

健康体检 · 健康保险 · 健康管理
企事业单位职工体检服务与健康管理项目推进计划

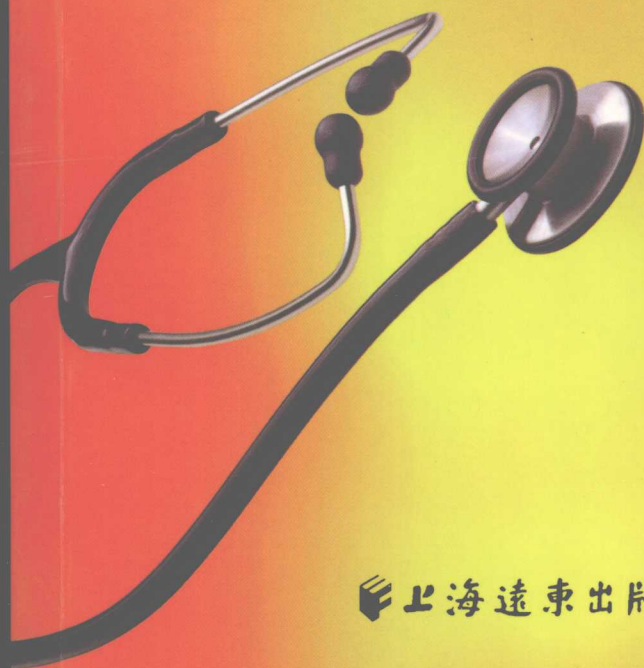
上海市健康教育协会 组织编写
上海体检(单位)健康教育与健康促进基地办公室

主 编 丁 钺 王 震
副主编 沈国光 孙胜伟

我的健康我知道

wo de jiankang wo zhidao

职工健康体检问答



 上海远东出版社

上海市健康教育协会 组织编写
上海体检(单位)健康教育与健康促进基地办公室

我的健康我知道

wo de jiankang wo zhidao

职工健康体检问答

主 编 丁 钺 王 震
副主编 沈国光 孙胜伟

 上海远东出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的健康我知道:职工健康体检问答/丁钺,王震主编.
上海:上海远东出版社,2007
ISBN 978-7-80706-553-1

I. 我… II. ①丁…②王… III. 体格检查—基本知识
IV. R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 138130 号

策 划: 孙德华 蒋洪范
责任编辑: 孙德华
封面设计: 唐天汉
版面设计: 张晶灵

我的健康我知道 职工健康体检问答

主 编: 丁 钺 王 震
副主编: 沈国光 孙胜伟
出版: 上海世纪出版股份有限公司远东出版社
地址: 中国上海市仙霞路 357 号
邮编: 200336
网址: www.ydbook.com
发行: 新华书店上海发行所 上海远东出版社
制版: 南京前锦排版服务有限公司

印刷: 上海长阳印刷厂
装订: 上海长阳印刷厂
版次: 2008 年 1 月第 1 版
印次: 2008 年 1 月第 1 次印刷
开本: 850×1168 1/32
字数: 199 千字
印张: 8.5 插页 2
印数: 1—10700

ISBN 978-7-80706-553-1/R·90

定价: 20.00 元

版权所有 盗版必究(举报电话: 62347733)
如发生质量问题,读者可向工厂调换。
零售、邮购电话: 021-62347733-8555

本书特邀健康管理顾问(专家)

- | | |
|-----|-------------------------|
| 吴孟超 | 中国科学院院士、中华医学会副会长 |
| 胡锦涛 | 上海市人民政府参事、上海市健康教育协会名誉会长 |
| 杨秉辉 | 上海市科协副主席、上海市科普作家协会理事长 |
| 陈国华 | 上海市总工会副主席、上海市职工保障互助会理事长 |
| 徐建光 | 复旦大学附属华山医院院长 |
| 李宏为 | 上海交通大学医学院附属瑞金医院院长 |
| 俞卓伟 | 复旦大学附属华东医院院长 |
| 王 震 | 上海市健康教育协会秘书长 |
| 彭剑明 | 上海市总工会职工保障互助会主任 |
| 裘星熙 | 上海市保险同业公会副秘书长 |

本书编写参与单位(不分先后)

复旦大学附属华山医院、复旦大学附属中山医院、上海交通大学医学院附属瑞金医院、同济大学附属同济医院、上海交通大学附属第一人民医院、上海市第八人民医院、上海市第一妇婴保健院、上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院、上海市职工医学院、上海市总工会职工保障互助会、上海市保险同业公会、上海市健康教育协会等

本书特邀体检指导专家(排名不分先后)

- | | |
|-----|---------------------------|
| 沈国光 | 复旦大学附属华山医院体检中心主任 |
| 孙胜伟 | 上海交通大学医学院附属瑞金医院体检中心主任 |
| 施伟斌 | 复旦大学附属中山医院体检中心主任 |
| 张旦琪 | 复旦大学附属华东医院特需办公室主任 |
| 郑国光 | 上海市东方医院体检中心主任 |
| 刘苏征 | 上海交通大学医学院附属仁济医院体检中心主任 |
| 陆振东 | 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院体检中心主任 |
| 茆振华 | 上海交通大学医学院附属新华医院体检中心主任 |
| 龚丽萍 | 上海交通大学附属第一人民医院体检中心主任 |
| 陶敏芳 | 上海交通大学附属第六人民医院体检中心主任 |
| 任彩娟 | 上海交通大学附属第九人民医院体检中心主任 |
| 陈 影 | 复旦大学附属第五人民医院体检中心主任 |
| 李爱凤 | 上海市第八人民医院体检中心主任 |
| 胡琴芳 | 上海市中医医院体检中心主任 |
| 赵国菁 | 上海市长宁区同仁医院体检中心主任 |
| 姜志辉 | 上海长航医院体检中心主任 |
| 石志伟 | 上海市公惠医院体检中心主任 |
| 丁家佩 | 上海交通大学医学院附属瑞金医院卢湾分院体检中心主任 |
| 王雪松 | 中国人民解放军第四一一医院外联部主任 |
| 黄志强 | 中国人民解放军第四五五医院高端体检中心主任 |
| 吉 伟 | 上海市宝山区中心医院体检中心主任 |
| 邱 超 | 上海市崇明县中心医院特需办公室主任 |
| 林 浩 | 同济大学附属同济医院特需医疗部主任 |
| 姚富贞 | 上海市浦东新区公利医院体检中心主任 |
| 韩 潮 | 复旦大学附属肿瘤医院特需医疗中心主任 |

本书主要编写人员(不分先后)

主 编 丁 钺 王 震

副主编 沈国光 孙胜伟

复旦大学附属华山医院(以科室为序):

内科教授 丁钺 内科教授 沈国光

内科主任医师 孙涛 心内科副教授 严萍萍

心内科副主任医师 张凌 外科副教授 余枫

神经内科副教授 王玉霞 风湿科教授 徐麦玲

内分泌科主任医师 程梅芬 皮肤科主任医师 王慧英

五官科主治医师 周为群 颌面外科教授 张孟殷

眼科副主任医师 陈丹 超声医学科主任医师 王怡

超声医学科副主任医师 秦茜森 放射科副教授 陈爽

复旦大学附属中山医院 胡秀敏

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院 陆振东

上海交通大学医学院附属第一人民医院 龚丽萍

上海市第八人民医院 李爱凤

同济大学附属同济医院 汪 浩

上海第一妇婴保健院妇科副主任医师 吴庆生

上海交通大学医学院附属瑞金医院卢湾分院 丁家佩

上海交通大学医学院附属瑞金医院闵行分院 沈翔慧

上海市职工医学院 唐建华

上海市总工会职工保障互助会 顾学庆

上海市保险同业公会 关 涛

上海市杨浦区疾病预防控制中心 王月华

本书参编人员

许菊芬、肖英、朱皓、徐婉璞、谢琄、曹啸宝、张幼华、沈宁

全薇华、谢荣康、王小燕、孔娜

编 者 的 话

编写本书的指导思想是本着科学性与通俗性相结合的原则,对健康常规体检中涉及到的现代医学的基础、临床、解剖、生理、病理、机制和疾病等名称和术语用深入浅出、通俗易懂的文字来阐述,使读者能读懂和接受。

有的医学知识对读者来说比较生疏、枯燥,非三言两语能表达清楚。因此本书编写形式是在问答的基础上进行叙述,使本书内容更有可读性。

医学科学各科有其各自的系统性理论。本章编写人员用长期从事医疗和体检工作中的实践经验和体会,结合掌握的系统理论知识进行解读,使本书内容更具实际应用性。

健康体检除了解受检人的当时不适和已患疾病情况外,另一主要目的是希望能早期发现体内隐匿性疾病,包括肿瘤以及各种器官、组织、细胞的生理、病理、代谢和功能的改变,并提出初步保健和医疗有关方面的建议。希望能做到早发现、早预防、早诊断、早治疗、早康复。从某种意义上说,健康体检是对受检人在一定时间内的一种过筛性健康状况评估,是保障健康的一种有价值的医学科学措施,是其他各种体检的基础。

健康体检项目的选择,在临床检查中应全面而有重点。在实验室检查项目要尽量做到特异性强、灵敏度高、覆盖病种多、抽血少和留取标本方便。对于医用仪器检查,应采用无创伤性、分辨力强、检查时间短的器械。

常规体检有简要病史及内、外、皮肤、口腔·颌面、神经、眼耳鼻喉和妇科等；实验室检查项目有血常规、血糖、血脂类、肝功能、肾功能、肝炎免疫指标、肿瘤标记物及尿常规和粪隐血检查；医用仪器检查选用心电图以及B型超声波和X线胸部的影像检查。这些都是对受检人员设置的基本检查内容。

在体检中无论在临床、实验室或仪器检查中发现的异常情况只是一个孤立的现象，因为这些情况可在许多疾病中出现；反之，一种疾病在临床、实验室或仪器检查中可有各种异常，故而在体检中发现异常情况应去医院有关临床科室进行咨询和诊断，只有经过面对面询问病史和体检，再结合实验室数据、仪器检查报告结果综合分析才能作出正确诊断。对诊断有困难的、应作进一步有关检查，以便及早明确诊断，早日治疗、早日康复。

限于编者知识的局限性，在编写内容中难免有不妥和遗漏之处，恳请读者见谅，并请提出宝贵意见，帮助我们改进。

编者

序

《我的健康我知道 职工健康体检问答》一书是为了配合企事业单位职工体检服务与健康管理工作推进计划,由上海市健康教育协会、上海体检(单位)健康教育与健康促进基地办公室组织长期从事医疗和体检工作的市级大医院临床各科专家共同撰写。全书以问答形式解答体检知识,文字通俗易懂,适合参加健康体检的人员阅读,是一本健康体检知识解读、具有很强实用性、操作性的科普读物。

现代健康体检医学证明:不少疾病是可以通过早期发现来得到有效控制的。健康体检是人们预防早期疾病的重要手段之一;健康体检查出疾病以后,可以通过体检的信息反馈指导治疗、提高疗效。近年来,随着健康体检市场不断扩大,上海许多市级医院和区中心医院都已将“健康检”和“疾病检”分开(包括特需门诊),体检设施及环境大大改善,满足了不同人群的健康体检需求。

据统计,上海参加健康体检的人员已占到了常住人口的15%,近年来还在不断增加。越来越多的企事业单位也已经把健康体检纳入了职工的福利健康保障计划,并不断加大投入。如何将企业人力资源的健康管理与职工健康的自我维护相应结合起来,使健康体检资源的投入发挥其应有的、更大的作用,也就是健康体检中的团体单位最为关心和需要的。

在上海市总工会、上海市卫生局的全力支持下,2007年

6月28日上海企事业单位百万职工体检服务与健康管理项目正式启动,这一项目作为推进本市职工福利健康保障事业的举措,提出了面向全市企事业单位职工健康体检的服务内容,通过建立检前、检中、检后的健康管理服务体系(体检评估、慢性病干预、疾病诊疗),为上海企事业单位的职工搭建个人保健与就医的快捷安全通道。

同时,《我的健康我知道 职工健康体检问答》还将体检知识的了解与检后保健预防有机结合起来,使读者从中获得更多维护自身健康的自我保健知识。为此,本书十分值得推荐给各团检单位和广大职工。同时,也希望广大企事业单位职工在使用这本书的同时能提出宝贵意见,愿本书的出版能为企事业单位职工带来健康保障。

上海市健康教育协会

上海体检(单位)健康教育与健康促进办公室

目 录

编者的话 /1

序 /1

第一章 体检前的准备

1. 为何要定期进行健康体检? /3
2. 如何理解健康? /4
3. 健康体检对个人有什么益处? /5
4. 健康体检的意义是什么? /5
5. 多长时间进行一次健康体检为宜? /6
6. 体检时心里忐忑不安怎么办? /6
7. 参加健康体检,查出疾病后心里害怕怎么办? /7
8. 体检前应做什么准备? /7
9. 体检时需要带以往的检查报告吗? /8
10. 体检前休息不好会影响体检效果吗? /8
11. 体检前要空腹吗? /9
12. 空腹采血是什么概念? /9
13. 抽取静脉血前可以喝水吗? /10
14. 体检留取尿液有讲究吗? /10
15. 体检留取粪便有要求吗? /10
16. 平时头晕、常常站立不稳,应做什么检查? /11
17. 近来体重减轻和腹泻,应做什么检查? /11
18. 经常恶心、乏力,该做什么检查? /12
19. 腰腿常感疼痛,应做什么检查? /12
20. 有时心脏有“荡一下”的感觉,好像“心脏欲从喉咙里跳出来样”,做什么检查好? /13

21. 有时偏头痛,做什么检查好? /13
22. 常常头痛不适,该查什么项目? /14
23. 眼睛有时感疲劳、视力模糊,做何检查好? /14
24. 经常出现耳鸣,应做何种检查? /15
25. 咽喉部有异物感,发痒,还有轻微的疼痛,应做什么项目检查? /15
26. 头颈感觉较粗,应该查什么项目? /16
27. 经常咳嗽有痰,应该查什么项目? /16
28. 已是乙型、丙型肝炎病毒患者,但肝功能等均正常,还要参加体检有关项目检查吗? /16
29. 腹部超声检查前应作哪些准备? /17
30. 想确诊有否脂肪肝应做何检查? /18
31. 做什么检查可以发现早期肝癌? /18
32. 胃里经常泛酸、烧心,该做什么检查? /18
33. 做什么检查可以发现早期胃癌? /19
34. 右上腹撑胀疼痛,右肩、后背部放射性疼痛,该做什么检查? /19
35. 妇科检查前有什么注意事项? 是否要避开月经期? /20
36. 妇科检查是否都要做宫颈涂片? /20
37. 有早期发现卵巢癌的检查项目吗? /20
38. 近来经常有不规则阴道流血或分泌物,该查什么项目? /21
39. 乳房时有触痛,应做何种检查? /21
40. 通过何种检查可确诊女性更年期? /22
41. 有尿频、尿急、尿痛、排尿困难、夜尿多的男性该做何种检查? /22
42. 小便泡沫多,且长久不消失,应做什么检查? /23
43. 头颈、肩臂、肩胛疼痛,应做什么检查? /23
44. 高血压患者在体检前可服降压药吗? /24
45. 糖尿病患者可以空腹体检吗? /24

- 46. 有口干、口渴、口黏症状,口内还有炽热感,应做什么检查? /24
- 47. 神经系统有异常该怎样进行检查? /25
- 48. 已拍过 X 线胸片,肺部检查还有必要吗? /25
- 49. 通过什么项目检查可以诊断肺结核? /26
- 50. 何种项目检查可以发现早期肺癌? /26
- 51. 通过什么项目检查可以测定早期肠癌? /27
- 52. 肛指检查感觉很难受的,不检查行吗? /27
- 53. CT 检查有什么注意事项? /27
- 54. B 超主要检查什么内容? /28

第二章 体检中需要了解的

临床体检

- 55. 健康体检都有什么项目? /31
 - 56. 体检表的功用及其内容是什么? /31
 - 57. 临床医师是怎样对受检人进行体检的? /34
 - 58. 受检人应怎样回答简要病史内容? /35
- 人体主要器官解剖位置示意图/36

内科

- 59. 内科检查都有哪些项目? /37
- 60. 医师观测面色(肤色)看什么? /37
- 61. 四肢末端变化检查有何意义? /38
- 62. 查血压的意义是什么? /39
- 63. 检查浅表淋巴结的意义是什么? /40
- 64. 胸部查什么内容? /41
- 65. 心脏检查的主要内容有哪些,有哪些异常临床表现? /42
- 66. 肺查什么内容? /45
- 67. 腹部检查哪些内容,有什么异常体征? /47

68. 胆囊有什么检查内容? /48
69. 脾脏有什么检查内容? /49
70. 胰腺检查有什么意义? /49
71. 胃有哪些常见的疾病和症状? /50

外科

72. 外科一般检查哪些项目? /51
73. 甲状腺主要异常临床表现和疾病有哪些? /51
74. 乳房主要异常临床表现和疾病有哪些? /51
75. 肠道检查的常见疾病有哪些? /52
76. 直肠检查的常见疾病有哪些? /53
77. 前列腺的常见疾病有哪些? /53
78. 泌尿系统查什么内容? /54
79. 检查腹股沟疝、下肢静脉曲张的意义是什么? /55

皮肤科

80. 皮肤科主要查什么内容? /57

口腔·颌面外科

81. 口腔·颌面查什么内容? /58
82. 口腔·颌面常见临床表现有哪些? /58

神经科

83. 神经系统查什么内容? /60

眼科

84. 眼科检查有哪些内容和异常症状? /62

耳鼻喉科

85. 耳鼻喉科主要检查什么内容? /65
86. 耳部主要异常有哪些? /65
87. 鼻部主要疾病有哪些? /67
88. 鼻咽部主要疾病及其处理意见有哪些? /69
89. 咽喉部主要疾病有哪些? /70

妇科

- 90. 妇科主要检查什么内容,主要疾病有哪些? /74
- 91. 阴道主要疾病有哪些? /76

实验室检查

- 92. 实验室检查起什么作用? /78
- 93. 血常规检查包括哪些项目? /79
- 94. 血糖测定的正常参考值及其异常的临床意义是什么? /81
- 95. 血脂检查包括哪些项目及其异常的临床意义是什么? /82
- 96. 怎样看懂肝脏功能检验报告单? /84
- 97. 肾功能检查包括哪些项目及其异常的临床意义是什么? /88
- 98. 粪便隐血(OB)阳性的临床意义是什么? /89
- 99. 尿常规检查主要包括哪些项目及其临床意义是什么? /89
- 100. 病毒肝炎免疫指标监测主要包括哪些项目及其异常的临床意义是什么? /92
- 101. 甲肝抗体(HAV - IgM)的正常参考值及其阳性的临床意义是什么? /93
- 102. 丙肝抗体(HCV - IgM)的正常参考值及其阳性的临床意义是什么? /94
- 103. 肿瘤标志物检测的主要项目有哪些? /94

医用仪器检查

心电图

- 104. 心电图检测的意义是什么? /96
- 105. 什么是动态心电图? /97
- 106. 什么是活动平板试验? /97
- 107. 什么是超声心动图检查? /97

108. 什么是超声波检查,有什么优点? /98

B 超

109. 什么是 B 超检查? /98

110. 什么是多普勒效应? /99

111. 什么是彩超,有什么优点? /99

112. 什么是高频彩超,主要检查哪些部位? /99

113. 做 B 超时探头涂的什么东西,有什么作用? /100

114. B 超检查肝的临床意义是什么? /100

115. 肝脏异常临床表现和疾病有哪些? /100

116. B 超检查胆道可以发现哪些疾病? /102

117. B 超能够发现胰腺哪些疾病? /102

118. B 超能够发现脾的常见疾病有哪些? /103

119. 检查肾脏一般会有哪些异常表现? /103

120. B 超检查甲状腺有哪些常见疾病? /104

121. B 超检查乳腺的常见疾病有哪些? /105

122. 什么是阴道 B 超? /105

123. B 超检查子宫的意义是什么? /105

124. B 超检查卵巢的意义是什么? /106

X 线检查

125. 健康体检中 X 线胸片检查有什么作用? /106

126. 乳房钼靶 X 线片能提示什么? /107

CT 检查

127. 什么是 CT 检查? /107

128. X 线胸片与 CT 相比有哪些优势? /108

129. 什么是 CT 冠状动脉积分? /109

MRI 检查

130. 什么是 MRI,相比 X 线、CT 有哪些优势? /109

第三章 体检后需要关注的问题

131. 体检报告出来后结论显示正常还应保存吗? /113
132. 如何看待体检报告中医师的建议? /113
133. 医师判断身心健康的标准是什么? /114
134. 受检人的胖瘦如何测算? /115
135. 胖瘦对于人体有何影响? /116
136. 淋巴系统的有关结论怎么解释? /116
137. 呼吸道感染是怎么回事? /117
138. 啰音是怎么回事? /117
139. 咳嗽是怎么回事? /118
140. 支气管扩张如何解释? /119
141. 支气管哮喘是怎么回事? /119
142. 胸痛是怎么回事? /120
143. 肺结核是怎么回事? /120
144. 老年性肺气肿是怎么回事? /121
145. 慢性阻塞性肺病是怎么回事? /122
146. 胸膜炎是怎么回事? /122
147. 胸膜增厚是怎么回事? /123
148. 气胸是怎么回事? /123
149. 怎样看懂X线胸片报告? /123
150. X线胸片报告肺部钙化点是由哪些原因造成的? /124
151. X线胸片报告肺纹理增多是怎么回事? /125
152. X线胸片发现肺部阴影是怎么回事? /126
153. X线胸片报告肋膈角变钝是怎么回事? /126
154. X线胸片报告纵隔增宽是怎么回事? /127
155. X线胸片报告肺部小结节影代表什么? /127
156. X线胸片报告肺门增大,结构紊乱代表什么? /127
157. X线胸片报告心影增大是怎么回事? /128
158. CT报告冠状动脉积分高就说明有冠心病吗? /128