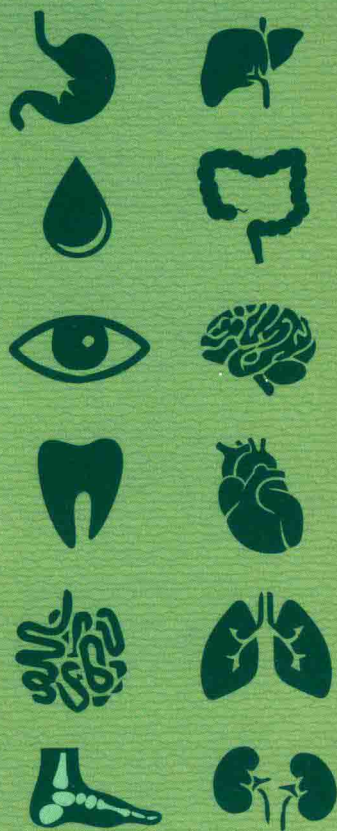


健康体检 看这本就够了

李祥文 顾勇◎主编



分门别类介绍体检项目，
体检报告的含义，
帮助读者搞清楚关于体检的那些事，
不再糊里糊涂体检。

你知道吗？体检也有各种「门道」，
那些经常被忽视的细节可能就是影响体检结果的关键。
如何在众多体检项目中做到心中有数？
如何在繁杂的体检结果中找到异常所在？
如何在发现身体不适应时对症下药？
如何轻轻松松把握体检的每一个细节？
《健康体检看这本就够了》将帮你一一解答心中疑虑。

全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

健康体检 看这本就够了

李祥文 顾勇◎主编



全国百佳图书出版单位
 化学工业出版社

·北京·

随着健康意识的增强，定期做健康体检，已经成为现代人必不可少的自我保健手段。但是，种类繁多的体检项目以及满是医学数据的检查结果，却让很多人对体检望而却步。《健康体检看这本就够了》以此为出发点，让每个人都能明明白白看病、清清楚楚体检。

本书分为三部分——体检常识、体检常规项目及体检结果参照、常见疾病体检项目及预防。全书脉络清晰，语言简洁，内容深入浅出，让普通读者也能快速了解各种体检的目的及意义，并且可以有针对性地根据自身情况选择适合的体检项目。此外，还帮助读者朋友充分了解自己的身体状况，对于早期出现的异常表现，能做出正确判断和有效处理，防病于未然。

图书在版编目（CIP）数据

健康体检看这本就够了/李祥文，顾勇主编. —北京：
化学工业出版社，2017.2

ISBN 978-7-122-28872-1

I. ①健… II. ①李…②顾… 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（2017）第008677号

责任编辑：张 蕾

装帧设计：史利平

责任校对：边 涛

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张12 字数181千字 2017年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

前言



在野外辨不清方向的时候，我们常会使用指南针来帮忙。那么，当我们搞不清身体是否健康的时候，是否也能找到一种方法来帮助自己呢？

体检就是这样的“指南针”，能帮助我们了解身体的基本情况，告诉我们身体是否健康。比如，身高、体重指数、腰臀围等一般检查，可以让我们知道自己是否超重、肥胖以及患上“三高”等疾病的概率；血液常规检查，可以反映出是否贫血、是否患有血液系统疾病等；血压、血脂、血糖、心电图、脑电图等检查，是判断常见慢性病（如高血压、血脂异常、糖尿病、脂肪肝等）的重要依据。

可以说，体检是个人的健康指南，能为我们的身心及时找出健康隐患，从而对危害健康的疾病“早发现，早诊断，早治疗”。对此，医学专家特别提醒：“体检就犹如汽车必须定期检修保养一样，特别是40岁以上的人、有家族病史者、患有慢性疾病者，更应养成定期体检的好习惯。”

可喜的是，如今越来越多的人开始重视体检，许多单位每年也都有体检活动。但许多人面对名目繁多的体检项目、晦涩难懂的专业术语和数据，就如“雾里看花”。

正因为此，我们特意编写了《健康体检看这本就够了》，旨在增强广大读者朋友的自我保健意识，提高健康体检的知晓率，解决读者朋友对体检项目不重视、不知、不懂的现象，倡导科学膳食、积极运动、阳光心态的良好生活方式，通过科学体检更好地预防疾病、保护健康。

《健康体检看这本就够了》分为三大部分，主要介绍了体检常识、体检常规项目及体检结果参照、常见疾病体检项目及预防。第一部分，讲述

了体检的意义、体检机构的选择、体检项目的选择、体检的注意事项等知识；第二部分，重点介绍了各种体检项目的意义、注意事项及结果解读；第三部分，详细讲述了各种常见病的体检项目、常见症状以及预防措施。

在编写本书的过程中，我们力求做到资料新颖、知识准确，竭力避开那些晦涩难懂的体检知识，而更注重通俗性、科学性和实用性。书中脉络清晰、语言简洁、内容全面，还穿插有精美插图以丰富阅读。毋庸置疑，这不仅是一本“科学体检指南”，也是一本不可多得的“健康防病手册”。

希望读者朋友能养成定期健康体检的好习惯，将疾病扼杀在萌芽状态。愿本书能为大家的体检之路答疑解惑，为健康、幸福、美好的生活添砖加瓦！

编者

2016年10月

健康体检看这本就够了



目录



Part1

有关体检，你知道多少

1

你需要体检吗 / 2

自认健康不代表真的健康 / 2

体检是身体的一面镜子 / 3

三类人群不可怠慢体检 / 4

走出体检“误区” / 6

有关体检的Q&A / 8

究竟去哪里体检 / 8

体检中心与医院体检的区别 / 9

选择体检机构的标准 / 9

该什么时候去体检 / 10

健康体检间隔因人而异 / 11

体检间隔因体检项目而异 / 11

体检的最佳时间选择 / 12

需要检查哪些项目 / 13

体检项目及其检查意义 / 13

必不可少的体检基础项目 / 15

常见体检套餐及选择 / 16

心理也要定期检查 / 19

体检前的注意事项 / 20

体检前要合理安排饮食 / 20

需要空腹的体检项目 / 21

特殊检查需要特殊准备 / 22

一定要认真填写体检表 / 23

怎样看懂体检报告 / 24

看体检报告的诀窍 / 25

不可不知的“参考值” / 26

搞清体检中的“专业用语” / 27

检查结果有假阳性与假阴性 / 28

体检后的注意事项 / 28

保存好体检结果 / 29

有些情况，别忘记复检 / 29

特殊项目体检后有禁忌 / 30

体检后别忘饮食调节 / 31

体格项目检查 / 34

一般体格检查 / 34

内科检查 / 36

外科检查 / 39

妇科检查 / 42

眼科检查 / 44

口腔科检查 / 46

耳鼻喉科检查 / 48

实验室项目检查 / 50

血常规检查 / 50

尿常规检查 / 53

便常规检查 / 55

血沉检查 / 57

血糖检查 / 58

血脂检查 / 61

肾功能检查 / 63

肝功能检查 / 65

心脏标志物检查 / 66

乙肝病毒标志物检查 / 67

肿瘤标志物检测 / 69

妇科性激素检查 / 72

器械项目检查 / 74

普通X线检查 / 74

CT检查 / 76

造影检查 / 76

超声检查 / 77

骨密度筛查 / 79

磁共振检查 / 80

核医学检查 / 81

内镜检查 / 83

心电图 / 85

脑电图 / 87

肌电图 / 87

耳鼻咽喉疾病 / 90

鼻炎 / 90

咽炎 / 91

中耳炎 / 92

骨科疾病 / 94

骨质疏松 / 94

颈椎病 / 96

肩周炎 / 98

腰椎间盘突出 / 100

心血管疾病 / 102

高血压 / 102

高脂血症 / 104

冠心病 / 106

心律失常 / 108

心肌梗死 / 109

消化系统疾病 / 112

胃溃疡 / 112

肠梗阻 / 114

结肠炎 / 115

痢疾 / 117

便秘 / 119

乙肝 / 121

肝硬化 / 123

胆结石 / 125

胆囊炎 / 127

呼吸系统疾病 / 129

支气管炎 / 129

哮喘 / 131

肺炎 / 133

肺结核 / 134

泌尿系统疾病 / 136

尿路感染 / 136

尿失禁 / 138

尿毒症 / 140

肾炎 / 142

肾结石 / 144

前列腺炎 / 146

前列腺增生 / 148

内分泌与代谢疾病 / 151

糖尿病 / 151

痛风 / 153

甲亢 / 155

甲减 / 156

妇科疾病 / 158

月经失调 / 158

阴道炎 / 160

宫颈炎 / 162

盆腔炎 / 163

子宫脱垂 / 165

子宫内膜炎 / 167

乳腺炎 / 169

乳腺增生 / 170

肿瘤 / 172

肺癌 / 172

肝癌 / 175

胃癌 / 177

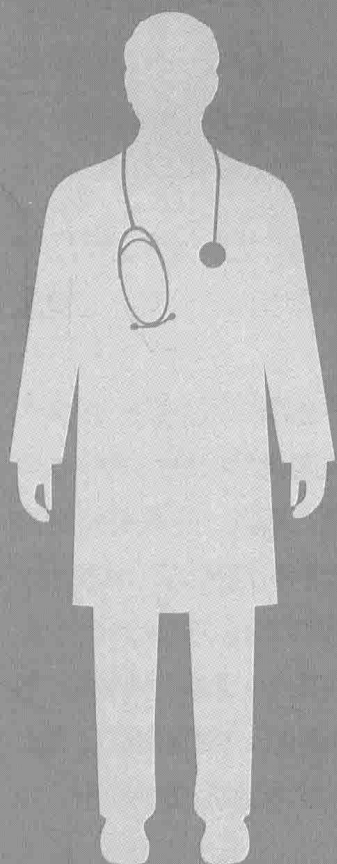
大肠癌 / 179

乳腺癌 / 180

卵巢癌 / 182

Part I

有关体检，你知道多少



体检作为常用的医疗手段，你究竟了解多少？是否去体检中心还是去医院体检拿不定主意？是否选对了体检时间？是否懂得如何选择适合自己的体检项目？是否能看懂体检报告？是否了解体检前后的禁忌？这些有关体检的常识最好在体检前了解清楚，以保证体检顺利进行。





你需要体检吗

萌叔陪你体检

我年轻时一直自觉身体状况良好，偶尔感冒不吃药也能扛过去，很少主动参加体检。年前，有位老友被查出患有癌症、不幸离世，让人震惊之余又为之惋惜。虽然原来听过不少类似的事情，但真的发生在自己身边时，才体会到生命的可贵与脆弱。也就是从这件事以后，我才意识到健康和体检的重要性。日常生活中，注意健康饮食和积极锻炼，定期进行体检，这样即便是身体偶尔“闹情绪”，也能早发现、早诊断、早治疗。



自认健康不代表真的健康

很多人往往认为自己一向很健康，没有必要进行体检，尤其是年轻人，更加不重视体检。事实真是我们看到的那样吗？没有生病或者没有出现不适就是真的健康吗？

疾病不是一天形成的，需要经过长期的负面积累，逐渐形成病变。很多人患病伊始，表面上身体很健康，自我感觉良好，而体内潜伏的致病因素正在发展变化之中，待出现症状再进行治疗，常已延误了时机。所以，定期进行健康体检，可及早发现潜在的致病危险因子、早期病灶，达到早期预防、早期治疗的目的。

如今，来势汹汹的环境污染，让人透不过气的工作压力，抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯，大大增加了人们患病的可能，如脂肪肝、高脂血症、高血压等疾病在年轻人中屡见不鲜。所以，即使是年轻人，也应该为身体健康、防治疾病早做打算。

按时进行健康体检，是检测自己健康与否的重要手段。定期进行体检可做到“有病治病、无病预防”，最大限度地降低疾病侵袭的机会。

健康小贴士：

U

世间美好的事物大多需要积极主动地争取，健康也不例外，积极主动才能获得健康。定期体检可以让我们了解自己的健康状况，同时利于我们主动出击，尽早消除致病因子，远离疾病困扰。

体检是身体的一面镜子

人们普遍缺乏主动体检的意识，认为不体检对身体、生活不会有什么影响。事实并非如此，我们很难通过自身的感觉来判断身体内部的健康状况，体检就像是身体的一面镜子，可以帮你发现潜在的疾病，并及时治疗、调理。

有些人也知道体检对人体有益，但觉得体检是件麻烦事儿，总是抱着侥幸心理，认为疾病不会找上自己。我们常说“生老病死乃人之常情”，也就是说生病是每个人都会经历的，即便是身体再好的人，也不能完全避免疾病的困扰。患病后不仅治疗起来更困难、花费的金钱更多，而且对身体损害更大，患者承受的痛苦也更多。医学专家提醒，千万不要等到自己生病后才想到体检，平时要重视对自己健康的监测，将疾病消灭在萌芽之中。

体检可预防疾病

身体犹如一部精密机器，任何机器都需要定期检查以保障安全、高效运转，我们的身体也需要这样的“定期审查”或“年检”，实现预防疾病的目标。可以毫不夸张地说，定期体检是提高生活质量和工作效率的基本保障。

体检有助纠正不良习惯

定期体检可以帮助我们发现饮食习惯、生活方式、环境等因素对健康造成的影响，同时体检医生会通过体检报告提醒你应远离的致病环境和不良的生活方式。

健康小贴士



亚健康是介于健康和疾病之间的状态。世界卫生组织调查发现，全球健康人群只占5%，而亚健康人群约占75%。处于亚健康状态的人群，如果不及时调理，任其发展可能会转为疾病。亚健康状态在体检时往往查不出疾病，但如果感觉一定时间内活力下降、身体功能和适应能力减退，就应引起警惕。

三类人群不可怠慢体检

体检对于每个人来说都十分必要，尤其是以下三类人群更要重视体检。

白领一族——经常忽视职业伤害

长期以来，民众形成了这样的普遍意识：白领一族的工作环境优越、劳动强度较低，因此与农民、建筑工人、技术工人等人群相比较，他们的健康更有保障，患病率理应更低。事实是不是这样呢？一份研究资料表明，4000多名31~60岁的白领，脂肪肝发病率高达12.9%，肥胖症患病率达31.6%，高脂血症患病率为12.8%，冠心病患病率为3.1%。根据有关部门统计，白领罹患脂肪肝、糖尿病、高血压等疾病的概率比整个人群的患病率还高，这是因为白领有快餐饮食、吃零食、吃夜宵等不规律的饮食习惯，这些不良习惯扰乱了身体正常的代谢，为脂肪肝和肥胖症的发病提供了条件。如果每年做一次体检，这些疾病便能做到及早发现、早治疗，从而有效阻止肝脏进一步纤维化和硬化，使肝脏免受损害。

此外，办公室的电脑、空调、打印机、复印机日益成为白领的健康“杀手”，长期在各种高科技产品环绕的环境中工作容易损伤眼睛、呼吸系统以及造成免疫能力的下降。定期进行健康体检可以及时发现身体出现的隐蔽问题，从而能有效预防多种疾病。

40岁以上的亚健康人群——身体在走下坡路

“四十不惑”，40岁的年纪正是家里的中流砥柱，但与青年人相比，过了40

岁之后，罹患疾病的概率会陡然增高。随着年龄的增长，55岁前后的人群中出现明显疾病症状的比例越来越大。

亚健康状态在步入中年以后变得明朗化，身体从健康滑向疾病的步伐迅速加快。“千里之堤，溃于蚁穴”，肩负事业和家庭重任的中年人千万不要小看亚健康状态，否则易对身心造成危害。

已有慢性病的人——疾病如虎，体检是笼

慢性病是指不构成传染、长期积累形成疾病形态损害的疾病的总称，比如高血压、糖尿病、冠心病、心肌梗死、慢性肝炎、肝硬化、慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺）、肺结核、类风湿关节炎等。慢性病虽不会马上危及生命，但如果预防和治疗不及时则会给患者带来极大的身体、生活和经济负担。

患有慢性病的人在科学治疗下可以暂时使病情得到缓解，但绝不是一劳永逸的事情。定期进行疾病的复诊和检查对于了解疾病的控制情况以及制定出科学合理的下一步治疗方案具有重大意义。比如，糖尿病患者至少应每个月做一次血糖检查，同时检查是否出现并发症。

健康小贴士：

亚健康高发人群：

1. 精神负担过重的人
2. 脑力劳动繁重的人
3. 体力劳动负担比较重的人
4. 人际关系紧张的人
5. 长期从事简单、机械化工作的人（即缺少外界的沟通和刺激的人）
6. 压力大的人
7. 生活无规律的人
8. 饮食不均衡、吸烟酗酒的人

走出体检“误区”

健康体检作为预防疾病的重要手段，已成为大众的共识，但很多人对体检在认识上却存在着一些误区，不利于体检发挥好为健康“保驾护航”作用。



健康体检，预防疾病

误区一：没有疾病不用查

自己感觉身体状况良好，而为此拒绝体检，是非常不恰当的做法。因为疾病的发生发展是一个潜移默化的过程，并且很多疾病在早期无明显症状，不易被察觉，待出现症状再进行治疗，往往已延误了时机。

误区二：身体不好不敢查

这是典型的“鸵鸟心态”！我们只有主动做回自己身体的主人，正面应对疾病，努力调养好身体，才能使身心向健康的方面发展。

误区三：以后再查也可以

有人认为体检不是什么大事，手头工作更要紧，这种心态是非常危险的，因为工作没了可以再找，钱没了可以再挣，但健康没了，是金钱和时间都换不回来的。

误区四：挑着重点查查

对身体重要器官的检查，如心、肺、肝、肾等，大多数人都非常重视，但

对于身高、体重、腰围、耳鼻喉科等这样的“小科”很多人常抱有查不查无所谓的态度。其实，这些“小科”同样不容忽视，比如最简单的BMI（体重指数），却是判断代谢综合征的重要指标。

误区五：担心辐射而不查

许多人体检时回避做胸透、CT等检查，这很可能错过早期发现肺癌、肝癌、肾癌、乳腺癌的最佳时机。其实，X线检查辐射剂量远远低于国际上规定的人体器官可接受的射线剂量标准，一年一两次、一次几十秒的X线检查，对人体的危害程度并不大。

误区六：体检不用年年查

有些人一次体检正常后，好几年都不去检查。要知道人的健康会受到年龄、精神、生活习惯等诸多因素的影响，是一个动态变化的过程，所以一次体检结果并不具有长远意义。

误区七：发现问题不复查

体检发现异常问题后，需要过3个月或6个月对异常项目做针对性检查。如果没有重视起来或因工作繁忙忽视了检查，很可能延误病情。

误区八：体检合格就是健康

常规的健康体检是查体而不是查病。一些常见病确实可以被发现，但对于一些较复杂疾病的早期，常规的健康体检可能就无法发现。所以，千万不要觉得体检合格就万事大吉，认真实施体检结论中医生给您量身开出的健康处方才是正确做法。

健康小贴士

过度体检也不好。过度体检不仅浪费时间，多花冤枉钱，更重要的是过度体检还可能损害身体。比如年轻女性体检者不应该过多地接触放射线，否则会增加患乳腺癌的概率；有些项目检查起来也很痛苦，比如胃镜等。

有关体检的Q&A

Q：体检结果正常，可是过了3个月因身体异常住院，是否说明体检无效？

A：一方面，体检并不是万能的，即便是再精确的设备也有局限，无法做到百分之百发现病灶。另一方面，大多数疾病都存在潜伏期，一些指标在检查时未达到异常的标准，但疾病随着时间的推移而继续发展出现病变。不过，我们不能因此而忽视体检，定期监控仍是及早发现疾病的好方法。

Q：自身有某个疾病史，不想跟体检医生讲，是否会影响体检结果？

A：有些人平时就患有某种疾病，体检时若不加说明，甚至当医生问到时还隐瞒不报，这样医生很难判断是体检中查出的健康隐患，还是既往疾病。

Q：经常感觉腰酸背痛、容易疲倦乏力，是不是要去体检查病因？

A：腰酸背痛、疲倦乏力等自觉症状并不能称之为疾病，但也是身体发出的信号，最好去医院做个体检，了解有无器质性疾病。如果体检结果正常，应从生活调理入手，保证充足的休息，避免过大的压力，纠正不当的生活习惯。



究竟去哪里体检

萌叔陪你体检



随着人们对体检的关注，体检机构遍地开花，很多人因此犯了难，到底是去医院体检还是去体检机构呢？其实，只要了解了他们的性质和优缺点，选择适合自己的体检地点并不难。

体检中心与医院体检的区别

去医院体检和去体检中心各有优劣（见表1-1），为此许多人不知道该如何选择，那么健康体检中心和医院体检有哪些区别呢？

表1-1 体检中心和医院的优缺点

优缺点	体检中心	医院
理念	专业的体检和健康管理机构，体检作为唯一收入来源势必全心投入，设备、医生、质量、服务会更专注，更适合健康体检	专业的疾病治疗机构，体检作为医院的一种附属品，更适合于疾病的治疗和管理
环境	环境更加宽敞、舒适，更具人性化	科室众多、人员繁杂、私密性差
设备	设备较为先进，更新换代快，并且只专注健康体检，大大减少交叉感染概率	选择的设备更适宜疾病的诊断和治疗，由于体检和治疗共用，容易发生交叉感染
检测结果	关注健康的危险因素，对健康进行评估，耐心解说	更关注疾病因子，观察是否需要治疗，由于就诊人员多，不能详细说明
服务	注重优质服务，使顾客产生较好的体验	注重医疗质量，以治病为根本
体检报告	每人一套的全面详尽的体检报告，可帮助发现威胁健康的危险因素	多为各科室分开的一张张体检结果单，相应意见和建议只会简单说明
检后服务	可组织相关健康管理的讲座，并给出患者饮食调理、体育锻炼、生活习惯及健康保健等各方面长期的健康管理计划	专注于疾病管理，便于对体检中发现的严重疾病及时治疗；但对绝大部分健康者和亚健康者的健康管理不会提供详尽的措施

选择体检机构的标准

选择什么样的体检机构直接影响着体检效果，应用以下几项标准考察体检机构，帮你选对靠谱的体检机构。

标准一：可靠

- ◎机构合法，具有卫生行政管理部门注册的执业许可证。
- ◎体检医生、护士要有执业证书，最好要有多年的从业经验。
- ◎设备不仅要精良、先进，更要经过每年的审核，保证体检数据准确真实。

标准二：服务

◎体检过程中体检的项目合理、体检流程的正确清晰、体检环节的全程导检、能与医生交流咨询、现场答疑和体检指导、体检结果的解释和分析。