

轻松看懂

QINGSONG KANDONG
TIJIAN BAOGAO

体检报告

[第二版]

当您看不懂体检报告，
当您体检结果异常不知道怎么办时，
本书为您答疑解惑。

赵玲玲 陈志恒◎主编



CSS 湖南科学技术出版社

轻松看懂

体检报告

主 编

赵玲玲 陈志恒

副主编

刘浔阳 张梦玺

编 者

(按姓氏笔画排序)

王晓艳	王雅琴	石光清	刘浔阳	孙圣华	朱文晖
汤育新	张梦玺	陈良建	陈志恒	李静乐	肖渊茗
杨娉婷	赵玲玲	侯德仁	姚明渊	徐大宝	徐 果
殷 萍	夏 冰	唐仁泓	曹培国	曹先彦	曹 霞
	龚环宇	黄艳艳	谢艳红	蒋 明	曾玉华



图书在版编目 (C I P) 数据

轻松看懂体检报告 / 赵玲玲, 陈志恒主编. -- 2 版. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5357-7888-8

I. ①轻… II. ①赵… ②陈… 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 (2016) 第 113856 号

QINGSONG KANDONG TIJIAN BAOGAO

轻松看懂体检报告 [第二版]

主 编: 赵玲玲 陈志恒

责任编辑: 曹 鹍

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2016 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8.125

字 数: 185000

书 号: ISBN 978-7-5357-7888-8

定 价: 25.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

健康是生命之本，拥有健康是每个人的美好心愿，但随着生活节奏的加快，工作压力的加大，人们自身的健康状况频频出现不适。那么，怎样才能拥有健康呢？国家卫生部提出了“健康中国2020战略规划”，把“健康管理和健康体检”工作摆上了议事日程，将每年的9月1日作为“全民健康生活方式日”，国民的健康意识大大增强，健康体检已成为人们的生活所需和健康所求。医疗专家认为，对于疾病，有的我们无法抗拒，但是可以预防；定期做健康检查可以及时了解自己的身体状况，并对发现的无症状疾病采取相应的治疗或防护措施，防患于未然。但如何进行健康体检，如何选择适合自身健康状况的体检套餐，如何解读体检报告上晦涩的医学术语，成为人们的一大难题。本书紧紧围绕健康体检相关问题，为您一一解答。

全书分为3篇，第1篇向广大读者介绍健康体检的常规和基础知识。第2篇针对成人体检，按照体检报告的项目和顺序，划分为“一般项目检查”、“眼科检查”、“耳鼻咽喉科检查”、“内科、外科、妇科检查”、“影像和电生理检查”等18个部分，详细解读了各种体检数据的意义。此外，各部分都有检查项目对应的常见疾病解

释，知识链接或专家答疑。本书不单单从健康体检的单一层面，更从体检后的疾病预防、危险因素干预和疾病管理等方面进行延伸，帮助读者在了解自身健康状况的同时，知道如何关注和管理自身健康。第3篇针对未成年人这一特殊群体，从新生儿到青春期各个阶段，逐一进行了体检项目设计要求介绍和检查意义解读，对关注孩子身体健康的父母给予了科学的指导。

“健康所系，生命相托。”每个人都拥有宝贵的生命，但并不是每个人都拥有健康的体魄，它需要我们从健康体检做起。我们真诚地希望广大读者通过阅读本书，将关爱健康从点滴做起，从细小做起，经营好自己的健康。

由于编者知识水平有限，书中纰漏之处在所难免，殷切希望广大读者予以批评指正。

编者

2011年5月

目录

contents

> 第1篇 健康需要管理	001
一、健康体检能给你带来什么益处	003
二、什么样的体检机构最适合您	004
三、健康体检时应避免的疏漏	006
四、健康体检前的准备工作	007
五、如何选择个性化的体检套餐	009
(一) 成人体检	009
▲基础体检套餐项目	009
▲高端体检套餐	013
▲特殊体检项目	019
●亚健康状态筛查	019
●中老年人体检	024
●肿瘤风险人群及肿瘤筛查	027
●糖尿病高风险人群及糖尿病人群筛查	030
●风湿性疾病筛查	036
●婚前体检项目选择	037



●孕前体检项目	038
●孕期体检项目	040
(二) 团体体检	042
(三) 特殊体检项目要求	042
▲高考体检	042
▲国家公务员录用、征兵及入职体检	043
▲出国体检	044

> 第2篇 体检结果解读

一、一般项目检查	047
(一) 身高	047
(二) 理想体重	047
(三) 腰臀比	050
(四) 体重指数	050
(五) 人体脂肪率测定	050
二、眼科检查	052
(一) 视力	052
(二) 辨色	052
(三) 眼压	053
(四) 眼睑	053
(五) 结膜和巩膜	053
(六) 眼球外形和运动	054
(七) 眼底	054
(八) 晶状体	054
(九) 眼科特殊检查	055

三、耳鼻咽喉科检查	056
(一) 耳部	056
(二) 鼻部	057
(三) 咽喉部	058
四、口腔科检查	060
(一) 口唇	060
(二) 口腔黏膜	060
(三) 牙齿、牙龈	061
(四) 颞下颌关节	061
(五) 唾液腺	061
五、内科检查	062
(一) 血压	063
(二) 脉搏	067
(三) 肺部	068
(四) 心脏	070
(五) 腹部	073
六、外科体检结果解读	074
(一) 皮肤	074
(二) 浅表淋巴结	074
(三) 颈部	075
(四) 乳房	076
(五) 脊柱四肢	077
(六) 外生殖器	077
(七) 肛门直肠	078
(八) 前列腺	078
七、妇科检查	079



020	(一) 妇科检查的内容	079
020	(二) 如何看懂白带化验单	080
020	(三) 宫颈刮片检查	081
020	(四) 液基薄层细胞学技术	082
080	八、实验室常规检查	086
080	(一) 血常规	086
080	(二) 尿液检查	089
180	(三) 大便检查	093
170	(四) 精液检测	095
160	(五) 前列腺液检测	096
200	九、生化检查	097
200	(一) 肝功能	097
180	(二) 肾功能检测	101
200	(三) 糖代谢疾病相关检测	103
070	(四) 血清脂质检测	108
270	(五) 血型检测	113
430	(六) 甲状腺功能及相关抗体检测	113
470	十、性激素水平检测	116
470	十一、免疫学检查	119
270	(一) 肝炎病毒的血清免疫学标志物	119
370	(二) 抗链球菌溶血素“O”	125
170	(三) 类风湿因子	125
170	(四) 红细胞沉降率	126
270	(五) C反应蛋白	127
270	(六) 梅毒螺旋体	127
070	(七) 人类免疫缺陷病毒抗体	128

(八) 幽门螺杆菌抗体	129
十二、肿瘤标志物检测	130
十三、食物不耐受检测	134
十四、影像学检查	136
(一) 超声检查	136
(二) X线检查	148
(三) CT 检查	150
(四) 磁共振检查	152
(五) 脑血管经颅多普勒	152
十五、内镜检查	154
(一) 胃镜	154
(二) 结肠镜	156
十六、电生理检查	157
(一) 心电图检查	157
(二) 24 小时动态心电图监测	160
(三) 活动平板试验	161
(四) 脑电图检查	162
(五) 脑血流图检查	163
(六) 肌电图检查	164
(七) 肺功能检查	164
十七、核医学检查	165
(一) 甲状腺核素显像	165
(二) 心肌核素显像	166
十八、骨密度测定	167

▷ 第3篇 儿童健康体检	171
一、新生儿体检	173
(一) 新生儿体检的意义	173
(二) 体检前的准备工作	173
(三) 体检的内容和意义	175
二、婴幼儿体检	178
(一) 生长发育监测	178
(二) 体格检查	179
(三) 神经心理发育测查	180
(四) 气质测评	181
(五) 神经运动功能检查	181
(六) 血常规	182
(七) 尿常规	182
(八) 微量元素	182
(九) 25-羟维生素 D	183
(十) 骨密度	183
(十一) 骨源性碱性磷酸酶	184
三、学龄前期儿童体检	185
(一) 生长发育监测	186
(二) 体格检查	186
(三) 智力测定	186
(四) 神经心理发育测查	188
(五) 视力测定	188
(六) 儿童社会生活能力测查	188

(七) Conners 儿童行为测评	188
(八) 骨龄检测	188
四、学龄期儿童体检	189
(一) 生长发育监测	189
(二) 视力测定	189
(三) Achenbach 儿童行为测评	189
(四) 个性测试	190
(五) 性激素水平	191
(六) 骨龄检测	192
五、青春期体检	192
(一) 生长发育监测	192
(二) 视力测定	193
(三) 个性测试	193
(四) 性激素水平测定	193
(五) 心电图	195
六、入园(学)儿童体检	195
入园(学)体检的主要项目	195
七、儿童常见病体检	197
(一) 佝偻病	197
(二) 营养不良	197
(三) 反复呼吸道感染	197
(四) 肥胖	198
(五) 矮身材	198
(六) 性早熟	199

附录	201
附录一 常见食物嘌呤含量表	201
附录二 常见食物的热卡表	202
附录三 富含脂肪食物表	221
附录四 常用食物中胆固醇含量表	222
附录五 常见食物的升糖指数	223
附录六 预防肿瘤的保健原则	224
附录七 中国居民膳食指南	226
附录八 常用降脂药物表	235
附录九 衡量男性健康的新标准	237
附录十 中国儿童体重、身高参照表	239
附录十一 儿童血液常规检测正常值	246

一、健康体检能给你带来什么益处

健康的重要性是毋庸置疑的，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”，“0”越多，这个数的“值”就越大，可以是千、万、十万……乃至成为天文数字。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”。而定期健康体检是了解自身健康状况，预防疾病的有力保障。健康体检是在人们未病或初病时，欲知个人身心健康的客观真实状况，为预防疾病和改善身体功能而自觉主动接受的预防保健性医学检查。受检者大多是健康人、亚健康人，也包括病后康复的人群，其初衷往往并非治病，而是要通过医学检查，尽可能及时发现不易察觉的疾病或疾病隐患，以便做到有病早治，无病早防。人类的疾病种类繁多，许多是不容易发现的。譬如，某些常见病如糖尿病、高脂血症等，早期无痛苦，亦无任何不适的症状，如果不做血液化验是查不出来的。又如先天性心脏病、风湿性心脏病、肝脾大等，早期虽然没有症状，但通过体检却可以发现，以便及时干预、终止疾病的发生和发展，收到事半功倍的效果。美国哈佛大学的一项研究表明，如果你每年做1~2次体检，找出可能发生的疾病，就可以使这些疾病致死的概率在7年间减少大约50%。因此定期进行健康体检是十分必要的。一般30岁以前，可以2年健康体检1次；30~50岁，最好1年健康体检1次；大于50岁者，1年可健康体检2次。

二、什么样的体检机构最适合您

由于人们越来越关注自身的健康，健康体检已成为当下的一种时尚，体检市场也逐渐升温。但目前体检市场鱼龙混杂，体检质量参差不齐，准备进行健康体检的人们应如何选择理想的体检机构呢，请遵循以下“四个看”的原则。

1. “看”资质

资质是体检中心的牌子，更是体检质量的保障，选择体检机构首先要对其机构、队伍和设备的“资质”进行认定。

(1) 机构合法，有医疗机构执业许可证，能独立对自己的医疗行为承担民事责任。

(2) 队伍专业，医护人员要有执业证书，要有多年从医经验。

(3) 设备精良，要求其设备不仅要先进，更要经过计量监督部门每年的计量认证，以确保各种数据的准确真实；体检信息化是个必然趋势，也反映了该体检机构的整体建设水平。

在选择体检机构前，您可以通过上网搜索、书籍指导、亲朋推荐、专家介绍等途径去了解它的资质和口碑。选择一个资质和口碑都不错的体检机构很重要。

2. “看”服务

微笑的导检小姐、和蔼的医护人员、科学的营养配餐、贴心的叮嘱呵护等，这些服务细节能让我们在整个体检过程中如沐春风。

(1) 体检项目的设置合理、体检流程的正确清晰、体检科室的全程导检、能与医生交流咨询、现场答疑和体检指导、体检结果的