

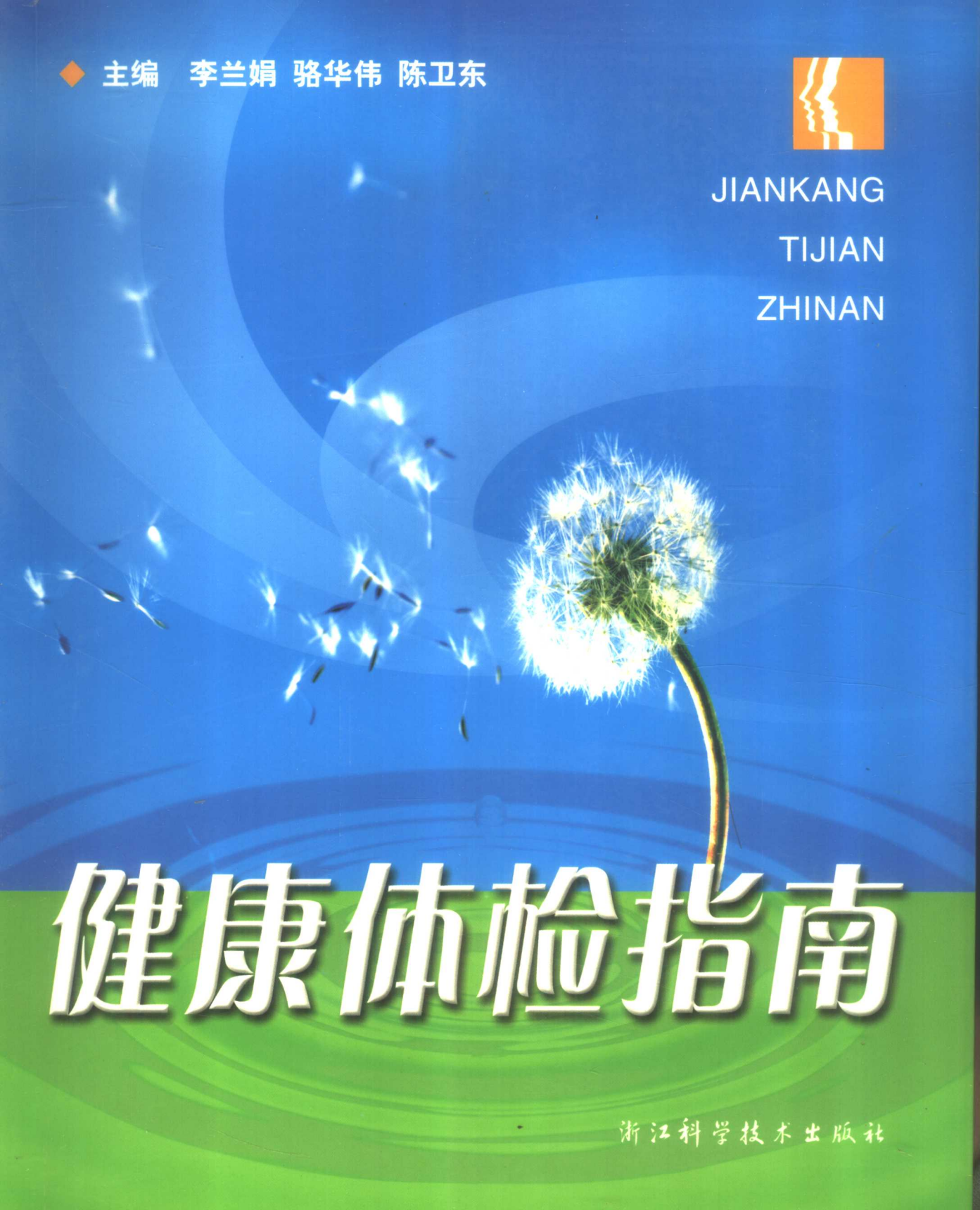
◆ 主编 李兰娟 骆华伟 陈卫东



JIANKANG

TIJIAN

ZHINAN



健康体检指南

浙江科学技术出版社

健康

JIANKANGTIJIANZHINAN 体检指南

主 编	李兰娟	骆华伟	陈卫东
编 委	于恩彦	王定珠	郑佳冰
	曹承建	赵金云	原 蔚
	应惠明	胡培英	韩 阳

© 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康体检指南 / 李兰娟, 骆华伟, 陈卫东主编; 王定珠等编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2006.12
ISBN 7-5341-2688-6

I. 健... II. ①李... ②骆... ③陈... ④王...
III. 体格检查—指南 IV. R194.3—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 071740 号

健康体检指南

主 编 李兰娟 骆华伟 陈卫东
责任编辑 宋 东
装帧设计 金 晖
出版发行 浙江科学技术出版社
印 刷 杭州之江印刷厂
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 9
版 次 2006 年 12 月第 1 版
印 次 2006 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5341-2688-6
定 价 18.00 元

增进身心健康
点亮生命之光

薛驹

进入21世纪,随着医学模式的转变,人口老龄化和疾病谱的变化带来了医疗服务的重大改革。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,是预防疾病、延缓疾病发展、自我保健的重要方式,也是预防各种传染病、慢性病、职业病及癌症的主要方法。健康体检资料又是评价社会人群健康状况和疾病防治措施效果的重要指标,是制定卫生政策和保健措施的重要依据。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。

近年来,世界卫生组织多次提出,“健康的钥匙在自己手中”,并把健康教育比喻为“健康金钥匙”,是开启健康之门的关键。对于每个渴望健康的人来说,只要您深入浅出地了解医疗保健与健康体检方面的有关知识,增强自我保健意识,定期进行身体全面的检查,就能把步入健康之门的金钥匙掌握在自己手中。

为此,浙江省卫生厅干部保健局经过一年多的精心策划、筹备、组织,向机关、企事业单位广大干部职工,特别是中老年朋友推出了《健康体检指南》一书。

本书根据最新医学科学的进展,提出了“健康体检”的新概念。除了介绍体检前的准备、体检的一般程序、体检资料的阅读与保存,以及相关检查的意义和正常参考值之外,还依据“健康体检”的原则,介绍了不同年龄、性别或病症的人群在体检时应注意的重点,普及早期发现高血压、冠心病、糖尿病等常见病症的医学知识。此外,根据癌症征兆易被忽视的特点,专门设列了防癌体检,对广大干部职工解读体检内容将会有所帮助。

健康是人生第一财富,希望每个人都能珍爱自己的健康,从现在开始,迅速加入到健康体检的行列中,从此拥有健康。

编者

2006年7月11日

1 健康早知……体检先行

- ◎ 给生命一点关怀 1
- ◎ 为身体做健康规划 2
- ◎ 让健康危机远离 4

2 健康有约……体检全接触

- ◎ 体检前的准备 7
 - 体检前的温馨提醒 7
 - 体检当日必须空腹 8
 - 体检时间不宜太晚 8
 - 体检时的着装讲究 8
 - 体检时需携带的物件 8
- ◎ 体检的一般程序 9
 - 体检当日的早餐时间 9
 - 留尿也很有讲究 9
 - 为什么胸部要拍片检查 10
 - 配合医生做好检查有事半功倍的作用 10
 - 不可轻易舍弃任何项目检查 12

◎ 体检资料的阅读与保存	13
搭建您的健康档案	13
为自己找一个健康顾问	14
聪明地看医生	15
如何搭建健康档案	15
◎ 弄懂您的体检结论	16
为什么三大常规非查不可	17
让你了解血生化检查	21
“乙肝三系”怎么看	23
血脂检查也很重要	25
血糖检查最好一年4次	27
怎样看待肿瘤标志物	27
读懂你的心电图检查结果	31
读懂你的超声检查结果	32
读懂你的X线检查结果	33
了解CT检查	34
了解磁共振检查	35
◎ 正确看待化验单	36
化验单也会“说谎”	36
体检指标小异常，切不可掉以轻心	37

3 体检重点你我不同

◎ 常规体检	39
了解体检总项目	39
中年女性的体检重点	40
中年男性的体检重点	42
大于 35 岁人群的体检重点	46
◎ 疾病体检	46
高血压患者的体检重点	46
冠心病患者的体检重点	54
糖尿病患者的体检重点	59
肝病患者的的体检重点	63
颈椎病的体检重点	68
头痛者的体检重点	70
常打鼾者的体检重点	74
经常失眠者的体检重点	77
有心悸、胸闷者的体检重点	80
常有发热者的体检重点	83
咳嗽者的体检重点	86
胃病者的体检重点	89
常有腹痛者的体检重点	96
有浮肿者的体检重点	101

有出血症状者的体检重点	105
大便异常者的体检重点	109
小便异常者的体检重点	115
◎ 防癌体检	119

4 健康数据库

◎ 常规体检正常值及临床意义	125
血常规正常值及意义	125
血生化正常值及意义	126
血清电解质及微量元素	126
血清酶检查	128
血脂、血糖、蛋白质	129
◎ 乙肝血清检查临床意义对照表	131
◎ 标准体重对照表	132
女子标准体重对照表	132
男子标准体重对照表	133
◎ 我的体检备忘录	134

1 健康早知……体检先行

早在公元前25世纪,中国君主黄帝就说过:“最高明的大夫防病于未然,而不是等到疾病已经发生后才去治愈。”西方国家也在18世纪中期就有了每年健康体检的观念。可见定期健康体检这个观念早已被认可。

随着人们生活水平的提高和健康意识的增强,越来越多的人青睐“健康体检”这一消费形式。随着医保的推进,老百姓也悟出了“早发现早治疗,早治疗多省钱”的道理,这使健康体检成了时尚。

珍惜生命,关爱健康,营造健康世界,是我们共同的目标。而最现实、最科学的关爱生命的方式,是从关注自身健康开始,从健康体检开始。

◎ 给生命一点关怀

许多人对周围的亲人或朋友很关心,却往往忽略了自己,对自己的身体马马虎虎、得过且过,或是担负着工作与家庭的重任,对自己的一些轻微病痛或身体不适往往并不介意。现在的上班族,尤其是一些白领人士,每天工作十多小时,白天来回为工作奔波,晚上又要赶赴不得不去的应酬,深夜还要上网查询资料直到凌晨;也有的人把机场、车站当成临时歇脚点,长年累月忙碌不堪、马不停蹄,虽然能让家人过上好日子,却忽略了身体的休息及保养;还有一部分人对医师的谆谆建议虽然不至于置若罔闻,知道隔一段时间到医院体检的重要性,可总想着现在没有时间,等有时间再说。

我们知道,汽车行驶一定时间后需要做一定的保养和维护,需要年检后才能继续上路。汽车都需要维护和保养,更何况我们的健康呢?有了健康,才会拥有一切!幸福的家庭,辉煌的事业,美好的生活……无不以健康为基础。

给自己多一点关怀,不要过于相信自己的健康,或以这样那样的借口推脱必要的体检。挤一点时间给健康,让生活更美好,让生命更灿烂。

◎ 为身体做健康规划

人体本来就是一个和谐有序、配合默契的整体。所有的治理或管理方式都有铁的规则,不容更改,也不会更改,更无需更改!没有一个国家能治理到这般水平!按理说,每个个体本身就这样被管理着,何以又会出现那么多失控的混乱局面?差别还是在于如何规划自己的健康。

其实制定一个适合您的生活计划并非是件麻烦事,而在实施过程中只要您按计划行事,在一段时间后您会看到一个崭新的、健康的自己,这该是件多么美好的事,让我们为健康做些努力吧。

根据个人工作性质、生活环境等制订一个适度的工作、生活时间表,加上行之有效的养生、锻炼方案,就是一个个性化的健康计划。一个完善的健康计划必须是由一个长远的目标和一个近期的规划两部分组成的。这两者一个都不能少。实施一项健康计划就是改变自己某一不良习惯,以达到生理、心理和社会功能的整体健康为目的。制订一份个人健康计划,可以给您带来很多的益处。以下是一些体检专家的临床经验,在您做健康计划时,它们会让您受到启发:

- 1**—— 改变不良生活习惯。吸烟对全身各系统危害都很大,特别是心血管系统;饮酒过度,加上休息不足、工作紧张,使许多都市白领肝脏负担过重;不吃早饭,不仅工作效率降低,长期以往会造成创造力、逻辑判断能力下降……摒弃那些有损于健康的不良生活习惯,建立健康生活方式,就可以使自己早日从亚健康状态中走出来。
- 2**—— 保持心理健康。处于当今知识信息时代,竞争激烈、工作生活节奏加快,使人们的心理压力、精神负担增大,处理不当将导致心理失衡、神经系统功能失调、内分泌紊乱,引起各种疾病。保持健康的心理状态,提高心理素质,是抵御疾病的有力武器。
- 3**—— 加强锻炼,作息规律。经常感到疲惫不堪,是最典型的“亚健康状态”。紧张的工作生活节奏,会造成体力和脑力处于疲劳状态,疲劳是人体一种生理性预警反应,提示人们应该休息。短时间地过度活动所产生的疲劳,经过休息是可以很快恢复的,

但长时间地超负荷工作，再加上夜生活过多，休息不好，就会产生疲劳的积累——过劳。过劳是健康的“透支”，长期积累可以引发疾病。注意合理安排工作、生活，劳逸结合；有计划、针对性地进行体育锻炼，持之以恒，提高身体素质，避免滑向亚健康。

4——改善工作环境。城市高层建筑林立，房间封闭，经常使用空调，长期处于这种环境当中，空气中的负氧离子浓度较低，血液中氧浓度降低，组织细胞对氧的利用降低，影响组织细胞正常的生理功能。一项调查指出，大多数的白领、办公室人群处于大脑缺氧状态。因此，住在高层楼的人们要经常到地面上走走，使用空调时，要及时换气。另外，不要长时间面对电脑，有条件可以在办公环境放几盆绿色盆景。

5——注意饮食和营养。饮食热量过高，营养素不全，加之食品中人工添加剂过多，人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺，造成人体很多重要的营养素缺乏和肥胖症增多，机体的代谢功能紊乱。学会科学饮食，营养均衡，多吃新鲜蔬菜、水果和粗粮，注意补充维生素和矿物质。

6——根据您的体检结果再做一些针对您身体健康的具体方案。

另外请您保存好体检结果，以便和下次体检结果作对照，也可作为您就医时的资料和制定健康计划的参考依据。

总之，我们的身体本身就是一台极其精密的“机器”，如果长期过度使用而不定期保养，那么再高质量的“机器”也会有崩溃的一天。与其等到身体出了状况、严重到了无法回避的时候再花极大的精力和金钱去弥补，还不如在日常生活中多关心自己一点，及时消除一些可能会导致大问题的隐患，真正地防患于未然。俗话说，磨刀不误砍柴工，平时用少量的时间做好健康计划，并切实地去实行，那就不会在以后的日子里把大量的时间和钞票丢在治病的过程中。



◎ 让健康危机远离

根据世界卫生组织的一项调查结果显示,目前全世界每20个人中,仅有1人处于完全健康状态,除去患病人群约占20%以外,剩下高达75%处于不同程度的“亚健康状态”。

如果您的年龄为35岁以上,每年应该做一次健康体检。如果您或家人有以下状况就更应该至少每年要做一次健康检查:

- 1—— 乙型肝炎带菌者或乙型肝炎患者;
- 2—— 家庭成员中有癌症患者;
- 3—— 经常抽烟、喝酒、应酬多者;
- 4—— 喜食肉者;
- 5—— 已有慢性病者;
- 6—— 工作压力大或每天工作超过10小时者;
- 7—— 体重超过标准体重,尤其是超过20%以上者,[理想体重的换算方法:理想体重(kg)=身高(cm)-105];
- 8—— 长期在环境污染区居住或工作者;
- 9—— 20岁以上的女性除了每个月的乳房自查外,每年还要到医院请医生诊查一次。

如果您实在抽不出时间去医院做一个全面的体检,或是医院的体检收费让您承担不起,来个体检DIY,用运动来检测一下您的身体也许是个不错的选择。

心脏功能测试 在1分钟时间里,向前弓背弯腰20次,前倾时呼气,直立时吸气。弯腰之前先测试自己的脉搏,在做完运动后立即再测试自己的脉搏,运动结束1分钟后再测,将此3项数据相加,减去200,除以10,如所得数为0~3,表明心脏功能极佳;3~6良好;9~12较差;12以上请立即就医。

呼吸功能测试 在安静状态下正常地呼吸,记录每分钟的呼吸频率。下述频率为各年龄段的最佳数,超过或低于该数据者均属欠佳:20岁每分钟最佳呼吸频率(一呼一吸为一次)为18~20次;30岁为15~18次;40岁为10~15次;50岁为8~10次;60岁为5~10次。

对照下面的测试,看看自己的健康状况,是不是已经进入“亚健康状态”,或是亚健康到了什么状态了?

- 1——早上起床时,经常有头发丝掉落。5分
- 2——感到情绪有些抑郁,时常对着窗外发呆。3分
- 3——昨天想好的某件事情,今天怎么也记不起来了,而且近些天来,经常出现这种情况。10分
- 4——害怕走进办公室,觉得工作令人厌倦。5分
- 5——不想面对同事和上司,有自我封闭的渴望。5分
- 6——工作效率下降。5分
- 7——工作一小时后,就感到身体倦怠、胸闷气短。10分
- 8——工作情绪始终无法高涨。最令自己不解的是无名的火气很大,但又没有精力发作。5分
- 9——一日三餐,进餐甚少,排除天气因素,即使口味非常适合自己的菜,近来也常如嚼干蜡。5分
- 10——盼望早早地逃离办公室,为的是能够回家,躺在床上休息片刻。5分
- 11——对城市的污染、噪声非常敏感。5分
- 12——不再像以前那样热衷于朋友的聚会,有种强打精神、勉强应酬的感觉。2分
- 13——晚上经常睡不着觉,即使睡着了,又老是在做梦的状态中,睡眠质量很糟糕。10分
- 14——体重有明显的下降趋势,早上起来,发现眼眶深陷。10分
- 15——感觉免疫力在下降,春秋流感一来,自己首当其冲,难逃“流”运。5分
- 16——性能力下降,没有什么性欲望。10分

如果您的累积总分超过30分,就表明健康已敲响警钟,

如果累积总分超过50分,就需要坐下来,好好地反思您的生活状态,加强锻炼和营养搭配;

如果累积总分超过80分,赶紧去医院找医生,调整自己的生理和心理,制订一个良好的生活计划或是申请休假,好好地休息一段时间吧!



健康是花，花很美丽，但需要我们的悉心呵护。定期的体检就是去除枯枝蛀虫，让健康之花开放得更美、更盛。不要忽视这一点，因为，健康无小事！



2 健康有约……体检全接触

“对自己负责，与健康定个约会”。这是新时代的一种全新概念，如何使这个约会变得轻松美丽，如何让健康离得更近……

◎ 体检前的准备

生命中每个人都有遗憾，但对健康我们应尽力减少些遗憾。与医生约个时间，抛开明天的谈判；不再想着职务的提升；不再以工作的神圣借口，剥夺睡眠，打乱正常的作息、饮食习惯；开开心心、轻轻松松地去医院做个体检，了解自己的身体状况，让健康更安全可靠。

体检前的温馨提醒

- 1—— 体检前三天，要注意饮食，不要吃过多油腻、不易消化的食物，不饮酒，尽量不服食药物。
- 2—— 体检前一天要注意休息，避免剧烈运动和情绪激动，保证充足睡眠，以免影响体检结果；最好能洗个澡，但老年人或有感冒症状者不可勉强。
- 3—— 老人体检最好有家属陪同，如预约当天身体不适最好另约时间，不要强挺着为体检而体检。
- 4—— 女性要避免经期，可在检查前的24小时内，清洗外阴，但不要冲洗阴道，即使阴道分泌物增多有异味，因为水很容易把引起疾病的细菌冲掉，影响医生的诊断。
- 5—— 体检前不要贸然停药：虽然抽血要求空腹，但对慢性病患者应区别对待。如高血压病患者每日清晨服降压药，是保持血压稳定所必须的，贸然停药或推迟服药会引起血压骤升，发生危险。所以高血压者可按常规服药后再测血压、抽血，体检医生也可对目前的降压方案进行评价。服少量降压药对化验的影响是轻微的，可以忽

略不计。对糖尿病或其他慢性病患者，也应在采血后及时服药，不可因体检而干扰常规治疗。

体检当日必须空腹

体检化验要求采空腹血，血压及其他化验指标也会随着人的活动和饮食等因素产生变化，特别是饭后2小时内血糖会升高，胆囊要收缩，活动后肠气亦会增多，这些因素都会影响体检结果，因此体检必须要求空腹。

体检时间不宜太晚

体检化验要求早上7:30~8:30采空腹血，最迟不宜超过9:00。人的血压及化验指标在一天24小时之内会随着人的活动和饮食等因素变化，太晚会因体内生理性内分泌激素的影响，使测得的血糖值（虽仍为空腹）失去参考意义。所以受检者应该尽早采血，不要轻易误时。尤其是糖尿病或其他慢性病患者，为不干扰常规治疗需在采血后及时服药，所以更加不能太晚去体检。

体检时的着装讲究

有些项目如内科、B超、心电图等检查需要暴露胸、腹部及脚腕部分，因此着装应以简单方便为宜。

- 1—— 女性最好不要穿连衣裙、连裤袜及连体紧身内衣；
- 2—— 最好不化妆，特别不要涂指甲油及唇膏。

体检时需携带的物件

- 1—— 如戴眼镜，一定要戴眼镜去，如果是隐形眼镜，在检查视力时必须摘下。
- 2—— 如曾经动过手术或有慢性病史，要带相关病历和有关资料：一份病历相当于一份由医生为您做的健康档案，里面记载的信息都是我们健康的参考“数据库”，能在第一时间给医生提供最全面的身体信息。基于从病历中获得的线索，医生可以对您的身体状况进行更完整的分析，并决定进一步的检查项目。另外，医生还可以对照您以往的一些检查结果是否与现在有出入，从而找出潜在的健康危机。