

查体知识 速览

李玉中◎主 编

CHATI ZHISHI SULAN



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

查体知识速览

主 编

李玉中

副主编

马 悦 聂大平

编 委

赵成艳	白雅君	王忠利	刘永娥
李振国	许 方	李瑞华	安 月
王朝晖	王玉梅	何晓琳	朱 杰
	林迎伟		

金 盾 出 版 社



内容提要

本书简要介绍了常见病的查体项目须知,注意事项,详细介绍了一般检查和临床科室检查,包括血液检验指标、X线、CT、超声检查、核磁共振、内镜检查、心电图、脑电图、脑血管多普勒、肿瘤标志物检查,以及内科、外科、五官科、妇产科、神经科、骨伤科、内分泌科、皮肤科、儿科等查体知识,并在书末附有查体项目表、亚健康查体项目表、常见医学数据。其内容实用,简便易查,适合广大群众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

查体知识速览/李玉中主编.--北京:金盾出版社,2013.3
ISBN 978-7-5082-7855-1

I. ①查… II. ①李… III. ①体格检查—基本知识 IV.
①R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 222318 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.25 字数:150 千字

2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

21 世纪,人类进入了一个全新的时代。随着人口老龄化和疾病的变化,医学模式发生了重大变革,由生物医学模式逐渐转化为社会医学模式。人们的就医出发点也发生了改变,由消极治病转化为积极防病,形成了一种全新的保健理念。除了保持健康的生活方式外,防患于未然的健康查体已经逐步列入许多人的生活计划。

健康和疾病是一对矛盾。合理营养,强健体魄,预防疾病,是对健康最好的保证。然而,人的一生,饮食上进食五谷杂粮,又生活在自然界和变化着的环境当中,谁都很难保证自己不生病,患病是十分自然的现象,而健康查体正是早期预防疾病的重要途径。专家建议:年龄在 35 岁以上,无论男女,每 1~2 年应该做一次健康查体。但体检并不是万能的,它只是一个初步的筛查过程。体检中一旦发现异常,应当及时咨询医生,看是否要做针对性的专项检查,必要时请医生进行相应的治疗和生活方式的指导。对于不同年龄的人,查体的重点也应该有所不同,中年人要注重血压、血脂、血糖的检测,早期肿瘤的检测和眼底及前列腺检查;中老年人定期检查的项目主要有体重、血压、眼底及胸部拍片、肿瘤标志物的测定等。

本书的编写立足于常见病、多发病诊断与检查,并且进行了广泛的调研,对常见病进行了深度的剖析,是居民

日常生活中不可缺少的一本健康指导书。

本书共分为五章,介绍了社区居民健康查体概述;常见查体项目;常见病及常见症状查体;癌症查体;健康指导。并且在附录中介绍了社区居民查体基本项目表;不同年龄、性别亚健康查体项目表;查体菜单;常用医学数据。目的是唤起大家对自我保健的重视,并且对于常见病有一个初步的了解,使每个人都建立起对自己健康负责的意识,树立以预防为主、疾病早诊早治、定期进行健康查体、无病养生保健的健康理念,让人们拥有科学、文明、健康的生活方式,不再是仅满足“无病”状态,而是追求更高、更美好的生活质量。

希望本书能够提高人们自我保健意识和身体素质。但由于涉及学科较多、内容广泛,加上时间紧迫,作者水平的限制,难免出现不当之处,请广大读者多提宝贵意见。

编者



目 录

第一章 概述	(1)
一、居民健康查体的意义	(1)
(一)居民健康状况及主要疾病流行趋势	(1)
(二)定期查体的目的	(3)
(三)健康查体的主要内容	(5)
(四)健康查体的误区	(6)
(五)定期健康查体的意义	(8)
二、居民查体须知	(11)
(一)健康查体的类型	(11)
(二)不同人群的查体内容	(12)
(三)不同年龄的查体内容	(16)
(四)不同症状的查体内容	(21)
三、居民查体注意事项	(22)
(一)查体前的准备工作	(22)
(二)查体过程中的注意事项	(22)
第二章 常见检查项目	(28)
一、影像学检查	(28)
(一)食管吞钡透视检查	(28)
(二)普通 X 线检查	(29)
(三)CT 检查	(31)



(四)超声检查	(32)
(五)脑血管经颅多普勒(TCD)检查	(35)
(六)骨密度检查	(35)
(七)核磁共振(MRI)检查	(39)
(八)放射性核素显像(ECT)	(42)
(九)内镜检查	(44)
二、电生理检查	(46)
(一)心电图检查	(46)
(二)脑电图检查	(48)
(三)肌电图检查	(49)
三、实验室检查	(50)
(一)血常规(血 RT)	(50)
(二)血型	(57)
(三)尿常规	(58)
(四)粪便检查	(67)
(五)痰液常规检查	(69)
(六)脑脊液常规检查	(74)
(七)胃及十二指肠液检查	(76)
(八)男性生殖液检查	(81)
(九)女性生殖液检查	(84)
(十)血沉(ESR)	(92)
(十一)血糖	(93)
(十二)血脂检测	(96)
(十三)血液流变学检查	(100)
(十四)肝功能检查	(102)
(十五)病毒性肝炎血清标志物测定	(110)



(十六)肾功能检查	(117)
(十七)心肌酶谱检查	(120)
(十八)肿瘤标志物检测	(122)
第三章 常见病及常见症状查体	(136)
一、糖尿病	(136)
(一)确诊糖尿病所做的检查	(136)
(二)糖尿病患者查体注意事项	(139)
二、高血糖	(140)
三、肥胖症	(140)
四、血尿	(141)
五、高脂血症	(141)
六、血液黏稠度增高	(142)
七、贫血	(143)
八、高血压	(144)
九、心脏杂音	(146)
十、冠心病	(147)
十一、脑血栓形成	(147)
十二、肾病	(148)
十三、前列腺增生(肥大)	(148)
十四、痛风	(149)
十五、肝硬化	(149)
十六、脂肪肝	(150)
十七、乙型肝炎	(150)
十八、胆囊息肉	(152)
十九、胆囊炎	(152)
二十、乳腺包块	(153)



二十一、甲状腺包块	(153)
二十二、甲状腺功能亢进症	(154)
二十三、泌尿系结石	(154)
二十四、肺结核	(155)
二十五、胃病	(155)
二十六、风湿性疾病	(156)
二十七、腰椎间盘突出症	(157)
二十八、腰椎退行性骨关节病	(158)
二十九、子宫内膜异位症	(158)
三十、子宫腺肌病	(159)
三十一、青光眼	(159)
三十二、白内障	(160)
三十三、黑痣	(161)
第四章 癌症查体	(162)
一、早期防癌查癌	(162)
(一)早期癌症表现	(162)
(二)定期参加防癌查体的人群	(163)
(三)女性常见肿瘤的自我检测	(165)
(四)乳腺癌的早期检查	(165)
(五)肺癌的早期检查	(169)
(六)肝癌的早期检查	(170)
(七)胰腺癌的早期检查	(171)
(八)直肠癌的早期检查	(172)
二、常见癌症诊断检查	(173)
(一)肺癌	(173)
(二)食管癌	(173)



(三)胃癌	(174)
(四)大肠癌	(175)
(五)原发性肝癌	(176)
(六)宫颈癌	(178)
(七)前列腺癌	(179)
(八)膀胱癌	(179)
(九)鼻咽癌	(180)
(十)甲状腺癌	(182)
第五章 健康指导	(183)
一、健康管理	(183)
(一)健康的标准	(183)
(二)健康自我监测	(183)
(三)亚健康的概念	(184)
(四)健康理念	(187)
(五)健康管理的内容及步骤	(190)
二、常见病健康指导	(192)
(一)糖尿病患者的健康指导	(192)
(二)高血压病患者的健康指导	(193)
(三)高脂血症的健康指导	(194)
(四)冠心病的健康指导	(195)
(五)肺结核的健康指导	(196)
(六)慢性胃炎的健康指导	(197)
(七)乙肝患者的健康指导	(197)
(八)慢性肾病的健康指导	(198)
(九)脂肪肝的健康指导	(199)
(十)胆囊炎的健康指导	(200)



(十一)痛风患者的健康指导	(200)
(十二)肛肠疾病的健康指导	(201)
(十三)前列腺增生患者的健康指导	(201)
(十四)肩周炎的健康指导	(202)
(十五)颈椎病的健康指导	(203)
(十六)退行性骨关节病的健康指导	(204)
(十七)骨质疏松症的健康指导	(204)
附录	(205)
一、居民查体基本项目表	(205)
二、不同年龄、性别亚健康查体项目表	(207)
三、查体菜单	(209)
四、常用医学数据	(209)
参考文献	(219)



计城市的肥胖人数,情况会更严重,我国大城市成年人超重率和肥胖率分别高达 30% 和 12.3%,儿童肥胖率达到 8.1%。全国高血压病现患人数大约为 1.6 亿,与 1991 年相比增加了 7000 多万,成年人现患病率为 18.8%,农村高血压病患病率上升迅速,城乡差别已经不明显,人群高血压病知晓率、治疗率和控制率分别为 30.2%,24.7% 和 6.1%,处于较差水平。全国成年人血脂异常者大约为 1.6 亿,现患病率为 18.6%,城乡差别已经不明显,中老年人相接近。成年人糖尿病现患病率为 2.6%,已达到 2000 多万,根据流行病学调查显示,全国糖尿病患者数估计在 4000 万人以上。

3. 居民面临的健康忧虑 随着城市化规模越来越大,城市居民的工作和生活方式也随之发生了较大的变化,同时也给人们带来新的健康方面的忧虑,主要表现为以下几个方面: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,除此之外,还有噪声污染、电磁辐射污染、光污染等。根据调查,上述环境污染是导致各种恶性肿瘤发病率上升的主要原因。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,加上长期坐在办公室,活动量较少,会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),色情活动直接会导致各种传染病(如乙肝、丙肝)、性病(艾滋病)的蔓延。其三是精神压力。由于城市人口的不断增多,就业问题越来越困难,失业带给人的压力也越来越大,再加上工作节奏快,人与人之间的交往减少,还有社会不良文化带来的诱惑,给人们身心带来极大的伤害,精神分裂、抑郁、自杀等心理障碍等问题比较突出。



根据历年来的查体资料发现:查体异常不外乎脂肪肝、血脂异常、转氨酶升高、高血压病、冠心病、结石症、胆囊异常、高血糖、乳腺增生、高尿酸等。排名顺序及异常比例每年或许稍有变动,但这些项目总是排在前面。其实这些异常项目大多是和缺乏运动、饮食不均衡、吸烟、酗酒等不良生活习惯有关,但是很多人宁可相信药物和医生,也不接受生活习惯的改变。医学专家认为:有 50% 的人类死因是因为不良生活习惯所致,如果自己不努力改善,即使有再好的药物,医生也会无能为力。所以,对危害自身健康的危险因素,必须引起高度警惕,不能不理不睬,应尽快改正这些不良生活习惯,才能使我们的健康和生命获得更大保障。

(二)定期查体的目的

随着社会进步和人类物质文化生活的不断提高,人们的就医观念也发生了变化,逐渐从有病求医→治病,向无病问医→防病转变。定期查体已经成为经常性的医疗工作和社会联系的网点,也被越来越多的单位、家庭、个人看成必要的健康投资。定期体检的目的就是为了预防疾病、降低发病率、促进健康、增强体质,及时校正健康坐标。做到:无病早防、有病早治,让我们拥有健康的体魄、充沛的精力、正常的心理、敏捷的思想。

1. 定期查体可及早发现身体异常信号 防患于未然的道理,人人都知道,引用到健康检查方面,就是大家耳熟能详的“预防胜于治疗”。但这并不是说说就算了,必须行动起来才能收到实际效果。就像台风警报来了,应该马上去检修门



窗,疏通屋顶和庭院的水沟,将悬挂物放在妥当的地方等。要实际去做,而不只是想想就能免遭灾害。

维持健康的身体并不是一件容易的事,除了培养良好的生活习惯、做适当的休闲运动、保持均衡的饮食外,还要注意身体发出的疾病警告讯号。专家认为,看似健康的人也需要每年或至少两年进行一次健康体检,因为定期体检能够早发现一些无痛或症状不明显的疾病。在一般情况下,人们都等到出现疾病的症状时才会想到去找医生,那个时候的疾病已经达到临床期了。但是大部分的慢性疾病,应当在临床期之前发现,及早治疗,治疗效果也会比出现症状后再去治疗要好得多,而且康复的几率高,医疗费用也会相应减少。甚至癌症,如果早期发现,趁早治疗,其治愈率也可以达到50%~80%。

2. 定期查体可让危险因子无处躲藏 如何才能症状没有出现时就把疾病找出来呢?除了平时对异常信号提高警觉外,还应该做健康检查。有许多常见病属于早期无信号而晚期无法收拾的疾病,正是健康检查的首要对象。例如,高血压病,有些人当血压达到很高也没有什么感觉,当出现症状时,心脏、肾脏或脑部已发生了严重的损害,甚至是发展到很严重的阶段。糖尿病、高脂血症是严重危害人们身体健康的疾病,如果不进行血液检验也是很难发现的。还有一些早期肿瘤、脂肪肝等疾病,不通过实验室检查或B超等特殊检查是发现不了的。定期进行健康体检,是发现早期疾病的必要手段。

一种疾病在发展的过程中,不同的阶段会呈现出不同的表现。以心脏病为例,最后阶段是心肌梗死、心力衰竭;之前



是冠状动脉硬化和狭窄、心绞痛；再之前当动脉硬化还没有形成时，则一定有若干的致病因子已存在体内，这些因素包括高血脂、高血糖、高血压等。健康查体可以使这些危险因子显形，找出之后进行处理，防微杜渐，则可以保护好心脏而不至于发生心肌梗死、心力衰竭。

健康查体的普及和开展，为疾病的早防早治提供了科学依据，为救助生命、促进健康、提高生活质量起到了保驾护航的作用。

(三)健康查体的主要内容

1. 一般项目 一般项目包括：年龄、性别、籍贯、既往病史、家庭史、个人史、婚姻史、生育史、月经史、外伤史、手术史、身高、体重等。

2. 物理体检 物理体检主要是医生通过视、触、叩、听，以及简单设备，如体温计、血压计、听诊器、视力表等对受检者进行检查，以了解受检者的一般状况、生命体征、头颅、五官、颈部、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、神经系统、运动系统的基本情况。

3. 实验室检查 通过实验室设备对受检人的血液、尿液、粪便及分泌物等进行检测，常见的检测如肝功能、肾功能、肺功能、血脂、血糖、尿常规、便常规、甲状腺功能、肿瘤标志物、内分泌功能等。

4. 影像学检查 影像学检查包括 X 线检查、B 超检查、彩超、CT 检查、磁共振(MRI)检查、血管造影、胃镜检查、肠镜检查等。



5. 电生理学检查 心电图、脑电图、肌电图等检查。

(四)健康查体的误区

1. 没有疾病不用查 有的人往往觉得身体不错,能吃能睡,没有觉得不舒服,于是不主动检查,或者根本就不去检查。这样做对自己是十分不负责任的,尤其是年轻人,往往以为自己的身体很好,体检只是上了年纪的人才需要,一旦做了体检才会发现,年轻人的毛病还真不少。定期体检关系到每个年龄段人群的健康,年轻人同样不能忽视。

2. 身体不好不敢查 有的人身体较虚弱,一到要查体,经常担心查出这样或那样的疾病,对工作、家庭造成不良影响。所以,查体时不愿检查,躲躲闪闪,这样会导致原有疾病的加重。

3. 害怕麻烦不想查 有些人因为工作忙,应该查体了,自己还有许多事情要做,一想到身体没什么大病,干脆就走走形式,有的时候甚至形式也不走,直接找个理由不去了,这种做法,极有可能延误疾病的发现和治疗。

4. 抓大放小不全查 有人只检查自己认为重要的项目,对于眼、耳、鼻、喉、血压等检查,觉得无关紧要,这样会使身体健康信息遗漏,导致医生没有办法得到全面、系统的信息。

5. 体检时间间隔三五年 许多人往往在一次体检后,看到自己身体一切正常,就觉得万事大吉了,认为这一次的结果能管挺长时间,三五年内都不用再做体检了。这种想法是错误的,我们要认识到自己的身体是一个动态系统,每天都在不停发生着细微的变化。一次体检的结果并不具有长期



的意义,甚至几个月内就可能改变。因为有些疾病的发展速度很快,而且症状不明显,让人很难察觉。一旦察觉可能已经错过最佳治疗时机。体检要坚持定期进行,因为它的目的就在于可以及时发现疾病,而及时发现又是取得良好治疗效果的关键,这是体检的真正意义所在。偶尔的体检并不能起到应有的作用。

6. 认为电脑仪器比医生触诊、问诊看得准 在医院体检相关诊室的门口,经常可以看到这样的现象:透视、超声波等检查处人满为患,坐诊的医生跟前却冷清了许多。不少患者对超声、透视等机器很信任,而对医生的手诊、问诊表示怀疑,甚至觉得可有可无。其实仪器检查同样会有偏差,有些仪器的广泛使用主要是因为便捷。机器的意义,只在于协助医生根据症状做出判断。只相信仪器检测,会漏掉很多发现疾病的可能性。仪器并不能像医生那样能综合考虑患者的病史、症状等各方面因素。它永远是辅助的,最终的诊断要靠人脑做出。并且大部分疾病经过医生的详细问诊和触诊也可以被发现。

7. 发现问题不复查 查体时发现了问题,应当及时到医院进行复查。然而,有的人查体发现了问题,有的时候拖得时间太久,有的时候甚至不去复查,这样对健康十分不利。需要注意的是:查体和看病不同,查体求的是全面,大多只是简单的检查,一旦查出有毛病,也不能据此确诊。一些不起眼的小毛病,可能是大病的征兆或表现。而复查做的是有针对性的细致检查,是真正的看病,这样才能确诊疾病或排除疾病。所以复查是很有必要的。

8. 担心费用不细查 一部分人为了能够省钱,应该检查