

ME

定期健康体检,从视触叩听检查的结论中,发现新的异常体征
定期健康体检,从常规化验数据的量变中,看出身体质变的信息

身体 体检手册

定期健康体检,帮助纠正不良生活方式的影响,克服致病因素
定期健康体检,指导修正调节机制,维持机体内外环境平衡
定期健康体检,“早预防、早诊断、早治疗”,将疾病消灭于萌芽状态

刘富海 刘 烨◎主编

 引导版
YINDAOBAN

CIP 中国电影出版社

ME

引导版
YINDAOBAN

身体 体检手册

刘富海 刘 烨◎主编

CFP 中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

Me 身体体检手册 / 刘富海, 刘焯主编.

—北京: 中国电影出版社, 2007. 2

ISBN 978 - 7 - 106 - 02647 - 9

I. M... II. ①刘... ②刘... III. 体格检查 - 手册

IV. R194.3 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 161319 号

责任编辑: 刘刚

封面设计: 汉风堂书装

版式设计: 北京读书堂·于湘业

Me 身体体检手册

刘富海 刘焯 主编

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64296657 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: cfpw@edude.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市铁成印刷厂

版 次 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

规 格 开本 / 700 × 1000 毫米 1 / 16

印张 / 16 字数 / 200 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 106 - 02647 - 9 / R · 0014

定 价 26.00 元

作者简介

刘富海,男,研究员,教授,1963年生。国家“948”重点项目产业化推广项目主持人,中国老年学会中老年健康课堂教授,北京市糖尿病防治协会会员,中国蜂协蜂产品医疗保健专委会常务委员,现任北京天宝康高新技术开发有限公司董事长。先后参加了农业部“七五”、“八五”重点公关课题、中日合作项目。“九五”期间,为两项国家重点科技攻关项目研究主持人,先后获国家专利五项,中国农业博览会金奖三项等数十项大奖。编撰有图书7部,发表论文43篇,其中在国际会议上发表论文21篇,为中国、为世界的健康事业作出了不朽的努力和贡献。

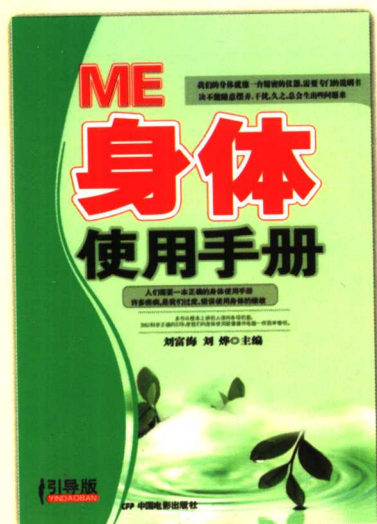
刘焯,男,汉族,1975年生,湖南武冈人,现居北京。中央民族大学中文系毕业,著有《爱在别处》(长篇小说,作家出版社)、《疯狂口才》(新华出版社)等多部作品。主编、编著有数百部作品,如《易经活学活用》、《道德经活学活用》、《菜根谭活学活用》、《忍经活学活用》、《心经活学活用》、《弗洛伊德的智慧》、《荣格的智慧》、《尼采的智慧》、《培根论人生赏析》、《蒙田随笔集赏析》、《疯狂普通话教程》、《错别字过关手册》、《健康的每日提醒》、《生活的每日提醒》等。

责任编辑：刘 刚

执行主编：汤仁荣 刘焯明

封面设计： 书装6
北京汉堂文化传播机构2006

人体像机器一样,年复一年的磨损,总会导致这样那样的疾病,即使没有症状,也处于亚健康状态。要保持健康,定期检查保养不可少,许多疾病到了晚期,即使是华佗再世也回天无术,古人云:“圣人不治已病治未病”。



序 言

近年来,虽然人类的平均寿命在延长,但一个不争的事实仍应引起人们的重视,即健康的寿命时间在缩短,许多疾病的患病年龄一再迅速降低。

其实,这往往是因为人们忽略了一个重要问题:人体像机器一样,年复一年的磨损,总是有着这样那样的疾病,即使没有症状,也处于亚健康状态。要保持健康,定期检查保养不可少,许多疾病到了晚期,即使华佗再世也回天无术。

千里之堤,溃于蚁穴。要保持健康的状态,早期发现疾病的蛛丝马迹很重要,定期体检就是最佳途径,它是健康不容忽视的基石。

健康是人的基本需求,体检则是对健康状况的评估和检测。

定期健康体检,从视触叩听检查的结论中,发现新的异常体征;

定期健康体检,从常规化验数据的量变中,看出身体质变的信息;

定期健康体检,帮助纠正不良生活方式的影响,克服致病因素;

定期健康体检,指导修正调节机制,维持机体内外环境平衡;

定期健康体检,“早预防、早诊断、早治疗”,将疾病消灭于萌芽之中。

健康体检非常重要,它必将成为一种消费时尚,成为我们每一个人对健康必不可少的投资。但是,经过长年的工作总结,我们深切地感受到人们在日常生活中对健康体检存在着许多模糊的概念,为了帮助人们更新观念、正确认识,我们在收集大量国内外资料的基础上结合体检工作的实践和体会撰写了这本《Me 身体体检手册》。

《Me 身体体检手册》首先强调了体检的重要性并指出了体检前、中、后的注意事项,然后详细介绍了内科、外科、妇科、眼科、耳鼻喉科、口腔科等专科检查,讨论了血液常规检查、血糖检查、肝胆功能检查、肾功能检查、尿酸检测、血脂检查、心肌功能检查、甲状腺功能检查、尿常规检查、便常规检查、超声波检查、耳鼻喉科检查、心电图检查、X光检查等体检项目的临床意义。系统论述了体检中的常见疾病,如贫血、高血



压、高血脂、糖尿病、心脏病、哮喘、骨质疏松、冠心病、艾滋病、亚健康等。

全书从 36 大项 100 多小项对体检进行了详细的说明，不但清晰地指出了每项体检的注意事项、检查项目、正常值及临床意义，而且针对每项检查所涉及到的疾病作出具体剖析，指出了疾病的症状、治疗、保健及预防。本书内容新颖、全面、简明、实用，实为一本体检与保健指南。它适合各行业及各年龄段读者阅读参考，同时，对广大医务工作者也具有一定参考价值。

刘 烨

2006 年 12 月初于北京读书堂



序 言

Xu Yan

目 录

体检须知

生活中,人们往往是有了病才去医院,而忽视了体检的重要性。许多疾病的治疗,其实最有效、最经济的方法就是在源头上予以控制。及时的体检可在早期发现疾病,这样不但可为患者的治疗节省经费,而且更利于后期的治疗。

体检前、中、后的注意事项	1
健康体检的禁忌	2
选择合适的体检机构	3
3 类人更应定期体检	4
走出健康体检的“误区”	5

血液常规检查

血液常规化验包括红细胞、血红蛋白、白细胞总数及分类计数,不管是门诊还是住院病人,如果需要验血,几乎都要做这几个项目,长久以后就形成了一种惯例,因此把它称为血常规。血常规化验对诊断疾病很有帮助,如化验血红蛋白、红细胞,就能初步诊断有无贫血。

血液检查的注意事项	7
血液常规检查结果参照表	8
贫血的症状、治疗及预防	11
白血病的症状、治疗及预防	14



糖尿病筛检血糖检查

血糖检查,即通过检查血液中的葡萄糖含量来判断是否患糖尿病,以及监测糖尿病病人的病情。血糖检查较简便的方法是在空腹或饭后2小时,从血液中测量出血糖浓度。

空腹与饭后血糖检查	16
糖尿病的主要症状	17
10种人需定期做糖尿病检查	18
糖尿病的治疗	19
糖尿病预防4要点	21

肝胆功能检查

肝功能检查是通过各种生化试验方法检测与肝脏功能代谢有关的各项指标,以反映肝脏功能的基本状况。肝功能检查对日常生活中常见的肝胆疾病,如肝炎、脂肪肝、肝硬化、胆囊炎、胆结石等的预防和治疗,都是极其重要的。

肝胆功能检查主要项目分类	22
肝胆功能检查结果参照表	23
脂肪肝的症状、治疗及预防	24
肝硬化的症状、治疗及预防	26
肝癌的症状、治疗及预防	27
胆结石的症状、治疗及预防	28

肾功能检查

肾脏是排泄水分、代谢产物、毒物和药物,保留人体所需物质以维持体内水、电解质酸碱平衡的重要器官。此外,肾脏还有内分泌功能。由于肾脏有多方面的功能,又有很强的贮备能力,即使最敏感的检查方法也不能检查出早期和轻微的肾实质损害。因此,不能仅依据某一项试验结果就作出肾



功能的判断,而需要结合其他临床表现全面综合分析,才能得出确切可靠的结论。

肾功能检查结果参照表	31
肾炎的症状、治疗及预防	34
肾结石的症状、治疗及预防	35
肾功能不全的症状、治疗及如何保肾	38

尿酸检查

早期发现痛风最简单有效的方法就是检测血尿酸浓度,正常人体内的嘌呤经过代谢后最终分解为尿酸,如果嘌呤分解过多会导致尿酸形成过多,或者由于肾脏病变,尿酸从尿中排泄减少而使血中尿酸浓度升高(即高尿酸血症),持续高尿酸血症就会引起痛风的各种症状。

哪些人需做尿酸检查	40
尿酸检查结果参照表	41
痛风的症状、治疗及预防	42
痛风患者应该注意哪些问题	43

血脂检查

高脂血症导致心脑血管疾病是一个相当缓慢的过程,常常从青壮年时期就开始侵袭血管,早期几乎没有任何症状,常被人们忽视。所以定期检查血脂非常重要。

血脂检查的注意事项	45
血脂检查结果参照表	46
高脂血症的症状、治疗及预防	47
动脉粥样硬化的症状、治疗及预防	49



钙磷铁检查

矿物质在我们的身体中仅占小部分,但各种矿物质含量必须保持平衡。人体所需的主要矿物质有钙、镁、钠、钾、铁、锌等。

矿物质对人体的作用	51
钙磷铁检查结果参照表	53
钙、磷、铁等营养的食物补充	53

心肌功能检查

心肌梗塞是一种非常凶险的疾病,特别是大面积心肌梗塞,若抢救不及时或治疗不当,常常危及生命。要判断一个人是否患有心肌梗塞,除了听其诉说是否会胸闷、胸痛及做心电图外,抽血检验血清中的肌酸激酶(CK),是极其重要的临床诊断依据之一。

肌酸激酶检查结果参照表	55
心肌梗塞的早期症状	56
心肌梗塞的快速应对及治疗	57
如何防止病情反复	58

肝炎检查

我国有95%的人患过甲肝,但自己并不知情;有90%的人感染过乙肝,而其中又有15%~20%的患者成为带原者。这些带原者除了继续传染给别人外,自身也容易发展成慢性肝炎、肝硬化、甚至肝癌。

肝炎检查须知	60
肝炎检查结果参照表	61
甲型肝炎的症状、治疗及预防	62
乙型肝炎的症状、治疗及预防	64



癌症筛检肿瘤标记检查

癌症已经成为危害现代人健康最严重的一类疾病,它每年把 1000 万人置于死亡的边缘,并无情地夺去 700 万人的生命。据统计数据:在我国每死亡的 5 人之中,就有 1 人死于癌症。

癌症筛检肿瘤标记检查结果参照表	66
癌症的症状	67
癌症的治疗及预防	68

甲状腺功能检查

甲状腺是体内最大的内分泌腺体,甲状腺细胞合成并分泌一组甲状腺激素。甲状腺激素是人体不可缺少的激素,对人体的各种代谢起着重要作用,对维持细胞生命活动至关重要。

甲状腺功能检查需做的项目	70
甲状腺功能检查结果参照表	72
甲亢的早期症状、治疗及预防	74
甲亢病人养生指南	76

组织发炎筛检

现代医学认为,炎症是由不同原因引起的症状,它可能发生于不同的器官和组织。有时正常的身体出了问题就发生了炎症反应。炎症不是一些疾病的起因,但炎症的出现可能使某些疾病病期延长。

发炎须知	77
组织发炎筛检结果参照表	79
口腔炎症、扁桃体炎症小常识	79
风湿性关节炎的症状、治疗及预防	80



梅毒血清实验性病毒筛检

梅毒是由苍白螺旋体引起的慢性全身性疾病,早期主要表现为皮肤黏膜损害,晚期可侵犯心血管、神经系统等重要脏器而造成劳动力丧失甚至死亡。梅毒孕妇还可通过胎盘将病原体传给胎儿引起早产、死产或分娩出先天梅毒患儿。

梅毒的各个时期及其特点	83
梅毒血清检查	84
梅毒患者生活须知	85
如何预防梅毒	86

血型检查

血型是指红细胞膜上特异抗原的类型。根据红细胞所含的凝集原,可把人类的血液区分为若干类型。血型是一种染色体特征,是人体的一种遗传性状,狭义来说是指红细胞抗原的差异,广义来说包括白细胞、血小板等血液各成分抗原的不同。

血型的种类	88
ABO 血型、Rh 血型的鉴定	89
血型与亲子鉴定	90

肺结核检查

肺结核是最常见的一种结核病,是由于结核杆菌在肺部感染所引起的一种对健康危害较大的慢性传染病。肺结核分为原发性肺结核(I型)、血行播散型肺结核(II型)、浸润型肺结核(III型)、慢纤维空洞型肺结核(IV型)、结核性胸膜炎(V型)等。

肺结核的常见症状	93
肺结核的主要诊断方法	94



肺结核的治疗及保健	95
肺结核患者家属护理要点	96

尿液常规检查

尿常规检查是医院中最常用的检验项目之一,是反映身体健康状况的基本指标之一。尿常规检查在各级医院实验室中都可以开展,并且是简单易行、无痛苦、迅速的检查手段。

尿常规检查须知	98
尿常规检查结果参照表	99
尿路感染的症状、治疗及预防	100
尿结石的症状、治疗及预防	102
尿毒症的症状、治疗及预防	104

便常规检查

说起大便,似乎难登大雅之堂,但解便应该是人类日常的基本动作,因解便习惯不理想而困扰者显然为数不少,向来与脏臭连在一起的大便其实学问也不小,粪便检查是医院常规检验项目,为医生提供诊断参考,是解读身体健康讯息的利器之一。

便常规检查结果参照表	106
消化不良的症状、治疗及注意事项	107
便秘的症状、危害及防治	109
结肠炎的症状、治疗及并发症	110
大肠癌的症状、体征及治疗	112

超声波检查

人体组织器官是一个复杂的超声传播介质,不同组织和器官声阻不同,对超声波吸收衰减和组织反射界面不同,由此可以有不同的反射波型及回声图像,但它们有一定的规律,且能构成正常的波型和图像。一旦发生病



变,如肿瘤、炎症、坏死液化、结石钙化等,由于出现异常的组织界面,便可出现异常的反射波型及回声图像,根据这些变化就可以诊断不同的疾病。

超声波检查须知	114
各种疾病的超声诊断	116
超声波检查对肿瘤的意义	118

一般检查

一般状况检查以视诊为主,当视诊不能有效达到检查目的时,应配合使用触诊和嗅诊。检查者第一次接触被检查者时就开始了一般状况检查,在交谈及全身体检过程中完成这一检查。

一般检查的项目及标准	120
身体增高须知	123
肥胖的原因、治疗及预防	125
高血压的症状、治疗及预防	126

耳鼻喉科检查

耳、鼻、咽喉是人体的重要器官,承担着感知与交流的使命。这些器官一旦患病,必然会给感知与交流造成不同程度的障碍,因此,耳鼻喉科检查就显得尤为重要。

耳鼻喉科检查的注意事项	129
耳鼻喉科检查中常见的问题	130
鼻炎的症状、治疗及预防	131
咽炎的症状、治疗及预防	132
鼻中隔偏曲的原因、症状及治疗	133

直肠指诊

直肠指诊又称肛诊,是一项简单易行、结果可靠的检查方法。重视并应



用此项检查,会使不少疾病及时得到明确诊断和合理治疗。

直肠指诊的临床意义	135
直肠指诊检查前列腺疾病	136
痔疮的症状、治疗及预防	137
肛裂的症状、治疗及预防	139
前列腺炎的症状、治疗及预防	141

淋巴结检查

淋巴结是机体防御器官,分布于淋巴管的经过途中,常成群地位于关节的屈侧,形状似豆形或椭圆形。正常的淋巴结不易摸到。淋巴结能产生淋巴细胞和抗体,并对淋巴液有过滤作用,对机体防御和免疫作用十分重要。淋巴结收集一定范围内的淋巴液,局部有感染时,可引起相应部位的淋巴结肿大。淋巴系统为癌症转移的途径之一,癌细胞常随淋巴液转移到淋巴结。

浅表淋巴结检查的临床意义	143
重视无痛性颈部淋巴结肿大	144
淋巴结炎的症状、治疗及注意事项	145

乳房触诊

女性以手触摸乳房的检查,医学上称为“乳房触诊”,它是发现乳房疾病的重要方法之一。乳房触诊一般是先视诊后触诊,相互配合,但以触诊为主。

乳房触诊时应注意	147
乳房自检法	148
乳腺炎的症状、治疗及预防	149
乳腺增生的症状、治疗及预防	151
乳腺癌的症状、治疗及预防	152



泌尿生殖器检查

此项检查主要是对男性生殖器的检查,女性生殖器的检查列入妇科。
男性生殖器检查主要依靠视诊、触诊。

男性生殖器自检须知	154
包皮过长的危害	155
阴茎疼痛不容忽视	156
阴囊肿大的原因及对策	157

视力眼压检查

眼睛对人体来说是一个很小的器官,然而却是非常珍贵并且功能特殊的器官。眼睛是心灵的窗户,是人体与外界沟通的窗口,人体 80% 的信息通过眼睛来获取。

眼部检查的主要项目	159
常见的眼部疾病	161
青少年眼睛保健须知	163
上班族眼睛保健须知	165

妇科检查

做妇科检查意味着暴露隐私,也意味着需要回答一些令人尴尬的问题,但是女性朋友们更应看到的是,妇科检查是女性健康的保护神。

妇科检查须知	167
妇科检查结果参照表	169
阴道炎的症状、治疗及预防	169
宫颈炎的症状、治疗及预防	171
盆腔炎的症状、治疗及预防	173

