

看懂

体检数值

预防

常见慢性病

一本书教你看懂体检数值

正常、异常

不蒙圈

让慢性病『预备军』
远离疾病的

体检导读

（目）

阿久泽雅子
小池弘人

编著



周志燕 译

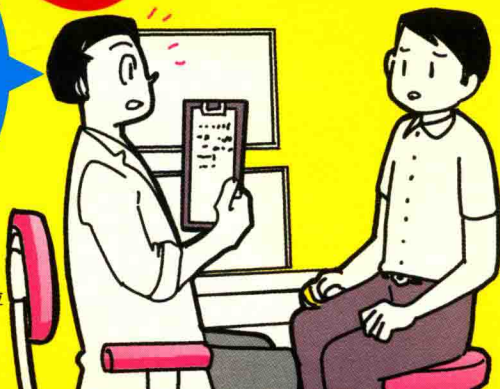


做起

体检报告

从读懂

保持健康
预防疾病



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

看懂

体检数值

预防

常见慢性病

〔日〕

阿久泽雅子
小池弘人

编著



周志燕
译



图书在版编目 (CIP) 数据

看懂体检数值, 预防常见慢性病 / (日) 阿久泽雅子,
(日) 小池弘人编著; 周志燕译. —北京: 中国轻工业出版社,
2017.4

ISBN 978-7-5184-1240-2

I. ① 看… II. ① 阿… ② 小… ③ 周… III. ① 常见
病 - 防治 ② 慢性病 - 防治 IV. ① R592

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第320211号

版权声明:

ZUKAI CHUUKOUNEN NO TAME NO SEIKATSUSHUUKANBYOU WO
YOBOSURU

KENSASUUCHI NO MIKATA GA WAKARUHON © AKUZAWA MASAKO &
HIROTO KOIKE 2015

Original Japanese edition published in 2015 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 付 佳 王芙洁

责任终审: 张乃束

封面设计: 锋尚设计

版式设计: 锋尚设计

责任校对: 晋 洁

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年4月第1版第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 4.5

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1240-2 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160015S2X101ZYW

目录

8 绪论 体检数值的陷阱

13 第1章 正确理解体检结果

- 14 体检的目的
- 15 体检的种类
- 18 备受大家关注的专业检查
- 20 先进的检查技术
- 21 “3大疑问” 的答案
- 22 理解体检的结果
- 23 中老年人应关注代谢综合征
- 26 体检指南

31 第2章 生活习惯相关性慢性病的 检查数值解读与应对

32 肥胖

- 33 慢性代谢性疾病的恶性循环均始于肥胖
- 34 Column 两种肥胖类型
- 35 肥胖预备军的应对方法 导致肥胖的两大原因：吃得过多和运动不足

36 高脂血症

37 黏稠的血液会堵住全身的血管

39 高脂血症预备军的应对方法 控制血脂，让血流畅通无阻

40 动脉硬化

41 动脉硬化是引发慢性代谢性疾病的万恶之源

43 动脉硬化预备军的应对方法 减少诱发动脉硬化的危险因子

44 高尿酸血症与痛风

45 痛风是一种能治愈的疾病

47 高尿酸血症与痛风预备军的应对方法 当体检显示尿酸值较高时，
该怎么做

48 心律不齐

49 所谓心律不齐，即窦房结系统出故障

51 心律不齐预备军的应对方法 放松身心，释放压力

51 Column 房颤是脑梗死的一大诱因

52 慢性胃炎、胃十二指肠溃疡

53 幽门螺杆菌携带者要特别注意慢性症状

55 慢性胃炎、胃十二指肠溃疡预备军的应对方法 好好吃饭，多摄入能
保护胃和十二指肠的营养素

56 缺铁性贫血

57 当中老年男性出现发懒、易疲劳时，应特别注意

58 贫血的类型

59 缺铁性贫血预备军的应对方法 多摄入富含铁的食物

60 高血压

61 高血压，健康的沉默杀手

63 高血压预备军的应对方法 每日的食盐摄入量应少于6克

64 糖尿病

65 视网膜脱落、糖尿病足、肾衰竭——糖尿病3大并发症

66 Column 糖尿病分型

67 糖尿病预备军的应对方法 通过饮食控制血糖值

68 缺血性心脏病

69 导致猝死的心绞痛、心肌梗死

71 缺血性心脏病预备军的应对方法 每天做30分钟的轻运动，可以预防缺血性心脏病

72 脑血管疾病

73 脑卒中发作，即使保住一条命，也会留下后遗症

75 脑血管疾病预备军的应对方法 留意血压变化和身体发出的预警信号

76 慢性肾脏病

77 常见肾脏病

79 慢性肾脏病预备军的应对方法 不会给肾脏带来负担的饮食法

80 肝炎、肝硬化

81 让肝细胞变性的主要因素

82 Column 肝炎的原因和种类

83 肝炎、肝硬化预备军的应对方法 预防肝功能低下的新常识

84 睡眠呼吸暂停综合征

85 睡眠质量突然降低，有引发猝死的可能

87 睡眠呼吸暂停综合征预备军的应对方法 预防打鼾和无呼吸的4大要领

88 甲亢和甲减

89 判断甲状腺是否正常，要看甲状腺激素值

91 甲状腺功能异常预备军的应对方法 不要积存精神压力

92 白内障、青光眼、老年黄斑变性

93 预防3种眼病，让眼睛远离失明的危险

94 白内障、青光眼、老年黄斑变性预备军的应对方法 摄取对眼睛有益的花青素、叶黄素等营养素

95 骨质疏松症

96 骨量从18岁开始减少，骨质疏松症女性多发

98 骨质疏松症预备军的应对方法 让骨骼变结实的3个要领

99 痴呆症

100 任何人都可能患上痴呆症

102 痴呆症预备军的应对方法 预防慢性病，以健康长寿为目标

103 癌症到底是什么

104 肺癌

105 男性癌症死因中肺癌名列前茅，不吸烟的人也不可疏忽大意

106 食道癌

107 放射线和抗癌剂容易对食道癌产生效果

108 胃癌

109 在检查胃炎、胃溃疡时，会意外发现胃癌

110 肝癌

111 肝炎病毒的感染预防和持续感染者的肝癌预防是两大关键

112 胆囊癌

113 要注意会诱发癌变的胆结石、胆囊息肉

114 胰腺癌

115 胰腺癌是现在还难以诊断和治疗的恶性癌症

116 大肠癌

117 容易延误就诊时机的大肠癌

118 肾癌

119 排血尿、腹部疼痛、腹部发硬是肾癌的3大症状

120 膀胱癌

121 40岁以上的男性吸烟者尤其要注意

122 前列腺癌

123 前列腺癌会压迫尿道和膀胱，60岁以上的人要特别注意

124 乳腺癌

125 自我检查有助于乳腺癌的早期发现

126 宫颈癌和子宫内膜癌

127 年轻女性容易得宫颈癌，中老年女性容易得子宫内膜癌

128 Column 预防癌症的健康法则

129

第3章

预防慢性病的健康计划

130 如何应对体检数值看不出来的未病

132 预防慢性病的关键词：温、食、动、想

134 温 注意隐性寒证，头寒脚热可以促进血流

136 食 吃得过多是万病之源，营养均衡吃三餐

138 动 维持体力和肌肉力量，从简单的步行开始

140 想 切断消极思考的恶性循环，变消极思考为积极思考

141 Column 营养素的种类及作用

142 Column 健康检查的基本推进方法

看懂

体检数值

预防

常见慢性病

〔日〕

阿久泽雅子
小池弘人

编著



周志燕
译



前言

如今，随着人们越来越关心自身的健康问题，市面上关于如何降压减肥的养生类图书层出不穷。但是，会定期去医院做体检的人并不太多。即使做了体检，体检报告显示没有问题，也不能掉以轻心。反之，也不能因为检查显示有问题而终日忧心忡忡。

我们编写本书的目的是，希望大家能掌握体检的相关知识。在书中，我们用浅显易懂的语言解释了普通健康体检所包含的检查项目，以便读者能将应特别注意的异常情况和可接受的异常情况区分开。希望本书能帮你充分理解医生所阐述的要点和相关注意事项，并始终保持健康状态。

体检结果的判断，是以标准值为参考标准的。虽然标准值适用于绝大多数健康者，但人与人之间存在个体差异，因此，即使检查结果偏离了标准值，对于有的人而言，也未必是异常情况。反之，有时候，即使检查结果都在标准值范围内，身体也可能存在异常。

如果本书能帮助大家延长寿命，我们将感到无比荣幸。

日高医院健康诊断中心主任
医学博士

阿久泽雅子

目录

8 绪论 体检数值的陷阱

13 第1章 正确理解体检结果

- 14 体检的目的
- 15 体检的种类
- 18 备受大家关注的专业检查
- 20 先进的检查技术
- 21 “3大疑问” 的答案
- 22 理解体检的结果
- 23 中老年人应关注代谢综合征
- 26 体检指南

31 第2章 生活习惯相关性慢性病的 检查数值解读与应对

32 肥胖

- 33 慢性代谢性疾病的恶性循环均始于肥胖
- 34 Column 两种肥胖类型
- 35 肥胖预备军的应对方法 导致肥胖的两大原因：吃得过多和运动不足

36 高脂血症

37 黏稠的血液会堵住全身的血管

39 高脂血症预备军的应对方法 控制血脂，让血流畅通无阻

40 动脉硬化

41 动脉硬化是引发慢性代谢性疾病的万恶之源

43 动脉硬化预备军的应对方法 减少诱发动脉硬化的危险因子

44 高尿酸血症与痛风

45 痛风是一种能治愈的疾病

47 高尿酸血症与痛风预备军的应对方法 当体检显示尿酸值较高时，
该怎么做

48 心律不齐

49 所谓心律不齐，即窦房结系统出故障

51 心律不齐预备军的应对方法 放松身心，释放压力

51 Column 房颤是脑梗死的一大诱因

52 慢性胃炎、胃十二指肠溃疡

53 幽门螺杆菌携带者要特别注意慢性症状

55 慢性胃炎、胃十二指肠溃疡预备军的应对方法 好好吃饭，多摄入能
保护胃和十二指肠的营养素

56 缺铁性贫血

57 当中老年男性出现发懒、易疲劳时，应特别注意

58 贫血的类型

59 缺铁性贫血预备军的应对方法 多摄入富含铁的食物

60 高血压

61 高血压，健康的沉默杀手

63 高血压预备军的应对方法 每日的食盐摄入量应少于6克

64 糖尿病

65 视网膜脱落、糖尿病足、肾衰竭——糖尿病3大并发症

66 Column 糖尿病分型

67 糖尿病预备军的应对方法 通过饮食控制血糖值

68 缺血性心脏病

69 导致猝死的心绞痛、心肌梗死

71 缺血性心脏病预备军的应对方法 每天做30分钟的轻运动，可以预防缺血性心脏病

72 脑血管疾病

73 脑卒中发作，即使保住一条命，也会留下后遗症

75 脑血管疾病预备军的应对方法 留意血压变化和身体发出的预警信号

76 慢性肾脏病

77 常见肾脏病

79 慢性肾脏病预备军的应对方法 不会给肾脏带来负担的饮食法

80 肝炎、肝硬化

81 让肝细胞变性的主要因素

82 Column 肝炎的原因和种类

83 肝炎、肝硬化预备军的应对方法 预防肝功能低下的新常识

84 睡眠呼吸暂停综合征

85 睡眠质量突然降低，有引发猝死的可能

87 睡眠呼吸暂停综合征预备军的应对方法 预防打鼾和无呼吸的4大要领

88 甲亢和甲减

89 判断甲状腺是否正常，要看甲状腺激素值

91 甲状腺功能异常预备军的应对方法 不要积存精神压力

92 白内障、青光眼、老年黄斑变性

93 预防3种眼病，让眼睛远离失明的危险

94 白内障、青光眼、老年黄斑变性预备军的应对方法 摄取对眼睛有益的花青素、叶黄素等营养素

95 骨质疏松症

96 骨量从18岁开始减少，骨质疏松症女性多发

98 骨质疏松症预备军的应对方法 让骨骼变结实的3个要领

99 痴呆症

100 任何人都可能患上痴呆症

102 痴呆症预备军的应对方法 预防慢性病，以健康长寿为目标

103 癌症到底是什么

104 肺癌

105 男性癌症死因中肺癌名列前茅，不吸烟的人也不可疏忽大意

106 食道癌

107 放射线和抗癌剂容易对食道癌产生效果

108 胃癌

109 在检查胃炎、胃溃疡时，会意外发现胃癌

110 肝癌

111 肝炎病毒的感染预防和持续感染者的肝癌预防是两大关键

112 胆囊癌

113 要注意会诱发癌变的胆结石、胆囊息肉

114 胰腺癌

115 胰腺癌是现在还难以诊断和治疗的恶性癌症

116 大肠癌

117 容易延误就诊时机的大肠癌

118 肾癌

119 排血尿、腹部疼痛、腹部发硬是肾癌的3大症状

120 膀胱癌

121 40岁以上的男性吸烟者尤其要注意

122 前列腺癌

123 前列腺癌会压迫尿道和膀胱，60岁以上的人要特别注意

124 乳腺癌

125 自我检查有助于乳腺癌的早期发现

126 宫颈癌和子宫内膜癌

127 年轻女性容易得宫颈癌，中老年女性容易得子宫内膜癌

128 Column 预防癌症的健康法则

129

第3章 预防慢性病的健康计划

130 如何应对体检数值看不出来的未病

132 预防慢性病的关键词：温、食、动、想

134 温 注意隐性寒证，头寒脚热可以促进血流

136 食 吃得过多是万病之源，营养均衡吃三餐

138 动 维持体力和肌肉力量，从简单的步行开始

140 想 切断消极思考的恶性循环，变消极思考为积极思考

141 Column 营养素的种类及作用

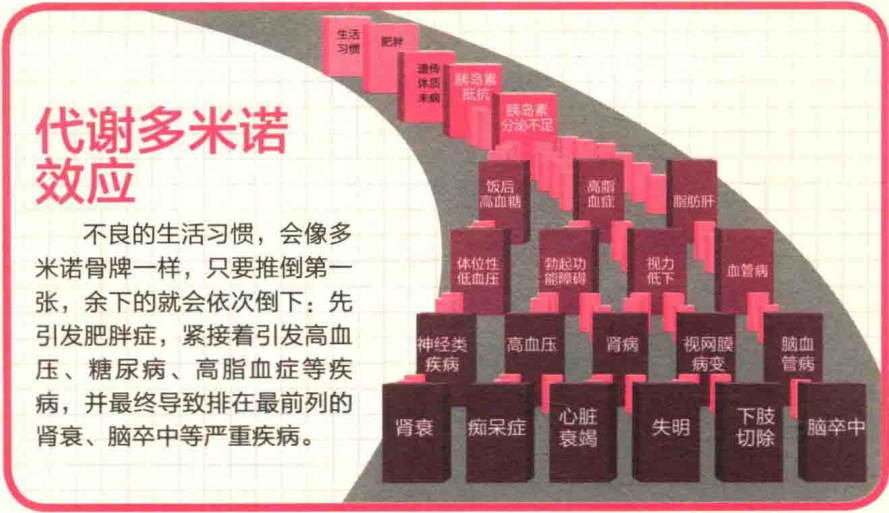
142 Column 健康检查的基本推进方法

早期发现慢性疾病

癌症、脑血管意外（即脑卒中）、心脏病以及动脉硬化、高血压、糖尿病、高脂血症等是常见的慢性疾病，这些疾病与不良的生活习惯密切相关。以前，在中老年人群中常见的慢性病，现在正日益年轻化。这些慢性病已证实的诱因有缺乏运动、不良饮食习惯、吸烟、压力等。

如果是从40多岁开始吃得过多、喝得过多，且运动过少，尤其容易形成腹部肥胖，即“中心性肥胖”。这种肥胖通常存在内脏脂肪堆积，如果一直放任不管，就会引发脑卒中、缺血性心脏病（心绞痛和心肌梗死）等疾病。

大部分慢性病都是在没有自觉症状的情况下慢慢恶化的。因



此，如果想要在早期发现、早期治疗，健康体检是必不可少的，因为它会让你重新审视自己的生活习惯并纠正已存在的问题。

当然，遗传因素也应考虑在内。但是通过改变不良的生活习惯，可以减少由遗传因素带来的不良影响。

消除对健康的担心，正确理解体检报告

随着生活习惯的变化和人口的老龄化，患慢性病的人日益增多。在这个大环境下，人们对健康的关注度越来越高，做各种健康检查和全面体格检查的人也越来越多。

一般，在我们拿到检查结果后，医生会为我们讲解。但是，当有异常情况时，即使医生给我们进行了各种讲解，很多时候我们还是无法真正理解医生的话语。

如果我们无法正确理解体检报告的结果，我们就只能被动接受医生的处理。如果我们对自己做过的各种检查的结果以及由检查得出的诊断多少有一些了

解，我们就能知道自己的健康程度（是完全健康，还是有点危险）、大致的病情，判断是否有必要治疗等。

我们做体检是为了消除心中的不安，防病于未然。但有的人在看完检查报告后，反而更加不安。有的人之所以更加不安，是因为他（她）总是进行负面思考，死盯着结果不放。因此，为了不让自己在看完检查结果后杞人忧天，我们应正确理解做体检的目的，正确对待各种检查数值。

灰色地带的数值才是我们读懂生病前兆的线索

临床检查所显示的客观数据