



体检报告解读 与健康指导

李惠梅 常峪文 主编



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社



体检报告解读与 健康指导

主编 李惠梅 常峪文



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书针对目前国内众多健康体检机构存在的普遍性问题,全面系统地介绍了健康体检项目、检测指标含义、体检注意事项、适应人群以及对体检结果进行了详细地解读,针对不同体检结果给予了不同的健康指导。本书内容翔实、通俗易懂,可供国内健康体检机构的管理人员、医疗卫生服务人员以及参加健康体检和关注自身健康状况的广大读者阅读、参考。

图书在版编目(CIP)数据

体检报告解读与健康指导 / 李惠梅, 常峪文主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5214-0528-6

I. ①体… II. ①李… ②常… 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(2018)第 240163 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 也 在

出版 中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 12

字数 152 千字

版次 2018 年 11 月第 1 版

印次 2018 年 11 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN978-7-5214-0528-6

定价 35.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

- | | | |
|-----|-----|-----------------|
| 主 编 | 李惠梅 | 新疆维吾尔自治区人民医院 |
| | 常峪文 | 新疆维吾尔自治区人民医院 |
| 副主编 | 王 珺 | 新疆维吾尔自治区人民医院 |
| | 任 燕 | 新疆维吾尔自治区人民医院 |
| | 周 倩 | 新疆维吾尔自治区人民医院 |
| | 邓 群 | 新疆维吾尔自治区人民医院 |
| 编 委 | 刘 勇 | 新疆阿克苏地区库车县人民医院 |
| | 邓志斌 | 新疆阿克苏地区乌什县人民医院 |
| | 姚能强 | 新疆伊犁州新源县人民医院 |
| | 刘敬芳 | 新疆维吾尔自治区人民医院 |
| | 叶春英 | 新疆阿克苏地区库车县传染病医院 |
| | 郭巨涛 | 新疆吐鲁番市高昌区济困中心 |
| | 赵 晶 | 新疆阿克苏地区库车县传染病医院 |
| | 江家芳 | 新疆阿克苏地区第二人民医院 |
| | 石 翠 | 新疆阿克苏地区第二人民医院 |
| | 王国会 | 新疆阿克苏地区库车县人民医院 |
| | 戴蓬勃 | 新疆阿勒泰地区布尔津县人民医院 |
| | 吕 梅 | 新疆阿勒泰地区布尔津县人民医院 |
| | 孟 阳 | 新疆维吾尔自治区人民医院 |
| | 程 然 | 新疆乌鲁木齐市儿童医院 |



序

健康是人的基本权力，是幸福快乐的基础，是国家文明的标志，是社会和谐的象征。在全面建设小康社会过程中，我国人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、高尿酸、肥胖等已成为影响我国人民健康素质的大敌。

近年来，党中央、国务院以及社会各界对营养和健康的重视程度空前提高，把以治病为中心转变为以人民健康为中心。2016年8月，习近平总书记在“全国卫生与健康大会”上强调“提高国民健康素养水平，是提高国民健康水平最根本最经济最有效的措施之一，要把人民的健康放在优先发展的战略地位”。2017年10月，习近平总书记在《十九大报告》中指出“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志”。

国务院先后发布了《健康中国2030规划纲要》《国民营养计划(2017—2030年)》，全面吹响了提升我国居民健康素质的号角。推进健康中国建设是积极参与全球健康治理、履行2030年可持续发展议程国际承诺的重大举措。并且，国家将每年的9月1日作为全民健康生活方式日，不断强化健康意识，长期保持健康的生活方式。

没有全民健康，就没有全面小康。社会发展到现在，国人对健康有了更多期许、更高期待，观念也在发生深刻改变。人们不再满足于生命的长度，更追求生命的质量；不再满足于“躯体没有疾病”，更将其扩展为“身体上、精神上和社会上的完全良好状态”。显然，现代社会的健康是一个“大健康”概念，关注的是生命全周期、健康全过程。

新疆维吾尔自治区人民医院体检健康管理中心主任医师李惠梅、中心主任常峪文把十多年从事健康管理所取得的成果和成功经验进行认真的总结和提炼，遵循《健康体检基本项目专家共识》，所编写的《体检报告解读与健康指导》一书，突出了健康体检的针对性、实用性及指导性。为各类健康管理中心开展健康体检活动，指导大众正确科学理解体检结果报告都具有非常重要的意义。



2018年10月

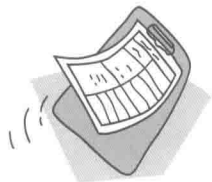
前 言

健康体检是指通过医学手段和方法对受检者进行身体检查，了解受检者健康状况、早期发现疾病线索和健康隐患的诊疗行为。健康体检是以健康为中心的身体检查，了解身体情况，筛查身体疾病，为受检者提供检查结果的客观描述和健康隐患的提示。

随着人群对健康意识的提升，健康体检已经成为我们日常生活中一个不可缺少的组成部分。“体检”一词大家都明白，但很多人看着健康体检报告中的一堆数字、符号，犹如雾里看花；看到某项检测指标超出正常范围，就会担心自己的身体有问题，不能正确理解，会辗转反侧、夜不能寐。

其实，体检是对当下身体状况的一次健康评估，简单地从“得病”或“没病”的层面来理解是很片面的。那么，体检报告应该怎么看呢？“异常”检测结果又需要注意什么？大家多长时间需要体检一次呢？在此我们郑重建议：35岁以上的健康人，应每年做一次全面的体格检查。同时，我们组织编写整理了有关健康体检检查项目的目的意义，为您解读检测项目指标含义，也告知大家，在做各项检查项目过程中的注意事项，帮助大家科学正确理解健康体检解读报告。

由于时间较紧，水平有限，难免存在不足与疏漏之处，恳请各位医疗同道、读者给予批评指正。



编者

2018年10月



正确认识高血压	/ 001
正确测量身高、体重、腰围、体质指数	/ 008
内科查体规范	/ 012
外科查体规范	/ 014
眼科查体规范及相关结果报告解读	/ 016
耳鼻喉科查体规范及相关结果报告解读	/ 021
口腔科查体规范及相关结果报告解读	/ 026
妇科查体规范及相关结果报告解读	/ 032
男科查体规范及相关结果报告解读	/ 044
DR 检查及相关结果报告解读	/ 049
心电图检查规范及相关结果报告解读	/ 056
心向量检查规范	/ 061
动态心电图检查规范及相关结果报告解读	/ 063
活动平板运动试验及相关结果报告解读	/ 065
动态血压检查及相关结果报告解读	/ 068
超声检查规范及相关结果报告解读	/ 071
乳腺检测新方法——触诊成像检测及相关结果报告解读	/ 088
脑卒中早期筛查——脑功能检测及相关结果报告解读	/ 092





呼气试验——幽门螺杆菌检测及相关结果报告解读 / 098

骨密度检测及相关结果报告解读 / 102

动脉硬化检测及相关结果报告解读 / 105

肺功能检测及相关结果报告解读 / 107

人体成分分析检测及相关结果报告解读 / 110

糖尿病风险检测(AGE)及相关结果报告解读 / 115

CT检查及相关结果报告解读 / 117

320排心脏CT检查 / 119

胃肠镜检查 / 121



磁共振检查 / 125

PET-CT检查 / 127

基因检测 / 129

实验室检查 / 131

血常规检查(131)

尿常规检查(135)

粪便常规检查(138)

血糖检测(139)

肝功能检查(144)

肾功能五项检查(149)

血脂检查(154)

甲状腺功能检测(157)

同型半胱氨酸检测(163)

血沉检测(164)

C-反应蛋白检测(CRP)(165)

抗链球菌溶血素“O”试验(165)

类风湿因子(RF)检测(166)

激素水平检测(166)

乙肝五项检测(169)

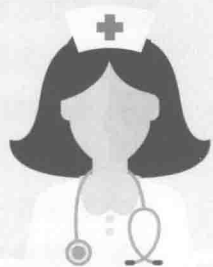
艾滋病检测(169)

梅毒检测(170)

巨细胞病毒检测(172)

肿瘤标志物检测(172)

正确认识高血压



人的血压受心脏跳动快慢的影响，而且不同时间、不同精神状况、不同姿势和部位，检测的血压也不同。一次血压检测异常并不能精准判定血压的状况，因其会受各种因素的影响而发生波动，所以测血压时要保持心情平静。血压过低或者过高(低血压、高血压)都会造成不良后果，这说明血压有着极其重要的临床意义。

检测血压的方法

电子血压计检测方法

- 1** 被测量者先安静休息 5~10 分钟，便于消除劳累、紧张、兴奋等对血压的影响。运动后则需要休息 20~30 分钟。禁止吸烟和饮用咖啡，排空膀胱。
- 2** 测量血压最常用的部位是上肢肱动脉。测量时手掌向上，上卷衣袖露出上臂(衣袖要宽松)，并将手臂缓慢地放入仪器中。要求上臂中部(不能缠于肘关节部)、袖带的下缘 2 厘米必须松紧适宜。
- 3** 被测量者取坐位，最好坐靠背椅。坐姿要正确，双腿并拢，面朝机器坐直坐正，身体在同一个水平位置，安静 60 秒，再开始测量。

- 4 测血压过程中，如发现血压有异常，应休息一会重测，不能立刻在同侧测量；必要时，可测量对侧手臂的血压进行对照。
- 5 高血压患者要定期测量，每次最好在同时间、同部位、同体位用同一血压计进行测量，以便对照。
- 6 电子血压计要定期检查和校对，以保证其准确性。

水银血压计检测方法

- 1 被测量者先安静休息 5~10 分钟，在测量前 30 分钟内禁止吸烟和饮用咖啡，排空膀胱。
- 2 被测量者取坐位，最好坐靠背椅。裸露右上臂，肘部与心脏处于同一水平位置。若疑有外周血管病，首次就诊时应测量双臂血压。特殊情况下测量血压时可以取卧位或站立位；老人、糖尿病患者及常出现体位性低血压情况者，应测立位血压。立位血压测量应在患者由卧位改为站立位 2 分钟后进行。不论被测者体位如何，血压计都应放在心脏同一水平。
- 3 使用大小合适的袖带，袖带内气囊应至少包裹 80% 上臂。大多数人的臂围为 25~35 厘米，宜使用宽 13~15 厘米、长 30~35 厘米规格的气囊袖带。肥胖者或臂围大者应使用大规格袖带，儿童用较小袖带。
- 4 将袖带紧贴缚在被测者上臂，袖带下缘应在肘弯上 2.5 厘米。将听诊器的探头置于肘窝肱动脉处。
- 5 若使用机械式血压计最好选择符合计量标准的水银柱式血压计进行测量。若使用机械式血压表或符合国际标准(BHS 和 AAMI)的电子血压计，需与水银柱式血压计同时测值校正。
- 6 测量时快速充气，气囊内压力应达到桡动脉搏动消失并再升高 30mmHg(4.0kPa)为止，然后再以均匀速率(2~6mmHg/s)缓慢放气。心率较慢时放气速率也较慢。获取舒张压读数后快速放气至刻度零。
- 7 在放气过程中仔细听取柯氏音，观察柯氏音第 I 时相与第 V 时相

水银柱凸面的垂直高度。收缩压读数取柯氏音第 I 时相，舒张压读数取柯氏音第 V 时相(消失音)。儿童、妊娠妇女、严重贫血者、主动脉瓣关闭不全或柯氏音不消失者，以柯氏音第 IV 时相(变音)定为舒张压。

- ⑧ 血压单位用毫米汞柱(mmHg)。毫米汞柱与千帕斯卡(简称：千帕，kPa)的换算关系， $1\text{mmHg}=0.133\text{kPa}$ 。
- ⑨ 应相隔 2 分钟重复测量，取 2 次读数的平均值记录。如果 2 次测量的收缩压或舒张压读数相差 $> 5\text{mmHg}$ ，则相隔 2 分钟后再次测量，然后取 3 次读数的平均值。

什么是高血压

理想血压(BP) 收缩压 $< 120\text{mmHg}$ ，舒张压 $< 80\text{mmHg}$ ，即 $120/80\text{mmHg}$ 。

高血压 检测血压超过 $140/90\text{mmHg}$ 。

血压偏高 检测血压在 $130\sim 139/85\sim 89\text{mmHg}$ 。

1999 年世界卫生组织提出高血压的最新标准为在没有服用降压药的情况下，只要出现以下 3 种情况之一就属于高血压。

- ① 收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 。
- ② 舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。
- ③ 如果患者有高血压病史，日常正在服用降压药，不管如何控制血压，都属于高血压范畴。

高血压分级

一级高血压 达到确诊高血压水平下舒张压 $90\sim 99\text{mmHg}$ ，休息后能够恢复正常。

二级高血压 达到确诊高血压水平下舒张压 $100\sim 109\text{mmHg}$ ，左心室肥大、颅底动脉狭窄、蛋白尿轻度升高，休息后不能恢复正常。

三级高血压 达到确诊高血压水平下舒张压 110mmHg 以上，出现左心衰竭、肾衰、眼底出血、视乳头水肿症状之一，休息后不能恢复正常。

高血压的危害

高血压不仅是一个独立疾病，它是心脑血管疾病的重要危险因素，可导致心、脑、肾等重要脏器的损害和相关疾病的发生。主要表现为头昏头痛、注意力不集中、记忆力减退、肢体麻木、夜尿增多、心悸、胸闷乏力等。高血压容易损害心、脑、肾脏、血管和眼底视网膜等脏器，这些脏器受到不同程度的损害后会引发心肌梗死、肾功能衰竭、脑卒中、心衰、失明等并发症。

易患原发性高血压的人群

高血压分为原发性高血压和继发性高血压，继发性高血压是由其他疾病合并发生的，如糖尿病合并高血压、肾脏疾病合并高血压等。那么，哪些人易患原发性高血压呢？

- ① 父母患高血压，子女很容易被遗传。
- ② 长期情绪不稳定、压力过大、过度劳累者，血压会受影响。
- ③ 长期久坐不爱运动者，肥胖特别是腹部、臀部、大腿脂肪分布较多的人。
- ④ 口味重、年龄大、不良生活方式，会使血压升高，风险也会随之增大。
- ⑤ 长期每日饮酒过量会导致血压上升。

得了高血压该怎么办

一旦检测血压偏高，一定要到医院找医生进行进一步诊治。通过检查找出引起血压偏高的原因，同时要关注有无高脂血症、糖尿病、心脑血管损害或相关疾病存在。在医生的指导下，坚持正确的生活方式。遵医嘱服药，平稳降压。掌握高血压防治知识，自觉防治高血压。

如何预防高血压

预防和控制血压升高，要改善生活方式，需要做到以下几点。

参考中国营养学会建议，可概括为一、二、三、四、五和红、黄、绿、白、黑。

合理 膳食

① 是指每日摄入 1 袋牛奶(每袋牛奶 237mL，含钙约 280mg，且较易吸收，牛奶富含优质蛋白质，并有轻度降血胆固醇作用)。

② 是指每日摄入 250g 左右碳水化合物，相当于主食 300g，通过调整和控制主食，可控制血糖、血脂及体重。

③ 是指每日摄入 3 份高蛋白食物，这样相当于每千克体重蛋白质 1~1.5g。每份高蛋白食物相当于以下任意一种：50g 瘦肉、100g 豆腐、一个大鸡蛋、25g 黄豆、100g 鱼虾或鸡鸭。摄入过多蛋白食物不仅不能被人体贮存，反而会对肠道、肾脏、代谢产生危害。

④ 是指四句话：有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱。粗细粮搭配有明显蛋白质互补作用，能提高蛋白质利用率。粗粮的膳食纤维有助于降血脂，预防糖尿病、结肠癌、乳腺癌。过多摄入甜食会导致肥胖、高胆固醇血症和高甘油三酯血症；盐过多不利健康。三四五顿指控制总量、少食多餐，有利于防治糖尿病、减肥、降血脂。

⑤ 是指每日摄入 500g 蔬菜及水果。每日进食 400g 蔬菜及 100g 水果。新鲜蔬菜、水果除可以补充维生素、纤维素、微量元素外，已证明尚有重要的防癌作用。

⑥ 指红葡萄酒。每日 50~100mL 红葡萄酒能升高高密度脂蛋白胆固醇，缓减中老年人动脉粥样硬化。白葡萄酒、米酒、绍兴酒可能效果稍差。啤酒不宜超过 300mL，白酒不超过 25mL。WHO 已把少量饮酒有利健康的观点改为：酒，越少越好。

⑦ 指黄色蔬菜，如胡萝卜、红薯、南瓜、玉米、西红柿。这

类蔬菜和绿叶蔬菜富含胡萝卜素，能在体内转化成维生素A。缺乏维生素A，儿童会因免疫力低而易发呼吸道、胃肠道感染；成人可能与癌症发病有关。

绿 是指绿茶。绿茶含有茶多酚最多，有较强的抗氧自由基、抗动脉粥样硬化和防癌的作用。

白 指燕麦粉及燕麦片。每日50g燕麦片煮粥，能使血胆固醇平均下降39mg，甘油三酯下降76mg。糖尿病患者食用后效果尤其明显。

黑 指黑木耳。每日食用10~15g黑木耳即有明显的抗血小板聚集、抗凝、降胆固醇的作用。

适量运动

每天在同一时间、同一体位、同一部位用同一血压计检测血压，根据身体情况，合理安排运动。一般中老年人可以选择一些有氧代谢运动，如步行、慢跑、游泳、骑车、登楼、登山、球类、健身操等。通常掌握“三、五、七”的运动是很安全的。

“三”指每天步行3千米，时间在30分钟以上。

“五”指每周要运动5次以上，只有进行规律性运动才能有效果。

“七”指运动后心率加年龄约为170，这样的运动量属中等强度。

戒烟限酒

研究表明，吸烟对心肌梗死的危害与吸烟指数(吸烟包数/日×吸烟年限)的平方成正比，吸烟量大1倍，危害为4倍；吸烟量大2倍，危害达9倍。当吸烟量少于5支/日时，吸烟的相对危险度较低，因此若吸烟者不能彻底戒烟，其吸烟量应为每日5支以下，并慢慢减到1~2支/日。

心理
平衡

心理平衡在所有保健措施中是最关键的一项。保持快乐的心情几乎可以抵抗其他所有的内外不利因素。良好的心情可使机体免疫机能处于最佳状态，对抵抗病毒、细菌及肿瘤都至关重要。

温馨
小提示

- ❶ 情绪紧张和过于激动、剧烈运动后不要马上测血压。
- ❷ 在测量血压前 15 分钟不吸烟、不进食刺激性食物（咖啡、酒、茶等）。
- ❸ 测血压时要坐正、放松，衣袖应宽松，不论是坐位还是卧位，上臂和心脏保持在同一水平位上。
- ❹ 持续监测血压建议在同一侧上肢进行对比。
- ❺ 测血压时屏住呼吸会使血压升高。
- ❻ 血压计要定期校准，否则会影响检测值。
- ❼ 在医生的指导下合理用药，切不可擅自停药或改变用药方式。
- ❽ 运动锻炼要量力而行。

正确测量身高、体重、腰围、 体质指数



身高、体重、腰围、体质指数是体检的一般项目，也是最基础的项目。

1 测量身高、体重、腰围体质指数可以判断人的生长发育和体型发育是否正常，有无不健康的增重，是否发生肥胖症。同时一些消耗性疾病，如结核、糖尿病、癌症等，经常会伴随着体重的下降，所以动态做好身高体重的记录，可以了解个人的基本状况。

2 标准体重(kg)=身高(cm)-105

女性按照上述公式再减 2~3kg 为标准体重，增减 10% 以内都属于正常范围，超过 10% 者为超重，超过 20% 者为肥胖，体重低于正常 10% 以内都属于体重减低，低于 20% 者为消瘦。

3 检测腰围可以反映腹部皮下脂肪厚度和营养状态，是间接反映人体脂肪状态的指标。腰围的大小可反映出中老年人的体形特点，保持腰围适当的比例，对成年人的体质、健康和寿命都具有重要的意义。



检测身高体重的方法

- 1** 清洁仪器。
- 2** 连接电源，打开电源开关(秤上不得放置任何物品)。

