

从了解自己做起

老年人学看体检报告

(第二版)



科学出版社

从了解自己做起

老年人学看体检报告

(第二版)

科学出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

从了解自己做起:老年人学看体检报告 /上海市
学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室. —2版.
—北京:科学出版社, 2015.7
上海市老年教育普及教材
ISBN 978-7-03-044478-3

I. ①从… II. ①上… III. ①老年人—体格检查—教材 IV. ①R194.3 ②R161
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第114865号

从了解自己做起——老年人学看体检报告
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室
责任编辑/潘志坚 朱 灵

科学出版社出版
北京东黄城根北街16号 邮编:100717
www.sciencep.com
上海锦佳印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 5 1/2 字数 68 000
2015年7月第二版第二次印刷

ISBN 978-7-03-044478-3
定价:26.00元

如有印装质量问题,请与我社联系调换。
版权所有 侵权必究

上海市老年教育普及教材编写委员会

顾 问：袁 雯

主 任：李骏修

副 主 任：俞恭庆 刘煜海 庄 俭 陈跃斌

委 员：夏 瑛 符湘林 王蔚骏 李学红

沈 韬 曹 珺 吴 强 熊仿杰

阮兴树 郭伯农 包南麟 朱明德

李亦中 张主方

本书编写组

编 著：柯禹生

丛书策划

朱岳桢 杜道灿

前 言

根据上海市老年教育“十二五规划”提出的实施“个、十、百、千、万”发展规划中“编写100本老年教育教材,丰富老年学习资源,建设一批适合老年学习者需求的教材和课程”的要求,在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育工作小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下,由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的“上海市老年教育普及教材”,共100本正式出版了。

此次出版“上海市老年教育普及教材”的宗旨是编写一批能体现上海水平的、具有一定规范性、示范性的老年教材;建设一批可供老年学校选用的教学资源;完成一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街(镇)及以下老年学校,适当兼顾市、区老年大学的教学需求,力求普及与提高相结合,以普及为主;通用性与专门化相兼顾,以通用性为主。编写市级普及教材主要用于改善街镇、居村委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽力根据老年人学习的特点进行编排,在知识内容融炼的前提下,强调基础、实用、

前沿;语言简明扼要、通俗易懂,使老年学员看得懂、学得会、用得上。教材分为三个大类:做身心健康的老年人;做幸福和谐的老年人;做时尚能干的老年人。每个大类包涵若干教材系列,如“老年人万一系列”、“中医与养生系列”、“孙辈亲子系列”、“老年人心灵手巧系列”、“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上,充分利用现代信息技术和多媒体教学手段,倡导多元化教与学的方式,创新“纸质书、电子书、计算机网上课堂和无线终端移动课堂”四位一体的老年教育资源。在已经开通的“上海老年教育”App上,老年人可以免费下载所有教材的电子版,免费浏览所有多媒体课件;上海老年教育官方微信公众账号“指尖上的老年学习”也已正式运营,并将在2015年年底推出“老年微学课堂”,届时我们的老年朋友可以在微信上“看书”、“听书”、“学课件”。

“上海市老年教育普及教材”编写工作还处于起步阶段,希望各级老年学校、老年学员和广大读者提出宝贵意见。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2015年6月

目 录

Mulu

第一章 老年人常见病应关注的指标

知识点汇总	001
高血压	002
冠心病	005
糖尿病	008
癌症	012
互动学习	016
拓展学习	017

第二章 老年人要了解的常规体检项目

知识点汇总	019
一般情况	020
内科	025
外科	032
眼科	035



口腔科(牙齿)	037
互动学习	038
拓展学习	039

第三章 老年人要了解的体检检验项目

知识点汇总	041
血液检查	042
尿液检查	044
粪便检查	048
乙型肝炎标记物检查	050
肝功能检测	052
肾功能检查	055
血糖	056
血脂	058
互动学习	060
拓展学习	061

第四章 老年人要了解的辅助体检项目

知识点汇总	064
胸部X线检查	065
心电图检查	067
超声检查	070
互动学习	077
拓展学习	078

第一章

老年人常见病应关注的指标

厚厚的体检报告,看得您头脑发晕了吧?如果您患有高血压、冠心病、糖尿病等慢性病,您是不是特别希望知道哪些数据与您的疾病密切相关?哪些指标的变化,意味着您的病情加重了?希望这本书可以帮助您在翻看体检报告时,听到那一声声关注健康的警铃。



知识点汇总

➤ 知识点一: 查看血压指标时的注意事项

血压 $\geq 140/90$ 即为高血压,收缩压与舒张压之差 >40 mmHg即为脉压增大。

➤ 知识点二: 除血压外,高血压患者还应注意的检查项目

具体包括心脑血管、尿常规、肾功能以及眼科。

➤ 知识点三: 高血压患者的日常注意事项

高血压患者需要均衡饮食、适量运动、定期体检。

➤ 知识点四: 冠心病患者查看体检报告时应关注的项目

具体包括体重、血压、血脂、血糖。



➤ 知识点五：冠心病患者的日常注意事项

冠心病患者平时需要喝好“三杯水”、控制自己的体重、少酒戒烟。

➤ 知识点六：糖尿病患者查看体检报告时应关注的项目

具体包括皮肤、血糖、心血管系统、眼科、神经系统以及肾功能。

➤ 知识点七：上海地区高发病率的癌症

上海地区高发病率的癌症有三个,肺癌、胃癌、肝癌。



高血压

65岁的张大妈,血压检查结果是150/98mmHg。医生说她有高血压,那么血压超出什么范围是高血压呢?

➤ 什么是高血压?

血压又称为动脉血压,是使动脉扩张并推动血液沿动脉血管流动的压力。心室收缩时动脉内压力最高,称收缩压;心室舒张使血压逐渐下降至一定程度,称舒张压。

血压是反映心脏、血管的功能状态,是反映生命指征的最主要指标之一。

➤ 如何判断是否患有高血压?

参看下表,就能根据自己的血压检查结果判断出是否患有高血压。



类 别	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
正常血压	<120	<80
正常高值	120~139	80~89
高血压	≥ 140	≥ 90
1级高血压	140~159	90~99
2级高血压	160~179	100~109
3级高血压	≥ 180	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	<90

► 查看体检报告的血压指标时应注意三点

- ✧ 血压 $\geq 140/90$ 即为高血压。
- ✧ 收缩压与舒张压之差大于 40 mmHg 者为脉压增大, 常见于主动脉瓣关闭不全、动脉导管未闭、甲状腺功能亢进症、严重贫血、老年动脉硬化等疾病患者。
- ✧ 收缩压与舒张压之差小于 30 mmHg 为脉压减小, 常见于主动脉狭窄、心力衰竭、心包积液、缩窄性心包炎等疾病患者。

► 测量血压应注意的事项

血压随年龄增长而稍有升高是正常的, 男性血压较女性稍高, 躺着测血压比坐着测血压数值会稍低。

在体检过程中应尽量放松心情, 至少安静休息 5 分钟后再测血压, 在第一次测量之后, 间隔 1~2 分钟重复测量, 取 2 次读数的平均值会更为准确和可信。

体检前高血压患者应照常服药, 如突然停药或推迟服药均会引起血压骤升, 发生危险。一般应按常规服药后再测血压, 服少量降压药对化验的影响较小。



➤ 除血压外,高血压患者还应注意的检查项目

除血压检查之外,高血压患者还须注意四项检查,分别是心脑血管检查、尿常规、肾功能和眼底改变。

- ✧ 心脑血管检查:高血压会持续性地对人的心脑血管系统造成伤害,可能会导致心肌梗死、脑梗死、动脉硬化等多种严重疾病。所以,高血压患者在查看体检报告时要重点注意心脑血管项目,如血黏度、血脂、血糖、心血管系统等。
- ✧ 尿常规及肾功能检查:高血压会导致肾脏功能受损,而受损后的肾脏又反过来刺激血压继续升高,从而形成恶性循环。因此,通过肾功能检查和尿常规我们能及早发现问题,从而及时治疗,避免更严重的疾病。

60岁的张爷爷五年前患有高血压,但他一直没有服药治疗,最近他发现自己多尿,夜尿增多,去医院做了肾功能和尿常规检查。医生告诉张爷爷,他的高血压没有得到控制,损害了肾功能,从而导致尿多。

- ✧ 眼科检查:高血压会对眼睛造成伤害。大部分有高血压的人会出现视力下降、视觉模糊的症状,甚至会导致视网膜病变。通过眼底检查,医生能根据眼底的变化及时了解高血压的发展情况,从而调整治疗方案。

高血压患者在生活中应注意的几点:

首先,对于高血压患者来说,饮食最重要的是均衡。口味以清淡为主,少食过甜的食物,尤其要限制盐的摄入。每天要摄取一定量的动物蛋白,如鱼、虾、鸡蛋、牛奶、牛肉、羊肉等。此外,主食如米饭、水饺、面条、馒头、粥等的摄入也是必不可少的,同时每天摄取适量的蔬菜和水果有助于控制血压。



其次,对于高血压患者来说,除了注意饮食之外,每天适量的运动是非常必要的,选择什么样的运动方式要根据自己的身体状况而定,心肺功能较好的老人可以选择慢跑,但最好不要从事比较剧烈、体力消耗大的运动,在运动过程中感觉疲累时一定要马上停下来休息。

68岁的李爷爷患有高血压,他坚持每天清晨和晚饭后散步,这样坚持了两年,血压逐渐恢复了正常。

最后,定期体检也是预防和控制高血压的重要方法。老年人平均每年体检一次,做到清楚了解自己的血压情况,从而积极将其控制在正常范围之内。



冠心病

► 什么是“冠心病”?

冠心病是中老年人中最常见的一种心血管疾病,是冠状动脉性心脏病的简称。冠心病是因冠状动脉狭窄、供血不足而引起的心肌机能障碍或器质性病变,故又称缺血性心肌病。

冠心病的发生与冠状动脉粥样硬化狭窄的程度和病变支数有密切关系,同时患有高血压、糖尿病等疾病,以及过度肥胖、不良生活习惯等是诱发该病的主要因素。

通俗地说,现代人生活水平普遍提高,大鱼大肉吃多了,加上运动量少,使得油脂慢慢沉积在我们的血管中,时间长了造成血管粥样硬化、阻塞,心脏也就生病了。



➤ 冠心病患者要注意的体检项目

有冠心病的患者,在查看体检报告时要特别注意体重、血压、血脂、血糖这四项,这几项是否正常和冠心病的发展联系密切。

体重、血压检查

俗话说“千金难买老来瘦”。有资料表明,冠心病患者的平均体重较非冠心病患者高,肥胖者冠心病的发病率较高,尤其是短期内发胖或重度肥胖者发病率更高。这是因为肥胖者高热量、高脂的饮食习惯会增加心脏负荷,血压也会升高,从而增加心肌耗氧量,而且还会使胆固醇升高,促使冠状动脉粥样硬化的形成和加重。

理想体重的计算方法是:

$$\text{身高(厘米)}-105=\text{理想体重(公斤)}$$

如果您超过了正常体重,应注意以下几点:

- ✧ 在日常生活中注意减少食用高热量和高脂食品。
- ✧ 不要吃得太饱,“八分”饱比较合适。
- ✧ 进行适量的运动,如慢跑,步行,每周至少三次,每次半小时到一小时比较合适。

血脂检查

包括总胆固醇、三酰甘油、高密度脂蛋白和低密度脂蛋白。

以下是这四项的标准值

总胆固醇	2.80~5.80毫摩[尔]/升
三酰甘油	<1.80毫摩[尔]/升
高密度脂蛋白	1.0~1.55毫摩[尔]/升
低密度脂蛋白	1.3~3.6毫摩[尔]/升



- ✧ 总胆固醇偏高与冠心病的发病、发展有着密切关系。
- ✧ 三酰甘油与动脉粥样硬化的形成有很大关系，与心肌梗死发病的关系尤为明显，82%的心肌梗死者有高三酰甘油血症。
- ✧ 高密度脂蛋白俗称好胆固醇，当血管中的高密度脂蛋白偏低时，则易患冠心病、动脉粥样硬化。
- ✧ 低密度脂蛋白俗称坏胆固醇，当低密度脂蛋白升高时，则会导致动脉硬化。

血脂异常时，要警惕冠心病发生，多食用低脂、低热食物，如鱼类、瘦肉、豆制品和各种蔬菜，同时要加强运动锻炼。

检查血脂前应注意事项：应尽量空腹12小时采血；采血前的一餐不要食用高脂的食物或饮酒。

血糖检查

血糖检查测量的是血液中的葡萄糖含量。

如果您是冠心病患者，应注意：冠心病的危险性与血糖水平相关。因此，冠心病患者应严格注意自己的血糖水平。

如果您是糖尿病患者，应注意：患糖尿病时，血糖会升高，而糖尿病作为一种全身性代谢紊乱性疾病，容易引起冠心病，所以如果您是糖尿病患者，应在医生指导下，科学地控制血糖，并定期到医院检查心脏，加以合理的膳食结构和体育锻炼，以降低冠心病的发病率。

➤ 冠心病患者在日常生活中应注意些什么呢？

首先，对于冠心病患者来说，平常出门要记得带急救药，心情尽量避免波动太大，如过于激动、兴奋、气愤等。

其次，冠心病患者要注意喝好“三杯水”。第一杯，睡前半小时喝一杯温开水，可以降低血黏度，增加晚间血液流速，溶解血栓；第二杯，午夜是冠心病的高发期，喝一杯温开水可以预防脑血栓和心肌梗死的发生；第三杯，清晨起床后喝一杯凉开水可以稀释黏稠的血液，改善脏



腑器官血液,防止病情发作,同时还能增加胃肠蠕动,缓解便秘。

再次,如果冠心病患者体重超标,首先一定要注意控制体重,三餐要规律,不要吃得过饱或过饥,减少高热量、高脂食物的摄入,然后要进行适量运动,如慢跑、散步从而努力达到理想体重。

最后,对于冠心病患者来说,饮食上应以清淡为主,多吃粗粮、蔬菜和水果,因为这些食物中的膳食纤维能够与胆固醇结合,减少胆固醇的吸收,从而防止冠心病加剧,其中维生素C和维生素E可以起到降血脂和保护血管的作用。少吃甜食,因为甜食会升高三酰甘油,从而促进动脉粥样硬化。

58岁的熊先生患有冠心病,但他不听从家人劝告,长期饮酒、抽烟,结果病情越来越严重。大量饮酒会使血压增高,血液黏度增加,而吸烟则会造成动脉硬化,引起血液黏度的增高,导致血栓的形成。



糖尿病

► 糖尿病是什么病?

血糖是维持人体生命活动的基本能源。

- ✧ 当人体中的血糖含量低于正常值时,人就会头晕,不能看东西,无法思考、无法正常生活,甚至会昏迷、死亡。
- ✧ 当人体中的血糖含量高于正常值时,就可能患糖尿病。

糖尿病的主要特点:高血糖、糖尿。

糖尿病的典型表现:多饮、多食、多尿和体重减少(即“三多一少”)。

糖尿病的来源:既可以是遗传,也可以是后天环境导致。

胰岛素是人体内唯一可以降低血糖的激素,健康的人体内会不断地分泌胰岛素,并且会根据需要自动调整分泌量,如果胰岛素分泌慢、或量少、或质量不好就会使血糖升高超过正常值。血糖过高时,血液会凝住、