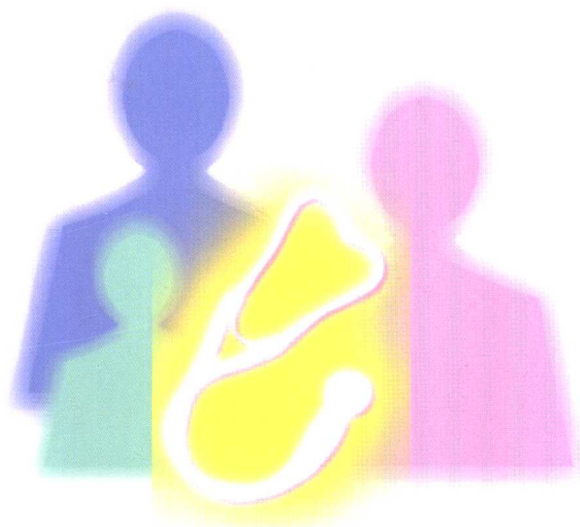


医学百问系列丛书

健康检查百问

主编 唐建华



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康检查百问/主编唐建华. —上海: 上海科学技术出版社, 2001.11
(医学百问系列丛书)
ISBN 7-5323-6164-0

I. 健... II. 唐... III. 体格检查-问答
IV. R194.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069427 号

NAV 10.03

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海书刊印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.5 字数 128 000

印数 1—11 000 定价: 10.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

健康检查是维护健康的一个重要手段。可是,健康检查到底查什么?怎样进行自我检查?检查前需要做哪些准备?发现异常情况怎么办?

在本书里,由上海职工医学院健康评估检测中心的专家,就健康检查中人们十分关心的一些常见问题,以一问一答的形式作出了详细的解释和指导。全书分为自我检查、临床检查、慢性病康复三个部分,共 130 个问题,另附常用检验正常值。内容充实,文字通俗,知识性、实用性强,适合于初中以上文化程度的读者阅读。

参加编写人员

(按姓氏笔画为序)

万荣强	马雅琴	王伟蓉	朱晓红
安乐彬	沃艳芳	沈秀明	陆为之
陈伯昌	陈海霞	周进祝	郑世俊
赵启英	胡桃英	秦啸龙	袁文青
夏国兴	徐德标	唐建华	桑玉亭
康兆敏	覃霞	解军	路俊

前 言

人生幸福,生活美满,事业有成,都离不开健康,而维护、巩固、促进健康要靠自己。

随着生活水平的不断提高,以及自我保健意识的不断增强,广大人民群众已充分认识到健康的重要性、迫切性。为了把自我保健的方法教给广大人民群众,在进入 21 世纪之时,我们编写了《健康检查百问》一书。这是我们上海职工医学院健康评估检测中心的专家教授,根据多年来在健康检测中遇到的常见病、多发病,以及众多患者关心的健康知识,经过精心整理编写而成。

《健康检查百问》分为自我检查、临床检查、慢性病康复三个部分,共 130 个问题。本书将健康检查中的常见问题,采用一问一答的形式予以详细解答,并提出了具体的自我保健方法,这无疑对提高全民健康素质是大有裨益的。当你要去健康体检检查时,它将告诉你体格检查前应该做哪些准备工作,体格检查中应该怎样配合医生完成检查;它还将告诉你一旦发现了问题应该怎么办,怎样进行治疗,以及如何进行自我保健。真正做到无病防病,加强自我保健,有病能得到及时科学的指导,尽可能少走弯路。我们真诚地希望它能成为你身边的一名“保健医生”,同时更希望它能为你的健康“保驾护航”。

本书所列各题,以简明、通俗、易懂的文字加以阐述,具有较强的实用性、针对性、科学性、可读性,适合于具有初中以上

文化程度的各阶层人士阅读。但限于作者的水平和篇幅,难免捉襟见肘,恳请读者指正。

安乐彬

2001 年 6 月于上海职工医学院

目 录

一、自我检查	1
1. 什么叫健康	1
2. 亚健康是怎么回事	2
3. 为何要定期健康检查	3
4. 健康检查应间隔多长时间进行一次	4
5. 发现异常情况怎么办	5
6. 察看鼻涕能识病吗	6
7. 痰液变化有什么临床意义	7
8. 为什么说舌苔是人体健康的一面镜子	8
9. 皮疹常见于哪些疾病	9
10. 指甲也能反映人体健康吗	11
11. 如何从尿液变化来发现疾病	12
12. 大便变化能不能反映消化道疾病	13
13. 怎样识别白带的异常	14
14. 步态异常说明什么	15
15. 怎样自己检查乳房	16
16. 淋巴结肿大反映了什么	17
17. 能从声音变化中识病吗	18
18. 口腔有异味说明了什么	20
19. 头发与人体健康有何关系	21
20. 如何对皮肤观颜察色	22
21. 发生头痛、呕吐、视力障碍就是得了脑瘤吗	23
22. 反复涕中带血会不会是鼻咽癌	24
23. 有咳嗽、咳血、胸痛就是肺癌吗	25

24. 发现无痛性乳房肿块,是不是乳腺癌	26
25. 有进行性吞咽困难是食管癌吗	27
26. 久治不愈的“胃病”是胃癌吗	28
27. 慢性肝炎患者出现进行性肝痛是肝癌吗	30
28. 大便习惯改变伴便血,是不是结肠癌的表现	31
29. 有不明原因的黏液血便是患了直肠癌吗	32
30. 出现无痛性血尿就是肾癌或膀胱癌吗	33
31. 睾丸肿大且硬就是睾丸癌吗	34
32. 不规则阴道出血是子宫颈癌的特征吗	35
33. 有发热、出血、贫血就是得了白血病吗	36
 二、临床检查	 38
34. 怎样测量血压	38
35. 高血压的诊断标准是什么	39
36. 为什么有些人血压偏低	40
37. 做直肠指诊有何好处	41
38. 为何要定期做妇科检查	42
39. 为啥要做宫颈刮片检查	43
40. 白大衣高血压是怎么回事	44
41. 为什么要做内耳检查	45
42. 为什么要做眼底检查	46
43. 正常值是个什么概念	47
44. 为什么要空腹抽血	48
45. 血糖升高,尿糖一定阳性吗	49
46. HBsAg 阳性就是乙型肝炎吗	50
47. ALT 升高就是肝炎吗	51
48. CEA 阳性说明什么	52
49. AFP 阳性就是患了肝癌吗	53
50. 血沉加快有哪些常见原因	54

51. 尿酸升高一定是痛风吗	55
52. 做心电图检查时应注意哪些事项	56
53. 哪些人应定期做心电图检查	57
54. 心电图检查正常,心脏就无病吗	59
55. 心电图 ST 段、T 波改变有什么意义	60
56. 心脏束支传导阻滞有什么意义	61
57. B 超检查对人体有无伤害	62
58. 定期做 B 超检查有什么好处	63
59. 哪些情况适合做 B 超检查	64
60. 为什么做 B 超检查时常需空腹	65
61. 为什么做妇科 B 超检查需大量饮水	65
62. 做 X 线检查前要注意哪些问题	67
63. 为什么要定期进行胸部 X 线检查	68
64. 胸透主动脉阴影增宽有什么意义	69
65. 胸透发现肺纹理阴影增多说明什么	70
66. 胸透发现圆形阴影就是肺癌吗	71
67. 胸透肺野透亮度增高说明什么	72
68. 肺部钙化点是由哪些原因造成的	73
 三、慢性病康复	 75
69. “偏头痛”有危险吗	75
70. 肥胖对人体有哪些害处	76
71. 快速减肥对人体有害吗	77
72. 突然消瘦意味着什么	78
73. 怎样合理治疗肺结核	79
74. 慢性胃炎是怎么引起的	80
75. 怎样合理治疗溃疡病	82
76. 经常便秘怎么办	83
77. 肝脏肿大就是肝炎吗	84

78. 得了甲肝怎样合理调养	85
79. 体检发现胆结石怎么办	86
80. 胆囊炎患者饮食要注意什么	87
81. 缺铁性贫血患者怎样进行饮食治疗	89
82. 糖尿病患者怎样控制饮食	90
83. 糖尿病会引起哪些并发症	91
84. 脂肪肝能治好吗	92
85. 痛风病人的饮食要注意些什么	94
86. 得了高脂血症怎么办	95
87. 高血压需终身治疗吗	96
88. 高血压患者何时易发生脑卒中	97
89. 冠心病患者能参加运动吗	99
90. 中年人心绞痛有什么特点	100
91. 急性心肌梗死有早期信号吗	101
92. 心肌炎患者怎样自我保健	102
93. 男子乳房发育肿大是怎么回事	103
94. 痛经是怎么回事	104
95. 乳腺小叶增生是怎么回事	106
96. 发生了子宫颈糜烂怎么办	107
97. 得了子宫肌瘤怎么办	108
98. 卵巢肿瘤都是恶性的吗	109
99. 得了子宫颈息肉怎么办	110
100. 为什么老年妇女易得阴道炎	110
101. 为什么会得滴虫性阴道炎	111
102. 更年期综合征有哪些症状	112
103. 更年期综合征可用激素治疗吗	113
104. 痔疮患者要注意什么	114
105. 前列腺肥大早期有什么表现	115
106. 骨质疏松症能预防吗	117
107. 骨质增生是怎么回事	118

108. 患了颈椎病怎么办	119
109. 肩关节周围炎有哪些康复措施	120
110. 得了抑郁性神经症怎么办	121
111. 黄褐斑与雀斑是一回事吗	123
112. 患了股癣怎么办	124
113. 灰指甲能治好吗	125
114. 甲状腺结节常见于哪些疾病	126
115. 慢性咽炎能治好吗	127
116. 得了口腔溃疡怎么办	128
117. 为何刷牙时常常出血	129
118. 为何口中常有臭味	131
119. 眩晕症是怎么发生的	132
120. 鼓膜穿孔有何危害	133
121. 经常耳鸣怎么办	134
122. 眼压增高就是青光眼吗	135
123. 视网膜脱离是怎么回事	136
124. 色盲患者不宜从事哪些职业	137
125. 慢性鼻炎能治好吗	139
126. 鼻中隔偏曲是怎么回事	140
127. 保健为何取决于自身行为	141
128. 好学不倦为什么能长寿	142
129. 中年人为什么要重振根基	143
130. 延缓衰老为什么要保养肾气	144
 附录 检验正常值	 146
血液学检验	146
一般临床检验	151
临床化学检验	152
临床免疫学检验	160

一、自我检查

1. 什么叫健康

健康是金,是事业的前提,是生命的基础。健康是乐,没有健康,也就没有生活的乐趣。因此,人人都十分珍惜自己的健康。然而,长期以来,对于健康的含义,人们一直认为就是“不生病,身体强壮”,“吃得下,睡得着,拉得出”。其实,这种观点已经过时了。

世界卫生组织于 1988 年曾在宪章里给健康下过定义:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”这个定义使健康的概念大大超出了身体强壮、不生病的认识范围,把影响人体健康的生物、心理和社会因素密切联系了起来,要消除影响健康的因素,创造人人健康,社会幸福的环境。

世界卫生组织根据健康的定义,制定了健康的 10 条标志:

- (1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,而不感到过分紧张。
- (2) 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。
- (5) 能抵抗一般性的感冒和传染病。
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调。
- (7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁、无龋洞,牙龈无出血现象,颜色正常。

(9) 头发光泽、无头屑。

(10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松、协调。

最近,世界卫生组织提出了健康的新概念,即除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外,还需加上道德健康。只有这四个方面都健康,才算是完全的健康。

2. 亚健康是怎么回事

有些中年人,事业、家庭两副重担一肩挑,经常自我感觉疲劳,全身无力,头昏,脑胀;去医院看病,不管是物理检查还是实验室检查,均无阳性发现。这种“自觉不爽,检查无病”的似病非病状态,用医学界时髦的讲法就是亚健康。世界卫生组织的一次全球性调查结果表明,全世界真正健康的人仅占 5%,经医生检查诊断有病的人也只占 20%,而 75% 的人处于亚健康状态。

所谓亚健康,是指一种介于健康与疾病之间的状态,故又有人称为次健康或第三状态等。亚健康是国际医学界 20 世纪 80 年代后半期的医学新思维,是医学的一大进步。亚健康虽然不是疾病的状态,但却是现代人身心不健康的一种表现。在不同地域、不同的生活方式和工作环境、不同的社会层次、不同年龄阶段和气质特点的人群中,亚健康的成因,主要表现和发展结果不尽相同。引起亚健康的原因可以是长时间超负荷工作、学习,睡眠不足,疲劳;也可以是营养不平衡,运动不当,心理不健康等。其主要表现也错综复杂,较常见的是躯体疲劳,稍动即累,易感冒,出虚汗,食欲不振,头痛,失眠,焦虑,人际关系不协调,家庭关系不和谐,性功能障碍等。

对亚健康若不加以重视,就会发展为疾病。因此,我们每

个人都应科学地认识和对待亚健康,针对引起亚健康的可能原因,采取积极的措施,从亚健康状态中走出来。必要时,可在医生指导下,适当佐以药物治疗。此外,处于亚健康状态的中年以上的人,应定期进行体格检查,通过医生全面细致的检查身体,以及X线、B超、血液化验等检查,及时发现由亚健康状态发展而来的某些疾病,并予以积极治疗,使身心处于健康状态。

3. 为何要定期健康检查

近年来,随着人们自我保健意识的增强,全社会都在关心职工的健康,定期为职工进行全面的健康检查,这是一件利国利民的好事。然而,有些职工却因种种理由而不去健康检查,或者是选择性的做一些检查。其实,这些做法都是不可取的。

据有关资料统计,1994年上海地区科技人员平均死亡年龄为67岁,较全市各类职业人员早死3.26岁,其中,15.6%发生在35~54岁早死年龄段。究其原因,相当部分科技人员由于忙于事业,忽视对自己健康的关注,没有早期发现疾病和及时采取干预措施。如果这些早死年龄段的科技人员能每年定期作一次健康检查,早期发现疾病,早期得到治疗,结果就大不相同了。有些人认为,自己因患感冒、咳嗽去医院看病没过几天,就不必参加一年一次的健康检查了。其实,这也是认识上的误区。因为患病时的检查一般只是针对患病的症状进行的针对性检查,而健康检查是不管有无症状,都会对全身进行彻底检查。定期健康检查,至少有两大好处:

(1) 建立健康档案 通过一次健康检查,可以把人体有关的检测结果记录下来,作为一种个人健康档案,以后患病或再做健康检查时可以作为对照、分析,有助于动态地监测人体

健康的状态,起到自我保健作用。

(2) 早期发现疾病 俗话说:“冰冻三尺,非一日之寒。”许多疾病的发生、发展都有一个过程,早期几乎没有症状,也不会对日常生活造成影响,但是,疾病的病理变化却悄悄地在发展。例如,直肠癌从发病到死亡需要几年时间,其中,相当长一段时间内无症状。此时做健康检查,只要简单地做一个肛指检查就能发现,若早期得到治疗,病人完全可以康复。但是,当直肠癌出现血便,大便变形时,往往已是晚期了,即使手术也为时已晚。到了这时就后悔莫及了。

因此,为了避免事后后悔,要真正做到“疾病早期发现,早期治疗”,就应定期做健康检查。

4. 健康检查应间隔多长时间进行一次

生老病死是自然规律,自出生到少年、青年、成年、老年的几十年生命历程,随着年龄的增长,组织器官的老化,加上各种致病因素的侵袭,人难免会生病。然而,疾病的发生和发展,从细胞的病变到脏器功能障碍有一个过程,许多疾病的早期并没有明显的临床症状和体征。如果能有计划地定期进行健康体检,就能早期发现疾病,并得到及时治疗。

健康检查应该间隔多少时间进行1次,应视年龄、身体状况和疾病而定。

(1) 年龄 一般认为,新生儿自出生后,前半年因身体、脏器娇嫩,每个月都应作体格检查,以了解生长发育状况和进行营养指导,后半年可2~3个月检查1次。学龄前儿童每半年体检1次,青少年每2~3年1次,40岁以后每年1次。21岁以上就要定期测血压。30岁以上定期测血脂。40岁以上定期测血糖。

(2) 身体状况 青壮年、身体状况良好的人,2~3 年进行 1 次健康检查,若身体状况欠佳的可 1 年 1 次。40 岁以上,身体状况良好的 1 年 1 次,身体状况欠佳的半年 1 次。

(3) 普查 女性乳房、妇科、肿瘤普查等,均应每年 1 次。

5. 发现异常情况怎么办

健康检查作为一项筛选性的体格检查,常会发现一些躯体的异常情况,被检查者往往会紧张不安,甚至食不香,睡不宁,影响工作和学习。其实,一旦体检发现异常,应去医生处进行健康咨询,请医生给予保健指导。

(1) 进一步检查 在体检中,X 线检查、B 超检查、乳房检查、直肠指检等,发现了不明原因的肿块;化验检查异常,如肝功能异常,甲胎球蛋白(AFP)阳性,癌胚抗原(CEA)阳性或血糖升高等,应立即到综合性或专科医院作进一步检查,以确定疾病的性质,决定治疗方案。

(2) 及时治疗 对于体检中明确诊断的疾病,如肺炎、肺结核、鼻炎、胆脂瘤、痛风等,就应及时采取消炎,隔离(肺结核)或手术等相应的治疗。

(3) 随访 对于已明确的肝血管瘤、肝囊肿、肾囊肿、子宫肌瘤、乳腺小叶增生、脂肪肝等,应经常定期随访,并把每次检查的资料妥善保管,以便今后对照,有助于医生决定是否需要治疗。

(4) 自我观察 首次发现高血压,可能是早期高血压、近阶段过度疲劳、夜间睡眠不好或检查时过分紧张(白大衣高血压)引起的,最好的办法是回单位医务室做血压监测,每天上午,下午各一次,连续一周,把测出的血压画出曲线,如果血压始终是高的就应认定为高血压,并应寻找原因和服用抗高血压药。

压药物,把血压降下来。

6. 察看鼻涕能识病吗

鼻腔是呼吸道的大门。正常情况下,鼻腔黏膜会分泌少量无色、透明、略带一些黏性的液体,即为鼻涕。鼻涕具有湿润鼻腔,保护鼻黏膜,过滤空气、杀菌等作用。但是,当鼻腔或邻近器官有病变时,不仅鼻涕的量会增多,而且鼻涕的性状也会发生变化。我们可以从鼻涕量和性状的改变来辨别疾病,以便早期得到治疗。

(1) 清水样鼻涕 分泌物稀薄、透明,如清水样,见于病毒性感冒、急性鼻炎早期和过敏性鼻炎的发作期。

(2) 黄色水样鼻涕 多为上颌窦内的浆液囊肿破裂流出来的囊液,表现为一侧鼻腔间歇性流出黄水样分泌物。

(3) 黄脓鼻涕 这种鼻涕量较多,但不易擤出,见于急性鼻炎恢复期、慢性增生性鼻炎、慢性鼻窦炎。此外,小儿鼻腔存在异物时,也会出现黄脓鼻涕。

(4) 脓鼻涕 多见于儿童的急性上颌骨髓炎、齿源性上颌窦炎等。

(5) 血性鼻涕 见于鼻外伤、鼻腔异物、急性鼻炎、高热、传染病、血液病、鼻中隔糜烂、鼻腔或鼻咽部纤维血管瘤,鼻咽癌等。尤其是间断性少量血性鼻涕,应高度怀疑鼻咽癌,切不可麻痹大意。

(6) 白色豆渣样鼻涕 见于干酪性鼻炎或鼻窦炎,常伴有臭味。

此外,一过性稻草色鼻涕,可能为鼻窦黏膜滞留囊肿破裂。浅绿色鼻涕见于萎缩性鼻炎。有恶臭味的脓血性鼻涕,可能为鼻腔异物、骨髓炎、恶性肿瘤。头颅外伤后出现的无色