



绿色生活 健康体检

LÜSE SHENGHUO JIANKANG TIJIAN

健康体检与自我健康管理

JIANKANG TIJIAN YU ZIWOJIANKANG GUANLI

阎霞 王秀珍 主编



甘肃文化出版社

健康体检与自我健康管理

JIANKANG TIJIAN YU ZIWOJIANKANG GUANLI

阎霞 王秀珍 主编



甘肃文化出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康体检与自我健康管理 / 阎霞, 王秀珍主编, 一
兰州: 甘肃文化出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5490-0327-3

I. ①健… II. ①阎… ③王… III. ①体格检查-基
本知识 IV. ①R194.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第146812号

健康体检与自我健康管理

阎霞 王秀珍 主编

责任编辑/周桂珍

装帧设计/阎霞

出版发行/甘肃文化出版社

地 址/兰州市城关区曹家巷1号

邮政编码/730030

电 话/0931-8454870

网 址/www.gswenhua.cn

经 销/新华书店

印 刷/甘肃省张掖市河西印刷有限责任公司

厂 址/张掖市甘州区南环路224号

开 本/787毫米×1092毫米 32开

字 数/365千

印 张/17.625

版 次/2012年7月第1版

印 次/2012年7月第1次

印 数/1~1000册

书 号/ISBN 978-7-5490-0327-3

定 价/42.00元

如发现印装错误, 请与印刷厂联系调换

《健康体检与自我健康管理》编委会名单

主 编 阎 霞 王秀珍

编 者 李彩霞 陈 莹 蔺晓兰

张小梅 刘新惠

内 容 提 要

健康是人生最大的财富。伴随着社会的进步和发展,健康体检已成为人们的生活所需和健康所求。本书针对健康体检知识要点及健康人群最关心的健康咨询问题,全面系统地介绍了健康体检的目的、意义,不同人群及职业体检标准及要求,健康体检常规项目、注意事项、检后结果导读、健康评估及自我健康管理。读者通过阅读本书可以全面了解健康体检的基本知识,可根据自己的年龄、性别、身体状况、职业等选择适合自己的体检项目,并可将体检结果与本书对照,对导致异常结果的常见原因进行分析并采取相应的防治对策。本书还介绍了一些实用的健康常识以及常见慢性病的保健措施,指导读者增强健康理念,加强自身健康管理,维护自身和家人的健康,以达到健康体检的目的。

本书内容新颖、数据翔实,透彻明晰,通俗易懂,贴近生活,融科学性、知识性和实用性为一体,既可作为家庭、个人日常保健和查阅的必备实用手册,同时也可作为广大临床及健康体检中心医务人员开展健康咨询服务的参考书。

序

健康源于知识,生命在于珍惜。自有人类以来,人们就在不同条件下,同各种各样的疾病进行着顽强不屈的抗争,并用生命的代价悟出了“预防为主”的道理,从而战胜恶劣环境,得以生存、繁殖。随着生活节奏的加快,工作压力的加大,人们自身的健康状况也频频出现不适。健康是生命之本,拥有健康是每个人的美好愿望,那么,怎样才能拥有健康呢?日前,国家卫生部提出了“健康中国 2020 战略规划”,把“健康管理和健康体检”工作摆在了议事日程上,国民的健康意识大大增强,健康体检已成为人们的生活所需和健康所求。

伴随着社会的进步、经济的发展,人类疾病谱也在不断地发生变化。抗生素的不断发明和应用,过去医学界重点防范的各类传染性疾病逐渐退居第二位,心脑血管病、糖尿病、抑郁症等病症则成为人类健康所面临的主要问题。俗话说“吃五谷生百病”,不是没有道理的。因此,健康体检就是为了及早发现潜在的疾病隐患,以便及时采取预防和治疗措施。定期做健康检查可以及时了解自己的身体状况,有些疾病并无症状,如果不去做健康体检,一旦病情恶化,后果极其严重。比如,高脂血症就无明显的症状,它是动脉硬化形成的主要原因,而动脉硬化又可能诱发高血压病、冠心病、脑出血和脑梗死;隐性冠心病也无症状,可突然发病,甚至可发生无痛性急性心肌梗死;80%的



肝血管瘤和肝、肾囊肿等也无症状,但当外力撞击病变局部时,可发生瘤体或囊肿破裂,而导致急腹症危及生命。所以通过体检,对发现的无症状疾病,可采取相应的治疗或防护措施,防患于未然。理化检查是诊断疾病的重要手段;化验结果主要给医师提供参考,普通大众很难读懂。在医院中经常遇到有人(患者、家属、健康体检者)拿化验单询问医师,却往往得不到满意的答复。有的医师习惯于用医学术语进行解释,病人当然不易理解;有的医师由于专业的细化或跨科,对于一些非专业的化验检查结果也比较陌生,很难把一个指标的正常范围、临床意义在短时间内解释清楚。然而,得不到满意答复的后果可能是检查结果本来没有什么问题,却增加了自己的疑虑和精神负担;或者检查本来有问题,却没有引起足够的重视,将检查结果束之高阁,以至耽误了最佳治疗时机。

生命诚可贵,健康价更高。我院阎霞、王秀珍等同志从普通大众的需求出发,组织相关人员编写了这本《健康体检与自我健康管理》。本书针对健康体检知识要点及大众普遍关心的健康咨询问题,以临床最为常用的体检项目为纲,全面系统地介绍了健康体检指标的意义和影响因素,与检查项目关系密切的常见疾病以及针对相应疾病和亚健康状态时的自我健康评估及自我管理方法。本书内容全面、深入浅出、通俗易懂、科学实用,读者从中不仅可以了解某项检查的意义,做某项检查时的注意事项,结果异常时应当考虑和排除的疾病,还能掌握不少与疾病有关的保健知识。真可谓:一册在手,等于交了一位医师朋友。同时也是广大临床及健康体检中心医务人员开展健康咨



询服务的好帮手。

“健康所系,生命相托。”每个人都拥有宝贵的生命,但并不是每个人都拥有健康的体魄,它需要我们自己去努力、去追求、去实践。关爱生命要从点滴做起,从细小做起。相信这本《健康体检与自我健康管理》能够走进千家万户,指导读者认识健康体检、增强健康理念、加强自身健康管理,维护自身和家人的健康,以健康的体魄和充沛的精力,愉快地工作,幸福地生活。

张掖市人民医院党委书记、院长

内科主任医师

2012年5月

目 录

第一章 健康体检概述

第一节 认识健康体检 (1)

第二节 健康体检的分类及目的 (14)

第二章 健康体检的常规项目及注意事项

第一节 卫生部健康体检项目目录 (25)

一、基本项目 (26)

二、备选项项目 (29)

第二节 常规体检项目的注意事项 (30)

第三节 特殊检查注意事项 (40)

第四节 不同人群体检重点项目及注意事项 (54)

第五节 常见体检问题咨询 (71)

一、健康体检的观念及心态 (71)

二、健康体检的期待和要求 (74)

三、健康体检的常见疑问 (77)

四、健康体检过程中的疑问 (79)

五、健康体检相关常识 (81)

六、健康体检的技术与品质 (85)

七、健康体检之后的疑问 (86)



第三章 体检结果导读及健康指导

第一节 一般体格检查	(89)
一、内科检查及健康指导	(89)
二、外科检查及健康指导	(92)
三、眼科检查及健康指导	(98)
四、耳科检查及健康指导	(103)
五、鼻部检查及健康指导	(104)
六、咽、喉检查及健康指导	(106)
七、口腔科检查及健康指导	(107)
八、妇科检查及健康指导	(111)
第二节 化验检查	(114)
一、血常规检查相关结果导读与健康指导 ...	(114)
二、尿常规检查相关结果导读与健康指导 ...	(120)
三、粪常规检查相关结果导读与健康指导 ...	(122)
四、肝脏疾病相关检查结果导读与健康指导 ...	(123)
五、肾功能相关检测结果导读与健康指导 ...	(130)
六、心肌酶相关检测结果导读与健康指导 ...	(131)
七、血脂相关检测结果导读与健康指导	(132)
八、糖代谢相关检测结果导读与健康指导 ...	(135)
九、电解质相关检测结果导读与健康指导 ...	(141)
十、感染性疾病相关检测结果导读与健康指导	(143)
十一、肿瘤标志物相关检测结果导读与健康指导	
.....	(145)



十二、甲状腺疾病相关检测结果导读与健康指导	(146)
十三、性腺疾病相关检测结果导读与健康指导	(148)
第三节 影像学检查	(152)
一、X线检查	(152)
二、CT检查	(156)
三、磁共振(MRI)检查	(158)
第四节 特殊检查项目	(159)
一、经颅多普勒检查(TCD)	(159)
二、肺功能检查	(161)
三、骨密度检查	(162)
四、乳腺红外线扫描	(163)
五、电子胃镜及电子结肠镜检查	(164)
六、 ¹⁴ C-尿素呼气试验	(166)
第五节 电生理检查	(167)
一、心电图检查	(167)
二、脑电图检查	(172)
第六节 超声检查	(174)
一、腹部超声	(174)
二、心脏超声	(182)
第四章 常见病体检项目与健康指导	
第一节 高血压	(185)
一、基本常识	(185)
二、相关体检项目	(191)



三、健康指导	(193)
第二节 冠心病	(201)
一、基本常识	(201)
二、相关体检项目	(205)
三、健康指导	(208)
第三节 糖尿病	(213)
一、基本常识	(213)
二、相关体检项目	(217)
三、健康指导	(220)
第四节 脑卒中	(235)
一、基本常识	(235)
二、相关体检项目	(239)
三、健康指导	(241)
第五节 肥胖病	(245)
一、基本常识	(245)
二、相关体检项目	(252)
三、健康指导	(252)
第六节 高脂血症	(263)
一、基本常识	(263)
二、相关体检项目	(269)
三、健康指导	(269)
第七节 脂肪肝	(277)
一、基本常识	(277)



二、相关体检项目	(281)
三、健康指导	(282)
第八节 骨质疏松症	(293)
一、基本常识	(293)
二、相关体检项目	(295)
三、健康指导	(296)
第九节 胆石症	(303)
一、基本常识	(303)
二、相关体检项目	(306)
三、健康指导	(307)
第十节 颈椎病	(311)
一、基本常识	(311)
二、相关体检项目	(313)
三、健康指导	(314)
第十一节 高尿酸血症与痛风	(322)
一、基本常识	(322)
二、相关体检项目	(330)
三、健康指导	(331)
第五章 自我健康管理	
第一节 认识健康管理	(345)
第二节 自我健康评估	(350)
一、自身健康状况测评	(350)
二、常见病易患因素自我评估	(354)



第三节 自我健康管理	(372)
一、心理健康管理	(372)
二、健康饮食	(391)
三、运动管理	(448)
四、生活方式管理	(487)
五、环境与健康	(525)
六、康复与保健	(530)
七、预防接种	(541)
后记	(548)

第一章 健康体检概述

千百年来,健康就是褒扬赞美的词汇,是人的基本素质和标志。《周易》曰:“天行健,君子以自强不息;地势坤,君子以厚德载物”;“体壮为健,心怡为康”成为古代人的健康标准。1948年《世界卫生组织宪章》提出关于健康的定义:“健康是人在生理、心理和社会适应的完美状态,而不仅仅是没有疾病和免于虚弱。”这个定义的内涵包含三方面的内容:一是身体生理没有疾病,免于虚弱,体格健全;二是心理和精神方面的平衡状态;三是人与社会相适应,达到与社会和谐相处的完美状态。

第一节 认识健康体检

健康是人生最大的财富

世界卫生组织早就提出:“许多人不是死于疾病,而是死于自己不健康的生活方式。”健康是人们头上的一顶无形的王冠,拥有时感觉不到,失去时却追悔莫及。

拥有健康不代表拥有一切,失去健康就等于失去了一切。人往往在年轻的时候用健康换财富,而到年老时又用财富换健康。生活品质高的人是透支金钱,储存健康;而我们很多人是透支健康,储存金钱。生命就在呼吸之间。理论上,人的生命应该在100~150岁。多数科学家经反复测算得出:人类的自然寿命



为120岁。为什么绝大多数人都只度过了自然寿命的一半多的时间,生命就中止了?更有甚者,很多家庭甚至出现白发人送黑发人的悲剧。前世界卫生组织总干事中岛宏博士说过:“健康是人生的第一财富。不要死于愚昧,不要死于无知!”“全球每年有1200万人死于心血管疾病,只要采取预防措施,每年可减少600万人死亡。”

“健康是金”,其实健康比金子还珍贵,因为健康很难再生甚至不可再生,一旦失去,再先进的高科技都无法使受损的机体恢复原来的状态,只能是“无可奈何花落去”,而金子却可以“千金散去还复来”。

世界卫生组织给健康所下的正式定义是:健康是指生理、心理及社会适应能力三个方面全部良好的一种状态,而不仅仅是指没有生病或者体格健壮。健康的四大基石:一是乐观的心态,二是充足的睡眠,三是适量的运动,四是均衡的营养。

健康的标准

世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是在没有疾病和虚弱”。近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志:

- 1.精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。
- 2.处事乐观,态度积极,乐于承担任务不挑剔。
- 3.善于休息,睡眠良好。
- 4.应变能力强,能适应各种环境的变化。
- 5.对一般感冒和传染病有一定抵抗力。
- 6.体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调。



- 7.眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- 8.牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血。
- 9.头发光洁,无头屑。
- 10.肌肉、皮肤富弹性,走路轻松。

亚健康的典型表现

人体出现“亚健康状态”时,常常有以下表现:

- 1.心神不安,惊悸少眠:主要表现为心慌气短,胸闷憋气,心烦意乱,惶惶无措,夜寐不安,多梦纷纭。
- 2.汗出津津,经常感冒:经常自汗、盗汗、出虚汗,自己稍不注意,就感冒,怕冷。
- 3.舌赤苔垢,口苦便燥:舌尖发红,舌苔厚腻,口苦、咽干,大便干燥、小便短赤等。
- 4.面无光泽,目围灰暗:面色无华,憔悴;双目周围特别是眼下灰暗发青。
- 5.四肢发胀,目下卧蚕:有些中老年妇女,晨起或劳累后足踝及小腿肿胀,下眼皮肿胀、下垂。
- 6.指甲异常:中医认为,人体躯干四肢、脏腑经络、气血体能信息反映在指甲上称为甲象。如指甲卷如葱管、相似蒜头、剥如竹笋、枯似鱼鳞、曲类鹰爪、塌同瘪螺、月痕不齐、峰突凹残、甲面白点等,均为甲象异常,病位或在脏腑,或累及经络,营卫阻滞。
- 7.潮前胸胀,乳生结节:妇女在月经到来前两三天,四肢发胀、胸部胀满、胸胁串痛,乳房常有硬结,应给予特别重视。
- 8.口吐黏物,呃逆胀满:常有胸腹胀满、大便黏滞不畅、肛门