



家庭必备

• 内容全面 • 科学实用 • 体例简明 • 即查即用

中国家庭必备的健康工具书

超值白金版

19.80

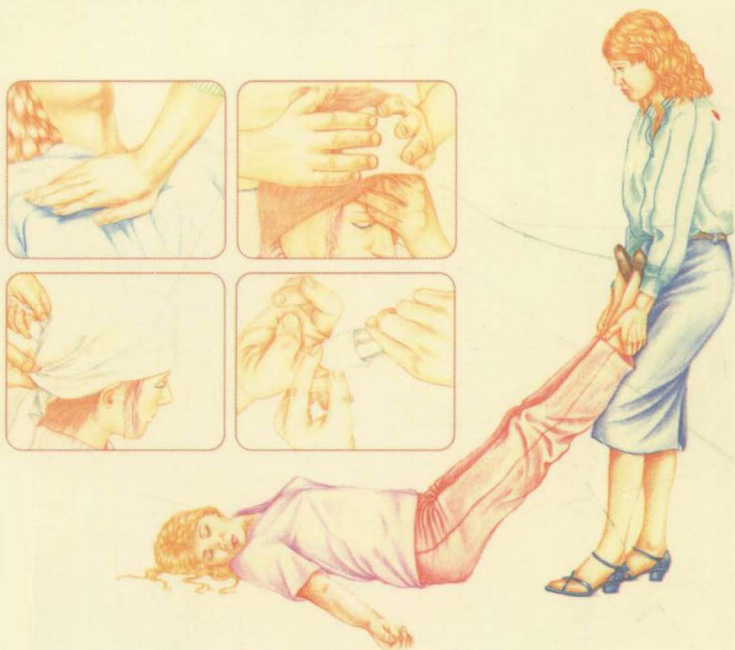
理想藏书 实用经典

家庭健康医疗 实用百科

有病早知道，小病自己治，大病早预防

针对中国现代家庭的生活特点和实际需要，为读者提供丰富全面的医学常识，现代常见病、多发病的家庭治疗方案，保健、养生方法等，帮助读者在日常家庭生活中轻松防病治病，维护自身和家人的身体健康。

肖玲玲◎编著



百姓身边的家庭医生 相伴终生的健康顾问

云南出版集团公司

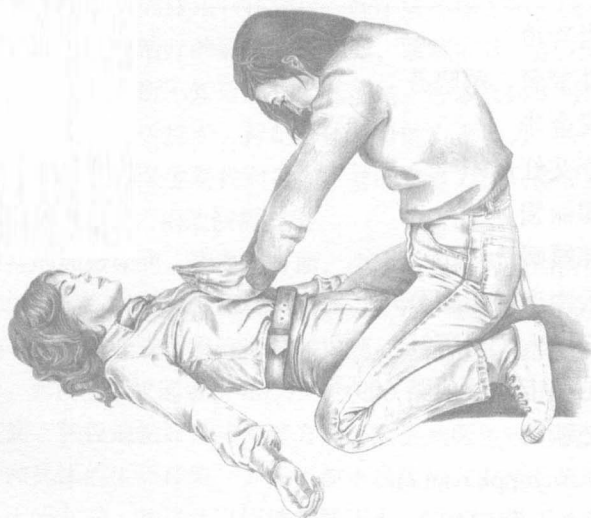
云南人民出版社

Yunnan People's Publishing House

一部中国家庭必备的健康保健工具书

家庭健康医疗 实用百科

肖玲玲 编著



云南出版集团公司

云南人民出版社

Yunnan People's Publishing House



图书在版编目 (CIP) 数据

家庭健康医疗实用百科 / 肖玲玲编著 .—昆明 : 云南人民出版社, 2012.6

ISBN 978-7-222-09171-9

I. ①家… II. ①肖… III. ①家庭保健 - 基本知识 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 076384 号

家庭健康医疗实用百科

编 著: 肖玲玲

责任编辑: 任梦鹰 范晓芬

责任印制: 段金华

封面设计: 李艾红

文字编辑: 霍丽娟

美术编辑: 陈媛媛

出 版: 云南出版集团公司 云南人民出版社

发 行: 云南人民出版社

社 址: 昆明市环城西路 609 号

邮 编: 650034

网 址: www.ynpph.com.cn

E - mail: rmszbs@public.km.yn.cn

开 本: 720mm × 1010mm 1/16 印张: 24 字数: 480 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-222-09171-9

定 价: 19.80 元



前言

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的了解，随时监测身体的各项指标，判断身体发出的各种警讯，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简单地被定义为“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，我们组织专业人士精心编写了这部《家庭健康医疗实用百科》。本书



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”“养生保健篇”五大篇。“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”详尽介绍了各种家庭常见疾病的治疗方法，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。“养生保健篇”介绍了居家生活应注意的健康细节和常见病痛的自然疗法。

拥有一位随叫随到的家庭医生是大多数人的梦想，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

健康检查篇

第一章 健康检查基本知识

什么是健康检查	2	口腔科检查	28
为什么要做健康检查	2	耳鼻喉科检查	29
健康检查的原则	3	儿科检查	31
健康检查的类型	3	内科检查	35
体格检查的方法	4	外科检查	37
体检前应做好哪些准备	7	妇科检查	41
怎样选择适合自己的体检项目	9	皮肤科检查	44
影响健康检查质量的因素	11	神经科检查	47
正确解读健康检查结果	13	普通 X 线检查	49
健康检查须知	16	CT 检查	50
走出健康检查的种种误区	17	B 超检查	51
注意健康警报	19	核磁共振检查	53
自我监测的目的和内容	21	内窥镜检查	54
自我保健的 6 个提示	21	心电图检查	57
健康标准的自我检测	22	脑电图检查	59
24 小时健康自测	23	血液常规检查	60
用运动指标做免费体检	24	尿液常规检查	61
中老年自我体质快速检验法	25	血糖检查	64
		血脂检查	65
		肾功能检查	66
		血清蛋白检查	67
		血清胆红素检查	68

第二章 健康检查的项目

眼科检查	26
------	----

常见病防治篇

第一章 心脏和循环系统疾病

高血压	70	动脉硬化症	71
		冠心病	73



心绞痛·····	75
心律不齐·····	75
心力衰竭·····	77
静脉曲张·····	78

第二章 消化系统疾病

胃食管返流病·····	79
胃及十二指肠溃疡·····	81
胰腺炎·····	82
肝硬化·····	82
肝炎·····	84
胆结石·····	85
阑尾炎·····	87
溃疡性结肠炎·····	88
痔疮·····	90
食管癌·····	91

第三章 呼吸系统疾病

感冒·····	92
流行性感冒·····	93
哮喘·····	94
肺炎·····	95
结核病·····	96

第四章 运动系统疾病

骨质疏松症·····	98
关节炎·····	99
痛风·····	99
骨髓炎·····	101
背痛·····	102
肩周炎·····	103

第五章 神经系统疾病

头痛·····	104
偏头痛·····	105
中风·····	105
癫痫症·····	107
脑膜炎·····	108

椎间盘突出症·····	109
阿耳茨海默氏病·····	110
帕金森病·····	111
抑郁症·····	113

第六章 内分泌系统疾病

糖尿病·····	115
甲状腺功能减退·····	116
甲状腺功能亢进·····	117

第七章 血液及免疫系统疾病

贫血症·····	118
血友病·····	119
急性白血病·····	119
慢性白血病·····	120
再生障碍性贫血·····	121
败血症·····	121

第八章 泌尿生殖系统疾病

肾结石·····	123
肾炎·····	124
尿路感染·····	125
膀胱炎·····	127
尿失禁·····	128
月经不调·····	129
经前综合征·····	131
更年期综合征·····	131
乳房肿块·····	132
子宫肌瘤·····	133
子宫内膜异位·····	134
卵巢囊肿·····	134
前列腺肥大·····	135
阳痿·····	136
男性不育症·····	137
女性不孕症·····	138

第九章 眼、耳、鼻、喉疾病

结膜炎·····	139
----------	-----



白内障·····	140
青光眼·····	141
黄斑变性·····	142
耳聋·····	142
鼻出血·····	143
花粉热和常年性鼻炎·····	144
鼻窦炎·····	145

第十章 皮肤

湿疹(皮炎)·····	146
荨麻疹·····	147
痤疮·····	147
脱发症·····	149

第十一章 感染性疾病

百日咳·····	150
----------	-----

破伤风·····	150
腮腺炎·····	151
水痘·····	152
麻疹·····	153
风疹·····	154
单纯疱疹·····	155
带状疱疹·····	156

第十二章 儿童疾病

感冒、喉痛·····	158
支气管炎·····	158
儿童偏头痛·····	159
热性惊厥·····	160
儿童湿疹·····	160
儿童泌尿道感染·····	160
婴儿猝死综合征·····	161

急救篇

第一章 急救基本知识

什么是急救·····	164
急救工具·····	164
家庭小药箱·····	165
生命迹象·····	167
呼吸顺畅·····	167
循环系统·····	168
人工呼吸·····	169
胸部按压·····	170
二人轮流对伤者实施人工呼吸·····	171
使伤者处于有利于恢复呼吸的状态·····	172
伤者大量出血时如何按压伤口·····	173
急救人员的职责·····	175
紧急事故的处理措施·····	175
特殊事故和伤害·····	176
紧急事故处理须知·····	177
艾滋病毒的危险·····	177

第二章 急救措施

搬动伤者·····	179
搬动伤者的基本规则·····	179
只有一个急救人员时如何搬动伤者·····	180
有两个急救人员时如何搬动伤者·····	181
有两个以上的急救人员时如何搬动伤者·····	184
脱去伤者的外套·····	185
脱去伤者的袜子·····	186
脱去伤者头上的安全帽·····	187
体外流血·····	188
体内出血·····	190
窒息·····	190
哽住·····	190
溺水·····	193
吸入大量烟雾或煤气·····	194
因被勒压导致呼吸困难·····	195



烧伤·····	195	头痛·····	214
衣物着火造成的烧伤·····	196	耳痛·····	214
高温烧伤与烫伤·····	197	痛经·····	215
化学药剂烧伤·····	198	鼻窦炎痛·····	215
眼睛被化学药剂烧伤·····	199	牙痛·····	216
电烧伤·····	199	被猫、狗咬伤·····	216
心绞痛·····	200	被蛇咬伤·····	216
心搏停止·····	201	被昆虫叮咬受伤·····	217
心脏病·····	201	被昆虫蜇伤·····	217
休克·····	202	眼圈淤青·····	218
挤压伤·····	204	轻微的刀伤、割伤和擦伤引起的 流血·····	219
脱臼·····	205	流鼻血·····	220
中暑·····	206	牙龈出血和牙槽出血·····	220
中暑衰竭·····	206	轻微烧伤与烫伤·····	221
体温过低·····	207	晕厥·····	222
冻伤·····	208	发热·····	222
骨折·····	208	耳朵里的异物·····	223
闭合骨折和开放骨折·····	209	眼睛里的异物·····	223
颈部骨折·····	210	鼻子上的异物·····	224
脊柱骨折·····	211	碎片·····	224
肌肉拉伤·····	212		
背痛·····	214		

用药篇

第一章 用药基本知识		“遵医嘱”的含义·····	236
什么是药物·····	226	如何区分药品、保健食品·····	237
药物作用与疾病的关系·····	226	家庭常备药品注意事项·····	238
药物的剂型·····	227	家庭药箱常备药·····	239
基本给药方法·····	229	药物的不良反应及其种类·····	240
药物的剂量·····	230	如何判断药物不良反应·····	243
药品的通用名、商品名和别名·····	231	怎样预防药物不良反应·····	244
药品的有效期、失效期·····	231	如何应对药物不良反应·····	245
药品批准文号和生产批号·····	232	几种特殊的药物不良反应·····	246
如何鉴别药品的假冒伪劣·····	233	滥用药及其害处·····	248
如何判断药品是否变质·····	234	什么是药源性疾病·····	250
处方药与非处方药·····	235	药源性疾病的危害·····	250
慎用、忌用与禁用·····	236	诱发药源性疾病的原因·····	251



药源性疾病的预防·····	252	儿童剂量的折算·····	286
药物热·····	253	儿童中成药的选用·····	286
药物对肝脏的损害·····	254	儿童常用中成药·····	287
损害肝脏的药物·····	254	如何选用儿童止咳药·····	289
容易对肾脏造成损害的药物·····	255	怎样给孩子喂药·····	289
如何减少药物对肾脏的损害·····	257	孕妇用药注意事项·····	290
药物对胃肠造成的损害·····	257	孕妇尿路感染如何用药·····	291
损伤胃肠道的药物·····	257	维生素对孕妇的影响·····	292
药源性心脏病·····	258	哺乳期妇女服药对婴儿的影响·····	293
药物对肺脏的损害·····	260	哺乳期妇女用药注意事项·····	294
药源性肺炎·····	260	老年人用药的特点·····	295
药物对血液系统的损害·····	261	老年人用药注意事项·····	296
药物致突变、致畸、致癌和 致残·····	262	第三章 家庭常见病的药物治疗	
药物相互作用·····	263	感冒·····	299
哪些中西药不可合用·····	264	咳嗽、咯痰·····	301
哪些常用西药不能合用·····	265	支气管哮喘·····	303
联合用药不宜多·····	266	慢性支气管炎·····	305
家庭用药禁忌·····	267	肺结核·····	306
服用中药的禁忌·····	269	高血压·····	308
服用西药的禁忌·····	270	冠心病·····	310
中药汤剂的正确煎法·····	272	高脂血症·····	312
中药汤剂的正确服法·····	274	胃酸过多症·····	313
用药引提高中成药疗效的窍门·····	275	慢性胃炎·····	316
服药时间的掌握·····	276	消化性溃疡·····	317
漏服药物的补救技巧·····	277	腹泻·····	317
正确服用药酒的技巧·····	278	便秘·····	318
第二章 家庭特殊成员用药		口疮·····	320
新生儿用药·····	279	牙痛·····	321
婴儿期(2岁以内)用药·····	280	急性结膜炎·····	322
儿童期(2~12岁)用药·····	281	慢性结膜炎·····	323
儿童用药的误区·····	281	急性化脓性中耳炎·····	323
儿童用药禁忌·····	283	慢性化脓性中耳炎·····	324
儿童服用补剂注意事项·····	284	过敏性鼻炎·····	324
儿童预防接种的注意事项·····	285	湿疹·····	324
		痤疮·····	325



失眠·····	326	头痛·····	328
神经衰弱·····	327	骨质疏松症·····	329

养生保健篇

第一章 居家养生

空气清新健康保证·····	332
电冰箱不是保险柜·····	332
清除厨房健康隐患·····	333
新房不宜立即入住·····	333
根据体质选择运动·····	334
年龄不同运动不同·····	334
运动后的5大禁忌·····	335
润肠排毒消除宿便·····	336
养胃排毒合理膳食·····	336
清刷皮肤利于排毒·····	337
肝脏排毒饮食调养·····	337
多饮水让肾脏排毒·····	337
清肺排毒常用食谱·····	338
秋闲要多晒晒太阳·····	338
常清洁头发利健康·····	338
科学用脑消除疲劳·····	339
热水洗脚好处多多·····	339
乳房保健有益健康·····	340
细嚼慢咽好处多多·····	340
终日饱食有害健康·····	340
饮酒过量危害健康·····	341
男性健康自我保健·····	341
选择健康避孕方式·····	342
夫妻分床有益健康·····	342
不洁性交损害健康·····	343
健康心理克服自私·····	343
健康人生摆脱忧郁·····	343
远离浮躁走近健康·····	344
改掉睡眠的坏习惯·····	344
健康枕头有利睡眠·····	345
变换睡姿有利健康·····	345

创造良好睡眠环境·····	346
睡眠不足危害多多·····	346
养成早起的好习惯·····	347
科学午睡健康充电·····	347
适量吃鲜姜好处多·····	348
冬季喝汤有益健康·····	348
严格控制盐分摄入·····	349
白开水是最好的饮料·····	349
多吃新鲜蔬菜水果·····	350
适当喝牛奶保健康·····	350
尽量少喝碳酸饮料·····	351
剩饭剩菜不随便吃·····	352
早餐营养非常重要·····	352
油炸食品面前止步·····	353
烧烤食品谨慎食用·····	354
更年期要预防疾病·····	354
骨质疏松正确补钙·····	355
更年期女性要运动·····	355
更年期的夫妻生活·····	356

第二章 常见疾病的自然疗法

生嚼大蒜治感冒·····	357
用大蒜冰糖治感冒·····	357
做生姜粥治感冒·····	357
用牙膏治感冒·····	357
用毛巾热敷治鼻塞流涕·····	357
用酒精擦浴可退烧·····	357
用清水煮蒜治风寒咳嗽·····	357
用绿豆汤煮梨治干咳·····	358
用冰糖香蕉止咳·····	358
用大白萝卜汤治风寒咳嗽·····	358
用紫菜治咳嗽·····	358
用豆腐治咳嗽·····	358



用白糖拌鸡蛋治咳嗽·····	358	做提肛运动治前列腺疾病·····	362
用生姜防晕车·····	358	吃南瓜子治前列腺肥大症·····	362
吃香蕉治失眠·····	358	按摩脚跟两侧治前列腺尿频·····	362
用核桃治失眠·····	358	用香蕉小枣治高血压·····	362
用小米粥治失眠·····	358	吃洋葱降血压·····	362
喝奶治失眠·····	358	煮海带汤降血压·····	362
按摩印堂穴治失眠·····	359	喝醋降血压·····	362
按摩头皮消除疲劳·····	359	用绿豆花生米治高血压·····	362
用黄瓜治暑热烦渴·····	359	用绿豆降血糖·····	362
做苦瓜猪肉汤消暑·····	359	喝南瓜绿豆汤降血糖·····	362
饮水止呃逆·····	359	用玉米须降尿糖·····	362
压眼球治呃逆·····	359	用蜂蜜治心脏病·····	363
用大蒜泥治痢疾肠炎·····	359	拍打穴位治冠心病·····	363
揉腹治肠胃病·····	359	踩鹅卵石治大脑供血不足·····	363
做土豆粥治胃病·····	359	早晚一杯水保心脑血管平安·····	363
做卷心菜粥治胃病·····	360	用牙膏治痔疮·····	363
用花生米治风寒胃痛·····	360	自我按摩治疗痔疮·····	363
冬吃萝卜夏喝蜜治便秘·····	360	按足后跟治外痔·····	363
用食醋治便秘·····	360	用蜂蜜鸡蛋治气管炎·····	363
用大蒜治小儿蛲虫·····	360	喝香油治气管炎·····	363
用韭菜治蛔虫·····	360	用蒸汽疗法治气管炎·····	363
用大蒜猪肚治肝硬化·····	360	用大枣治慢性气管炎·····	364
做泥鳅豆腐治黄疸·····	360	用生姜红糖治慢性气管炎·····	364
用蜂乳蜂蜜治急性传染性肝炎·····	360	用脆梨治哮喘·····	364
用红茶糖水治甲肝·····	360	用生姜鸡蛋治寒性哮喘·····	364
用玉米须治胆囊炎·····	360	按摩治哮喘·····	364
用牛奶防胆结石·····	361	用红糖鲜姜治痛经·····	364
用生姜治胆结石·····	361	用人乳治婴儿鼻塞不通·····	364
用西瓜治肾炎·····	361	给小儿去痱子·····	364
用玉米绿豆粥治慢性肾炎·····	361	用香油治婴儿皮肤溃疡·····	364
煮鲫鱼红小豆治慢性肾炎·····	361	用西瓜西红柿治小儿夏季发热·····	364
用猪腰煮粥治肾虚·····	361	用母乳治小儿中耳炎·····	365
用芹菜治尿频·····	361	按摩揉搓可治耳鸣·····	365
食绿豆利尿·····	361	用大蒜止鼻血·····	365
用红枣核桃红小豆治泌尿感染·····	361	用萝卜治鼻出血·····	365
喝小米汤治小儿遗尿·····	361	用橡皮筋止鼻血·····	365



按穴止鼻血·····	365	用仙人掌治腮腺炎·····	366
用蒸熏法消除鼻塞·····	365	用土豆治湿疹·····	366
做运动消除鼻塞·····	365	涂擦蒜汁治湿疹·····	366
用醋除牙垢·····	365	用牙膏防治脚癣·····	366
用大白菜治口腔溃疡·····	365	干搓脸除老年斑·····	366
吃苦瓜除口腔溃疡·····	365	用橘皮治皮肤皲裂·····	366
用维生素 C 治口腔溃疡 ·····	366	用烤香蕉治皮肤皲裂·····	366
用醋治腮腺炎四法·····	366	用白糖治脚气·····	366



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确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”——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。

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。

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、充血性心衰的劳力性呼吸困难、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。