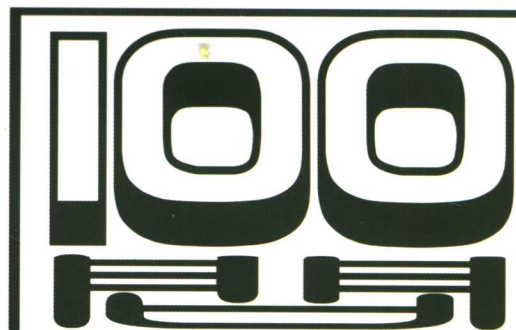


健康体检 是对自己
身体状况的一次检阅，
有助于及早发现病兆并
对症下药，可以起到很
好的**预防**效果，本书采
用问答的形式，用**一百**
个问题对体格检查和化
验检查的常见**问题**做了
详尽的**解答**，可以作为
读者健康体检的指南。



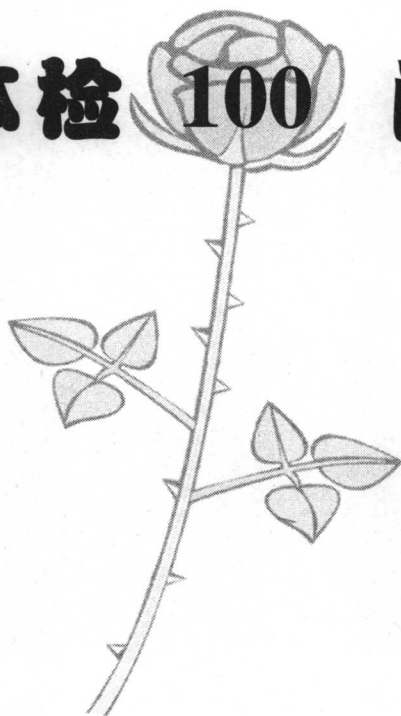
JIAN KANG TI JIAN
100 WEN

主 编 段振离
副主编 段晓颖
陶咏梅
霍 浩

中国医药科技出版社

主 编 段振离 副主编 段晓颖 陶咏梅 霍 浩

健康体检 100 问



中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康体检 100 问 / 段振离, 陶咏梅, 段晓颖主编. — 北京:
中国医药科技出版社, 2007. 4
ISBN 978 - 7 - 5067 - 3624 - 4

I. 健… II. ①段…②陶…③段… III. 体格检查—问答
IV. R194. 3 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 040223 号

美术编辑 陈君杞
责任校对 张学军
版式设计 程 明

出版 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 010 - 62244206
网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn
规格 850 × 1168mm $\frac{1}{32}$
印张 7 $\frac{3}{4}$
字数 197 千字
印数 1—3500
版次 2007 年 3 月第 1 版
印次 2007 年 3 月第 1 次印刷
印刷 世界知识印刷厂
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 3624 - 4
定价 16.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内 容 提 要

健康体检对于每一个人来说都非常重要，因为在疾病的超早期，人们可以毫无感觉，而健康检查可以帮助大家早期发现疾病，积极进行早期治疗，尽可能地将疾病消灭在萌芽状态，取得事半功倍的效果。

本书采用问答的形式，用 100 个问题深入浅出地介绍了体格检查和化验检查。其中，化验检查包括血、尿、大便、痰、生化、免疫学、肝功能、肾功能等检查。也概括叙述了心电图、脑电图、B 超、X 线（含 CT）、内镜、磁共振等检查。特点是全面系统、条理清楚、简明扼要。可供基层医务工作者、医药院校学生学习、参考；对关注身心健康的读者也是一本参考性极强的图书。

前言

现代人对健康是越来越重视了。市井流行的俗语是“有啥，别有病；没啥，别没钱”。哲人的说法是：健康是1，知识、财富、职称、职务、权利……，都是1后面的“0”。“0”越多，这个数值越大，然而，若没有前面的“1”，那么，一切又都变成了“0”。

现代人也深深懂得，若患的疾病已经到了严重程度再去治疗，将十分被动，自己受痛苦，亲人受煎熬，沉重的医药费用不堪重负，且治疗效果也不好，还往往落下后遗症。如若做到早发现、早诊断、早治疗，则治疗效果要好得多，而且少受罪、少花钱，事半功倍。鉴于此，现代人们都主动地、定期地进行健康体检。

健康体检是对自己身体状况的一次检阅。无病，可以放心地工作、生活；若发现疾病的苗头，就积极地进行治疗，将疾病消灭在萌芽状态。

目前在我国，人们越来越重视体检，要求体检。适应这种要求，市场上已经形成了一种体检行业，而且有蓬勃发展、方兴未艾之势。

在进行健康检查时，应该选择哪些项目？这些检查结果是正常的，还是异常的？有什么临床意义？绝大多数的人并不明白，有的人虽知道一些，也是一知半解。为此，特写了一本小

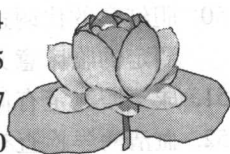
册子，用科学、通俗、简明的语言告知读者，使读者看得懂，学得会，用得上，成为健康检查的指南。

由于才疏学浅，难免有错漏之处，敬请专家学者和广大读者批评指正。

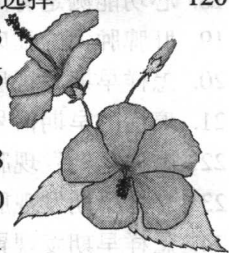
主编 段振离

目 录

1. 什么是健康体检	1
2. 为什么要进行健康体检	5
3. 健康体检的常规项目有哪些	7
4. 儿童应该作哪些健康检查	8
5. 中老年人应进行哪些健康体检	13
6. 妇女应该作哪些检查	15
7. 健康检查应该多长时间进行一次	16
8. 进行健康检查前注意哪些问题	18
9. 测量身高、体重有何意义	19
10. 测量体温、脉搏和呼吸有何意义	23
11. 血压测定有何临床意义	25
12. 视力、视野和色觉检查有何意义	29
13. 怎样检查听力	34
14. 共济运动检查的方法及临床意义	35
15. 步态异常对疾病的诊断意义	36
16. 皮肤检查的项目	38
17. 淋巴结肿大的临床意义	44
18. 心功能测定有简易方法吗	45
19. 肝脾肿大的临床诊断意义	48
20. 怎样早期发现癌症	51
21. 癌症的早期信号有哪些	54
22. 怎样早期发现肺癌	55
23. 怎样早期发现肝癌	57
24. 怎样早期发现胃癌	60



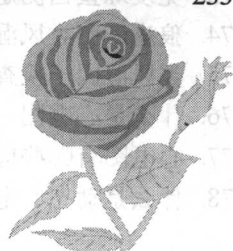
25. 怎样早期发现食管癌	62
26. 怎样早期发现大肠癌	64
27. 怎样早期发现乳腺癌	67
28. 怎样早期发现宫颈癌	69
29. 怎样早期发现前列腺癌	71
30. 怎样早期发现鼻咽癌	73
31. 怎样早期发现白血病	75
32. 血常规的概念和正常值	77
33. 血红蛋白测定和红细胞计数有何临床意义	79
34. 白细胞计数和分类有何临床意义	81
35. 血液流变学检查的临床意义	84
36. 血沉和血液黏度测定的临床意义	85
37. 血型的类型及临床意义	87
38. 止血与凝血障碍的检查内容	90
39. 尿常规及尿液 10 项	94
40. 留尿的方法及尿液的一般检查	97
41. 尿液化学检查的内容及临床意义	101
42. 尿液显微镜检查的内容及临床意义	104
43. 如何检查肾小球的功能	106
44. 如何检查肾小管的功能	111
45. 阴道分泌物检查有何意义	115
46. 精液和前列腺液检查项目有哪些	117
47. 肝脏病常用的实验室检查有哪些? 怎样选择	120
48. 肝脏蛋白代谢检查有哪些	123
49. 常用的肝癌标志物检查有哪些	126
50. 胆红素的代谢过程以及血清胆红素测定的临床意义	128
51. 尿三胆测定有何意义	130
52. 血清酶学检查有哪些	131



53. 乙型病毒性肝炎标志物检测有何意义	136
54. 甲、丙、丁、戊型病毒性肝炎标志物检测有何意义	140
55. 粪便化验都检查什么	143
56. 胃液检查有何意义	147
57. 十二指肠引流液检查有何意义	151
58. 痰液检查能诊断什么疾病	154
59. 脑脊液检查有何意义	157
60. 浆膜腔穿刺液检查有何意义	163
61. 心肌标志物检查有哪些	167
62. 什么是血脂? 什么是高脂血症? 血脂检查都有哪些项目	169
63. 血清总胆固醇测定有何意义	170
64. 血清甘油三酯测定有何意义	171
65. 脂蛋白和载脂蛋白测定有何意义	172
66. 诊断糖尿病应作哪些检查	175
67. 诊断甲状腺疾病应作哪些检查	179
68. 诊断艾滋病应作哪些检查	181
69. 诊断梅毒应作哪些检查	183
70. 诊断淋病作哪些检查	184
71. 非淋球菌性尿道炎应作哪些检查	185
72. 抗链球菌溶血素“O”测定有何意义	186
73. 免疫球蛋白测定有何意义	187
74. 狼疮细胞类风湿因子检查	189
75. 类风湿因子检查有何意义	189
76. 什么是心电图	190
77. 心电图有哪些应用价值	191
78. 什么是动态心电图	193



79. 做动态心电图检查应注意哪些问题 194
80. 什么是心电图运动负荷试验 195
81. 心电图负荷试验有何适应症和禁忌症 197
82. 脑电图能查哪些病 198
83. 脑电图检查应做哪些准备 199
84. 心功能检查有哪些 200
85. 肺功能检查项目有哪些 203
86. 如何做上消化道内镜检查及临床意义 206
87. 下消化道内镜检查是如何进行的 208
88. 如何做纤维支气管镜检查 210
89. 如何做脱落细胞学检查 212
90. 超声诊断法有哪些种类 213
91. B 型超声波能诊断哪些疾病 214
92. X 线透视和照片能诊断哪些疾病 218
93. 胃肠道钡餐造影检查能诊断哪些疾病 221
94. 钡剂灌肠检查能诊断哪些疾病 223
95. 电子计算机 X 线体层摄影 (CT) 有何价值 224
96. 磁共振成像 (MRI) 有何诊断价值 226
97. 什么是放射性核素诊断 228
98. 放射性核素显像都应用于哪些疾病的诊断 229
99. 红外热像的概念? 红外乳腺检查能诊断哪些疾病 232
100. 在检查时如何选择成像技术 233



6. 体重适当，体形匀称，头臂臀位置协调；
7. 眼睛明亮、反应敏锐，眼睑不发炎；
8. 牙齿清洁、无缺损、无疼痛，牙龈颜色正常、无出血；
9. 头发光泽，无头屑；
10. 肌肉、皮肤富弹性，走路轻松。

（二）自测一下是否健康

一个人是否健康，用以下简单的方法就可测知，包括生命体征（体温、脉搏、呼吸、血压）、饮食、睡眠、大小便、体重及其他。以成年人（在安静状态下）为例，健康的标准如下：

1. 体温基本上维持在 37°C 左右，每日体温的变化不超过 1°C 。
2. 脉搏每分钟 70 ~ 80 次，一般不少于 60 次，不多于 100 次。
3. 每分钟呼吸次数为 16 ~ 20 次，呼吸次数与脉搏的比例为 1 : 4。每分钟呼吸次数少于 10 次或多于 24 次，都不正常。
4. 理想血压为：收缩压 $< 120 \text{ mmHg}$ ，舒张压 $< 80 \text{ mmHg}$ 。正常血压为：收缩压 $< 130 \text{ mmHg}$ ，舒张压 $< 85 \text{ mmHg}$ 。收缩压达到或超过 140 mmHg ，舒张压达到或超过 90 mmHg ，就是高血压（ mmHg 与 kPa 的换算公式见 27 页）。
5. 食欲良好，每日进食总量保持在 1 ~ 1.5 kg 左右，连续一周每日进食量超过此量的 3 倍，或少于此量的 $\frac{1}{3}$ ，都不正常。
6. 每日能够按时起居，睡眠 6 ~ 8 h。每日睡眠少于 4 h 或超过 12 h，都不正常。
7. 大便基本定时，每天 1 次。每天 2 次或两天 1 次，只要大便性状正常，也算正常。
8. 在一般饮食、饮水和出汗的情况下，每昼夜的尿量在

1000 ~ 2000 ml 之间, 如果超过 2500 ml 或少于 400 ml, 都不正常。

9. 体重基本稳定, 一个月内体重增减不超过 4 kg。

10. 女性月经周期在 28 天左右, 超前和错后 15 天以上均不正常。

11. 结婚后性生活正常。在未避孕的情况下, 3 年内不育为不正常。

12. 性格不论内向、外向, 均乐观、沉稳, 社会交往正常, 人际关系良好。

(三) 心理健康的判断标准

著名学者马斯洛 (Maslow) 在大量研究的基础上, 制定了心理健康的判断标准, 可供我们参考:

1. 有充分的适应能力;
2. 充分了解自己, 并能对自己的能力作恰当的估计;
3. 生活目标能切合实际;
4. 与现实环境保持接触;
5. 能保持人格的完整和谐;
6. 有从经验中学习的能力;
7. 能保持良好的人际关系;
8. 适度的情绪发泄和控制;
9. 在不违背集体意志的前提下, 有限度地发挥个性;
10. 在不违背社会规范的情况下, 个人基本需要能适当的满足。

(四) 新生儿健康标准

1. 新生儿降生之后, 先啼哭数声后开始用肺呼吸, 头两周每分钟呼吸 40 ~ 50 次。

2. 新生儿的脉搏以每分钟 120 ~ 140 次为正常。

3. 新生儿的正常体重为 3~4 kg。

4. 新生儿头两天的大便呈黑绿色黏稠状，无气味，喂奶后逐渐转为黄色（金黄色或浅黄色）。

5. 新生儿出生后 24 小时开始排尿，如超过或第一周内每日排尿 30 次以上，则为异常。

6. 新生儿体温在 36~37.5℃ 之间为正常。

7. 多数新生儿出生后第 2~3 天皮肤轻度发黄，但在 7~10 天后黄疸不退或加深则为病态。

8. 新生儿出生后逐渐出现觅食、吸吮、伸舌、吞咽、拥抱等反射动作。

9. 给新生儿照强光可引起闭目反射，自第二个月起视线可随活动的玩具而移动。

10. 出生后 3~7 天，新生儿的听觉逐渐增强，声响可引起眨眼等动作。

（中华医学会制定）

（五）老年人健康标准

1. 躯干无明显畸形，无明显驼背及不良体型，骨关节活动基本正常。

2. 无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病，神经系统检查基本正常。

3. 心脏基本正常，无高血压、冠心病及其他器质性心脏病。

4. 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全。

5. 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。

6. 有一定的视听能力。

7. 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。

8. 能恰当地对待家庭和社会人际关系。

9. 能适应环境，具有一定的交往能力。

10. 具有一定的学习和记忆能力。

(中华医学会制定)

2. 为什么要进行健康体检

健康的重要性是无庸置疑的。有一位哲人说，人的健康是“1”，知识、财富、学历、职称、职务、地位……，都是“1”后面的“0”，这些“0”越多，这个数的“值”就越大，可以是千、万、十万……乃至数十个亿，成为天文数字。然而一旦失去健康，没有前面的“1”，那么所有的一切，瞬间都变成了“0”。在民间，表述得更为清晰而直接：没啥，别没钱；有啥，别有病。言简意赅地阐明了健康的重要性。

现在，医学科学对于健康有了全新的定义。健康不仅仅没有疾病或身体虚弱，而是要有健全的身心状态和社会适应能力。一个人，只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好几个方面都健全，才是一个完全健康的人。

大量事实说明，在疾病和健康之间，存在着大量的亚健康状态。亚健康是介于健康和疾病之间的“第三状态”。传统的说法是将健康称为“第一状态”，将疾病称为“第二状态”，而两者之间的潜病状态就是“第三状态”。“第三状态”虽然尚不能诊断为何种疾病，但其生理活性已经降低，反应能力已经减退，适应能力已经下降，就是说，已经偏离了健康的轨道。这种情况，若在过去，医生不能确定您为何种疾病，就会告知您没有疾病，仍旧是健康人。而现在则认为，您此时正处于亚健康状态，已经不算健康了。

那么如何知道自己是健康、疾病或亚健康呢？仅凭感觉是不行的，因为许多疾病的早期没有任何痛苦的感觉。例如乙型肝炎表面抗原携带者、隐匿性糖尿病、疾病的潜伏期、无症状

的血压升高、早期癌症……。

仅以癌症为例。90%的早期癌症是没有明显症状的，必须依靠专业检查才能发现。非常可惜的是，绝大多数癌症患者都是在出现症状之后才去就诊的，此时往往已经发展到中晚期，失去了最佳的治疗时期。中晚期癌症当然仍然可以治疗，但第一，治疗效果很差，远远赶不上早期治疗，而一旦转移之后，只能用“姑息疗法”，根治是很困难的。第二，病人要忍受很大的痛苦，同时也给亲人带来很大的精神负担。第三，治疗费用也要大大增加，使家庭不堪重负。

高血压被形象地称为“无声的杀手”，糖尿病被称为“甜蜜的杀手”，若早期发现，治疗和控制的会非常好。早期发现的高血压患者，及早治疗就可以将高血压控制在理想状态，工作、生活不受任何影响。而如果发展到晚期，出现了合并症，如高血压性心脏病、高血压肾病，再进行治疗时，则效果要差得多，成为终身疾病。如并发脑梗死或脑出血，也很危险，即使是没有死亡，也要留下后遗症，生活质量将很差。

而若能够进行健康检查，那么就会早期发现、早期诊断、早期治疗，预后要好得多，可以治愈，同时花钱少，痛苦小，何乐而不为呢？

以肺癌为例，癌细胞增加1倍的时间约为100天，以这个速度计算，一个癌细胞长到1克需要4~5年，这就为早期发现、早期诊断赢得了宝贵时间。世界卫生组织（WHO）的一项数据表明，癌症如果能够早期发现，治愈率可达80%以上。目前有很多方法可以诊断早期癌症。如以X线检查、B超检查、CT检查、MRI检查及放射性核素为代表的影像学检查；以食管镜、胃镜、十二指肠镜、结肠镜、支气管镜为代表的内腔镜检查；还有病理学检查等等。目前最先进的检查方法，能够诊断出直径0.6厘米的肿瘤，此时的治疗就要容易得多。

我国卫生部2001年统计表明，城市居民死因前10位排序

是：恶性肿瘤、脑血管病、心脏病、呼吸系统疾病、损伤和中毒、内分泌营养和代谢免疫疾病、消化系统疾病、泌尿生殖系统疾病、精神病、神经病。这十大死因合计占总死亡人数的92%。仔细分析上述十大死亡原因，发现许多疾病是可以通过早期检查、早期发现而进行控制和治疗的。而具体可行的方法就是定期进行健康体检。

每个人都需要进行体检，从出生之后直至寿命的终结，都有不同的体检要求。如果是慢性病患者，则应该根据医生的建议定期进行体检。

3. 健康体检的常规项目有哪些

既然是健康检查，要早期发现疾病，就要全面、细致、一丝不苟，不应该挂一漏万、敷衍了事、马马虎虎，否则，那些隐伏的疾病是发现不了的。

一般地讲，体格检查要按照以下项目逐一进行检查，不可遗漏。

(1) 一般项目：自己填写的有：姓名、性别、年龄、婚姻、民族、职业、籍贯、住址、工作单位等。医生检查的有：身高、体重、胸围、呼吸差、血型等。若要确定肥胖和肥胖的类型，还要加测腰围和臀围。

(2) 内科检查：体温、脉搏、呼吸、血压；医生还要问诊主要病史，包括既往史、过敏史、家族史等。然后按以下项目逐次检查：心脏、肺与气管、内分泌、食管、胃、肝、胆、胰、脾、肾、其他等。

(3) 神经科检查：包括症状与体征、神经反射等。

(4) 外科：按四肢、头颈、脊柱、淋巴结、肾、膀胱、前列腺、生殖器、肛门等项目检查。

(5) 眼科：视力，包括裸眼视力和矫正视力；眼压、眼

底、其他等。

(6) 耳鼻喉科：耳、鼻、咽喉、其他逐次检查。

(7) 口腔科：主要项目有龋齿、牙齿脱落、牙周病、黏膜病和其他。

(8) 皮肤科：主要检查有无皮肤病。

(9) 已婚妇女还要作妇科检查：包括外阴、阴道、子宫颈、子宫、附件等。还应该包括子宫颈刮片、阴道涂片和红外线乳透检查。

(10) 化验检查：有血常规、尿常规、乙肝五项、肝功五项、血糖、AFP（甲胎球蛋白）、CEA（癌胚抗原）、肾功三项、血脂四项等。

(11) 器械检查：有胸部摄片、心电图、腹部 B 超（肝、胆、胰、脾、肾）。男性还要做膀胱前列腺 B 超；女性要做妇科 B 超、红外线乳透检查。

每一科后面都有“结论与处理”。最后有“重要会诊记录”一栏，是指那些似是而非，不易确定、需要会诊者。

以上这些都是常规检查项目，根据病情需要其他检查的，还要增加其他相应的项目。那就是所谓的“个性检查”了。

4. 儿童应该作哪些健康检查

（一）儿童生长发育的规律

“生长”表示整个身体和器官可以用度量衡测量出来量的增长，“发育”是指细胞、组织及其功能的成熟。但生长和发育是不能截然分开的，因而生长发育作为一个名词，包含着机体质和量两方面发育过程的动态变化。

儿童生长发育有以下 4 条规律。

(1) 生长发育是一个连续的过程，也有阶段性。在整个