



ZENYANG

KAN

DONG

TIJIAN BAOGAO

怎样看懂 体检报告

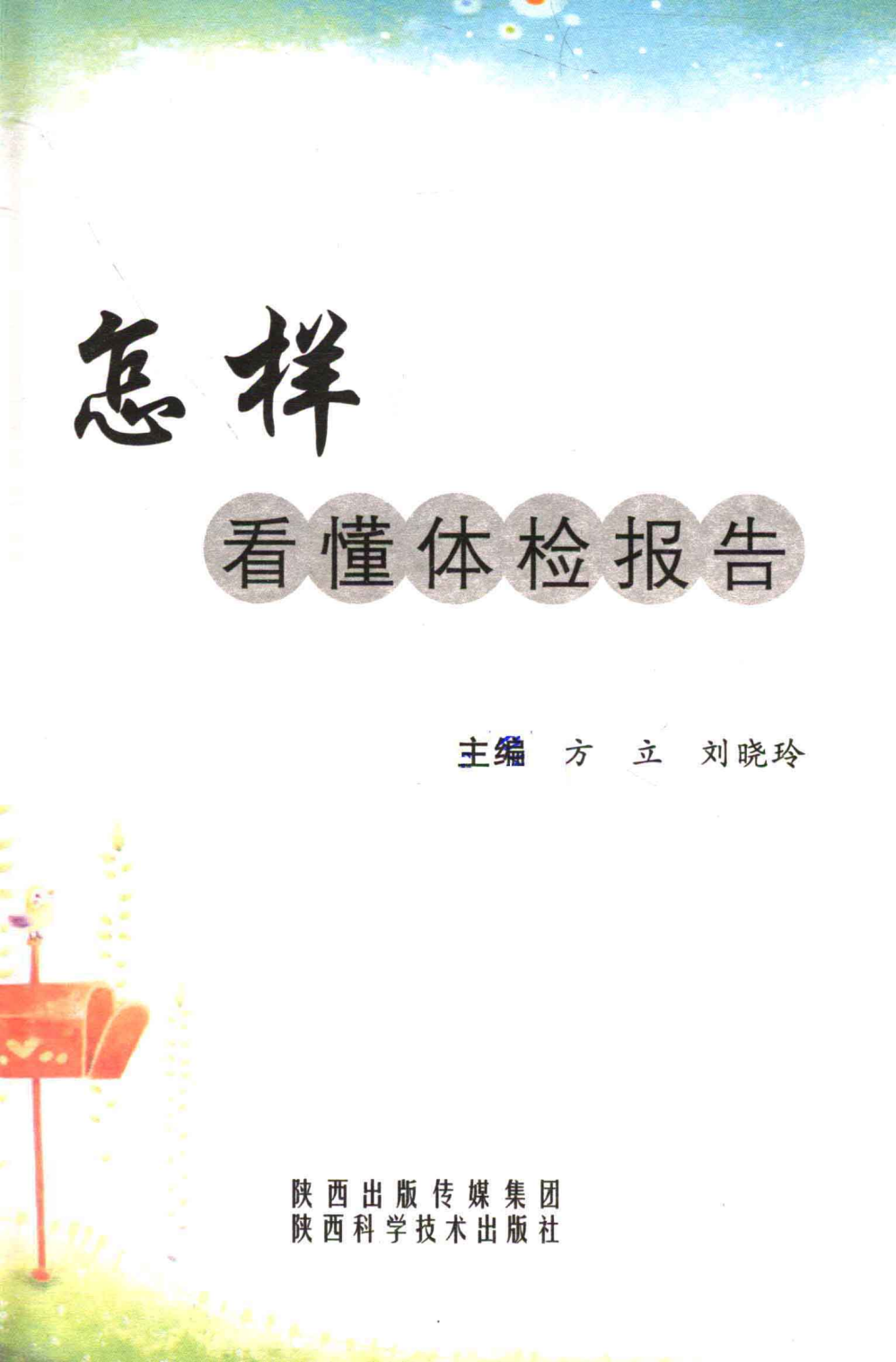
主
编

方
立

刘
晓
玲

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社





怎样

看懂体检报告

主编 方立 刘晓玲

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样看懂体检报告/方立,刘晓玲主编. —西安:陕西科学技术出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5590 - 5

I. ①怎… II. ①方… ②刘… 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 244453 号

怎样看懂体检报告

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

印刷 陕西时代支点印务有限公司

规格 850mm × 1168mm 32 开本

印张 3.25

字数 80 千字

版次 2013 年 6 月第 1 版

2013 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5590 - 5

定价 15.00 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换)

序

人的身体其实就是一部高速运转的机器，而身体的各个器官就像机器零件，一天二十四小时不停运转，存在的隐患会逐渐增多，如果长年不检查，就会出现严重的故障。疾病早期没有症状，轻微症状又往往被忽略，而科学、定期、有效地进行健康体检能做到早期发现疾病的征兆，及早防治，及早消除隐患，使健康状态最大限度地得以保持。每年一次定期做健康检查，可以建立属于自己的健康“参考值”，作为自身健康状况的指标，参考这些指标不仅能够提早治疗，而且还能有针对性地对自已的生活习惯加以改进，预防疾病的发生。

随着人们的生活水平不断提高，尤其是城市人口中的机关领导、企业领导、部门主管、个体老板等应酬族人群，“五高现象”非常普遍（“五高”，即高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、高转氨酶转肽酶），它们就像树中蛀虫、楼中白蚁，不停地侵蚀人体，在没有出现问题之前，人体看似很健康，一旦发病便很难挽回。近几年有很多演艺界名人，如高秀敏、马季、侯耀文、梅艳芳、陈晓旭、沈殿霞等相继英年早逝，在忙碌而辉煌的生活中，他们看似健康而忽视健康，造成无法挽回的损失，令人痛心，也发人深思。因此只有通过健康体检及时发出预警，提醒体检者转变生活方式，才能大大地减少疾病的发生，从而防患于未然。

人们通过体检能够有效地防治疾病，但是每次体检完之后体检报告上复杂的指标参数，对于每一个非专业人士来说犹如天书。《怎样看懂体检报告》正是由新疆军区疗养院的专家团

队结合自身数十年的临床经验总结出来的这方面的知识，供广大读者了解体检的方方面面。本书从如何认识健康体检出发，通过对体检每一个项目深入浅出的介绍来揭示体检报告中所涉及的各个指标项以及它们所代表的含义，并且在最后一部分还对体检中所遇到的常见病做了详细的解读，指导读者在生活中进行预防以及治疗。本书的内容是广泛的、深入的，我们从中能够更加了解自己的身体、懂得解读自己的身体状态，从而做出正确的判断，提前预防疾病以达到健康幸福生活的目的。

曾经有人用“10000000000”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，各个“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权利、快乐、家庭、爱情、房子……纷繁冗杂的“0”充斥了人们的生活，“1”常常被忽略，但“1”一旦失去，所有一切都无从谈起。希望广大读者能够关爱自己，从定期体检做起。

赵铤民

第四军医大学校长



目 录

第一章 认识健康体检

1. 体检——把握健康的第一步 (1)
2. 健康体检有用吗 (1)
3. 体检前应注意哪些问题 (2)
4. 看报告有诀窍 (4)
5. 检查结果有假阳性与假阴性 (5)
6. 什么情况下需要复检 (6)

目 录

第二章 分析体检报告

(一) 一般检查 (7)

1. 标准体重 (7)
2. 体重指数 (7)
3. 腰围标准 (8)
4. 腰臀围比值 (8)

(二) 内科检查 (8)

1. 血压 (8)

2. 脉搏	(9)
3. 呼吸	(10)
4. 浅表淋巴结	(11)
5. 心脏	(12)
6. 肺脏	(12)
7. 腹部	(13)

(三) 外科检查

1. 脊柱	(14)
2. 四肢	(15)
3. 肌肉软组织	(16)
4. 甲状腺	(17)
5. 肛门、直肠	(17)
6. 乳房	(18)

(四) 五官科

1. 眼科	(19)
2. 耳部	(20)
3. 鼻部	(21)
4. 咽喉部	(21)

(五) 实验室检查

1. 血液常规检验	(22)
2. 尿常规检查	(25)
3. 粪便常规检验	(28)
4. 阴道分泌物 (白带) 检查	(29)
5. 前列腺液检查	(29)

6. 血脂测定	(29)
7. 血糖测定	(30)
8. 肝功能检查	(31)
9. 肾功能检查	(32)
10. 尿酸测定	(33)
11. 乙肝 5 项测定	(33)
12. 丙肝抗体 (HCV 抗体) 测定	(34)
13. 自身免疫检查	(35)
14. 肿瘤标志物检查	(36)
(六) B 型超声检查	(37)
1. 甲状腺超声检查	(38)
2. 乳腺超声检查	(38)
3. 颈动脉超声检查	(39)
4. 肝脏超声检查	(39)
5. 胆囊超声检查	(40)
6. 脾脏超声检查	(40)
7. 胰腺超声检查	(40)
8. 肾脏超声检查	(41)
9. 输尿管超声检查	(41)
10. 膀胱超声检查	(42)
11. 前列腺超声检查	(42)
12. 子宫、附件超声检查	(42)
附: 心脏超声检查	(43)
(七) 妇科检查	(44)
1. 外阴	(44)

2. 阴道	(44)
3. 宫颈	(45)
4. 子宫及附件	(46)

(八) 男性检查 (48)

1. 前列腺指诊	(48)
2. 睾丸检查	(49)
3. 阴茎检查	(50)
4. 包皮包茎检查	(51)

第三章 体检中的常见病

(一) 高血压 (52)

常见治疗误区	(53)
--------------	------

(二) 冠心病 (55)

(三) 高脂血症 (56)

高脂血症营养治疗的基本原则	(57)
---------------------	------

(四) 前列腺炎 (58)

1. 主要症状	(58)
2. 诊断	(58)

(五) 前列腺增生 (59)

1. 前列腺增生 10 大检查要点	(59)
-------------------------	------

2. 前列腺增生患者如何护理	(60)
(六) 糖尿病	(61)
1. 怎样选择口服降糖药? 联合使用口服降糖药的原则 ...	(62)
2. 糖尿病患者如何运动	(63)
(七) 骨质疏松症	(65)
1. 骨质疏松症的表现	(65)
2. 怎样诊断骨质疏松症	(66)
3. 怎样预防骨质疏松症	(66)
4. 预防和治疗骨质疏松症的常见误区	(67)
(八) 脂肪肝	(70)
1. 检查脂肪肝的常见方法	(71)
2. 脂肪肝营养治疗的基本原则	(72)
3. 脂肪肝的治疗误区	(72)
(九) 乙肝病毒感染	(75)
血清乙肝的 5 项检查	(76)
(十) 胆囊疾病	(77)
1. 胆囊炎和胆囊结石的预防	(77)
2. 胆囊炎和胆囊结石的营养原则	(77)
(十一) 甲状腺功能亢进	(79)
甲亢的症状	(79)



(十二) 宫颈炎 (81)

1. 主要表现 (81)
2. 宫颈炎的检查方法 (82)
3. 预防 (83)

(十三) 子宫肌瘤 (83)

1. 主要症状 (84)
2. 子宫肌瘤的预防 (84)

(十四) 乳腺增生 (85)

1. 乳腺增生的症状 (85)
2. 乳腺增生的诊断 (86)
3. 乳腺增生的防治 (86)



第一章 认识健康体检

第一章
认识健康体检

1. 体检——把握健康的第一步

健康体检，通常简称为体检，属于预防医学的范畴，和已有疾病到医院检查是两回事。疾病检查是已经感觉身体某个部位不舒服，需要到医院进行相应的专科检查和治疗。体检是在身体未

发现异常感觉前的定期全面检查；是从视、触、叩、听检查的结论中，发现异常体征；是从影像检查中发现阳性体征；是从常规化验的数据量变中，寻找身体病变的早期信号；是在全面体检的基础上发现不健康的因素。因此，健康体检是必要的筛选，是迈向健康的第一步。



2. 健康体检有用吗

一个人是否健康，不能仅凭自己的直觉，或者说自己良好的感觉，这只是健康的标志之一，不是全部。有时候，有些疾病就隐藏在这些良好的自我感觉之中，只有通过体检才能早期发现。有些专家将健康归纳为5句话：“吃饭喷喷香，睡觉到天亮，干活有力量，笑容挂脸上，体检无异常”，这确属经验之谈，但也说明了体检的重要性。根据我们多年的健康体检资料显示，许多糖尿病、高血压、早期癌症就是在每年的例行



体检中筛查发现的。所以体检者要认真阅读体检报告，有疑问时要和体检医生联系。

通过体检可以对自己的身体状况做一个全面的了解，审视自己的生活方式、工作方式、交往方式是否科学，有没有影响身体健康。我们有权利和义务了解自己的健康状况，这是我们对家庭的责任，也是对社会的责任。所以，怀着良好的心情去工作、去学习、去生活、去交往，每年给予自己一次奖赏——健康体检，既可慰藉我们的心灵，也是对一年来为了辛勤工作做出了大量贡献的身体有一个交代。同时，健康体检也是自己获取健康保健知识的宝贵机会，运用自己学到的保健知识，现身说法，倡导科学生活，宣传影响家人和朋友，也是对社会做出了贡献。

3. 体检前应注意哪些问题

体检的目的是为了查找身体有无疾病，检查结果的准确性则是得出正确结论的保证。因此，体检前应注意以下问题。

(1) 体检前请先预约安排。体检前忌酒，限高脂、高蛋白、高糖饮食，避免使用对肝肾功能有影响的药物，否则可能会影响检查结果的准确性。

(2) 体检前一天晚上 10 时后，禁食、禁水。主要是让胃内容物排空，不影响胃及胆囊的检查。B 超检查应空腹并憋尿，保持膀胱充盈有利于妇科检查和男性前列腺检查。

(3) 应着宽松衣服。做 X 线检查时，宜穿棉内衣，勿穿戴有金属纽扣的衣服、文胸，请摘去项链、手机、钢笔、钥匙等金属物品。女性不宜穿连衣裙、连裤袜、紧身内衣，否则会给检查带来不便。

(4) 高血压、糖尿病、心脏病等慢性病患者，应将平日服用的药物随身携带备用。高血压病人体检前不应贸然停药或推迟服



药,以免引起血压骤升,发生危险。糖尿病人,尤其是使用胰岛素的患者,应和体检医生提前联系好,既确保安全又保证检查结果准确。其他慢性病患者也应在采血后及时服药,不可因体检而干扰治疗。



(5) 已婚女性经期不宜做妇科检查和尿检(经期结束3d后可做这2项检查),未婚女性勿做妇科检查。女性在孕期勿做X线检查及宫颈刮片检查。

(6) 早上应按医务人员要求的时间空腹抽血,最迟不超过上午9时。因为太晚采血,受体内生理性内分泌激素的影响,空腹血糖准确

性降低,影响检查结果。

(7) 留取尿液应取中断尿,避免前段尿液受污染物的影响。

(8) 体检时应遵守秩序,保持安静。听从导检人员的安排,原则上先做等候人员少的项目和空腹项目。

(9) 体检时要主动、如实地表述自己的病史,尤其是主要疾病史。不能抱着一种“考核”一下体检医生水平的心理,以免事与愿违。

(10) 内科体检前先测血压、身高、体重。测血压前避免剧烈活动,保持安静,若测量结果与平时相差较多,应充分休息后再复测。

(11) 体检时请勿携带贵重物品及饰品。

(12) 按体检流程结束后,请将体检表交到导检处。如有放弃项目,请签字确认。严禁将自己未做的体检项目赠送他人或让他人顶替体检。

(13) 仔细阅读体检结论并认真实施。体检结论是医生根据各科体检结果,经过综合分析对受检者开出的健康处方,对纠正不良习惯、预防和治疗疾病有重要的指导意义。

4. 看报告有诀窍

我们不少人在拿到体检报告后却犯了难,名目繁多的体检项目,晦涩难懂的专业术语以及眼花缭乱的各种数据,不知从何看起。其实,看报告有窍门,一份完整的体检报告都有体检小结,所以拿到体检报告后,不要急于先看各种检查单,应首先仔细阅读体检报告的第一页——体检小结。



如果体检中发现有什么问题,体检医生都会将其罗列在小结的前半部分中,你先看一下小结中有没有体检异常的结果。如有异常,再往下看诊断建议,如有什么病或仅是早期表现,都是一目了然。诊断建议是根据检查结果得出的结论,为了进一步了解,可以顺藤摸瓜,去报告单中查找某项检查记录。

小贴士:

王先生在最近做了一次体检,体检结果前半部分的小结中写着:空腹血糖 7.8mmol/L , 增高;甘油三酯 2.23mmol/L , 偏高。那么王先生应先看一看医生写的诊断建议,总检医生会在诊断中告诉你血糖、血脂偏高是怎么回事,是否严重,算不算糖尿病,究竟是什么原因导致的,在今后的生活中应当注意什么。

有些人在看到小结中的一些数据超出或低于正常范围时,就以为自己生病了,其实体检报告上的某些数值超标,虽然超过了正常值,但还应结合抽血的时间、结果,体检前一天的饮食结构, B 超、心电图等多项检测结果及本人病史,才能得出最终的结论,不能只靠一个指标就下结论。

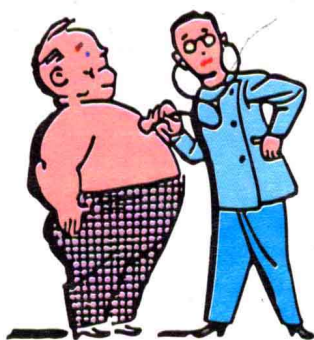
5. 检查结果有假阳性与假阴性

任何事物都有两面性，体检也是一样，也会有误差性，准确率不可能达到 100%。所以有人就不怕假阳性，就怕假阴性。出现了假阳性，顶多虚惊一场，多花点检查费。但若出现假阴性，就会失去宝贵的早期诊治机会。这是医生和患者都不愿看到的事情，也是医生尽量避免的事情，事实上即使先进的 CT、MRI，也不能做到 100% 的准确率。

小贴士：

张先生体检时，甲胎蛋白 AFP 结果为 8.32，参考值范围则为 <8.0 。甲胎蛋白 AFP 是体检中肝癌的常用检查项目，如果明显增高则极可能是肝癌，但有 50% 的肝炎和肝硬化的病人也有增高，而妊娠妇女 AFP 增高，则是生理现象。所以，AFP 对于正常人或良性病变者升高是假阳性。虽然甲胎蛋白 AFP 是最常见的肿瘤标志物，它可以检出 80% 以上的肝癌，但仍然有一部分病人表现是阴性。真正有癌症的病人表现为阴性，就是假阴性。所以定期检查是必要的，尤其是高危人群，必须定期检查。

还有些情况是体检者缺乏体检知识或明知而故犯而引起的。比如，体检前一天晚上大鱼大肉吃得很多，第二天体检甘油三酯可能会增高。如食入了猪血、羊血等含铁食物，大便潜血试验就有可能出现假阳性。所以，体检前了解相关的知识也很重要。



6. 什么情况下需要复检

我们在体检时，体检指标出现异常的原因很多，每个人的情况也不尽相同，医生无法根据一次的体检结果就确定体检者是疾病患者。所以，对一些有异议的体检指标异常人员应进行复查，或者医生根据患者的个人情况，经详细分析，重新制定体检方案，如有的人空腹血糖为 6.5，又有体胖、抽烟或不明原因消瘦等，医生可能会建议进一步复查空腹血糖及糖耐量试验。如果都是正常的，就可排除糖尿病了；如果异常，就要制定相应的治疗方案，定期检查。体检中会有一些体检者的检查指标处于临界值，对于这些人，不一定要服药治疗，但进行适当的饮食结构调整，改变不良生活方式，进行有氧运动却是必要的。同时按医生的要求定期复查。如果通过一段时间饮食、运动调整还无法缓解，应立即就医。

另外，作为一份体检报告，不能将它作为最终结论，它只是当前阶段的身体状况表现。更何况健康体检是面对健康人群的筛查，是存在误差性的。有些指标敏感性很高，有些指标本身就是处于一个动态水平上，体检到的只是它在那一个瞬间的数值，因此仅仅根据体检结果是不能直接下结论的，需要重复检测或辅助以其他指标、其他检测，共同诊断。即使如此，体检带来的益处也是显而易见的，通过体检，给体检者带来提示性、参考性的建议，有利于避免疾病发生或尽早发现病情。而且，每年体检报告单最好作为私人健康档案的一部分进行存档，这样可以提前预知未来 5~10 年内患某种慢性病的几率。

