

· 中国家庭必备书 ·



一部中国家庭必备的健康保健百科全书

· 内容全面 · 权威科学 · 好学易懂 · 终生指南

实用
金版



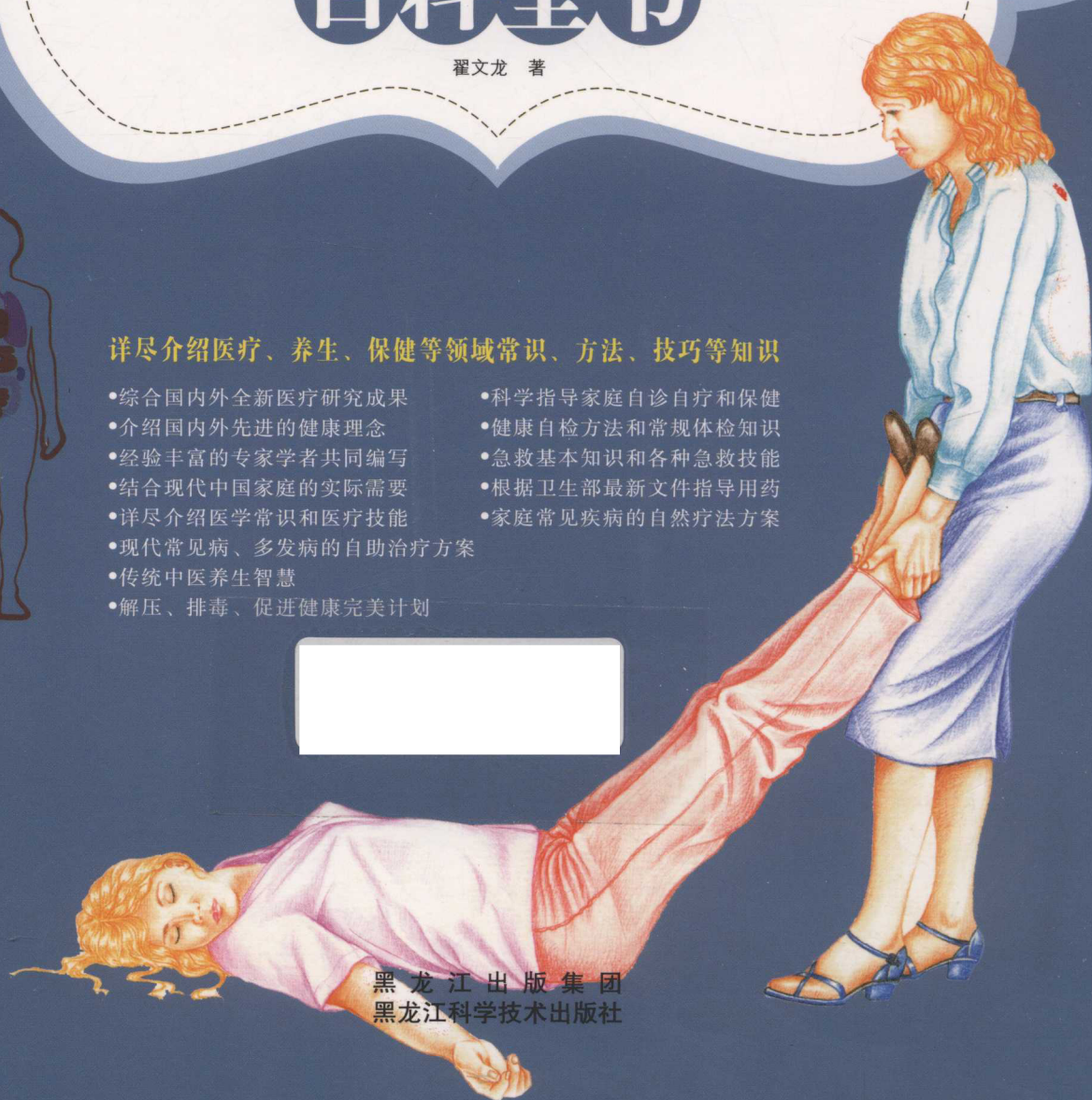
家庭 健康医疗 百科全书

翟文龙 著



详尽介绍医疗、养生、保健等领域常识、方法、技巧等知识

- 综合国内外全新医疗研究成果
- 介绍国内外先进的健康理念
- 经验丰富的专家学者共同编写
- 结合现代中国家庭的实际需要
- 详尽介绍医学常识和医疗技能
- 现代常见病、多发病的自助治疗方案
- 传统中医养生智慧
- 解压、排毒、促进健康完美计划
- 科学指导家庭自诊自疗和保健
- 健康自检方法和常规体检知识
- 急救基本知识和各种急救技能
- 根据卫生部最新文件指导用药
- 家庭常见疾病的自然疗法方案



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

· 中国家庭必备书 ·



一部中国家庭必备的健康保健百科全书

· 内容全面 · 好学易懂 · 终生指南



家庭 健康医疗 百科全书

翟文龙 著

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用金版·家庭健康医疗百科全书 / 翟文龙著. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5388-8277-3

I. ①实… II. ①翟… III. ①家庭保健—基本知识IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第079637号

实用金版·家庭健康医疗百科全书
SHIYONG JINBAN · JIATING JIANKANG YILIAO BAIKE QUANSHU

著 者 翟文龙
责任编辑 刘佳琪
封面设计 中英智业
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京中创彩色印刷有限公司
开 本 1020毫米×1200毫米 1/10
印 张 44
字 数 765千字
版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8277-3/R · 2459
定 价 59.80 元

【版权所有 请勿翻印、转载】

前言

Preface

由于我国医疗资源十分有限，医疗机构又普遍存在“以药养医”等种种弊端，上医院看病常常需要办理各种繁杂的手续，付出高昂的医疗费用，看病就医成了当前让老百姓最头疼的事儿。因此，多数人也希望能在家中自助治疗一些疾病，而不用时时、事事都求助于医生。

自我治病防病，维护和促进身体的健康，这是完全可行的。只需要掌握医学基本常识、基本的护理技能和急救技能，就能在日常生活中成为自己最好的家庭医生，有力地捍卫自己和家人的健康。如果能做到对自身和家人的身体状况有较为清楚地了解，随时监测身体的各项指标，判断身体发出的各种信号，就完全可以根据病情和经济情况选择合适的自疗妙方，从而免去了上医院求医的种种麻烦。

也有一些人对家庭自我保健和医疗抱怀疑态度，认为病了只能求助医生，事实上这是过度放大了医生的作用。在治疗一些小病小痛方面，医生事实上并不比我们自己更高明。医生的治疗的确能缩短病程，缓解症状，这让多数人认为病愈完全是医生的功劳。然而大家所不知道的一个真相是：许多疾病是可以通过身体自愈能力来治愈的，医生用药后反而会抑制身体本身的自愈能力，久而久之，人体会开始依赖医药。最高明的医生是我们身体本身的自愈力，只需要我们自己去引导它发挥作用，就可以轻轻松松地恢复健康。

在治疗慢性病如糖尿病、高血压方面，由于这些疾病是当前医学界尚未攻克的难题，医生并不能真正治愈它。因此，治疗过程中起着主体作用的仍是患者自己，患者只有长期坚持不懈地进行家庭治疗和护理，才能真正控制病情，提高生活质量，延长寿命。而医生仅仅起着指导作用。

在预防疾病、积极地做好自我保健方面，这更是医生难以做到的。只有自己根据自身体质和具体的生活环境，分析当前不良生活方式所带来的害处，积极地选择不生病的生活方式，并持之以恒地坚持下去，这才能真正达到防病的目的。当前，健康的意义已不再是被简单地定义为“没有病的状态”，为了达到世界卫生组织所提出的现代人健康新标准，我们还需要缓解日益增加的压力，提高正在衰退的免疫力，增强自身活力，这些都需要自己来完成。

为帮助读者掌握最基本的医学常识和技能，指导日常生活中的家庭自我保健、治病防病。我们组织了专业人士精心编写了这部《实用金版·家庭健康医疗百科全书》。参与编写的有知名医院的一线专家，也有从事医学研究的医学博士，他们有着深厚的理论知识，丰富的临床经验，以及严谨的科学精神。由于此类书通常被读者作为生活工具书使用，在内容的准确性和科学性方面，读者有很高的期望值，且治病防病，关乎健康和生命，容不得半点疏忽。为此，我们的编撰人员秉着科学、严谨的编写原则，做了大量的资料收集工作，稿件编成后在许多问题上经过多方请教、讨论，力求反映最新、最准确的医疗技术信息，并按国家卫生部颁布的最新药物目录删除了已经停用的药物，以确保读者的健康和安全。

本书的内容涉及面很广，涵盖家庭健康医疗的各个方面，信息含量非常丰富，是目前最全面的家庭健康医疗实用百科之一。书中共设有“健康检查篇”“常见病防治篇”“急救篇”“用药篇”“保健篇”“自然疗法篇”六大篇。其中，“健康检查篇”介绍了各种自我检查的方法以及医院体检的基本常识，指导不同群体的读者在家采用自我检查方法判断自身健康状况，以积极预防疾病。“常见病

防治篇”不仅详尽介绍了各种家庭常见疾病的治疗方法，以及在家自诊自疗的具体方案，还提出了什么情况需要就医的建议。“急救篇”用图文结合的方式介绍了各种危急情况下的急救措施和急救的基本常识，帮助读者轻松掌握各种急救技能。“用药篇”介绍了用药的基本常识和各种常见疾病的常规药物治疗方案，指导读者小心谨慎地为自己及家庭成员正确地对症下药。“保健篇”介绍了人体各大系统和器官的正确保健方法，四时养生保健法，不同人群的保健法，排毒保健法，以及缓解压力、提高免疫力、增强活力的各种实用方法。“自然疗法篇”介绍了“芳香疗法”“顺势疗法”“草药疗法”“物理疗法”“食物疗法”等5种神奇有效的自然疗法在家庭常见疾病中的具体运用方案，读者可以根据自身需要和喜好进行选择。

在实用性方面，本书不仅在内容选择上以更贴近百姓生活为原则，提供了常见疾病的西医治疗方案，而且还专设了“自然疗法篇”来介绍运用自然疗法治疗家庭常见病，本篇综合了西方常见而且在中国也能借鉴使用的自然疗法，如“芳香疗法”“顺势疗法”等，为读者提供更多可供选择的方案。对于读者而言，一些人喜欢选择自然疗法，认为其无副作用，治病方式又很温和。也有一些人钟情于西医疗法，因为西医治疗见效快，可大大缩短病痛折磨的时间。

拥有一位随叫随到的家庭医生是大多数人的梦想，最后，我们衷心希望这本书就能成为你“不说话”的家庭医生，随时为你解答种种疑惑，随时为你消除身体的不适，为你提供最贴心的健康服务，为你和你的家人的健康保驾护航。

目录

Contents

健康检查篇

第一章 健康检查基本知识

什么是健康检查	2	儿科检查	24
为什么要做健康检查	2	内科检查	27
为什么要定期接受健康检查	2	外科检查	28
什么人该做健康检查	3	妇科检查	30
该多久做一次健康检查	3	皮肤科检查	32
健康检查的原则	4	神经科检查	34
健康检查的类型	4	普通X线检查	35
健康体检的场地和器材	5	CT检查	36
体格检查的方法	5	核医学检查	37
体检前应做好哪些准备	7	B超检查	38
去哪里体检最有保障	8	核磁共振检查	39
怎样选择适合自己的体检项目	8	内窥镜检查	40
影响健康检查质量的因素	10	心电图检查	41
正确解读健康检查结果	11	脑电图检查	42
健康检查须知	13	血液常规检查	43
走出健康检查的种种误区	14	尿液常规检查	44
注意健康警报	15	粪便常规检查	45
自我监测的目的和内容	16	血糖检查	46
自我保健的6个提示	16	血脂检查	46
健康标准的自我检测	17	肾功能检查	47
24小时健康自测	17	尿酸检查	48
用运动指标做免费体检	18	血清胆红素检查	48
中老年自我体质快速检验法	18	血清蛋白检查	49
老年人的自我检查	19	乙肝两对半检查	49

第二章 健康检查的项目

一般检查	20
眼科检查	21
口腔科检查	22
耳鼻喉科检查	23

常见病防治篇

第一章 心脏和循环系统疾病

高血压	52
动脉硬化症	53
冠心病	54
心绞痛	55
心律不齐	55
心力衰竭	56

心包炎..... 57

心肌病..... 58

静脉曲张..... 59

第二章 消化系统疾病

胃食管返流病..... 60

食管癌..... 61

胃及十二指肠溃疡..... 61

胃癌..... 62

胰腺炎..... 62

胰腺癌..... 63

肝硬化..... 64

肝炎..... 65

胆结石..... 65

阑尾炎..... 66

结肠直肠癌..... 67

溃疡性结肠炎..... 68

痔疮..... 69

第三章 呼吸系统疾病

感冒..... 71

流行性感冒..... 72

哮喘..... 72

肺炎..... 73

肺癌..... 74

结核病..... 74

第四章 运动系统疾病

骨质疏松症..... 76

关节炎..... 76

痛风..... 77

骨髓炎..... 78

背痛..... 78

肩周炎..... 79

第五章 神经系统疾病

头痛..... 80

偏头痛..... 80

脑卒中..... 81

癫痫症..... 82

脑膜炎..... 82

椎间盘突出症..... 83

多发性硬化症..... 84

运动神经元病..... 85

阿尔茨海默氏病..... 85

帕金森病..... 86

抑郁症..... 87

第六章 健康检查基本知识

糖尿病..... 89

甲状腺功能减退..... 90

甲状腺功能亢进..... 90

第七章 血液及免疫系统疾病

贫血症..... 91

溶血性贫血..... 91

血友病..... 92

急性白血病..... 92

慢性白血病..... 93

再生障碍性贫血..... 93

败血症..... 93

获得性免疫缺陷综合征..... 94

第八章 泌尿生殖系统疾病

肾结石..... 96

肾炎..... 97

尿路感染..... 97

膀胱炎..... 98

尿失禁..... 99

月经不调..... 100

经前综合征..... 101

更年期综合征..... 101

乳房肿块..... 101

乳腺癌..... 102

子宫肌瘤..... 103

子宫内膜异位..... 103

子宫癌..... 104

卵巢囊肿..... 104

卵巢癌..... 104

宫颈癌..... 105

前列腺肥大..... 105

前列腺癌..... 106

睾丸癌..... 107

男性不育症..... 107

女性不孕症..... 108

第九章 眼、耳、鼻、喉疾病

白内障	109
青光眼	110
黄斑变性	111
耳聋	111
鼻出血	112
花粉热和常年性鼻炎	112
鼻窦炎	113

第十章 皮肤

湿疹（皮炎）	114
荨麻疹	115
痤疮	115
皮肤癌	116
脱发症	116

第十一章 感染性疾病

百日咳	118
破伤风	118
腮腺炎	119
水痘	119
麻疹	120
风疹	120
单纯疱疹	121
带状疱疹	122

急救篇

第一章 急救基本知识

什么是急救	124
急救工具	124
家庭小药箱	125
生命迹象	126
呼吸顺畅	126
循环系统	127
人工呼吸	128
胸部按压	128
二人轮流对伤者实施人工呼吸	129
使伤者处于有利于恢复呼吸的状态	130
伤者大量出血时如何按压伤口	130
急救人员的职责	132
紧急事故的处理措施	132

特殊事故和伤害	133
紧急事故处理须知	133
艾滋病毒的危险	133

第二章 急救措施

搬动伤者	135
搬动伤者的基本规则	135
只有一个急救人员时如何搬动伤者	136
有两个急救人员时如何搬动伤者	137
有两个以上的急救人员时如何搬动伤者	138
脱去伤者的外套	139
脱去伤者的袜子	140
脱去伤者头上的安全帽	140
体外流血	142
体内出血	143
窒息	143
哽住	143
溺水	145
吸入大量烟雾或煤气	146
因被勒压导致呼吸困难	147
烧伤	147
衣物着火造成的烧伤	148
高温烧伤与烫伤	148
化学药剂烧伤	149
电烧伤	149
眼睛被化学药剂烧伤	149
心绞痛	150
心搏停止	151
心脏病	151
休克	152
挤压伤	153
脱臼	154
中暑	154
中暑衰竭	155
体温过低	155
冻伤	156
骨折	156
闭合骨折和开放骨折	157
颈部骨折	158
脊柱骨折	159
肌肉拉伤	159
背痛	160
头痛	161
耳痛	161
痛经	161
鼻窦痛	162

牙痛.....162

被猫、狗咬伤.....162

被蛇咬伤.....163

被昆虫叮咬受伤.....163

被昆虫蜇伤.....163

眼圈淤青.....164

轻微的刀伤、割伤和擦伤引起的流血.....164

流鼻血.....165

牙龈出血和牙槽出血.....166

轻微烧伤与烫伤.....166

晕厥.....167

发热.....167

耳朵里的异物.....168

眼睛里的异物.....168

鼻子上的异物.....168

碎片.....168

用药篇

第一章 用药基本知识

什么是药物.....170

药物作用与疾病的关系.....170

药物的剂型.....170

基本给药方法.....172

药物的剂量.....172

药品的通用名、商品名和别名.....173

药品的有效期、失效期.....173

药品批准文号和生产批号.....174

如何鉴别药品的假冒伪劣.....174

如何判断药品是否变质.....175

处方药与非处方药.....176

缓释剂和控释剂.....176

慎用、忌用与禁用.....177

“遵医嘱”的含义.....177

如何区分药品、保健食品.....177

家庭常备药品注意事项.....178

家庭药箱常备药.....178

旅游用药的配备.....179

自购药品应注意的问题.....180

药物个体差异.....181

药物的不良反应及其种类.....181

如何判断药物不良反应.....183

怎样预防药物不良反应.....183

如何应对药物不良反应.....184

几种特殊的药物不良反应.....185

药物不良反应影响心理健康.....186

常用维生素的不良反应.....186

为何会产生耐药性.....188

正确认识化疗药.....188

滥用药及其害处.....188

什么是药源性疾病.....190

药源性疾病的危害.....190

诱发药源性疾病的原因.....190

药源性疾病的预防.....191

药物热.....192

药物对肝脏的损害.....192

损害肝脏的药物.....192

引起药物性肝损害的其他因素.....193

容易对肾脏造成损害的药物.....193

如何减少药物对肾脏的损害.....194

药物对食管的损伤.....194

药物对胃肠造成的损害.....195

损伤胃肠道的药物.....195

药物性肠病.....196

药源性心脏病.....197

药物对肺脏的损害.....198

药源性肺炎.....198

药源性耳聋.....198

引起药源性耳聋的药物.....199

引起神经系统损害的药物.....199

药物对血液系统的损害.....200

药物致突变、致畸、致癌和致残.....200

药物引起的血钾异常.....201

警惕药源性高血糖.....202

口服补液要防高钠血症.....202

药物相互作用.....203

哪些中西药不可合用.....203

哪些常用西药不能合用.....204

联合用药不宜多.....205

用药应注意性别差异.....205

正确的用药观.....205

家庭用药的误区.....206

家庭用药禁忌.....208

不要随意改变药物的剂型.....210

生物制品及其分类.....210

抗细菌、真菌、病毒如何用药.....211

服用中药的禁忌.....211

服用西药的禁忌.....212

保健品不可随意用.....213

中药汤剂的正确煎法.....213

中药汤剂的正确服法.....214

用药引提高中成药疗效的窍门.....215

服药时间的掌握.....216

服用胶囊剂、片剂的技巧·····	217
正确服用药酒的技巧·····	217

第二章 家庭特殊成员用药

新生儿用药·····	218
婴儿期（2岁以内）用药·····	219
儿童期（2~12岁）用药·····	219
儿童用药的误区·····	219
儿童用药禁忌·····	220
儿童服用补剂注意事项·····	221
儿童预防接种的注意事项·····	221
儿童剂量的折算·····	222
儿童中成药的选用·····	222
儿童常用中成药·····	223
如何选用儿童止咳药·····	224
怎样给孩子喂药·····	224
孕妇用药注意事项·····	225
孕妇尿路感染如何用药·····	226
维生素对孕妇的影响·····	226
哺乳期妇女服药对婴儿的影响·····	227
哺乳期妇女用药注意事项·····	228
老年人用药的特点·····	228
老年人用药注意事项·····	229
老年人应该慎用药物·····	230

第三章 家庭常见病的药物治疗

感冒·····	232
咳嗽、咯痰·····	233
支气管哮喘·····	234
慢性支气管炎·····	235
病毒性肺炎·····	236
肺结核·····	236
高血压·····	237
冠心病·····	238
心力衰竭·····	239
高脂血症·····	239
胃酸过多症·····	240
慢性胃炎·····	241
消化性溃疡·····	242
胃肠痉挛·····	242
腹胀·····	243
腹泻·····	243
便秘·····	244
痔疮·····	245
慢性肝炎·····	245

口疮·····	246
牙痛·····	246
牙周病·····	247
牙龈炎·····	247
急性结膜炎·····	248
慢性结膜炎·····	248
沙眼·····	248
睑腺炎·····	249
外耳道疖·····	249
急性化脓性中耳炎·····	249
慢性化脓性中耳炎·····	249
耵聍栓塞·····	249
突发性耳聋·····	250
过敏性鼻炎·····	250
慢性鼻炎·····	250
慢性咽炎·····	251
湿疹·····	251
荨麻疹·····	252
手癣足癣·····	252
痤疮·····	253
脓疱疮·····	253
抑郁症·····	254
失眠·····	254
神经衰弱·····	254
头痛·····	255
偏头痛·····	255
糖尿病·····	256
甲状腺功能亢进症·····	257
甲状腺功能减退症·····	257
缺铁性贫血·····	258
溶血性贫血·····	259
白细胞减少症·····	259
滴虫性阴道炎·····	260
念珠菌性阴道炎·····	260
前列腺增生·····	260
类风湿性关节炎·····	261
骨质疏松症·····	262

保健篇

第一章 正确使用自己的身体

呵护健康第一道防线——皮肤·····	264
强壮骨骼，打造人体的支架·····	266
关爱心脏健康·····	267
肺需要精心呵护·····	269
呵护排毒器官——肝脏·····	271

调养脾胃，巩固后天之本.....272

养肾，巩固先天之本.....274

乳房的保健.....275

正确用脑.....275

内分泌系统健康不容忽视.....277

呵护生殖系统.....280

第二章 自我保健

自我保健要崇尚自然.....284

四季自我保健.....285

做好现代高发病的自我保健.....291

做好各年龄段的自我保健.....299

第三章 轻松排毒

警惕环境毒素.....310

毒从口入.....313

认识身体的解毒系统.....317

检测你的排毒指数.....321

一周排毒计划.....323

第四章 缓解压力

认识压力.....326

放松身心，摆脱压力.....327

饮食减压.....333

运动减压.....337

运用身体保养法减压.....339

第五章 提高免疫力

免疫系统和免疫力.....342

改变生活方式.....344

增强营养以提高免疫力.....347

补充抗氧化剂.....352

适量运动以提高免疫力.....355

放松.....358

第六章 增强活力

增强活力的第一步.....360

从营养中寻求活力.....366

从运动中寻求活力.....372

从呼吸中寻求活力.....373

自然疗法篇

第一章 健康检查基本知识

基本介绍.....378

运用芳香疗法治病.....378

常用精油的疗效.....384

第二章 顺势疗法

基本介绍.....385

运用顺势疗法治病.....385

常用顺势疗法药物的疗效.....391

第三章 草药疗法

基本介绍.....392

运用草药疗法治病.....392

常用草药及功效.....399

第四章 物理疗法

基本介绍.....401

运用物理疗法治病.....401

第五章 食物疗法

基本介绍.....409

常见食物的治病功效.....409

常见疾病药膳.....411

健康检查篇



健康检查篇



第一章

健康检查基本知识

什么是健康检查

一般认为,健康检查是在身体尚无明显病症出现前对全身各重要器官做筛检,以准确诊断各种重要器官功能是否正常,同时排除一些可能对健康带来重大威胁的常见疾病。

疾病的种类成千上万,因此在去医院进行健康检查之前,应该先确定检查的目的,即究竟要检查哪些器官组织的功能是否正常,或究竟要检查哪种疾病是否存在。只有这样,才不会浪费时间与金钱,达到检查的目的。

具体来说,一般的健康检查可以分为3大类。

人体器官的功能性检查

肾脏检查、肝脏检查、肺功能检查、血脂检查、甲状腺功能检查、血液检查、尿液检查等。

人体器官的结构性检查

大肠镜检查、核磁共振检查、X线检查、B超检查、胃镜检查、心电图检查,以及骨密度检查等。

生命征象检查

对人的身体外观与整体进行检查,如身高、体重、血压、听力、视力、呼吸以及心跳等。

通过以上3大类检查,一般来说就可以鉴定受检者的健康状况,以及是否有潜在的疾病,从而早发现、早治疗,以降低忽然患重大疾病的概率。

为什么要做健康检查

健康检查作为一种变被动看病为主动检查、变消极治病为积极防病的新型自我保健方式,西方国家早在20世纪五六十年代就已流行开来,并逐渐成为人们的一种习惯。在我国,随着人民生活水平的提高,尤其是在经历了SARS后,人们开始更加珍惜自己的宝贵生命,对健康的认识也有了很大提高,一些人在加强身体锻炼的同时,开始把做健康检查列为自己日常生活的必须。那么,它究竟有哪些好处呢?进行健康检查最为重要的、最直接的目的就是尽早发现那些潜伏在身

体里的“定时炸弹”一疾病,从而做到早发现、早确诊和早治疗。众所周知,人体的很多疾病具有隐匿性,在早期几乎没有任何明显症状,如高血压,我们几乎感觉不到自己的身体有什么症状。当出现较为明显的临床症状时,我们的身体器官早已被损害了,病情也忽然发展到了较为严重的阶段。这时再去治疗,不仅会花费大量的财力、精力和时间,而且治愈率也相对较低(相对于早期发现及时治疗)。而通过健康检查,可以提前发现一些危及生命的疾病征兆,从而为及时治疗赢得宝贵的时间,以保护我们宝贵的生命。如被称为“人类杀手”的癌症,尽管它很难治愈(在中晚期),但如果能在早期发现它,就能通过手术将肿瘤切除,其复发率相当低。

现在,医院的常规健康检查费用都不高,所以,花较少的钱去获取健康,健康检查不失为上策。

为什么要定期接受健康检查

我们一起来看这样两组医学调查报告:报告一,2004年某单位组织职工去医院做健康体检,受检者总人数是2532人。检查的结果显示,此次体检共查出糖尿病32人,约占1%;高血压102人,约占4%;高血脂127人,约占5%;肺癌3人,占0.1%左右;乳房疾病45人,约占1.8%,其中乳腺癌1人,约占0.04%。报告二,某高校在对学校教师的一次定期健康检查中发现:被检查的532名教师中,有半数以上的人患有不同种的疾病,其中有几人也患有早期肿瘤。

因此为了我们的健康,为了把体内的疾病因子消灭在萌芽状态,我们每个人都有必要进行定期健康检查。

正所谓,冰冻三尺,非一日之寒。从医学的角度讲,任何疾病的发生都有一个过程。很多医学专家都认为人体内疾病的发生,可以分为5个阶段。

易感染期,此期疾病虽然没有明显地出现,

但已有危险因子存在了，如失眠多梦、酗酒抽烟、体重超重、胆固醇过高、血糖过高等。

临床前期，此时疾病因子已经在人体某些部位发生病理变化，但在外观或在日常生活中未表现出明显症状。

临床期，此时疾病症状逐渐表现出来。

残障期，疾病晚期。

死亡，身体功能的破坏影响到正常生理代谢，诱发身体重要器官步入衰退期，导致死亡。

在现实生活中，很多人都会等到自己身体疾病的症状完全显露出来后，再去医院检查治疗。事实上，人体的很多疾病，包括癌症，若在临床前期发现，并及时积极地进行治疗，完全可以取得理想的治疗效果。而这一前提的实现，就是通过定期的健康检查，提前发现可能导致疾病产生的危险因子。

什么人该做健康检查

严格地说，我们每个人都有必要做健康检查，因为疾病袭来时可不会管你是年轻，还是年老。

不可否认，在22岁以前，身体的抵抗力是最强的，一些常见疾病，如感冒、发热，我们可以吃药，甚至通过加强锻炼，就能轻松治愈。但是，一些危及生命、初期很少有症状的疾病，如肿瘤、白血病、尿毒症等，即使身体抵抗力再强，一旦它们袭来，我们是无论如何也抵抗不了的。对于这些疾病，对付它们最好的办法就是提前知晓它们，并将其消灭在萌芽状态，而要做到这一点，就理所当然地要进行健康检查。

除了身强力壮的青年人需要进行健康检查外，以下几类人更需要健康检查。

慢性病患者。所谓慢性病患者，是指那些患有哮喘、胃病、糖尿病等慢性疾病的人。在医生的治疗下，或由于其他原因，这些患者的病情开始出现了好转，但这绝不意味着可以不去医院检查了，那样的话只会前功尽弃。因为糖尿病、哮喘等慢性疾病需要一个长期的、不间断的治疗过程，才可能将它们彻底治愈。所以，慢性病患者应该定期、定时去医院进行疾病的复诊和检查，以便主治医生能知晓疗效，从而及时调整药物，最终彻底治愈疾病。

45岁以上的亚健康人群。随着年龄的增长，人体器官的各种功能会随之减退，亚健康状态所表现的各种疾病症状也随之明显化。50岁以后，潜在的疾病状态会明显增加，尤其是55岁以后，一些较为明显的疾病症状会越来越

多，如腰酸背痛、失眠、心悸、手脚麻木等。此时，如果不进行健康检查及早发现疾病症状，一些小病很可能会发展成大病，而一些忽然诱发的、危及生命的“大病”更可能把你击倒。所以，45岁以上的亚健康人群应该做健康检查。

白领及办公族。随着生活节奏的加快和竞争的加剧，都市白领及办公族们所承受的心理压力越来越大；应酬多、加班多、会议多，让这类人群的生活极不规律。所有这些因素，大大增加了他们患脂肪肝、肥胖症、血脂异常等疾病的风险。因而，这类人也需要进行健康检查。

此外，儿童、青少年，也应该去做一些基本的健康检查，如身高、牙齿、视力、血压，以及外科和内科检查等。

该多久做一次健康检查

关于何时该做健康检查，可能不同的人会有不同的观点，有的人认为做健康检查的次数越多越好，最好6~10个月检查一次；有的人可能会认为3~4年做一次就足够了。其实，这两种观点都是不对的，频繁的健康检查不仅会损伤身体，还会造成财力的浪费；而时间间隔太久的健康检查又不能起到很好的防范作用。

根据美国梅奥医学研究所专家提出的“一个人应该多久做一次健康检查”的9条建议，我们可以以它为一个暂定的标准来确定我们应该多久做一次健康检查。这9条建议如下所述。

牙齿检查

无论是成年人还是小孩，都应该每年至少检查一次牙齿。

视力检查

应该在3岁时做第一次视力检查，以后视情况每隔3~5年检查一次，如果已是

近视眼患者，最好一年检查一次。

血压检查

在10岁的时候，应该做第一次血压检查，以后至少每两年做一次，如果已是高血压患者，应该1年检查一次。

宫颈刮片检查

女性应该在18岁的时候（或者在第一次性行为以后）做第一次宫颈刮片检查。以后1~3年检查一次。在获得连续3次阴性结果后，检查间隔时间可以适当延长，但有宫颈疾病的女性，应该坚持一年做一次。

胆固醇检查

在20岁的时候，应该做第一次血胆固醇检查，以后每5年做一次。

乳房检查

20岁以上的女性应该坚持每个月自查乳房，每年至少去医院请医生检查一次。

前列腺检查

男性应该在40岁的时候做第一次前列腺检查，以后1~2年做一次。

乳房造影检查

女性在40岁或50岁的时候，应该第一次做乳房造影检查。

直肠镜检查及胃肠镜检查

在50岁的时候，应该做第一次直肠镜检查、胃肠镜检查，如果有家族病史（直肠疾病），应该在40岁时做第一次直肠镜检查，以后每隔一年做一次。

除了参照上表外，我们还应参考自己的身体状况、年龄、有无家族病史、医生的建议等，这样才能确定一个最恰当的健康检查间隔时间。

健康检查的原则

健康检查作为一种了解身体状况、评估健康素质的手段，有一些原则需要受检者注意。在某种程度上，只有注意、掌握了这些原则，健康检查才能顺利进行，并最终达到检查的目的。

正确选择检查项目。在众多的健康检查项目中，有不少检查项目的作用是相同的，如尿素氮、血清肌酐检查和肾功能检查；一般心电图和高频心电图，其作用也几乎相似。所以，在去医院检查时，应该主动地、有目的地选择一项或两项，不要“眉毛胡子一把抓”。对已经确诊的病症，如糖尿病、冠心病等，如果第二次去医院做健康检查，就没有必要再做血糖检查，以及心电图运动试验。而对一些由于年龄增加导致、并不是由某种疾病诱发的病症，如脑动脉硬化、脑血管供血不足等，对很多老年人（65岁以上）来说，就不必做脑血管多普勒检查，因为人到65岁以上，出现脑动脉硬化、脑血管供血不足是正常的。

了解、掌握一般健康检查项目的适应人群和禁忌群。严格地说，一个人并不是可以做任何一项健康检查。有些检查项目是要分人群或时间的，如X线检查，对绝大多数人来说，做此项检查不会损害身体健康。但是，如果是孕妇，则应避免接受X线检查。再如，进行血液检查、血脂检查时，需要在受检者身上提取血样，而血样的提取一般是在早晨空腹状态下进行的，如果吃过早饭去医院进行这些检查肯定是不行的。

不能将对身体有损害的检查项目当成常规检查项目。不可否认，现在医院的一些高科技检查设

备能提供准确的检查结果，但其对人体的损害也是不容小视的，尤其是一些放射性检查，如CT检查、核磁共振检查等。同时，一些检查项目还可能引起感染，如肺功能检查、胃镜检查等。所以，在进行健康检查时，对于那些对人体有害或容易引起感染的检查，应尽量避免。

正确认识健康检查报告结果。健康检查报告结果只能作为参考，不能据此妄下结论。如血压稍微偏高就断定有心脏病，心电图ST段发生改变就据此诊断为冠心病等，都是极不科学的。这不仅会给受检者徒增心理压力，也是与健康检查的初衷背道而驰的。

掌握好健康检查的时间。一般来说，较为恰当的方式是1~2年对身体的某一项或两项功能进行健康检查较为合适。当然，对于一些有特殊疾病的人来说，最好是每年检查一次。

健康检查的类型

一般来说，根据健康检查的手段和使用的检测设备的不同，健康检查项目可以分为4大类。

体格检查

医生通过望、听、触等方法，以及配合一些简单的诊断设备（如视力表、听诊器、血压计等）对受检者进行检查，从而了解受检者的视力、心跳、血压、身高、体重等方面的情况。平常所说的外科、耳鼻喉科、眼科等专科检查，都属于体格检查的范围。

实验室检查

医生或检测人员利用化学试剂和一些检测设备，对受检者的血液、尿液、分泌物等样本进行分析、检测，从而了解受检者的身体状况。一般来说，由于检测医院、试剂、仪器的不同，以及受检者生理状态的不同，化验检测的结果可能会有一个正常的波动值，但这个波动值是有一定范围限制的，一旦超过波动值范围，应该进行第二次检测。

影像学检查

医生或检测人员利用各种成像设备（如X线摄影、超声显像、放射性核素、放射计算机断层摄影、电子计算机X线体层摄影、核磁共振成像等）和放疗设备，对受检者身体的某一部位或全身进行检查。如X线检查、彩色多普勒检查、核磁共振检查、大肠镜检查、胃镜检查、十二指肠镜检查等。一般来说，影像学检查的结果较为准确，同时还能进行一些疾病的治疗。

电生理学检查

医生或检测人员利用一些医学仪器引出或放

大人体内的生物电活动,进而检测人体状况,如心电图、脑电图、肌电图检查等。一般来说,电生理学检查的结果比较准确,而且对人体的副作用也较小,几乎没有什么疼痛。

健康体检的场地和器材

根据场地面积、人员、设备、科室设置以及服务范围等,我国健康体检的场地主要分为两类:一类是大型综合医院或医疗研究所拥有的体检中心;另一类是体检站。其中体检中心的建筑总面积一般在1000平方米以上,体检医生都具有3~5年的综合医院临床工作经验,护士有2年以上护理工作经验;体检站的建筑总面积一般在600平方米以上,体检医生具有2年以上综合医院临床工作经验,护士有1年以上护理工作经验。

同时,为了确保受检者的安全和保护受检者的利益,国家还有如下几条明确规定。

各类健康场所必须配备抢救器材、药品,制订应急预案。

至少设有候检区、体检区、就餐区(以备空腹受检者检查完毕后就餐)。

为了保证体检质量,每半天每个体检医生检查的人数应控制在30~50人。

一般来说,体检场所应该具有下列科室:内科、外科、妇科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、主检室、检验科、放射科、B超室、心电图室等14个主检科室,以及信息资料室、行政办公室等。

根据体检科室的不同,体检的器材也多种多样,概括起来主要分为以下4类。

体格检查仪器

它主要包括身高坐高计、体重测量秤、视力表、色盲本、胸围尺、听诊器、握力计、背力计、肺量计及校正品、眼科用放大镜、投射灯、窥鼻器、检耳镜、口腔镜、血压计、压舌板、牙科探针等。

影像学检查仪器

它主要包括X线机、B超机、CT扫描机、核磁共振机、胃镜、肠镜、支气管镜等。

电生理学检查仪器

它主要包括心电图机、脑电图机等。

化验检查仪器

它主要包括血液、尿液、粪便等常规化验设备,以及血清酶学、血液生化、免疫学内分泌功能检测的标本存放器具等。

除了上述4大类仪器外,酒精、碘伏、注射器、棉签、灭菌消毒液、毛巾、肥皂、布帘等物品,以及专为妇科检查设置的单独房间,为检查听

力等而设的隔音房间也是每个体检场所必备的。

体格检查的方法

体格检查,就是医生运用自己的感官或借助简单的检查工具和诊断仪器来了解受检者身体状况的最基本的检查方法。体格检查是疾病诊断、鉴别诊断或并发症诊断的依据之一,它也可以作为评价治疗效果的依据,并借以发现治疗过程中可能出现的一些副作用。

一般来说,体格检查最基本的方法有这样5种:视诊、触诊、叩诊、听诊、嗅诊。

视诊

所谓视诊,就是医生以视觉观察受检者全身或局部表现的一种诊断方法。其主要内容大体可分成3个方面:一是全身状态的视诊,包括发育、营养、体型、意识状态、表情、体位、姿势、步态等有无异常;二是局部视诊,包括皮肤颜色、黏膜、舌苔、头颈、胸廓、腹部、四肢、肌肉骨骼和关节外形有无异常;三是特殊部位的视诊,如鼓膜、眼底、支气管及胃肠黏膜等有无异常情况。

在临床上,视诊作为一种有效诊断手段,它能为某些疾病的诊断提供很多有用信息,如受检者的营养状况是否良好,是否患有一些慢性疾病等。此外,有时通过视诊还可发现某些疾病的重要征象,如严重感染的急性发热病容、严重循环衰竭的肢端紫绀和发凉以及出汗、充血性心力衰竭的劳力性呼吸困难、重度哮喘的喘息状态等。

视诊适用范围较广,简单易行,可以反复进行。视诊时有一些事项需要注意。

视诊最好在自然光下进行(也可以借助灯光),一般的灯光不易辨别黄疸和紫绀,对皮肤的颜色和皮疹也不易看清楚。

视诊要全面、系统,以免遗漏体征,并作对比,同时应该视受检者的身体状况,有目的、有针对性进行,不要搞“大而全”。

用侧面光线来观察受检部位,能观察得更清楚,结果可能会更准确。

检测环境要温暖,体位和裸露部位应该根据视诊的需要来决定,同时,受检者应该积极主动地配合医生做一些必要的动作。

对特殊部位,如鼓膜、眼底等的检查,需要借助相关的仪器,如检耳镜、检眼镜等。

触诊

触诊,顾名思义,就是医生通过手去触摸受检者身体的一些部位,进而判断其是否正常的一种诊断方法。在临床上,触诊的适用范围较广,

尤以腹部检查最为常用。

根据触诊部位、目的和手施加压力大小的不同,触诊可以分为如下3种。

感觉触诊法。医生将手掌置于受检者某一部位,依靠手掌的感觉来判断触摸部位的震动,进而得出一个诊断结果。如检查心脏震颤、肺部语音震颤、心脏搏动、神经以及阴囊等。

浅部触诊法。医生用一只手轻轻平放在受检部位,利用掌指关节和腕关节的协同动作,柔和地进行滑动触摸。这种检查方法多用于检查体表浅在病变,如关节、软组织,以及浅部的动脉、静脉等。

深部触诊法。医生用一只手或双手重叠,由浅入深,逐渐加压以达深部。此种检查方法多用于腹部检查,了解腹部是否有异常包块和脏器大小情况。此外,根据检查目的和手法的不同,深部触诊还可以分为:双手触诊法、深部滑行触诊法、冲击触诊法。

通过触诊可以发现视诊未发现的体征,同时也能证实视诊所见,当然,它也能发现某些疾病的症状,如阑尾炎、胆囊炎、全腹膜炎等疾病的症状。

触诊作为一种简单易行的检查手段,在检查过程中也有一些事项需要注意。

受检者要主动配合。在检查过程中,受检者应该积极配合医生做各种必要的检查动作,如平卧、屈膝、腹肌放松等动作。

受检者如果要去医院检查下腹部,应先排尿,以免充盈的膀胱影响医生在做深部触诊时的判断,而被误诊为腹腔肿块或包块。

叩诊

所谓叩诊,就是医生用手指、手掌、空拳,以及叩诊锤叩击受检者身体某部位,使之震动而产生声音,再根据震动和声音的特点来判断受检者受检部位的脏器有无异常情况的一种诊断方法。在临床上,叩诊适用的范围也较为广泛,尤其是在胸、腹部检查中会经常使用。

根据叩诊的手法与目的不同,叩诊可分为间接叩诊法与直接叩诊法两种,其中以间接叩诊法使用最广。

间接叩诊法。检查者将左手中指第二指节作为板指紧贴于叩诊部位,但不能重压,其他手指稍微抬起,不要与体表接触,右手手指自然弯曲,以中指指端叩诊左手中指第二指骨的前端,叩击方向应与叩诊部位的体表垂直;叩诊时应以腕关节与指掌关节的运动为主,避免肘关节和肩关节参与运动;叩击动作要灵活、短促、富有弹性,叩击后右手应立即抬起,以免影响声音的振

幅与频率;一个叩诊部位,每次只需连续叩击2~3下,不能持续不断,否则会极大影响叩诊音的分辨;如第一次叩击没有获得理想的效果,可进行第二次或第三次叩击。此外,根据叩诊声音的不同,间接叩诊又包括:轻叩诊法、中度叩诊法、重叩诊法3种。

直接叩诊法。医生用右手中间的3指(食指、中指、无名指)并拢,掌面或指端直接拍击或叩击受检部位,通过拍击的反响和指下的震动感来判断受检部位是否有异常情况。

通过叩诊可以判断肺部、腹部有无病变及病变的性质,胸腔积气或积液含量的多少,肝脏、脾脏的界限,腹水的有无与量的多少,膀胱有无充盈等。

另外,根据被叩击部位因弹性、含气量、致密度以及与体表距离的不同,叩诊时产生的声音也大相径庭,临床上把它们分为清音、过清音、鼓音、浊音和实音。

为了确保叩诊的准确性,必须注意下列事项。

环境应安静。进行叩诊的地点应该很安静,同时受检者、医生也应保持安静,如果噪音太大,会影响医生做出正确的诊断结果,可能造成误诊。

受检者应根据受检部位的不同采取不同的体位,如腹部叩诊时应该仰卧,胸部叩诊时应该站立或仰卧。同时,应尽量放轻松。

叩诊方法应该正确。一般来说,正确的叩诊方法应该是:自上而下,从一侧再到另一侧,并比较两侧对比部位的异同,从而得出一个综合结果。

听诊

听诊,就是医生借助耳朵或听诊器听取受检者机体各部位发出的声音,进而根据声音的性质、音调的高低、音响的强弱,判断脏器功能是否正常。在临床上,听诊的适用范围也非常广泛,主要用于诊断心肺疾病。

根据手段的不同,听诊可分为直接听诊(医生直接用耳朵听取受检者某一部位的声音)和间接听诊(医生借助听诊器听取受检者某一部位的声音)。现在很少用直接听诊,一是因为不卫生,二是因为不准确。最常用的是间接听诊。

听诊是诊断心、肺疾病的重要手段之一,它在临床上常用以听取正常、病理呼吸音,各种心音、杂音及心律失常。

听诊时应注意的事项如下。

听诊环境要安静和温暖,尽量避免各种噪音的出现。

不能隔衣听诊,以免听诊器同衣服摩擦而产