

主编/徐世全 敬 华 李 梅

体检与保健

T
IJIAN YU BAOJIAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

体 检 与 保 健

TIJIAN YU BAOJIAN

主 编

徐世全

敬 华

李 梅

中国人民解放军
第 306 医院保健办编著



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/徐世全,敬 华,李 梅主编. —北京:人民军医出版社,2005. 6

ISBN 7-80194-243-4

I. 体… II. ①徐…②敬…③李… III. ①体格检查-基本知识②保健-基本知识 IV. ①R194. 3②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 019115 号

策划编辑:秦素利 加工编辑:周文英 责任审读:周晓洲
版式设计:赫英华 封面设计:吴朝洪 责任监印:陈琪福
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www. pmmp. com. cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:13. 125 字数:236 千字
版次:2005 年 6 月第 1 版 印次:2005 年 6 月第 4 次印刷
印数:14051~17100
定价:25. 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

电话:(010)66882585、51927252

编著者名单

主 编 徐世全 敬 华 李 梅
编写人员 (以姓氏笔画为序)

马华松	王 萍	王玉珍	王宗焯
王晓非	王维华	王普艳	亓 鹏
牛忠英	师天鹏	伍春荣	刘欣波
刘彦君	许樟荣	杜建新	李 梅
李丽华	李丽雅	李家兰	杨鹤鸣
吴 玮	张军学	张建中	张朝利
陆野燕	畅 坚	施生根	罗 灵
岳 明	金 真	屈昌民	赵 军
胡莲娜	袁 群	贾海英	徐世全
高铁山	海 涌	曹东平	崔 彦
梁会泽	彭文鸿	敬 华	韩浩伦
管兴志			

内 容 提 要

本书为临床工作和体检经验丰富的解放军 306 医院专家精心撰写,针对在体检和医疗保健中存在的盲点和误区,首先强调体检与医疗保健的重要性,然后详细介绍了内科、外科、妇科、眼科、耳鼻咽喉科、口腔科等专科检查,讨论了血常规、尿常规、肝功能、肾功能、血脂、血糖、心脏标志物、乙肝病毒标志物、肿瘤标志物、心电图、X 线、CT、磁共振、造影等常规检查项目的临床意义。系统论述了常见病,如口腔疾病、高血压、血脂紊乱、冠心病、卒中(中风)、糖尿病、甲状腺疾病、消化道疾病、眼科疾病、中老年慢性腰腿痛、颈椎病的保健等。内容全面具体,通俗易懂,实用性强,实为一本权威性体检与保健指南。适合各行业及各年龄段尤其是中老年读者阅读参考。

责任编辑 秦素利 周文英

前 言

古人云，人生七十古来稀。科学的进步使国人的
人均寿命已经超过了 70 岁，许多老人年过七旬，依然
非常精神，且能积极地参与许多社会活动，依然在充分
地享受美好的生活。

但是，在现代科技飞速发展的同时，人们也感到了
前所未有的工作与生活中的压力。40 岁出头的女明星
风华正茂，却死于癌症；刚过 50 岁的成就突出的科
学家却积劳成疾，倒在了心爱的工作岗位上。更有甚
者，二三十岁的年轻人，有的却已经发生了心肌梗死，
有的已经患了高血压病、糖尿病或高血脂。还有的中
青年人，因为承受不了工作与生活的压力，而过早地离
开了人世。每每遇到这类事情，作为医生，我们都痛心
疾首；作为医院管理者，我们思绪万千。我们拿什么奉
献给我们的广大患者，拿什么奉献给我们的社会？

经过认真的考虑和讨论，我院的一批中青年医学
专家决定编写《体检与健康》一书，以此来宣传医学科
普知识。注重身体健康，定期体检可以使许多疾病能
够得到及时的发现和治疗。医院不仅是治病的场所，
也是宣传普及科学知识、提倡预防疾病的重要课
堂。生活方式带来的疾病，要从改变不健康生活方式

的源头来抓起,来预防。国外有关卫生经济学的研究证实,许多人一生所花费医疗费费的 80%是花在了临终前的抢救上。如果,我们将医疗花费提前使用,在未病或在刚得病时就能得到很好的科学的预防或治疗,那么,就会事半功倍,投资少而效益好。重视体检,重视预防保健,就可以得到这样的效果。

因此,在我院保健办公室的具体组织下,由我院各科室中青年专家编写的这本《体检与健康》出版了。这本书会帮助我们理解为什么要体检,帮助我们了解体检中一些指标的意义,指导我们如何去预防疾病和如何去科学地治疗疾病。在防病治病的过程中,只有医务人员一方面的积极性是远远不够的,群体的健康需要全社会人员的参与。当今世界上许多疾病是可以通过健康的生活方式来预防和治疗的。希望本书的出版在这方面能起到积极的作用。

本书部分插图参考金东洙等主编的《系统解剖学》第 2 版全国医学成人高等教育专科教材,特此致谢。

我们欢迎广大读者对本书和对我们的工作提出意见与建议,我们将在为广大患者服务的过程中不断地改善我们的服务质量,提高我们的医疗水平。同时,在不断改善医疗服务的过程中,努力减轻患者的精神负担和经济负担,为社会的进步作出我们的贡献。

解放军 306 医院院长、主任医师、外科教授 邹德威
解放军 306 医院政委、党委书记 胡培禹



目 录

第一部分 健康体检的内容及意义	(1)
第一节 健康体检重要性的概述	(1)
1. 中国人的疾病谱变化	(1)
2. 健康体检在疾病防治中的重要性	(4)
第二节 体检的组织与准备	(6)
1. 集体体检的组织管理	(6)
2. 如何选择体检医院?	(7)
3. 体检前个人应当做什么准备?	(8)
第三节 体检的一般项目和专科检查及其意义	(10)
【体检的一般项目】	
1. 完整填写一般项目的重要性是什么?	(10)
2. 为什么要问家族史? 有何意义?	(12)
3. 为什么问既往史? 哪些既往史有重要意义?	(13)
【身高体重、腰围臀围】	
1. 体检时为什么要测体重?	(15)
2. 中国人正常标准体重范围如何计算?	(15)
3. 如何评定肥胖?	(16)
4. 什么是腰臀围比值? 为什么要检查腰臀围?	(16)
【血压测定】	
1. 如何正确测定血压?	(17)



体检与保健

2. 何谓高血压? (18)
3. 如何确定高血压? (18)
4. 发现血压高需做哪些进一步检查? (19)

【内科检查】

1. 内科体检主要内容有哪些? (20)
2. 内科体检对哪些病症有提示作用? (20)

【外科检查】

1. 外科主要检查什么? (21)
2. 外科检查对哪些病症有一定的诊断意义? (22)
3. 对外科检查重要性的认识是什么? (22)

【妇科检查】

1. 妇科检查包括哪些方面? (23)
2. 妇科检查发现异常怎么办? (25)
3. 做妇科检查前应注意什么? (26)

【眼科检查】

1. 常规眼科健康体检应查哪些内容? 有何临床意义?
..... (26)
2. 眼科检查要注意什么? (28)
3. 什么情况下需要进一步检查? (28)
4. 眼科特殊检查主要包括哪些? (28)

【口腔科检查】

1. 口腔科检查的目的是什么? (29)
2. 口腔科常规体检的内容及意义? (30)
3. 口腔科特殊检查的内容及意义? (35)
4. 口腔科检查的注意事项是什么? (36)

【耳鼻咽喉科检查】

1. 为什么要进行耳鼻咽喉科检查? (36)





2. 鼻腔有哪些常见病?	(38)
3. 耳科体检可以发现哪些疾病?	(39)
4. 什么情况下要进行间接喉镜检查?	(39)
5. 耳鼻咽喉科检查需要注意的事项?	(40)
第四节 体检常用化验项目及临床意义?	(40)

【血液常规检查】

1. 血常规检查的项目和正常参考值	(41)
2. 血液常规检查结果分析	(41)

【尿液常规检查】

1. 人一天要排出多少尿液? 有何意义?	(44)
2. 尿液检查有何意义?	(44)
3. 留取尿液检验标本时应注意什么?	(45)
4. 自己如何观察尿异常现象?	(46)
5. 尿常规 10 项检查结果的意义如何?	(46)
6. 尿液的显微镜检查有什么意义?	(50)

【肝功能检查】

1. 肝脏有些什么功能?	(51)
2. 肝脏功能检查有哪些主要项目?	(52)
3. 如何看懂常见的肝功检查结果?	(52)

【肾功能检查】

1. 肾脏有哪些主要功能?	(58)
2. 肾脏功能检查的主要项目有哪些?	(58)

【血脂检查】

1. 医院检查血脂主要有哪几项?	(61)
2. 血脂 6 项的正常值及临床意义如何?	(61)
3. 血脂检查需要注意什么?	(64)



【血糖检查】

1. 正常成人血糖参考值 (64)
2. 血糖升高见于哪些情况? (65)
3. 低血糖见于哪些情况? (65)
4. 如果空腹血糖升高,还需要进一步检查什么指标?
..... (65)

【心脏标志物检查】

1. 什么是心脏标志物? (66)
2. 哪些情况下应当做心脏标志物检测? (66)
3. 主要心脏标志物检测结果有什么临床意义? (66)

【乙肝病毒标志物检查】

1. 什么叫“乙肝五项”? (68)
2. 乙肝五项检查阳性有什么意义? (69)
3. 什么是“大三阳”? 其临床意义如何? (69)
4. 什么是“小三阳”? 其临床意义如何? (70)
5. 其他几项组合阳性有什么临床意义? (70)
6. HBV-DNA 是一项什么检查? 有什么临床意义?
..... (71)
7. HBV-DNA 检测与乙肝五项检查有什么关系? (71)
8. 为什么会出现有时阳性、有时阴性的情况? (72)

【肿瘤标志物检查】

1. 临床常用的肿瘤标志物有哪些? 其临床意义如何?
..... (73)
2. 体检中出现肿瘤标志物阳性或升高意味着什么?
..... (75)
3. 还有什么项目对早期发现癌症有价值? (77)





【血液流变学和血液凝固功能检查】

1. 什么叫高黏血症? (78)
2. 血液流变学检查的主要项目有什么? (78)
3. 全血黏度和血浆黏度检查有何临床意义? (79)
4. 红细胞比容在血液流变学检查中有何临床意义?
..... (80)
5. 血小板数量和血小板功能测定有什么临床意义?
..... (81)
6. 血沉在血液流变学检查中的意义? (82)
7. 凝血功能的基本检查项目及临床意义? (83)
8. 体检发现血液流变学异常和凝血功能异常怎么办?
..... (84)

【妇科激素检查】

1. 内分泌激素测定正常参考值 (85)
2. 性激素检查的主要项目有哪些? (87)
3. 更年期体内性激素有什么变化? (87)
4. 更年期妇女为什么会尿失禁? (88)
5. 女性激素补充治疗有什么利与弊? (88)
6. 为什么会发生闭经泌乳? (89)
7. 测定基础体温可以了解体内激素水平吗? (90)
8. 什么是人工周期? (91)
9. 为什么会过早绝经? (91)
10. 睾酮有什么作用? (92)

【心电图检查】

1. 什么是心电图? (92)
2. 心电图的基本波形都代表什么意思? (92)



体检与健康

3. 如何看自己体检中的心电图及各波形的正常值范围? (93)
4. 心电图检查范围有哪些? (94)
5. 心电图正常就是健康吗? (95)
6. 中老年人心电图有哪些特点? (95)
7. 心电图出现心房与心室肥大时的特点及意义有哪些? (96)
8. 冠心病的心电图特点是什么? (97)

【超声检查】

1. 什么是医用超声诊断? (97)
2. 医用超声检查对人体是否有害? (98)
3. 什么是“彩超”? (98)
4. 彩色 B 超(彩超)一定优于黑白 B 超吗? (98)
5. 超声检查的主要用途是什么? (99)
6. 超声常规检查的部位有哪些? (99)
7. 超声检查的优越性是什么? (100)
8. 超声检查的局限性有哪些? (101)
9. 腹部超声检查前患者应做哪些准备? (101)
10. 超声能检查胃肠道吗? (102)

【X 线检查】

1. 胸部透视的临床意义是什么? (103)
2. 胸部 X 线片检查的临床意义是什么? (104)
3. 胸部 X 线检查对人体有危害吗? (105)
4. 什么情况下需要进一步检查? (106)

【CT 检查】

1. 哪些情况下应当进行计算机断层扫描(CT)检查? (108)



2. 如何解读胸部 CT 检查的结果? (108)

【磁共振检查】

1. 什么是磁共振成像? (110)

2. 磁共振检查有什么优点? (111)

3. 磁共振检查有什么局限性? (112)

4. 哪些病症更适合于做磁共振检查? (113)

5. 哪些情况下不适合做磁共振检查? (113)

6. 磁共振检查前做何准备? (114)

【造影检查】

1. 什么叫造影检查? (114)

2. 哪些情况下可以进行造影检查? (115)

3. 血管造影检查有什么特殊的临床意义? (115)

4. 血管造影后对病人有什么影响? (116)

【胃肠镜检查】

1. 消化道内镜可以进行哪些检查和治疗? (116)

2. 哪些症状或疾病需要进行上消化道内镜检查? (117)

3. 哪些情况下不能进行上消化道内镜检查? (119)

4. 上消化道内镜检查要注意什么? (119)

5. 哪些症状或疾病要进行下消化道内镜检查? (120)

6. 哪些症状或疾病不能进行下消化道内镜检查?
..... (120)

7. 下消化道内镜检查要注意什么? (121)

8. 内镜检查是否会传染疾病? (122)

第二部分 常见病保健知识 (123)

第一节 口腔疾病的预防与治疗 (123)

【口腔健康新理念】

1. 什么叫健康? 什么叫口腔健康? (123)



2. 为什么说口腔是人体重要器官? (124)
3. 口腔疾病对全身健康有何影响? (125)
4. 口腔疾病可防可治吗? (126)

【牙周病的预防与治疗】

1. 什么是牙周病? 牙周病有何特点? (129)
2. 牙周病对人体健康有何危害? (130)
3. 怎样预防牙周病? (132)
4. 如何治疗牙周病? (133)

第二节 高血压病 (134)

1. 什么叫血压? (134)
2. 什么叫收缩压? 舒张压? 脉压? (135)
3. 什么叫高血压? (135)
4. 什么叫症状性高血压? 哪些疾病可以引起症状性高血压? (135)
5. 什么叫原发性高血压? (137)
6. 原发性高血压进行危险程度分层的依据是什么? (137)
7. 原发性高血压如何进行危险程度分层? (139)
8. 什么叫听诊间隙? (139)
9. 什么叫假性高血压? (140)
10. 什么叫千帕斯卡(kPa)? 为什么有时用 kPa 表示血压? (141)
11. 评价血压水平的方法有几种? 什么叫诊所偶测血压? (141)
12. 什么叫白大衣性高血压? (142)
13. 什么叫自我测量血压? 为什么提倡家庭自测血压? (142)



14. 什么叫动态血压？是否每个人都需要做动态血压？
..... (143)
15. 患了高血压病会有什么症状？ (143)
16. 高血压发病的危险因素有哪些？ (144)
17. 什么叫体重指数(体质指数)？正常体重？超重？
肥胖？ (144)
18. 超重、肥胖与高血压有何关系？ (145)
19. 每人每天摄盐标准是多少？ (146)
20. 饮酒与高血压发病有何关系？ (147)
21. 糖尿病与高血压发病有何关系？ (147)
22. 高血压遗传吗？ (148)
23. 为什么静息为主的生活方式易引起高血压？ (149)
24. 高血压与年龄有何关系？ (150)
25. 吸烟对人的血压有何影响？ (150)
26. 什么是 A 型性格？什么是 B 型性格？ (151)
27. 性格与高血压发病有何关系？ (152)
28. 哪些药物会引起高血压？ (152)
29. 社会经济因素对高血压发病有何影响？ (153)
30. 高血压有何危害？ (153)
31. 高血压为何要预防为主？ (155)
32. 高血压预防分几级？ (156)
33. 各级预防措施如何实施？ (156)
34. 没有症状的高血压需要治疗吗？ (159)
35. 常用降压药分几类？ (159)
36. 目前常用的降压药有哪些？服用方法及价格如何？
..... (161)
37. 使用降压药应注意什么？ (163)



第三节 低血压	(164)
1. 什么是低血压?	(164)
2. 慢性低血压分几种?	(165)
3. 什么是体位性低血压? 如何诊断体位性低血压?	(165)
4. 如何治疗慢性体位性低血压?	(166)
第四节 血脂紊乱	(168)
1. 什么叫血脂代谢紊乱?	(168)
2. 血脂代谢紊乱的危害有哪些?	(168)
3. 哪些人易患高脂蛋白血症?	(169)
4. 如何预防高脂蛋白血症?	(169)
第五节 冠心病	(172)
1. 什么叫血液循环?	(172)
2. 心脏的基本构造是怎样的?	(173)
3. 什么叫冠状动脉?	(174)
4. 什么叫冠状循环? 什么叫三支病变?	(175)
5. 冠状循环有何特点?	(177)
6. 什么叫冠状动脉粥样硬化? 是怎样发生的?	(178)
7. 什么叫冠状动脉粥样硬化的器质性狭窄? 冠状动 脉的动力性狭窄?	(179)
8. 什么叫冠心病?	(179)
9. 冠心病发病的危险因素有哪些? 什么叫冠心病的 一级预防?	(180)
10. 为什么高血压病人易患冠心病?	(181)
11. 吸烟与冠心病发病有何关系?	(182)
12. 血脂异常与冠心病发病有何关系?	(184)
13. 肥胖与冠心病发病有何关系? 如何防治?	(185)

