

健康体检

100 问

李辉 著



 南京大学出版社

健康体检 100 问

李 辉 著
李晓华 审

南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康体检 100 问 / 李辉著. —南京: 南京大学出版社,
2006. 11

ISBN 978 - 7 - 305 - 04879 - 1

I. 健... II. 李... III. 体格检查—问答
IV. R194. 3 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 133310 号

出版者 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
网 址 <http://press.nju.edu.cn>
出版人 左 健

书 名 健康体检 100 问
著 者 李 辉
责任编辑 侯丽娟 金鑫荣 编辑热线 025 - 83593947

照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 南京京新印刷厂
开 本 850×1168 1/32 印张 5.25 字数 128 千
版 次 2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷
印 数 1---4000

ISBN 978 - 7 - 305 - 04879 - 1

定 价 10.00 元

发行热线 025 - 83592169 025 - 83592317
电子邮件 sales@press.nju.edu.cn(销售部)
nupress1@public1.ptt.js.cn

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换



著者介绍

李辉 男 山东蓬莱人，毕业于上海第二军医大学，现任南京军区南京总医院门诊部副主任医师，副教授。从事心血管内科工作20余年，临床经验丰富，尤其对高血压病基础及临床有较深入研究。主持完成研究课题三项，在国内专业期刊上发表学术论文50余篇，获军队科技进步奖四项，临床医疗成果奖两项。参加编写专著两本《实用高血压学》、《体液因子与临床疾病》。国际心脏研究学会（ISHR）会员、中国高血压联盟（CHL）江苏省理事。

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不知御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

——《黄帝内经·上古天真论篇第一》

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精气。

——《素问·脏气法时论》

序 言

进入 21 世纪,我国一些经济发达地区人民生活水平已经由温饱进入小康,在人们享受富裕生活的同时,一种前所未有的忧虑也正悄悄袭来,这就是我们今天所面临的健康问题。全国城乡居民患病率、患病人数、规模都在增加,未就诊和未治疗的比例和规模也在增加。据临床流行病学调查,某些疾病如高血压、冠心病、糖尿病等的发病率出现快速上升趋势,这种结果的呈现固然有社会发展、人民生活水平提高的因素,但另外一个不可否认的事实就是与人们对疾病的预防保健观念差有极大关系。当今的科学技术日新月异,医疗成果层出不穷,但是再先进的医疗技术,再好的治疗药物也代替不了对疾病的预防作用。早在二千多年前,我们的祖先就

在《黄帝内经》中写到“上医治未病”，意思是说高明的医生防病在先，治病在后。所以要想遏制一些严重影响人民健康的慢性病流行蔓延，唯一正确的途径就是大力普及疾病预防知识，加强个人保健意识，通过对疾病的初级预防，做到少发病。通过定期的健康体检，做到有病早发现、早治疗，从而提高全民族的身体素质。

本书针对普通百姓在健康体检中最常遇到的问题，精选出 100 个，逐一解答，文字精炼，语言易懂，阐述原理时较少使用专业术语，深入浅出，一看就懂。对照体检结论，一书在手，能够快速查阅，快速答疑。另外，本书用较大篇幅阐述了健康生活指导，不失开卷有益。

王占茶

2006 年 5 月 16 日

目 录

1. 我国目前居民健康状况如何?	1
2. 我国目前人群主要疾病流行趋势如何?	1
3. 城市居民面临何种健康忧虑?	2
4. 江苏省居民存在的健康问题有哪些?	2
5. 什么是健康体检,有何重要性?	3
6. 一般健康体检都有哪些项目,费用高吗?	3
7. 不同年龄的人体检应考虑哪些问题?	4
8. 个人体检应注意哪些问题?	4
9. 血常规检查可以反映哪些问题?	5
10. 尿常规检查可以查出哪些问题?	5
11. 大便隐血阳性表示什么?	5
12. 国内首部针对乙型肝炎的防治指南 有何新观点?	6
13. 什么是两对半、大三阳、小三阳?	7
14. 乙肝病毒 DNA 检查是怎么回事?	7
15. 乙肝病毒携带者需不需要抗病毒治疗?	8

16. 注射了乙肝疫苗就万事大吉了吗? 9
17. 乙肝两对半和肝功能化验是一回事吗? 9
18. 转氨酶高是怎么回事? 10
19. 身边有乙肝患者,怎样做才能有效预防? 10
20. 乙肝病人的日常生活要注意什么? 11
21. 什么是血脂检查,它包括哪些项目? 12
22. 什么是高脂血症,是怎样引起的? 12
23. 为什么有人并不胖,饮食也很注意,
但还是高血脂? 12
24. 高血脂一定要治疗吗? 13
25. 治疗高血脂应注意哪些问题? 13
26. 尿酸高与冠心病有关系吗? 14
27. 尿酸高就是痛风吗? 14
28. 患痛风的人在生活上应注意什么? 14
29. 血糖高一点也要看医生吗? 15
30. 血粘度高有什么危害性? 15
31. 体检中的肿瘤指标有哪些? 16
32. 肝(肾)囊肿需不需要治疗? 16
33. 有胆囊息肉应如何对待? 17
34. 胆囊结石一定要手术吗? 17
35. 胆囊切除后对身体有什么影响? 17
36. 为什么胆囊切除后,还会出现疼痛? 18
37. 什么是脂肪肝? 18
38. 如何治疗脂肪肝? 19

39. 为什么老年人易患前列腺增生?	19
40. 患前列腺增生应该注意什么?	20
41. 做妇科检查前应该注意什么?	20
42. 子宫肌瘤需要手术吗?	20
43. 中年妇女为什么要做宫颈细胞刮片检查?	21
44. 预防宫颈癌的措施有哪些?	21
45. 乳腺长了包块应该怎么办?	22
46. 乳腺增生会变癌吗?	22
47. 甲状腺包块会是什么病?	22
48. 扁桃体为什么会经常发炎?	23
49. 扁桃体切除是利大,还是弊大?	23
50. 什么是腹外疝?	24
51. 下肢静脉曲张需要手术吗?	24
52. 精索静脉曲张有哪些危害?	25
53. 为什么说肛门指检很重要?	25
54. 直肠癌早期有哪些表现?	25
55. 前列腺癌早期有哪些表现?	26
56. 肩周炎有哪些表现,如何预防?	26
57. 颈椎病人日常生活要注意哪些?	27
58. 有了输尿管结石怎么办?	28
59. 什么是ST-T改变?	28
60. 什么是预激综合症?	29
61. 什么是窦性心律?	29
62. 窦性心动过缓(过速)也是病吗?	29

63. 正常人也会有心脏杂音吗? 30
64. 早搏是怎么引起的? 30
65. 什么是左心室高电压,有何意义? 31
66. 什么是心脏彩超检查? 31
67. 什么是动态心电图检查? 31
68. 什么是心脏运动试验? 32
69. 为什么会有心影增大? 32
70. 主动脉弓迂曲是病吗? 32
71. 低血压也是病吗? 33
72. 什么是白大衣高血压? 33
73. 高血压的诊断标准降低了吗? 33
74. 高血压会有哪些症状? 34
75. 哪些人易患高血压? 35
76. 年轻人也会得高血压吗? 35
77. 对治疗高血压认识上有哪些误区? 36
78. 高血压病人的饮食起居要注意哪些? 38
79. 为什么提倡家庭自测血压? 39
80. 什么是动脉粥样硬化,有何危害? 39
81. 什么是冠状动脉造影? 40
82. 陈旧性肺结核需要治疗吗? 40
83. 什么是骨质疏松症,有何表现? 40
84. 为什么老年女性更易发生骨质疏松症? 41
85. 应该如何预防骨质疏松症? 41
86. 女性更年期有哪些表现? 42

87. 男性也有更年期吗?	42
88. 什么是幽门螺杆菌?	42
89. 有了幽门螺杆菌感染,怎么办?	43
90. 哪些情况下需要做胃镜检查?	43
91. 打鼾也是病吗?	44
92. 睡眠呼吸暂停综合征如何治疗?	44
93. 什么是青光眼,有何危害?	45
94. 什么是白内障,如何治疗?	45
95. 什么是抑郁症,有何危害?	46
96. 如何判定是否肥胖?	46
97. 什么是CT、超高速CT?	47
98. 什么是核磁共振?	47
99. 什么是PET/CT,它有什么优点,安全吗?	48
100. PET/CT为什么能早期发现肿瘤?	49
表1 体内多种维生素的来源	50
表2 富含维生素D的食物	50
表3 食物的钙含量	51
表4 食物的钾含量	51
表5 食物的钠含量	52
表6 食物的胆固醇含量	53
表7 食物的嘌呤含量	55
表8 食物营养成分简表	56
表9 血液一般检验	83
表10 尿液一般检验	85

表 11	临床生化检验	86
表 12	临床免疫检验	91
表 13	临床肿瘤检验	94
附录 1	中国居民膳食指南	95
附录 2	中国居民平衡膳食宝塔	97
附录 3	公务员录用体检通用标准(试行)	98
附录 4	中国人民解放军院校招收学员体格 检查标准(新)	100
附录 5	普通高等学校招生体检工作指导意见	111
附录 6	慢性乙型肝炎防治指南(新)	114
附录 7	防治高血压宣传教育知识要点	142

1. 我国目前居民健康状况如何?

近二十年来,随着人们生活水平的普遍提高和医疗技术的不断进步,人群当中一些疾病的流行情况发生了明显的改变,过去一些病死率较高的传染病如疟疾、痢疾、肝炎、伤寒等的发病逐渐减少,而一些代谢性、精神性疾病如高血压、冠心病、糖尿病、癌症、抑郁症等的发病逐渐增多,尤其是高血压、糖尿病、肥胖的发病率较以往增加了数倍,严重危害人们的生活质量和平均寿命。2001年,国家卫生部公布我国城市地区前10位死因排序为:恶性肿瘤、脑血管疾病、心脏病、呼吸系统疾病、创伤和中毒、内分泌营养和代谢免疫疾病、消化系统疾病、泌尿生殖系统疾病、精神病、神经系统疾病。

2. 我国目前人群主要疾病流行趋势如何?

2004年10月,我国卫生部、科技部公布一项2002年全国营养与健康综合调查结果表明:我国成人超重率为22.8%,肥胖率为7.1%,估计超重人数为2亿人,肥胖者为6000多万人。由于超重基数大,预计今后肥胖患病率将会有大幅度增长。如果只统计城市的肥胖人数,情况就更严重,我国大城市成人超重率与肥胖率分别高达30%和12.3%,儿童肥胖率已达8.1%。全国高血压现患人数约为1.6亿,比1991年增加7000多万,成人现患病率18.8%,农村高血压患病率上升迅速,城乡差距已不明显,人群高血压知晓率、治疗率和控制率分别仅为30.2%,24.7%和6.1%,处于较差水平。全国成人血脂异常约为1.6亿,现患病率为18.6%,城乡差别已不明显,中老年人相接近。成人糖尿病现患病率为2.6%,已达2000多万,流行病

学调查显示,全国糖尿病人数估计在 4 000 万人以上。

3. 城市居民面临何种健康忧虑?

随着城市化规模越来越大,城市居民的工作生活方式也随着发生了较大的变化,由此也给人们带来新的健康方面的忧虑,主要表现在以下几个方面。其一是环境污染,工厂排污、汽车尾气直接导致城市空气和饮水质量的下降,此外还有噪声污染、电磁辐射污染、光污染等等。据调查以上环境污染是导致各种恶性肿瘤发病率上升的罪魁祸首。其二是不良生活方式,由于进食各种快餐,脂肪类食物摄入过量,加上久坐办公室,活动量减少,导致营养过剩和身体发胖,现在城市人群中肥胖人数明显增多。此外,无节制的夜生活,过量吸烟、饮酒(甚至吸毒),色情活动直接导致各种传染病(如乙肝、丙肝)、性病(艾滋病)的蔓延。其三是精神压力,由于城市人口的日益增多,就业越来越困难,失业带给人的压力越来越大,加上工作中普遍的快节奏,人与人之间的交往减少,还有社会不良文化带来的诱惑,给人们带来极大的身心伤害,精神分裂、抑郁、自杀等心理障碍问题比较突出。

4. 江苏省居民存在的健康问题有哪些?

2004 年 12 月江苏省疾病预防控制中心,首次对外公布了为期两年的全省居民营养与健康状况抽样调查。结果显示,近 10 年来,我省居民的营养与健康状况已经得到很大的提高。但是由于居民生活水平的提高,导致部分居民生活方式、膳食结构发生很大变化,营养不均衡和慢性非传染性疾病发病率明显上升。超重肥胖患病率迅速上升。按世界卫生组织标准评价,我省城市 18 岁及以上成人超重/肥胖率为 41.3%,农村也达

24.9%，45~60岁年龄组达36.2%，成人超重/肥胖比例过高。而6~18岁儿童青少年超重/肥胖问题也比较严重，超重/肥胖率已达14.5%。与营养相关的各种慢性病患病率呈上升趋势。我省高血压标化患病率为19.3%，糖尿病为2.6%，血脂异常为17.8%，其中60岁以上人群分别已达54.4%、7.8%、25.2%，城市居民成人患病率更高，高血压为31.7%，糖尿病为6.9%。

5. 什么是健康体检，有何重要性？

人类社会不断进步的目的就是使每个人生活得更加美好，而美好生活最重要的基础就是要有健康的身体，但好身体却不是一厢情愿轻易获得的。看了上几节内容，每个人都会被当前严峻的现实所震惊。如果忽略健康问题，不管你年龄大小，这样那样的疾病就会主动找上门，这绝不是危言耸听。那么有没有办法能够使我们一生当中最大限度地少生病呢？有，这就是树立科学、正确的预防保健观，其主体就是要做到定期身体检查。因为许多健康问题如血糖、血脂、血压，早期发现并及时纠正，就不会对身体造成大的损害，即使是一些恶性肿瘤如肺癌、胃癌、乳腺癌等如果是早期发现，通过外科手术就能得到有效治疗和缓解。令人欣慰的是现在城市居民在健康方面的投资比重逐渐增加，越来越多的人开始关注自己的健康问题，健康体检已成为现代人生活中不可缺少的一项内容。

6. 一般健康体检都有哪些项目，费用高吗？

一般健康体检包括三大项目：一是各科的物理检查，包括内科、外科、妇科、耳鼻喉科、眼科和口腔科。二是各种仪器检查，包括心电图、B超、胸透、胸片、病理涂片(刮片)等。三是各种化

验,包括大、小便、血液生化、传染病原(乙肝、性病等)、肿瘤指标等。体检费用是根据检查项目的多少来定,大约在100~300元之间。

7. 不同年龄的人体检应考虑哪些问题?

由于不同年龄人群的发病情况不一样,因此不同年龄段的人做健康体检的项目也应有所区别。对于20~40岁年龄段人群,应强调传染病原的检查,如乙肝、丙肝、性病等检查和相关的视力、龋齿等项目。对于40~60岁年龄段人群,应强调代谢指标的检查,如血糖、血脂、尿酸等和相关的心电图、胸片、B超等项目。对于60岁以上年龄段人群,应强调肿瘤指标如甲胎蛋白(AFP)、癌胚抗原(CEA)、前列腺特异性抗原(PSA)等相关的胸片、B超、CT、病理涂片(刮片)等项目。

8. 个人体检应注意哪些问题?

体检前一天不要过度劳累,保证充足的睡眠,不要暴饮暴食,尤其晚餐不可进食过量油性食物,不要吃宵夜。有条件最好洗个澡,肛门及会阴部清洗干净,禁房事。妇女最好避开月经期体检。

体检当日禁早餐,不要过度运动,最好停用一切药物和保健品。不施化妆,内衣不要带金属物。外衣要穿宽松易解衣服。如需做前列腺、子宫等检查,应多喝水、憋尿。

体检时应按顺序有条不紊进行,禁止打闹喧哗,不要遗失个人物品。如果有身孕,应主动向医师说明,禁止做放射线一类检查。