

老年健康之道 体检与保健300问

吕芳 主编



人民军医出版社



LAONIAN JIANKANG ZHIDAO
—TIJIAN YU BAOJIAN 300 WEN

老年健康之道

—体检与保健300问

主 编 吕 芳



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

体检与保健 300 问/吕芳主编. —北京:人民军医出版社,2015. 8

(老年健康之道)

ISBN 978-7-5091-8434-9

I. ①体… II. ①吕… III. ①老年人—体格检查—问题解答 ②老年人—保健—问题解答 IV. ①R194.3 ②R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 106974 号

策划编辑:秦速励 文字编辑:王月红 陈 鹏 责任审读:吴 然

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927286

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:9.75 字数:154千字

版、印次:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

丛 书 总 编 委 名 单

主 编 张 松 胡 敏 张冠军

副主编 张小澍 祝 扬 周晓东 王盛华
殷 红 宋瑞华 郑永军 苏晓光
徐 剑 尚霄飞

编 委 (以姓氏笔画为序)

马文平	王盛华	吕 芳	刘 宇
齐 跃	苏晓光	李秀珍	李惠军
佟牧虹	宋瑞华	张 松	张小澍
张兰华	张冠军	尚霄飞	周晓东
郑永军	房倩华	胡 敏	祝 扬
徐 剑	徐新民	殷 红	

内 容 提 要

本书第1章介绍了体检的基础知识及体检的重要性,使患者对体检有个初步的认识。第2章列举了体检中各检查项的参考值及临床意义,包括化验结果正常值及其临床意义、一般检查结果的正确解读、影像学检查、内镜检查、电生理检查及脑血流图检查、肺功能检查、冠状动脉CT、冠状动脉造影等。患者及其家属可根据化验单上的结果对号入座,以了解化验结果是否正常,以及异常结果可能是哪种疾病。第3章是常见症状需做的各项检查。第4章对常见疾病需做的检查做了较为系统的介绍。根据某些检查的异常结果,可使患者对常见疾病需做检查做了较为系统的介绍。本书内容丰富、通俗易懂,适合广大人群阅读。



随着我国物质生活不断改善和人均寿命迅速提高,人民对健康问题越来越关注。其实,过去我们也关注健康,希望能活得长一些,活得好些,但是远不如当前。为什么会这样呢?回想一下我们人类文明的发展历史,大致可以看到,古人类的行为首先围绕着个体生存和种族生存而进行的。个体生存和种族生存有了基本保证以后,人类才产生了更多的需求。现在生活好了,不再为温饱操心,注意力随之转向了健康问题,这是我们心理需要的外在表现。

古代的帝王将相,生活无忧,希望能长寿,长生不老。为此,不仅许多江湖术士,也包括许多著名的古代医生,进行了许多探索,炼丹、养生术比比皆是,但是中国皇帝的平均寿命却只有 40 岁。而当前我国平均寿命已经超过 70 岁,经济发达的一些大中城市,平均寿命已经接近甚至达到 80 岁。为什么拥有顶级医疗专家团队照顾的皇帝平均寿命还不如当代普通人?这不能不归于现代医学和中医学的各有所长。

许多人都知道我国中医学主张“上医治未病”,以为西医擅长治“已病”。其实西医非常重视“治未病”,特别是严重威胁生命的“未病”。这一传统源于被称为西医之父的希波克拉底(约公元前 460~公元前 377 年)。天花、霍乱、伤寒等曾令人谈虎色变的烈性传染病的控制就是西医擅长“治未病”的有力例证。在发现了抗菌药物之后,许多感染性疾病(“已病”)能够被很好地治疗。这种抓“主要矛盾”“逐个突破”的策略,使人类的平均寿命大幅提高。

随着感染性疾病获得了相对有效的防治手段之后,心脑血管疾病、恶性肿瘤逐渐成为威胁人类生命和健康的主要疾病,并发现这些慢性疾病与不健康的

生活方式有密切的关系。因此,现在对与生活方式相关的慢性疾病的防治十分重视。

那么,当前我们的生活方式存在哪些问题呢?有人做过调查,排在首位的是极度缺乏体育锻炼。活动少,导致体质下降、体重增加,随之而来的就是“高血压”“高血糖”“高血脂”的出现。排在第2位至第10位的是有病不求医、缺乏主动体检、不吃早餐、与家人缺少交流、长时间处在空调环境中、常坐不动、不能保证睡眠时间、面对电脑过久和三餐饮食无规律。此外,还有一些不良嗜好也是导致许多慢性疾病的重要原因,如吸烟、酗酒。

在我们关注躯体健康的同时,我们也要关注心理健康。现代健康概念是“一种个体在身体上、精神上、社会上完全安好的状态。”即健康的人不仅要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。身体没有疾病和病痛是生物完整性的体现,良好的社会适应性是人的社会性属性的体现。心理上的完好是人的社会适应性良好的保证,所以从一定的角度上说生理、心理、社会适应,三者互相独立又互相依存,没有心理上的完好,社会适应性良好就没有保证。

人们希望健康、物质生活有了保证和现代医学的充分发展、国家的重视犹如天时、地利、人和。然而要想知道怎样才能活得更长一些,活得更好一些,光有希望是不够的,还需要有足够的有关防病治病的科普知识。因此我们组织医院副主任医师以上的、临床经验丰富的医师编写了这一套医学科普丛书,希望有助于广大人群能够活得更好、更健康、更快乐。

胡 敏

2015年5月



身体健康,是每个老年人的愿望,随着生活水平的提高,医学模式的转变,人们对健康有了新的认识,长寿更是人们追求的目标。古人云“上医治未病”,疾病如果能早发现、早治疗,就能提高治愈率,减少治病费用,而定期的健康体检是早期发现疾病的必要手段,是实现这一目的的唯一途径。然而,体检报告里很多内容都是专业术语,绝大多数读者对报告里的一些数值、符号和结论不知所云。帮助读者看懂体检报告每一项的含义,告诉每个数据说明什么?还应该进一步做哪些化验检查等,是我们编写这本书的目的。

第1章向广大读者介绍了体检的基础知识及体检的重要性,使患者对体检有个初步的认识。第2章列举了体检中各检查项的参考值及临床意义,包括化验结果正常值及其临床意义、一般检查结果的正确解读、影像学检查、内镜检查、电生理检查及脑血流图检查、肺功能检查、冠状动脉CT、冠状动脉造影等。患者及其家属可根据化验单上的结果对号入座,以了解化验结果是否正常,以及异常结果可能是哪种疾病。第3章是常见症状需做的各项检查,有些疾病在初期,典型症状、体征尚未表现出来,只出现某一个或某一些症状,如发热、咳嗽、血尿、便血、胸腔积液等。对此类患者,可以查找本书的有关内容,以了解应该到哪个科室挂号,医师可能会开哪些化验检查项目,做到有的放矢,不走弯路。第4章对常见疾病需做的检查做了较为系统的介绍。根据某些检查的异常结果,可以使患者在一定程度上了解自己的病情与预后。在疾病治疗过程中,尤其是一些慢性疾病,还需要定期反复地进行哪些化验检查,以了解病情变化及治疗效果,有利于进一步治疗,使疾病得以彻底治愈。

最后要告诉广大读者的是,体检不等于看病。看病是针对疾病进行的检查、诊断和采取有针对性的治疗措施的过程。体检则是在医学检查的基础上,根据检查结果对健康状况作出分析和评估。所以,体检出异常以后要及时到医院进行诊断和治疗。

由于水平有限,本书存在的不足之处恳请广大读者不吝赐教,以便我们不断修订完善。

吕 芳

2015 年 5 月



第 1 章 体检的注意事项和体检项目的选择	(1)
第一节 体检机构的选择和体检前的一般准备	(1)
1. 什么样的体检机构适合你	(1)
2. 体检前的一般准备有哪些	(1)
3. 一些特殊检查注意事项有哪些	(1)
4. 怎样才能做到憋尿适量	(2)
5. 体检时应避免的疏漏有哪些	(2)
6. 自我分析相关检测结果的注意事项有哪些	(2)
7. 体检结果异常为什么要复查	(3)
第二节 老年人体检项目的选择	(3)
8. 卫生部健康体检的目录有哪些	(3)
9. 老年人常规体检必查项目有哪些	(4)
第三节 肿瘤风险人群和肿瘤筛查	(4)
10. 全国肿瘤防治办公室提出的十大癌症早期预警是什么	(4)
11. 肝癌的危险人群及筛查方法有哪些	(5)
12. 乳腺癌的危险人群及筛查方法有哪些	(5)
13. 肺癌的危险人群及筛查方法有哪些	(5)
14. 胃癌的危险人群及筛查方法有哪些	(5)
15. 直肠癌的危险人群及筛查方法有哪些	(5)
16. 子宫颈癌的危险人群及筛查方法有哪些	(6)
第 2 章 化验检查正常值及其临床意义	(7)
第一节 常规检查	(7)
1. 白细胞总数增多或减少意味着什么？嗜中性粒细胞异常有何意义	(7)



2. 淋巴细胞升高或减低意味着什么	(7)
3. 如何正确解读红细胞及血红蛋白的检查结果	(7)
4. 血网织红细胞检测有何意义	(8)
5. 血小板增多或减少意味着什么	(8)
6. 检测超敏C反应蛋白(CRP)有何意义	(8)
7. 红细胞沉降率的正常值及临床意义是什么	(8)
8. 尿比重的正常值及临床意义是什么	(8)
9. 尿沉渣显微镜检查的正常值是多少? 有何临床意义	(9)
10. 尿蛋白检查有何临床意义	(9)
11. 尿微量清蛋白的正常值及临床意义是什么	(9)
12. 粪便显微镜检查有何临床意义	(9)
第二节 肝胆功能检查	(10)
13. 丙氨酸氨基转移酶(ALT 或 GPT)增高意味着什么? 天冬氨酸 氨基转移酶(AST 或 GOT)增高意味着什么	(10)
14. 碱性磷酸酶(ALP 或 AKP)增高意味着什么	(10)
15. γ -谷氨酰转肽酶升高有何临床意义	(10)
16. 血清胆碱酯酶异常有何意义	(11)
17. 血清总胆红素升高、直接胆红素和间接胆红素增高有何临床 意义	(11)
18. 总胆汁酸升高有何意义	(11)
19. 乙型肝炎两对半测定包括什么? 有何重要意义	(12)
20. 丙型肝炎病毒检测有哪些项目? 有何临床意义	(13)
第三节 肾功能检查	(13)
21. 尿素氮异常有何临床意义	(13)
22. 血肌酐异常有何临床意义	(14)
23. 血尿酸异常有何临床意义	(14)
24. 内生肌酐清除率异常有何临床意义	(14)
第四节 血糖检查	(15)
25. 血清葡萄糖检测有什么意义	(15)
26. 葡萄糖耐量试验有什么意义	(15)
27. 糖化血红蛋白检测有什么意义	(15)
28. 血清胰岛素检测和胰岛素、C肽释放试验的原理是什么	(16)
29. 血清胰岛素检测和胰岛素、C肽释放试验的适用人群及 正常值是多少	(16)



30. 血清胰岛素检测和胰岛素、C 肽释放试验的临床意义有哪些	(16)
第五节 血脂检查	(16)
31. 血脂的定义和作用是什么	(16)
32. 总胆固醇升高的临床意义有哪些	(17)
33. 低密度脂蛋白胆固醇的参考值及临床意义有哪些	(17)
34. 三酰甘油异常的临床意义有哪些	(17)
35. 高密度脂蛋白胆固醇异常的临床意义有哪些	(18)
第六节 心肌酶检查	(18)
36. α -羟丁酸脱氢酶的临床意义有哪些	(18)
37. 血清乳酸脱氢酶的临床意义有哪些	(18)
38. 血清肌酸激酶及其同工酶测定的临床意义有哪些	(19)
39. 谷草转氨酶的临床意义有哪些	(19)
40. 血清肌红蛋白检测的临床意义有哪些	(20)
41. 心肌肌钙蛋白的临床意义有哪些	(20)
第七节 肿瘤标志物检查	(20)
42. 什么是肿瘤标志物	(20)
43. 甲胎蛋白有何临床意义	(21)
44. 癌胚抗原有何临床意义	(21)
45. 血清铁蛋白有什么临床意义	(21)
46. 糖类抗原 CA19-9 有何临床意义? 糖类抗原 CA125 的意义如何	(22)
47. 细胞角质素 Cyfre21-1 和鳞状上皮癌抗原的临床意义如何	(22)
48. 神经特异性烯醇化酶有何意义	(23)
49. 前列腺特异抗原的意义如何	(23)
第八节 甲状腺功能及甲状旁腺功能检查	(24)
50. 总三碘甲腺原氨酸异常有什么临床意义	(24)
51. 总四碘甲腺原氨酸异常有什么临床意义	(24)
52. 游离三碘甲腺原氨酸及游离四碘甲腺原氨酸有何临床意义	(24)
53. 促甲状腺激素有何临床意义	(25)
54. 抗甲状腺球蛋白抗体有何临床意义	(25)
55. 抗甲状腺微粒体抗体有何临床意义	(25)
56. 抗甲状腺过氧化物酶抗体有何临床意义	(26)
57. 甲状腺球蛋白有何临床意义	(26)
58. 降钙素有何临床意义	(27)



59. 甲状旁腺素有何临床意义	(27)
第九节 出血和凝血	(27)
60. 纤维蛋白原测定有何临床意义	(27)
61. 活化部分凝血活酶时间有何临床意义	(28)
62. 凝血酶原时间有何意义? 凝血酶时间有何临床意义	(28)
63. D-二聚体临床意义如何	(28)
64. 国际标准化比值有何临床意义	(29)
第十节 血液流变学检查	(29)
65. 全血黏度检测有何临床意义	(29)
66. 血浆黏度异常说明什么问题	(29)
67. 血细胞比容异常说明什么问题	(29)
68. 全血还原黏度异常说明什么问题	(30)
69. 红细胞聚集指数有何临床意义	(30)
70. 红细胞变形指数有何临床意义	(30)
71. 红细胞沉降率有何临床意义? 为什么要计算红细胞沉降率方程 K 值	(31)
72. 红细胞刚性指数异常说明什么问题	(31)
73. 何谓红细胞电泳时间? 临床意义有哪些	(31)
第十一节 血气分析检查	(31)
74. 动脉血酸碱度变化反映机体哪些方面的变化	(31)
75. 动脉血氧分压有何临床意义	(32)
76. 动脉血二氧化碳分压有何临床意义	(32)
77. 标准碳酸氢盐和剩余碱的临床意义如何	(32)
第十二节 血液电解质的检查	(32)
78. 血钾异常有何临床意义	(32)
79. 血钠异常有何临床意义?	(33)
80. 血镁异常有何临床意义	(33)
81. 血清铁检查有何临床意义	(33)
第十三节 血液蛋白质的检查	(33)
82. 检查血清总蛋白及清蛋白有何临床意义	(33)
83. 血 β_2 微球蛋白有何临床意义	(34)
第十四节 免疫及其他检查	(34)
84. 抗链球菌溶血素“O”有何临床意义? 类风湿因子有何临床意义	(34)



85. 免疫球蛋白 G、免疫球蛋白 A 升高有何临床意义	(34)
86. 血同型半胱氨酸有何临床意义	(35)
87. 抗核抗体阳性有何临床意义	(35)
88. 前列腺液检测有何临床意义	(35)
89. 如何看懂白带化验单	(36)
90. 液基薄层细胞学技术检查有何临床意义	(36)
91. 血尿淀粉酶及血脂肪酶有何临床意义	(36)
第 3 章 一般检查结果的正确解读	(38)
1. 什么是生理性低血压	(38)
2. 什么是原发性高血压	(38)
3. 眼压的正常值是多少	(38)
4. 结膜检查有何意义	(39)
5. 眼球外形及运动检查有何临床意义	(39)
6. 眼底检查的重要性如何	(39)
7. 白内障患者为什么要检查晶状体	(39)
8. 老年人牙齿常规检查内容有哪些	(40)
9. 为什么在查体时要查浅表淋巴结	(40)
10. 为什么要做甲状腺检查	(40)
11. 呼吸频率的变化有何临床意义	(40)
12. 肺部听诊听到啰音意味着什么	(40)
13. 心率及心律有何不同	(41)
14. 什么是期前收缩	(41)
15. 心脏杂音的意义有哪些	(41)
16. 如何进行乳房自我检查	(42)
17. 宫颈刮片检查有何重要性	(42)
第 4 章 影像学检查的正确解读	(43)
第一节 超声检查的解读	(43)
1. 彩色超声检查和 B 型超声检查一样吗	(43)
2. 为什么要做甲状腺 B 型超声检查	(43)
3. B 型超声检查或自检发现甲状腺囊肿或结节怎么办	(44)
4. 颈部血管超声检查有哪些临床价值	(44)
5. 哪些人需要做颈动脉彩色超声检查	(44)
6. 哪种颈动脉斑块引起脑梗死的风险大	(44)



7. 颈动脉粥样硬化与颈动脉瘤有联系吗	(44)
8. 心脏超声检查中发现瓣膜反流有何意义	(45)
9. 心脏超声检查中“心室顺应性下降”说明什么问题	(45)
10. 肝超声检查发现肝囊肿有何意义	(45)
11. 肝超声检查中发现肝血管瘤有何意义	(45)
12. 发现胆囊结石怎么办	(46)
13. 体检时 B 型超声检查发现胆囊息肉怎么办	(46)
14. 肾超声检查发现肾囊肿怎么办	(46)
15. B 型超声检查发现泌尿系结石怎么办	(46)
16. 乳腺超声检查发现乳腺纤维腺瘤怎么办	(46)
17. B 型超声检查报告中的“乳腺低回声结节”是怎么回事	(47)
18. 腹部超声检查发现盆腔积液需要治疗吗	(47)
19. 体检超声检查发现子宫肌瘤怎么办	(47)
20. 超声检查发现卵巢囊肿怎么办	(47)
21. 前列腺钙化灶是怎么回事	(47)
22. 超声检查发现前列腺增生怎么办	(47)
第二节 X 线检查的解读	(48)
23. 胸部 X 线检查的意义如何	(48)
24. 何谓“两肺纹理增粗”	(48)
25. 为什么要做腹部 X 线检查	(48)
26. 为什么要做脊柱及关节 X 线检查	(48)
第三节 肾盂造影的解读	(49)
27. 静脉尿路造影与逆行肾盂造影各有什么优缺点	(49)
28. 静脉肾盂造影和逆行肾盂造影的适应证和禁忌证有哪些	(49)
第四节 消化道造影的解读	(50)
29. 上消化道造影的适应证和禁忌证有哪些	(50)
第五节 CT 检查的正确解读	(50)
30. CT 检查的适用范围如何	(50)
第六节 磁共振检查的解读	(50)
31. 磁共振检查的优势有哪些	(50)
第 5 章 内镜检查的解读	(52)
1. 内镜检查的主要内容有哪些	(52)
2. 哪些人需要做胃镜检查	(52)



3. 结肠镜的适应证有哪些	(52)
4. 结肠镜检查前必需的准备工作的有哪些	(52)
5. 支气管镜的适应证有哪些	(53)
6. 什么是无痛胃肠镜检查	(53)
7. 无痛胃肠镜检查与传统胃肠镜检查相比有哪些优点? 什么情况下 不宜做无痛胃肠镜检查	(53)
第6章 心电生理检查的解读	(54)
1. 什么是心电图	(54)
2. 心电图动态监测有何临床意义	(54)
3. 运动平板试验有何临床意义	(54)
4. 什么是窦性心律失常	(55)
5. 心电图报告中 ST-T 改变如何理解	(56)
6. 心脏“期前收缩”如何理解	(56)
第7章 其他检查	(57)
1. 脑电图检查的注意事项及用于检查哪些疾病	(57)
2. 何谓脑血管经颅多普勒	(57)
3. 经颅多普勒检查有哪些注意事项	(57)
4. 为什么要进行肺功能检查	(58)
5. 肺功能检查如何进行? 什么人群应进行肺功能检查	(58)
6. 何谓肺活量和肺总气量	(58)
7. 何谓用力肺活量	(59)
8. 何谓通气/血流比例	(59)
9. 什么是甲状腺核素显像	(59)
10. 甲状腺核素显像检查有哪些注意事项	(59)
11. 甲状腺核素显像检查有哪些临床意义	(59)
12. 为什么要行心肌核素显像检查	(60)
13. 心肌灌注显像检查有哪些注意事项? 适用于哪些人群	(60)
14. 骨密度测定有何临床意义	(60)
15. 如何看懂骨密度报告	(61)
16. 根据骨密度降低的具体数值能判断缺多少钙吗	(61)
17. 64 层螺旋 CT 冠状动脉成像的优点有哪些	(61)
18. 64 层 CT 冠状动脉造影检查有哪些适应证	(62)
19. 64 层 CT 冠状动脉造影检查有哪些注意事项	(62)



20. 为什么冠状动脉粥样硬化性心脏病患者要行冠状动脉造影检查	··· (62)
21. 冠状动脉造影的适应证有哪些	····· (63)
22. 冠状动脉造影禁忌证有哪些	····· (64)
23. 如何做冠状动脉造影？术后注意事项有哪些	····· (64)
24. 什么是 PET 检查？适应证有哪些	····· (64)
25. PET 检查有哪些优点和缺点	····· (65)
26. 什么是 PET-CT	····· (65)
27. PET-CT 在肿瘤及神经系统疾病的应用价值如何	····· (66)
第 8 章 常见症状需做的检查	····· (67)
1. 急性发热常见于哪些疾病？急性发热需做什么检查	····· (67)
2. 哪些检查对诊断咳嗽、咳痰有帮助	····· (68)
3. 胸痛常见的病因有哪些？需做的基本检查有哪些	····· (69)
4. 心悸的常见病及需做的检查有哪些	····· (69)
5. 恶心、呕吐常见于哪些疾病？最基本的检查有哪些	····· (70)
6. 胃肠胀气所需做的基本检查有哪些	····· (71)
7. 急性腹痛最常见的原因是什么	····· (71)
8. 慢性腹痛最常见的病因有哪些	····· (72)
9. 腹痛最基本的检查有哪些	····· (72)
10. 什么原因可以引起便血？便血所需做的主要检查有哪些	····· (73)
11. 什么是多尿？其病因有哪些？常规需做哪些检查	····· (74)
12. 尿急、尿频与尿痛常见于哪些疾病？需做什么检查	····· (74)
13. 血尿最常见的原因有哪些？最常做的检查有哪些	····· (75)
14. 常见的引起水肿的原因有哪些	····· (75)
15. 水肿时应进行哪些检查	····· (76)
16. 什么是贫血？引起贫血的原因有哪些？贫血需做的主要检查有 哪些	····· (76)
17. 关节痛的病因有哪些？最常用的检查有哪几项	····· (77)
18. 胸腔积液主要见于什么疾病？有哪些症状	····· (77)
19. 为什么要进行胸腔积液检查？胸腔积液的检查主要有哪些	····· (78)
20. 引起呼吸困难的常见疾病有哪些？需做的一般性检查有 哪些	····· (79)
21. 引起咯血的常见疾病有哪些？需做的常规检查有哪些	····· (80)
22. 能引起心包积液的主要疾病有哪些？所需的一般性检查	