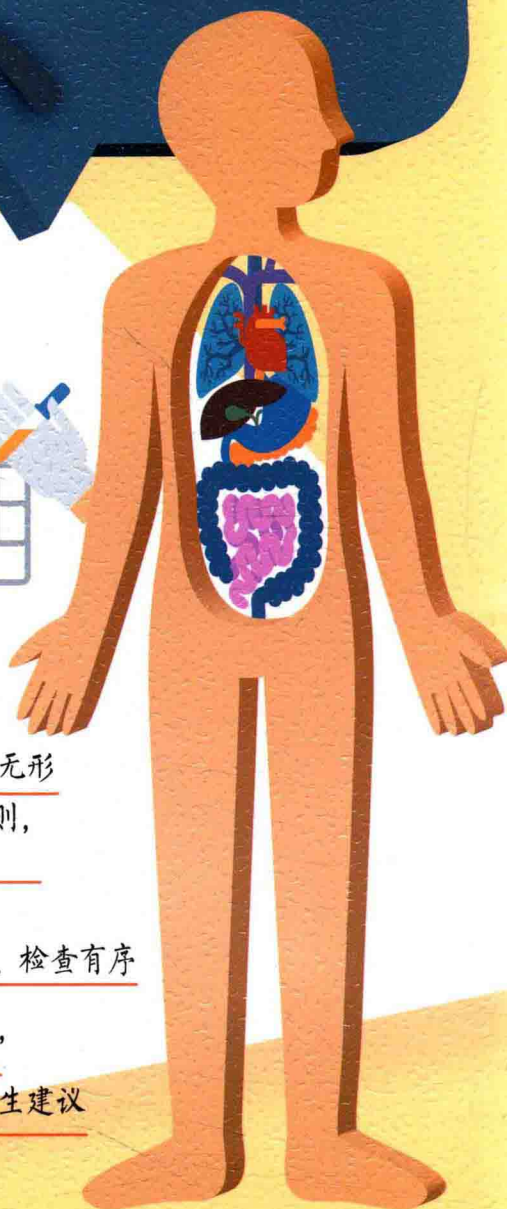
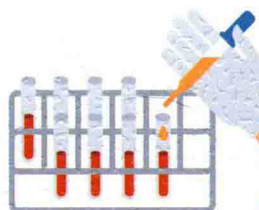


体检做得好 大病不来找



周伟平 汪珍光 主编

- ✓ **为啥查**——揪出大病的“蛛丝马迹”消灭于无形
- ✓ **查什么**——坚持“实用性”和“针对性”原则，切忌“不差钱”或“太节俭”
- ✓ **找谁查**——可靠体检机构的三大特征
- ✓ **怎么查**——准备充分、相信医生、项目查全、检查有序
- ✓ **看报告**——先看总账，重点掌握
切忌“视而不见”或“草木皆兵”
- ✓ **听建议**——高度重视阳性发现，认真听取医生建议

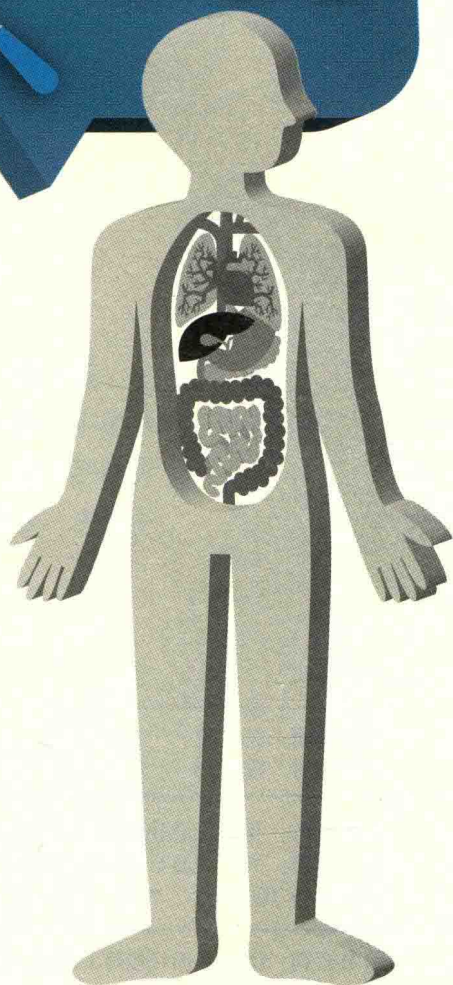


化学工业出版社

体检做得好 大病不来找



周伟平 汪珍光 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

体检做得好 大病不来找 / 周伟平, 汪珍光主编. —北京: 化学工业出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-122-24419-2

I. ①体… II. ①周… ②汪… III. ①体格检查 IV. ①R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 140629 号

责任编辑: 赵玉欣
责任校对: 程晓彤

文字编辑: 王新辉
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm × 1000mm 1/16 印张 10 字数 158 千字 2015 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主编 周伟平 汪珍光

编写人员（排名不分先后）

韩 墨 赵 云 韩 雷 陈 媿
陈 宇 柴雅钰 李 逸 平星杰
赵永林 王志红 李 晶 吕育新
李 昱 宫佳辰 陈昊星 周伟平
汪珍光

现在很流行一个词叫“打拼”，现代人似乎从一生下来就在“打拼”，小时候拼学习、拼知识，长大了拼事业。如果人生是一张存折，那知识、财富、权力、地位无疑给人生的存款加了一个又一个“0”。

但不要忘了，这么多“0”前面至少要有个“1”，否则，再多的“0”也都是泡影。这“1”是什么，所有人都知道，这“1”是健康。但大家似乎忽视了，健康是不能靠“打拼”得来的，也不能用来“打拼”。静下心来想一想，当你在“打拼”知识、财富、权力、地位这一切时，是不是都在以健康作代价，你的健康还好吗？

你也许觉得我身体挺好，没毛病啊，那仔细感受一下，你是不是经常感到疲劳困乏、失眠多梦、浑身无力、腰酸背痛、食欲缺乏，你还敢说说自己非常健康吗？

为了我们人生存折上那一连串的“0”，我们必须维系住那至关重要的“1”。不要做年轻时用命换钱，年老时用钱买命的傻事。用命换钱容易，用钱可换不回健康。我们关心自己的身体，从现在开始，还不晚。

世界卫生组织提出：健康不仅是指没有疾病，还要有完好的心理状态和社会适应能力。那我们是否都达到世界卫生组织提出的健康标准了呢？先不说心理状态和社会适应能力，就是躯体健康你又是否具备呢？我们怎样才能真正了解我们的身体呢？

定期体检正是了解我们身体状况最可靠的机会。不仅如此，体检还能察觉身体内潜伏的“危险因素”，及时排除，消除隐患于未然；也能发现症状不明显的疾病，如高血压病、糖尿病，甚至早期肿瘤，使这些疾病尽早得到治疗，不致影响我们的健康。

了解了这些，我想，你一定会暂时停下你“打拼”的忙碌脚步，认真进行一次体检，认真了解一下自己的健康。而本书，将用最通俗的语言，从体检注意事项到体检报告解读，认真为你解释体检的方方面面，使你能够真正了解自己的身体。

编者

2015年9月

上篇

说在体检之前

第一章 我需要体检吗 /2

人吃五谷杂粮，怎能不生病 /2

早发现早治疗与晚发现，结果可能是生死之差 /4

体检是“早发现”最好的办法 /5

四类人群更要查得勤一点 /8

第二章 体检究竟要查什么 /9

体检项目知多少 /9

体检机构哪家强 /11

体检套餐如何选 /12

第三章 如何对身体进行最准确的检查 /18

有备而来才能顺利进行——体检全程注意事项 /18

为了更准确——各项检查需要特别注意的小细节 /23

下篇

我的体检我知情，清楚明白更踏实

第四章 体检报告使用说明 /28

先看总账，重点了然 /28

细看每项，不漏不过 /29

第五章 如何看待主检报告 /31

高度重视阳性发现 /31

认真听取建议指导 /32

第六章 最容易被忽略的健康信息

——一般体检项目 /34

别拿身高、体重不当回事 /34

通过体脂肪百分比揪出隐形肥胖 /35

腰围不只与曲线相关，更与健康相关 /36

血压值说明了什么 /38

第七章 最简单也最复杂的检查——三大常规 /42

一滴血给我们讲述的故事 /42

尿液检查不只反映泌尿系统病变 /52

大便检查也要重视 /61

第八章 富贵病直击

——血糖、血脂、尿酸与血液流变 /64

甜蜜的负担——血糖 /64

血中的油腻——血脂 /68

不容忽视的新势力——尿酸 /74

看看那些提示血栓危险的指标——血液流变检查 /76

第九章 “化工厂”与“净化器”

——肝肾功能还好吗 /80

滴血验肝——肝功能与乙肝五项 /80

血中示警——发现肾病的化验检查 /91

第十章 必要时关注一下各种激素水平 /95

高不得低不得的甲状腺激素 /95

不只女性需要关注的性激素 /100

第十一章 中老年人必查

——肿瘤标志物与骨密度检查 /106

揪出肿瘤的蛛丝马迹——肿瘤标志物检查 /106

发现骨质疏松——骨密度检查 /111

第十二章 学会欣赏身体的特殊照片 /116

医生的火眼金睛——X射线检查 /116

内脏的影子——超声检查 /119

心脏的“情”书——心电图 /122

第十三章 医生摸摸听听查了啥

——内外科检查 /127

摸脉搏听心音知心脏 /127

观呼吸听胸部知肺脏 /128

触诊腹部，问肝胆脾胃肾健康 /129

淋巴结肿大的含义 /130

外科检查，不要放弃肛门指检 /131

第十四章 小科大问题

——眼科、耳鼻喉科、口腔科、皮肤科检查 /135

别让心灵的窗户蒙灰，从眼科检查发现眼病 /135

耳鼻喉科检查，发现不易察觉的早期病变 /138

别说“牙痛不是病”，不容忽视的口腔科检查 /140

皮肤异常的暗示，解读皮肤科检查 /141

第十五章 女性健康特别关注 /143

“白带问题”——阴道分泌物检查 /143

宫颈防癌筛查——TCT /145

乳腺自查的有益补充——乳腺影像检查 /148

子宫和附件还好吗——盆腔彩超 /150



体检做得好
大病不来找



Part

上篇

在说体检之前



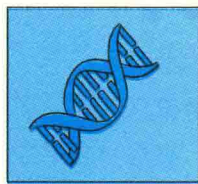
第一章 我需要体检吗

●人吃五谷杂粮，怎能不生病

俗话说“人吃五谷杂粮，怎能不生病”。这当然不是说吃五谷杂粮会生病，吃鸡鸭鱼肉就不会了，而是强调人生在世，生老病死是难以避免的自然规律。生病，每一个人都必然会经历，身体再好的人，也不能避免疾病的困扰。随着年龄增加，生病的机会还会越来越多。

说起生病，很多人不以为然，认为虽然难免会生些感冒之类的“小病”，但都无大碍，对身体没什么影响，而一些所谓的“大病”“重病”都离自己很远，用不着劳心考虑。

然而事实并非如此。随着生活节奏的加快、快餐饮食的流行、环境污染的加重，恶性肿瘤和心脑血管疾病的发病率越来越高，发病年龄也越来越年轻。可以说那些可怕的“大病”离我们每一个人都并不遥远。



先天因素——改变不了

- 遗传基因
- 先天身体条件

后天条件——避免不了

- 环境污染 • 工作压力
- 食品不安全 • 药物危害
- 营养不良 •

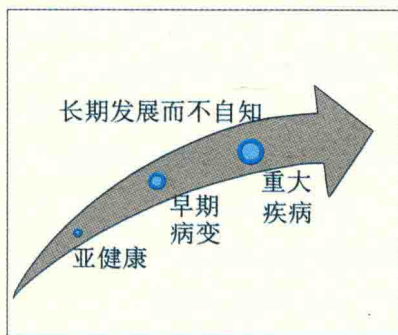


也有人会说，那些生病的人都是生活方式不健康、不注意锻炼身体的人，我平时作息规律、饮食讲究、坚持锻炼，不会生病的。

这话说得也有些太自信了，虽然健康的生活方式能在一定程度上减少或延缓我们患上恶性肿瘤或各种慢性病，但是并不能完全消除患病的危险。

最重要的是，很多疾

病并不像感冒那样一患病就马上表现出来，引起人们的重视。这些疾病可以在很长时间内不会导致病人感觉异样，甚至一点不舒服的感觉都没有。比如高血压病、糖尿病等慢性病，或者很多恶性肿瘤，在疾病的早期患者并无任何不适，因此不注意体检的人们往往患病而不自知，继续带着身体里的“不定时炸弹”打拼，不知何时“爆炸”，引发严重后果。



从健康到亚健康再到早期病变，最后发展到疾病晚期，这是一个长期的过程，期间的变化不会被我们轻易察觉，而等到有所察觉时往往为时已晚，错过了疾病治疗的最佳时期，即使华佗在世也回天乏术了。

人的感觉往往是靠不住的，凭感觉判断身体是否健康也是不可行的，需要依靠科学的检查方法定期给身体来个“健康考核”。

多知道一点

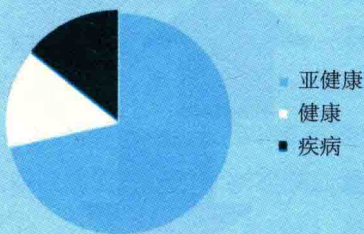


健康与亚健康

世界卫生组织将“健康”定义为“不但是身体没有疾病或虚弱，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。

亚健康则为健康与疾病中间的一种状态，通常是指“没有器官、组织、功能上的病症和缺陷，但是自我感觉不适，疲劳乏力，反应迟钝，活力降低，适应力下降，经常处在焦虑、烦乱、无聊、无助的状态中”。

最新统计表明，我国符合“健康”定义的人群只占总人口的 15%，而处在疾病状态中的人群也占总人口的 15%，剩下 70% 的人则处在“亚健康”状态。





●早发现早治疗与晚发现，结果可能是生死之差

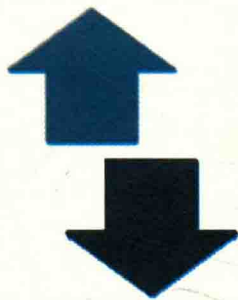
既然人难免生病，又经常生病而不知，那么该怎么办呢？很简单，定期体检，让医生和专业仪器帮人们发现疾病的蛛丝马迹。

这时又有人会说了，既然无论如何都会生病，那检查不检查又有什么区别。甚至会有人自欺欺人地认为，不去检查就不知道自己有病，不知道就可以当自己没病，觉得这样反而过得更好。

这些思想可都要不得，要知道，很多疾病早发现早治疗与晚发现晚治疗，甚至不治疗的差别，很可能就是生死之差。

这里举两个真实例子。某医院都会定期为员工体检，针对女职工会进行乳腺B超检查。一个女护士，很年轻，当时二十六七岁，刚刚结婚，就是在医院体检中查出乳腺内有个非常小的阴影。因为是医务工作者，这个护士非常重视体检结果，马上找外科主任，详细检查之后，发现是乳腺原位癌。原位癌就是非常早期的肿瘤，还没有侵犯周围的组织。治疗很简单，完全可以治愈，根本不用切除乳房，也用不着化疗，女护士的健康和生活基本没受什么影响。一晃五六年过去了，她一直很健康，而且还怀上了宝宝。这个女护士生病住院的时候，她旁边的病床上也是一位乳腺癌患者，六十多岁的大妈，从来没做过体检，也没自查过乳房，发现乳房溃疡才就医。当时一检查，肿瘤已经转移了。虽然医生很精心地给她治疗，但还是在一年多以后过世了。其实老年人乳腺癌，如果发现得早，一般要比年轻乳腺癌患者的效果好。但这个一生一死的差距，完全就是因为发现早晚造成的。

另一个例子是二十多年前医院收治了一位脑肿瘤患者，是个六十多岁的老太太，神经外科请她去会诊，因为老太太的血压太高，做手术有危险。在内科的配合下，顺利地切除了肿瘤，是良性的，一切都很好。但在手术后1周，病人即将出院的时候，却突发心脏病去世了。因为虽然在医院尽可能控制住了血压，但长期的高血压已经“毁”了整个心血管系统，患者的心脏已经脆弱不堪，禁不起折腾，最终导致猝死。患者的儿子现在也是心内科主任的患者，因为遗传因素，他同样患有高血压病，但他从母亲的经历中吸取教训，非常积极主动地检查身体，配合治疗，血压一直控制得很好。如今这位儿子也是



早发现——健康

晚发现——疾病

六十多岁的人了，但心脏和身体都非常健康，人也很有活力。

讲这两个例子是想告诉大家，发现得早，“不治之症”也可能治愈，发现得晚，像高血压病这样一时显不出影响的疾病也会置人于死地。

怎样才能做到早发现呢？最方便、最可靠的方法还是定期体检。

●体检是“早发现”最好的办法

上面说了那么多早发现早治疗的重要性，怎么才能做到疾病的“早发现”呢？有些疾病可以自查，比如乳腺癌，可以每月进行乳腺自查，从而及早发现肿块。但毕竟能够自查的疾病很少，而且受自查水平的限制，经常会遗漏病变。还有一种早发现手段是去医院看病时，通过相关检查“偶然”发现未知疾病。但这种“幸运”的事毕竟可遇不可求，我们不能指望去医院一趟，医生就能发现我们身体里所有的异常。说到底，我们还是应该“主动出击”，这就需要定期进行身体检查。

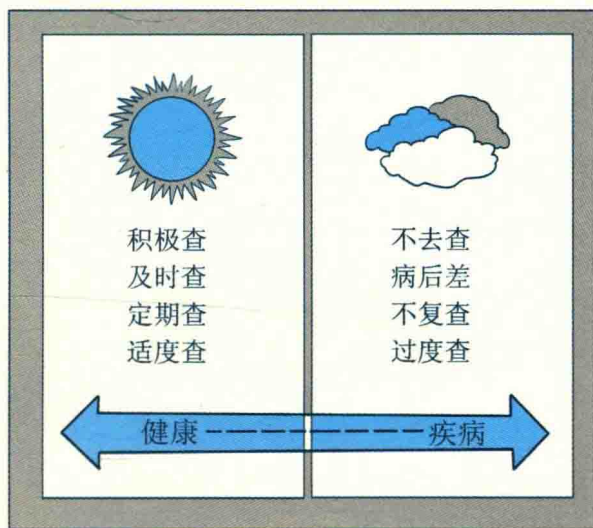
为了身体健康，对待体检，应该有一个积极主动的心态，及时体检，定期复查，但也要注意选择适合自己的项目，适度检查。

不要有“等”的思想，人等病，病可不等人。一次体检没有异常，也不要掉以轻心，疾病是不断发生发展的，时刻处于变化之中，一次检查没问题不等于一辈子没问题，应该定期复查，以便及时发现最早期的疾病苗头。

同时，不要因为“不差钱”，而一味地追求检查项目“高大全”，选择适合自己年龄、身体状况的检查，才是最明智的。

说到定期体检，到底“定期”是多长时间检查1次呢？这个问题并不好回答，因为体检时间是件因人而异的事情，不能简单地说是1年1次还是2年1次。

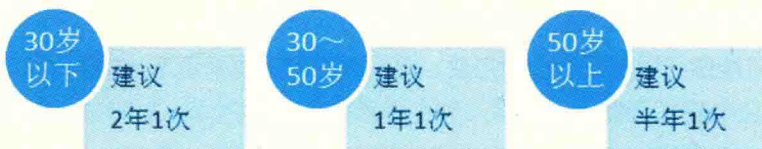
一般来说，全身常规体检的频率与年龄相关。全身常规体检的检查项目一般包括身高、体重、血压，内科、外科、眼科、耳鼻喉科、口腔科检查，心电图，腹部B超，





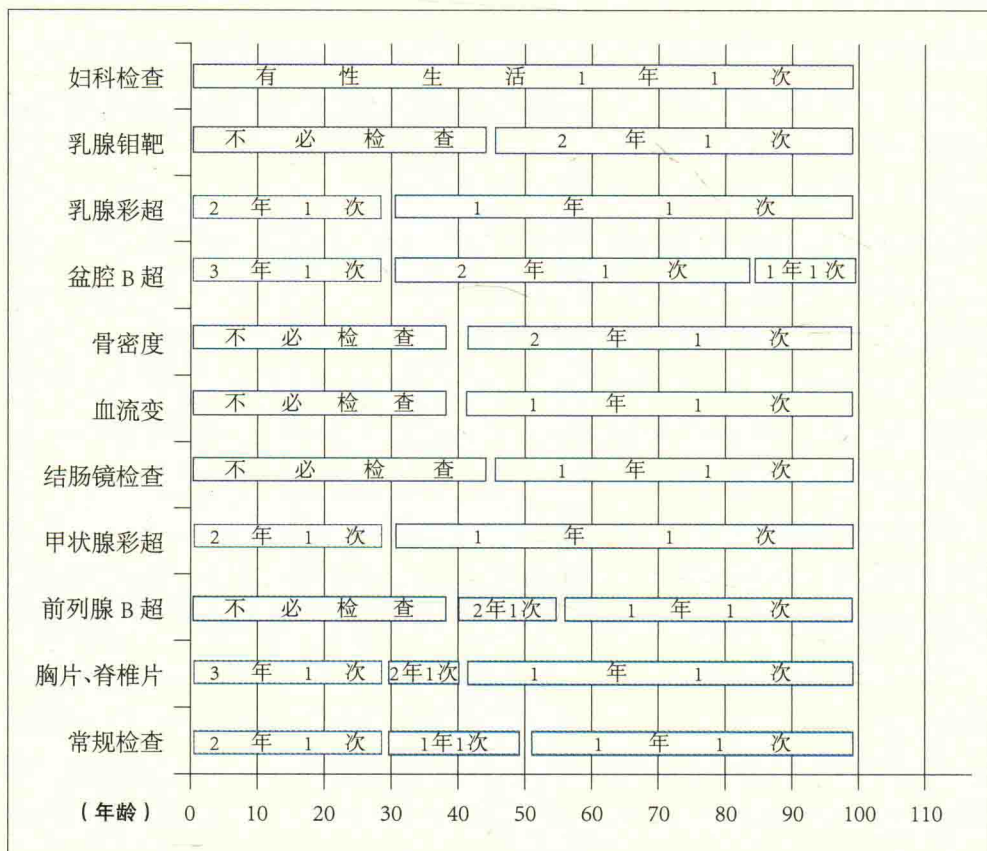
体检做得好
大病不来找

血常规、尿常规、便常规，血生化（包括肝功能、肾功能、血脂、血糖等）和肿瘤标志物等。



这里给出的只是一个笼统的建议，针对的是身体健康或大致健康的人群，如果患有肿瘤或慢性病，或者已经出现某些化验指标异常，应根据医生建议，缩短体检间隔。

不同检查项目的检查频率也不尽相同，以下给出一个各年龄段检查频次的大致参考。



多知道一点



青壮年尤要重视体检

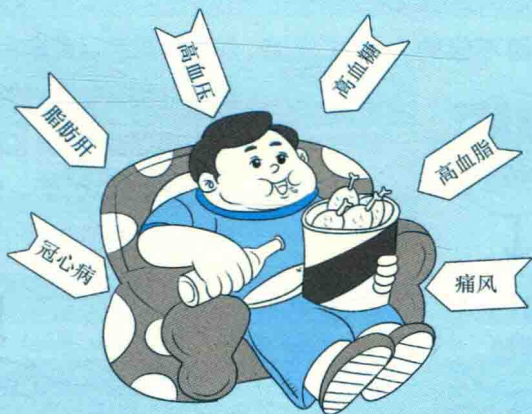
说到体检，往往是老年人比较重视，因为他们往往或多或少已经患上各种疾病，对自己的健康状况也更加重视，长寿的远望也更加强烈，并且他们退休在家，也有更多的时间关注自己的健康。

而青壮年人群忙于在职场上打拼，常常认为自己很健康，而忽视了体检；或者明明感觉身体状况下降，因为各种各样的理由，而不愿抽出时间去体检。

殊不知，这样做，为健康埋下了很大隐患。

在占中国总人口七成以上的亚健康群体中，30 ~ 45 岁的青壮年又占了七成以上，这是多么庞大的数字啊！不仅如此，以往人们印象中的“老人病”高血压病、冠心病、糖尿病，甚至恶性肿瘤，也早早地发生在青壮年身上，因为心肌梗死、癌症而死亡的青壮年人数逐年上升。

许多人在 30 ~ 45 岁首次发现“三高”（高血压、高血脂、高血糖）表现，在某些大城市 30 ~ 45 岁血脂异常的男性已占半数以上。



肥胖，三高，危害生命！

所以，青壮年尤其应该重视体检，尽早发现疾病异常指标，及时改变生活方式，积极合理治疗，将疾病的危害降到最低限度。



●四类人群更要查得勤一点

说到这里，相信大家已经明白了定期体检的必要性及重要性，也大致了解了适合自己的体检周期。但对于以下四类人群，尤其应该重视体检，必要时，还要查得比同龄人勤一些。

第一类——精神压力大的人。现代社会竞争激烈，打工族的精神压力非常大，报纸、电视上经常能见到“过劳死”的报道。虽然“过劳死”只是极端个案，但“亚健康”“过劳肥”“未老先衰”等现象却比比皆是。

中青年人是职场的主力，这些人不但承担工作压力，而且来自家庭的压力也不小，上有老、下有小，工作和生活的“两座大山”往往压得这些人喘不上气来，健康状况自然每况愈下。

如果生病，不但自己难受，更是给家庭增加了沉重负担，所以，平时精神压力比较大的人，不要光顾着在职场打拼，更要关心自己的健康，既是对自己负责，更是对家庭、对社会负责。

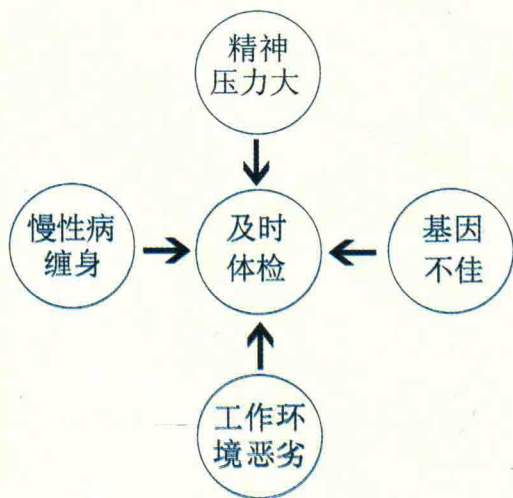
第二类——慢性病缠身的人。无论年龄，如果已经有血糖、血脂或血压异常，或者身患肝病、胃病、心脏病等，都要更重视体检。

慢性病的治疗都是持久战，要长期坚持，定时监控，千万不能因为一时缓解而掉以轻心。慢性病往往会影响到多个身体器官，所以体检时也不要只盯着某一个指标，而应该更关注全身各系统的变化。

第三类——基因不佳的人。我们知道，很多疾病都与遗传相关，比如高血压病、

糖尿病和某些恶性肿瘤。如果自己的父母患有这些疾病，或自己的兄弟姐妹出现了这些疾病，那么就一定要引起重视。及时体检排除自身的“安全隐患”，并且有针对性地监控相关指标，及时发现疾病的苗头。

第四类——工作环境恶劣的人。有些人的工作环境很差，他们是职业病的高发人群。比如，矿工要注意肺尘埃沉着病的检查；化工厂的工人要注意某些肿瘤的检查等。





第二章 体检究竟要查什么

●体检项目知多少

要问体检都检查什么，很多人都能说出个一二三，但要问这些检查项目都是查什么的，为什么要查这些项目，大家一般就说不清楚。

其实单位安排的一般都是适合职工年龄的普通健康体检套餐，能够对一般人群进行体质检查及疾病筛查。除此之外，还有很多针对某些疾病或某些疾病的高危人群的专项检查，以及包含面更广的全面检查。

下面我们就一起来看一看，一次体检一般包含哪些项目，这些项目的具体内容包括什么，检查这些项目的意义又何在。

项目	内容	意义
第一部分 问卷问诊		
一般信息	年龄、职业等	了解检查者的一般健康状况，为医生综合评估体检结果及给出健康建议提供依据
健康史	既往或现在患有的疾病，如高血压病、冠心病、恶性肿瘤、肝炎、妇科疾病等	
家族史	直系亲属是否患有与遗传相关的疾病，如糖尿病、高血压病、肿瘤等	
健康素养	饮食偏好、运动状况等	
心理健康与精神压力	压力评估、睡眠状况等	
第二部分 体格检查		
一般情况	身高、体重、血压、体重指数等	评估个人健康状况的基础指标
内科检查	胸部、心率、心音、心律、心界、肺部、腹部、肝脏、胆囊、脾脏、肾脏、神经系统等	排除内科疾病或发现疾病征象
外科检查	皮肤、浅表淋巴结、甲状腺、脊柱、四肢、乳腺、直肠（前列腺）、外生殖器等	排除外科疾病或发现疾病征象
妇科检查	外阴、阴道、宫颈、子宫及其附件	排除妇科疾病或发现疾病征象