

日常保健手册

主编 王子究 李静波



HEALTH CARE

中国石油大学出版社

日常保健手册

主编 王子究 李静波



中国石油大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

日常保健手册/王子究主编. —东营:中国石油大学出版社, 2006. 4
ISBN 7-5636-2229-2

I. 日… II. 王… III. ①体格检查—手册 ②保健—手册
IV. ①R194.3-62 ②R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 034149 号

书 名: 日常保健手册
主 编: 王子究 李静波

责任编辑: 李文茂
封面设计: 任陆明

出 版 者: 中国石油大学出版社(山东 东营, 邮编 257061)
网 址: <http://cbs.hdpu.edu.cn>
电子信箱: yibian@hdpu.edu.cn
印 刷 者: 东营市新华印刷厂
发 行 者: 中国石油大学出版社(电话 0546-8392563)
开 本: 140×202 印张: 3.875 字数: 102 千字
版 次: 2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
定 价: 6.00 元

编委会

- 主 编** 王子究 李静波
- 副主编** 赵桂东 赵丽丽 燕 波 陈良玺
邓宽国
- 主 审** 张万义 陈光连 宁淑兰 蒋 洁
王广君
- 编 者** (以姓氏笔画为序)
- 王子究 王广君 邓宽国 韦慧卿
宁淑兰 孙环宇 刘胜利 吕秀双
吕雪静 李贝贝 李静波 李 燕
张万义 陈光连 陈良玺 赵丽丽
赵桂东 徐 涛 夏会娥 蒋 洁
甄廷年 燕 波

前 言

随着生活水平的提高,保健意识不断增强,人们对健康的理解更加深入,健康体检越来越受到社会各界的关注和重视,全国各地尤其是广东、上海、北京等发达地区纷纷建立了规模不等的体检机构。胜利医院查体保健中心始建于2002年3月,是一所集体检、保健与健康咨询为一体的现代化体检机构,拥有一流的体检服务队伍,面向社会各界提供常规健康体检、特需体检及医疗、保健咨询等服务。胜利医院查体保健中心开展工作以来,在社会各界的大力支持下,汲取其他体检机构的先进经验,在健康体检工作中不断增强创新意识,改变服务模式,优质高效地开展了系列的健康管理服务项目,取得了良好的社会 and 经济效益。为进一步普及健康知识,提高人们的自我保健意识和防病治病能力,胜利

医院查体保健中心工作人员在相关专业专家的指导下编写了《日常保健手册》一书。

该书本着实用性强、简明扼要、通俗易懂的原则,注重实践经验,客观真实地介绍了体检工作开展的情况及体检中各种常见病的预防保健知识,可以使读者在短时间内了解有关健康体检概况及各种疾病的保健要点和措施。

本书在编写过程中得到有关领导、专家、教授和同仁的支持,在此表示感谢。由于编写时间仓促及我们水平有限,书写不当、缺点和错误之处在所难免,恳请同道及广大读者批评指正。

编者

2006 年 3 月

目 录

第一章	健康体检概论	1
第一节	健康体检的概念	2
第二节	健康体检的分类	3
	预防保健性体检	3
	社会性体检	4
	鉴定性体检	4
	科研性健康体检	4
第三节	健康体检的意义	4
第四节	体检流程及体检注意事项	5
	体检流程	5
	健康体检注意事项	6
第二章	常见病预防与保健	8
第一节	内科常见病	9
	普通感冒	9

支气管哮喘	9
阻塞性肺气肿	11
慢性肺源性心脏病	13
肺炎	13
肺癌	14
高血压	15
冠心病	17
慢性胃炎	18
消化道溃疡	19
脑梗塞	20
迁延性或慢性肝炎	21
脂肪肝	22
胰腺炎	24
便秘	25
缺铁性贫血	26
白细胞减少和粒细胞缺乏症	27
糖尿病	29
甲状腺机能亢进症	31
肾小球肾炎	32
外科常见病	33
单纯性甲状腺肿	33
甲状腺腺瘤	35
乳腺囊性增生病	35
乳腺肿瘤	36

第二节

腹股沟疝	37
急性阑尾炎	38
胆石症与胆道炎症	41
胆囊及胆管肿瘤	42
肝脏肿瘤	43
胰腺癌	44
结、直肠癌	45
痔及肛裂	47
膀胱炎	48
前列腺炎	49
前列腺癌	50
良性前列腺增生	51
尿石症	52
腰椎间盘突出症	53
颈椎病	55
肩周炎	56
第三节 妇科常见病	57
滴虫阴道炎	57
念珠菌阴道炎	58
细菌性阴道病	59
老年性阴道炎	59
慢性宫颈炎	59
子宫肌瘤	61

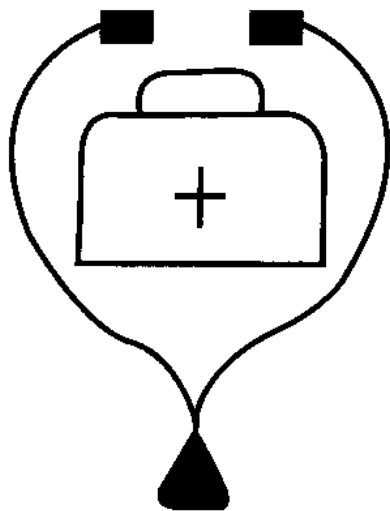
第四节	五官科常见病	62
	沙眼	62
	牙周疾病	63
	慢性咽炎	64
	变应性鼻炎(过敏性鼻炎)	65
第三章	医学检验参考值及临床意义	67
第一节	临床检验	68
	血液检验	68
	粪便检查	72
	尿液物理学检查	73
第二节	生化室	76
	肝功能系列	76
	心肌酶谱	79
	生化	80
	脂糖分析	82
	特种蛋白	83
	血气分析常用指标	85
	其他项目	88
第三节	免疫检验	89
	性传播疾病类	89
	体液免疫指标	90
	病毒性肝炎标志物	92

	其他检测项目 94
第四节	放免检验 95
	甲状腺功能 95
	垂体性腺轴激素 96
	糖尿病及胰岛功能 100
	肝功能 101
	肿瘤标志物 102
	肾上腺皮质功能 103
第五节	微生物检验 104
	血液及骨髓的细菌学检验 104
	脓汁及病灶分泌物的细菌学检验 105
	痰标本的细菌学检验 106
	咽拭子、鼻拭子标本的细菌学检验 106
	尿液标本的细菌学检验 107
	粪便标本的细菌学检验 107
	脑脊液标本的细菌学检验 108
	胆汁的细菌学检验 108
	穿刺标本的细菌学检验 109
	泌尿生殖系支原体检查 109
	类风湿因子(RF)测定 109
	抗链球菌溶血素 O 抗体的测定(ASO 试验) 110
	肥达氏和外斐氏反应 110
	参考文献

第一章

健康体检概论

李静波 王子究



第一节 健康体检的概念

健康是人类生存发展的要素,它属于社会和个人。随着科学的发展和时代的变迁,人类由荒灾、瘟疫、贫困、生活条件等引起的各种疾病已大为减少,但现代社会的竞争和快节奏给人类带来的前所未有的心理压力,以及伴随着生活条件的改善、生活行为不当而引起的疾病如高血压、冠心病、脂肪肝、糖尿病、癌症等发病率却日渐增多。据统计,在社会人群中病人占社会总群体的 15%,其余的 85% 为健康和亚健康群体。

健康与疾病之间不存在一个明确的界限,一个人体内可能潜伏着病理性的缺陷或功能不全,而在表面仍然是健康的。有的人只有在出现症状的时候才认为自己生病,而有些疾病如癌症一旦出现症状时,往往已进入晚期,这也是我们提出定期进行健康体检的意义所在。

健康体检医学是近几年兴起的一门新学科,它伴随着一种新的医学理论“亚健康”而迅速崛起。健康体检就是对健康和亚健康群体进行健康体检,其目的是为了早期发现身体潜在的疾病,以便早期诊断、早期治疗,从而达到预防保健和养生的目的。这里所说的健康体检与医生对门诊或住院病人所进行的体格检查有很大的区别。健康体检主要是面对社会中绝大多数没有主观症状的受检者,通过医学检查,尽可能地发现不易察觉的疾病或疾病隐患,从而达到有病早治、无病预防的目的。因此,健康体检项目的设置及体检结果都应比较全面,这样才可以反映出受检者整体的健康状况。而医生对门诊或住院病人进行的查体是医生为了确诊、制定治疗方案而进行的体格检查,其检查的目的和内容主要是根据体征而确定的。

健康体检医学的兴起并非偶然,它顺应了当代医学模式由“生物

医学”向“社会医学”转变的趋势,是现代人对健康本质认识的不断深化、注重健康新思维的充分体现,它已成为预防保健、健康教育和健康促进的重要举措之一。

第二节 健康体检的分类

健康体检根据体检的目的和性质不同,可分为以下几种类型。

● 预防保健性体检

预防保健性体检是人们自发地通过医学手段对身体进行的定期全面检查,以了解身体的整个健康状况,达到对疾病早期发现、早期诊断、早期治疗的目的。

根据体检群体不同可分为单位体检和个人体检。单位体检是指单位或部门每一年或者两年为本单位职工组织的定期健康检查,是单位组织的有计划、有规律的体检。个人体检是根据体检者的自身情况,选择相应的体检项目进行体检。

按照体检者的性别和年龄不同可分老人体检、女性体检、儿童体检等。

针对某些特殊项目可设定特色体检,如肿瘤系列检查、内分泌检测、PET-CT 特需体检等。

按照体检者原发疾病的种类不同可开展单病种体检,如心脑血管疾病、糖尿病、高血压病、冠心病的检查等。

另外,还可设住院体检、旅游体检。随着社会竞争日益激烈,人们在工作中的压力也越来越大,住院体检也受到了广泛关注,即体检者可以在体检所在地住下,边体检边休养。旅游体检指将健康体检作为旅行的一部分,在旅游时间抽出一天或半天时间进行健康体检。

● 社会性体检

社会性体检是出于社会因素,按照国家制定的有关政策文件要求,对从事相关专业的人员进行上岗前、上岗期间、离岗前的定期或不定期检查以及应急性职业健康检查。人们因某种特定行为,如求职就业、从事特殊行业工作等进行的体格检查,也都属于社会性体检的范围。例如:学生入学体检、入托体检、招工体检、出入境体检、出国体检、征兵体检、婚前体检、驾驶员体检等。

● 鉴定性体检

鉴定性体检是指职工因工伤、职业病致残,需对其程度进行鉴定,或对某些体检结果(尤其是社会性健康体检)存在异议需进一步检查鉴定而进行的健康体检。

● 科研性健康体检

科研性健康体检是指根据科研设计要求,对某些人群、某些项目进行有针对性的体格检查。

第三节 健康体检的意义

健康体检可早期发现身体潜在的疾病。对社会人群进行定期健康体检使受检人员在没有主观症状的情况下发现身体潜在的疾病,以早期发现、早期诊断、早期治疗疾病,从而达到预防保健和养生的目的。

健康体检是制定疾病防治措施和卫生政策的重要根据。利用健康体检的大量体检资料数据,通过卫生统计、医学科学方法,对某地区、某群体的健康状况及疾病发病情况和流行趋势进行统计分析,为

制定卫生政策法规等提供科学依据。

健康体检对规范人们的生活行为和健康生活方式具有重要的意义。通过健康体检异常指标的分析,了解引起疾病隐患的相关因素,规范人们的生活行为与方式,提高人们的健康生活质量,延长人们的平均寿命。

社会性体检是发现某些职业禁忌症或某些人群的传染病、遗传病,保证正常工作和生活的重要手段。

1. 招生、招工、招聘公务员、征兵等体检是一项必不可少的工作,健康的体格是他们适应新环境、新工作的重要保障,也是培养合格人才的重要条件。

2. 对从事出入境、食品工作和在公共场所工作的人员进行体检,能及时发现他们中的传染病,采取控制传染源、切断传播途径的措施,从而使社会人群免受传染,同时也能保证被检者身体健康。

3. 对从事有身体危害性职业的人员进行上岗前的职业性和定期性的健康体检,可以早期发现职业病和职业禁忌症,尽快采取有效预防措施,降低或消灭职业病发生,早期治疗职业病或阻止病变发展,保证职工健康。

4. 婚前健康检查可以发现配偶双方中的遗传病、传染病及其他需暂缓或放弃婚姻的疾病,是保证婚后家庭幸福、婚姻美满,减少和预防后代遗传性疾病发生以及提高人口素质的重要手段。

第四节 体检流程及体检注意事项

● 体检流程

健康体检不同于看病,其目的是为了维护身体的健康,达到有病治病、无病预防的目的。与去医院就诊不同,他们的区别在于一个是

被迫来医院看病,一个是主动来医院体检,受检者对环境、体检质量、服务态度、体检等待的时间等方面要求都非常高。根据这一特点,为了保质保量顺利地完 成一次全面的体检,一个好的科学的体检流程对前来受检人群来说非常关键。

(一) 办理体检手续

电话预约或前来预约→视情况不同筛选体检项目→登记交费,领取体检表及体检材料→了解注意事项及体检流程→填写个人基本情况→进行当日的体检登记,测血压、体重、身高→持体检表开始体检。

(二) 进行各项检查

1. 餐前检查项目:采血室进行采血(完成所有的血化验项目的检查)→腹部B超检查(包括肝、胆、胰、脾、肾,在做好必要的膀胱充盈准备后,可同时完成女性的子宫、附件或男性的膀胱、前列腺检查)→CT(腹部CT)→消化道钡餐检查。

2. 餐后检查项目:内科、外科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、妇科、神经内科→胸片(肺部检查)→心电图→骨密度→乳腺红外线扫描→B超(甲状腺、乳腺、心脏)→经颅多普勒→CT等。

3. 预约特殊检查:对体检过程中发现的可疑情况需进一步确诊者,做好特殊检查前的预约工作。

(三) 领取体检报告

汇总体检结果,提出健康指导建议→建立电子健康档案。

(四) 追踪随访服务

建立随访库,对体检人员进行定期的随访服务,提醒他们定期检查并给予健康生活指导。

● 健康体检注意事项

1. 自觉遵守体检秩序,在导检人员指导下进行,原则上先做受检人少的项目和需空腹的项目。

2. 体检前核对体检表内容是否属实、各种化验单和检查项目是