一个半定量的结果。如在粪便常规检查中,化验单上会出现这样的结果“白细胞+++”,这表示“+”数量与经过显微镜放大观察到的白细胞数成正比。

在用先进的自动化检查仪器检查身体后,受检者得到的报告单上的数据后面往往会有“H”,“HIGH”,“L”,“LOW”,“<”,“>”等字符,这又是什么意思呢?这些字符的意思也非常简单,其中“H”,“HIGH”,“>”,表示受检部位的数值高于正常参考值;“L”,“LOW”,“<”,表示受检部位的数值低于正常参考值。

一般来说,无论是“阴性”也好,“阳性”也罢,再或是“H”,“HIGH”,“L”,“LOW”,“<”,“>”等符号,都是仅供医生或专业人员参考的,并非确有临床意义。

化验单上的计量单位 一般来说,化验的项目不同,其计量单位也是大相径庭的。概括起来说,现行的计量单位包括质量浓度单位和法定计量单位。前一个是以以前常使用的习惯单位;后一个是由国家推选的、以物质浓度为基础的国际单位制(又称SI)。

目前,这两种计量单位都在被各大医院使用,这也是很多人在去医院做健康检查时,为什么有时同一检查项目会有两个不同数值和不同单位的原因。为了方便受检者对比检查结果,医学界推出了传统单位与国际单位制之间的换算公式:SI制参考值÷换算系数=传统单位参考值;传统单位参考值×换算系数=SI制参考值。

计量的单位主要分为毫克/分升和毫摩尔/升,在统计血液中甘油三酯、总胆固醇、血糖、尿素氮以及高密度脂蛋白、低密度脂蛋白含量等时,通常都是毫摩尔/升为计量单位。

此外,根据检查项目的不同,除了毫克/分升和毫摩尔/升外,还有下列这些计量单位:

检查耳朵时,通常以分贝(dB)作为计量单位。医学上把听力损失在90分贝以上的称为全聋;听力损失在60~90分贝的称为重度耳聋;听力损失在30~60分贝的称为中度耳聋;听力损失在10~30分贝的称为轻度耳聋。

检查血压时,通常有两种计量单位:千帕(kPa)和毫米汞柱(mmHg)。两者之间的换算为:1kPa=7.5 mmHg。1999年我国高血压联盟公布了高血压防治指南的新标准,其具体规定如下:

· 理想血压:收缩压<16.0千帕(120)毫米汞柱。舒张压<10.7千帕(80)毫米汞柱。

· 正常血压:收缩压<17.3千帕(130)毫米汞柱。舒张压<11.3千帕(85)毫