

健康

Jiankang Tijian Zhinan

体检指南

宋光耀 主编



河北科学技术出版社

健康 Jiankang Tijian Zhinan 体检指南

宋光耀 主编

河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康体检指南/宋光耀主编. —石家庄:河北科学技术出版社, 2006

ISBN 7 - 5375 - 3307 - 5

I. 健... II. 宋... III. 体格检查 - 指南
IV. R194.3 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 018581 号

健康体检指南

宋光耀 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	石家庄北方印刷厂
经 销	新华书店
开 本	787 × 1092 1/32
印 张	5.25
字 数	106000
版 次	2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷
印 数	20000
定 价	10.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

《健康体检指南》编委会

顾问 李建国 刘双元 刘 杰

名誉主编 赵文清

主 编 宋光耀

副主编 陈春彦 李 莉 王俊明 杨俊山

编 委 (以姓氏笔画为序)

于风华 尹建奇 王俊阁 王胜涛 冯志山

安慧琴 李 强 张凤肖 张凤英 张树良

杨彦君 郑淑慧 郝志华 姚丽霞 贾子善

郭艺芳 常胜德 薛红元

完成单位 河北省体检中心(河北省人民医院)

河北省省直体检中心(省直一门诊)

河北省省直第二门诊

河北省健康体检协会

序 言

随着我国经济的快速发展，人们的生活节奏日益加快，工作压力、心理压力越来越大，由此导致亚健康状态及一些疾病在人群中日益增多。疾病的发生、发展有其特有的规律，而健康体检则是发现疾病苗头、遏制疾病发生、发展的重要手段。然而，面对各种各样的体检中心我们应该如何选择，体检前应该做哪些准备，上百项的体检结果哪些是正常的、哪些是不正常的，不正常的指标对身体有什么影响，根据体检结果自己应该注意些什么，这一系列的问题是健康体检中经常遇到的疑惑。

《健康体检指南》一书回答了大家所关心的这些问题。编者把多年从事健康体检管理工作的经验进行了总结，内容浅显易懂，新颖实用，把复杂的医学知识和体检中经常出现的医学术语，用简单明了的语言进行了表述，并对检查结果和疾病进行了详细的解释，同时对体检前和体检过程中的注意事项给予了具体指导，对健康体检中经常遇到的问题进行了简明扼要的答疑。





本书是一本实用的健康体检指南，针对性强，可以帮助大家理解体检结果，解除心中的疑问，及时发现问题，早期治疗，希望这本书能够成为您的健康顾问。

没有健康，就没有完美的人生。打造健康从良好的生活方式开始，追求健康从定期体检开始。让我们在追求健康的过程中，更好地服务于人民和国家，实现自身的抱负，享有完美的人生！

河北省医疗保险协会

刘双元

2006年3月



前言

随着人民生活水平的提高和保健意识的增强，人们已不仅仅要求生病后能够得到及时有效的治疗，而且期望通过定期健康体检，防患于未然。

健康体检的目的是：通过一系列检查手段，使许多疾病能够被早期发现、早期预防、早期治疗，以便达到满意效果；了解重要器官的生理功能状态，评价自己的健康水平；发现自己身体的薄弱环节和危险因素，为预防某些疾病或合并症的发生提供重要信息；建立自己各种指标的正常数据库，以便发生疾病时进行比较；对原有疾病进行复查、比较，以便进一步指导治疗。

然而，在体检后当我们面对体检单上百个现代化的健康体检数据时，却发现很少有人全部在正常范围。正确理解这些结果成为受检者最关心的问题。体检的结果与门诊看病不一样，往往不是一个病名，而是某一项检查的具体结果。因为一种疾病的诊断需要考虑多方面的检查结果，而健康体检者多数没有自我的疾病表现和症状，各科医生也没有更多的时间有针





对性地去检查或询问受检者。因此，体检结论需要依赖于各种检查的结果，理解这些结果对于一个医生来说可能是一件非常简单的事情，但是，对于受检者来说每一个术语都是陌生的，特别需要有一本帮助他们了解体检项目、理解体检结果的书，以解除心中的疑虑。本书正是基于上述要求而编写的。作者根据多年保健、体检的经验，把日常工作中受检者提出的问题进行归纳总结编写了这本《健康体检指南》，以帮助受检者了解自己的体检结果，了解哪些是需要关注的，哪些结果是正常人的变异现象，哪些项目有问题需要经常复查，做到心中有数，正确对待体检的结果，使健康体检真正起到应有的效果。

拥有健康才能拥有一切，失去健康，所有的一切，事业、地位、财富、幸福……都将不复存在。掌握足够的健康知识，您才能懂得怎样去呵护自己，怎样使自己保持最佳的状态，怎样让美好的生活拥有强有力的保证。如果本书能对您的健康和幸福有所帮助，将是我们莫大的欣慰！

编 者

2006 年 3 月



目 录

体检——把握健康的第一步

- 健康是人生的第一财富/1
- 怎样才算健康/2
- 健康的几个特点/3
- 怎样做才是对健康负责的态度/5
- 健康体检有用吗/6
- 正确的体检观念及心态/8

明明白白体检

- 健康体检要查哪些项目/12
- 体检前应当注意哪些问题/14
- 测量血压应注意什么/16
- 做心电图应注意什么/16
- 超声检查前应注意什么/17
- 做 X 线检查应注意什么/17
- 怎样留取尿标本/17
- 怎样留取粪便标本/18



- 
- 
- 选择什么样的体检机构/18
 - 为什么要了解病史/20
 - 为什么要了解家族史/20
 - 为什么要测量身高、体重/21

帮您了解体检项目

- 心电图检查常见术语/22
 - 什么是心电图/22
 - 什么是正常心电图/23
 - 窦性心律/23
 - 窦性心律失常/24
 - 早搏/24
 - 阵发性室上性心动过速/26
 - 早期复极综合征/26
 - 病窦综合征/26
 - 心房纤颤/27
 - 传导阻滞/27
 - 预激综合征/28
 - 心肌缺血/28
 - 陈旧性心肌梗死/28
- 如何看 X 线检查报告/ 29
 - 主动脉钙化/29
 - 胸膜肥厚粘连/30



肺纹理增多/30

肺结核/31

胸腔积液/32

支气管扩张/32

颈椎骨质增生/33

膝关节退行性骨关节病/34

慢性支气管炎、肺气肿、肺心病/34

腰椎退行性骨关节病/35

心脏增大/36

如何看超声报告/36

什么是超声检查/36

室壁运动不协调/37

左室舒张功能减低/38

室壁运动减低/38

二尖瓣狭窄/39

动脉瓣钙化(伴反流)/39

瓣膜反流/40

肝囊肿/40

血管瘤/41

肝内钙化斑/42

脂肪肝/42

B超肝回声致密/43

肝脏增大/43





胆系结石/44

胆囊内膜欠光滑/44

胆总管扩张/45

泌尿系结石/45

肾钙化斑/45

肾窦部结构紊乱/45

肾积水/46

前列腺增生伴钙化/46

占位病变/47

内科检查常见术语/47

冠心病/47

高血压/48

先天性心脏病/49

风湿性心脏瓣膜病/50

老年退行性瓣膜病/50

甲亢、甲减/51

甲状腺结节/52

高尿酸血症及痛风/52

高黏滞血症/53

风湿性关节炎/53

贫血/54

肝大/54

脾大/54



慢性浅表性胃炎/55
胆囊炎/55
外科检查及常见术语/56
痔和肛裂/56
淋巴结肿大/56
下肢静脉曲张/57
大隐静脉曲张/57
髌骨软化症/58
椎间盘突出/58
椎间盘膨出/59
腰椎压缩性骨折/59
陈旧性骨折/59
骨质疏松症/60
肌纤维组织炎/60
慢性腰肌纤维组织炎/60
棘间韧带炎/61
肩周炎/61
骨关节病/61
骨刺/62
神经系统检查及常见术语/62
巴氏征/63
霍夫曼征/63
克氏征/64





直腿抬高试验/64

腱反射/64

慢性脑供血不足/65

脑血栓和脑栓塞/65

脑梗死和腔隙性脑梗死/66

脑梗死后遗症/66

老年性震颤/66

帕金森病与帕金森综合征/67

老年性痴呆与血管性痴呆/68

妇科检查及常见术语/68

妇科常见体检项目/69

乳腺增生/70

外阴皮肤色素减退/70

老年性阴道炎/71

真菌性阴道炎/71

滴虫性阴道炎/72

慢性宫颈炎/72

宫颈糜烂/73

宫颈肥大/73

宫颈息肉/73

子宫脱垂/74

子宫肌瘤/74

子宫内膜异位症/74



- 卵巢囊肿/75
- 阴道细胞学检查/75
- 耳鼻喉科检查及常见术语/77
 - 酒渣鼻/79
 - 慢性鼻炎/79
 - 萎缩性鼻炎/80
 - 变应性鼻炎/80
 - 鼻息肉/80
 - 鼻中隔偏曲/81
 - 慢性化脓性鼻窦炎/81
 - 慢性咽炎/82
 - 慢性扁桃体炎/82
 - 慢性喉炎/82
 - 声带小结/83
 - 声带息肉/83
 - 耵聍栓塞/84
- 眼科检查及常见术语/84
 - 什么是眼底/85
 - 沙眼/85
 - 结膜炎/86
 - 虹膜炎/87
 - 角膜炎/87
 - 翼状胬肉/88





白内障/88

青光眼/89

屈光不正/89

玻璃体混浊/89

老年黄斑变性/90

视神经萎缩/90

高血压视网膜动脉硬化/91

糖尿病视网膜病变/91

皮肤科检查/93

口腔科检查/96

专家给您几点忠告

正确认识癌症筛检/101

儿童也需要定期体检/103

要正确认识体检结论/104

正确理解体检结论中的几个术语/106

健康体检不是健康保险/108

通过健康体检建立属于自己的健康档案/109

健康体检警讯排行与十大死亡病因/109

体检之后怎么办/111

合理的生活方式是健康的基石/112





教您看懂化验结果

目 录

肝功能/120

血清总蛋白(Tp)测定/120

血清白蛋白(Alb)测定/120

血清总胆红素(Tbil)测定/121

血清转氨酶测定/121

血清碱性磷酸酶(ALP)测定/123

血清谷氨酰转肽酶(γ -GT)测定/123

血脂/125

血清甘油三酯(TG)测定/125

血清总胆固醇(TC, CHOL)测定/126

血清高密度脂蛋白胆固醇(HDL-ch)测定/127

血清低密度脂蛋白胆固醇(LDL-ch)测定/127

血糖测定/128

肾功能/130

血清尿素氮(BUN)测定/130

血清尿酸(URIC)测定/130

血常规(RT)/131

白细胞计数(WBC)/131

红细胞计数(RBC)/132

血红蛋白(HGB)/132

红细胞压积(HCT)/133

