



健康体检

慢性病保健

与

主 编：杨福柏 任桂红 安军

内蒙古科学技术出版社

健康体检

与

慢性病保健

——健康体检与慢性病保健——

中国农村出版社 北京

健康体检与慢性病保健

主 编 杨福柏 任桂红 安 军

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康体检与慢性病保健/杨福柏等主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2009. 9

ISBN 978—7—5380—1807—3

I. 健…II. 杨…III. ①体格检查②慢性病—防治
IV. R194. 3 R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 162233 号

出版发行:内蒙古科学技术出版社

地 址:赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

邮 编:024000

出 版 人:额敦桑布

责任编辑:张文娟

封面设计:任桂红

印 刷:泰安开发区成大印刷厂

字 数:34 千

开 本:850×1168 1/32

印 张:13.375

版 次:2009 年 9 月第 1 版

印 次:2009 年 9 月第 1 次印刷

定 价:28.00 元

编 委 会

主 编 杨福柏 任桂红 安 军

副主编 翟晓华 赵俊美 徐红梅 王庆元
张明刚 尹 峰 李 辉 王金玮

编 委 (以姓氏笔画为序)

于冉冉 于江红 马 奕 亓 鹏

卞蒙蒙 负秀霞 李 欣 李明庆

李光杰 张 青 张淑娟 郎文娟

高理红 解玉萍

前 言

古人云：上工不治已病治未病，不治已乱治未乱。随着我国经济的发展和社会的进步，人们的生活水平有了很大提高，健康问题一度被人们忽视，预防保健意识淡薄，大量人群处于“亚健康状态”，一些常见病、慢性病有高发趋势。近几年来，人们逐渐认识到，健康体检是一种聪明的投资，社会上逐渐掀起了健康体检的热潮，许多医院都相继成立规模较大并且相对独立作业的体检机构，健康体检正逐步成为一种产业。

生、老、病、死是每个人一生中都必须面对的生命过程。身体是我们每一个人最基本的物质基础，是生命的保障。健康是人生的第一要素和财富，健康是一种幸福，健康，才能更好地生活。目前，随着现代文明带来的环境污染、生活快节奏、不良生活习惯等，使一些慢性疾病如心脑血管病、恶性肿瘤、营养过剩的代谢紊乱等已成为人类健康的最大杀手，严重影响现代人们尤其是中老年人的身体健康。慢性病全称是慢性非传染性疾病，这类疾病病程长，致残率高，表现为逐渐的或进行性的器官功能降低，不能自愈或几乎不能治愈。未病先防，有病早治，

对于全民健康素质的提高,可以发挥重要作用。

健康体检就是当健康人或亚健康人群的身体还没有明显症状时,就为全身器官进行筛查,以了解身体各器官健康状况,鉴定排查是否有潜在疾病和征兆,及时对受检者提出预防、治疗方案或健康建议。所谓“健康”,在日常生活中包括真正的健康、亚健康和疾病初始的貌似健康。疾病的发生发展有一个从量变到质变的过程,当人体健康开始出现问题但尚未发病时,通过健康体检可以达到早发现、早诊断、早治疗,防患于未然。这样,可以比较容易的控制疾病,缩短病程,减少用药,对组织器官损伤小,大大降低治疗费用,可以达到真正的疾病预防和身体保健目的。

作为健康体检专业人员,深知健康体检对人们的回报有多大。健康体检使多少处于早期的疾病及时得到救治。今天虽然有越来越多的人在重视健康体检。但是,仍有为数不少的人对健康体检不重视,即使体检也是不十分关切或根本不了解体检的意义和程序,无法达到体检真正目的。于是,我们组织部分从事多年健康查体工作和丰富临床经验的医务工作者编写了这本《健康体检与常见慢性病保健》,对健康体检的意义、健康体检的流程、健康体检常用检查项目及临床意义等进行总结和阐述,以帮助人们提高健康体检的知识水平。在常见慢性

病保健部分编写过程中,吸收了国内外最新的研究成果,结合临床经验和体检经验,把对危害人们身体健康的常见病、多发病、慢性病,如高血压、冠心病、中风、等 23 种疾病的病因与危险因素、临床表现、并发症和致死原因、诊断中应注意的问题等重新进行阐述,在每种疾病的最后,重点介绍了这些疾病的预防与保健,目的是指导健康人群尤其是慢性病人,提高对此类疾病的认识,做好针对性的防治。

本书内容科技知识含量高,行文精练,文字通俗易懂,具有科学性、实用性和新颖性。具有一般文化的读者,都能看得懂。

今天你忽视了健康,健康明天就会忽视你。关注健康就是关爱生命。

愿此书能为民众健康、家庭幸福、社会进步做出贡献。(作者)

目 录

前言.....	(1)
第一部分 健康体检.....	(1)
第一节 健康体检的意义.....	(3)
第二节 健康体检的组织与准备	(16)
第三节 健康体检一般项目填写	(22)
第四节 健康体检的一般内容	(25)
第五节 体检常用检查项目及临床意义	(38)
第二部分 常见慢性病保健知识.....	(109)
第一节 高血压病.....	(115)
【高血压危象】.....	(126)
第二节 糖尿病.....	(127)
【警惕青少年糖尿病】.....	(143)
第三节 冠心病.....	(144)
【心绞痛】.....	(151)
【心肌梗死】.....	(157)
第四节 中风.....	(165)
【脑出血】.....	(179)
【脑血栓形成】.....	(182)

	【老年痴呆的信号及预防】	(185)
第五节	恶性肿瘤.....	(191)
第六节	脂肪肝.....	(199)
第七节	痛风.....	(204)
第八节	前列腺增生.....	(212)
第九节	慢性胃炎.....	(216)
第十节	消化道溃疡.....	(221)
	【胃溃疡】	(222)
	【十二指肠溃疡】	(228)
第十一节	慢性胆囊炎.....	(232)
第十二节	胆石症.....	(234)
第十三节	骨质疏松症.....	(237)
第十四节	颈椎病.....	(244)
第十五节	更年期综合征.....	(250)
	【关注女性更年期尿失禁】	(256)
	【关注男性更年期】	(258)
第十六节	慢性肾小球肾炎.....	(259)
第十七节	肾盂肾炎.....	(265)
第十八节	泌尿系统结石.....	(271)
	【肾结石】	(273)
	【输尿管结石】	(275)
	【膀胱结石】	(276)
	【尿道结石】	(277)
第十九节	高脂血症.....	(277)

第二十二节	心律失常·····	(282)
第二十三节	甲状腺功能亢进症·····	(290)
第二十四节	神经衰弱·····	(296)
第二十五节	慢性乙型病毒性肝炎·····	(299)
第二十六节	家庭药箱和用药知识·····	(312)
第二十七节	老年养生与保健·····	(333)
附一	健康新要求—实施健康管理·····	(376)
附二	全国健康教育与健康促进工作规划纲要 (2005—2010 年) ·····	(389)
附三	中共中央、国务院关于深化医药卫生 体制改革的意见·····	(397)

第 一 部 分

健 康 体 检



第一节 健康体检的意义

一、健康体检的目的和意义

随着生活水平的提高,人们越来越重视疾病的预防工作,健康体检是临床二级预防的重要内容,力求对疾病早发现、早诊断、早治疗,以减少发病率、残废率或死亡率。尤其在慢性病和恶性肿瘤的防治工作中,早发现、早诊断、早治疗是健康体检的主要目的和意义。

什么是健康体检呢?为什么要进行健康体检呢?顾名思义,健康体检就是人在健康状况下的体检,不过,这个健康是相对于已知的、明显的疾病而言,含义比较广,它包括真正的健康、亚健康、疾病初始未显端倪的貌似健康。“亚健康”大多表现为情绪紧张、心烦意乱、胸闷憋气、夜寐不安、食欲不佳、面色无华、常感疲劳,而又查不出什么疾病。现代社会的疾病谱已经发生或正在发生明显的变化,这是健康保健工作的指南。针对疾病的变化和与疾病的抗争,不仅仅是药物治疗的问题,更重要的是需要科学的知识和科学的生活方式。我们每天勤奋的工作,但很多人很少投入时间、精力和金钱去考虑一下自己的健康问题,待疾病来临时,却又显得紧张和手足无措。如果每年或半年抽出一定时间,作一次全面的体检,了解自己的健康状态,及时发现身体的异常改变,在医务人员指导下,实行健康的生活方式,克服和避免现代快节奏生活带来的“亚健康状态”,使自己身体、精神和社会活动上都处于真正的健康状态,这就是健康体检给您的回报。概括起来,健康体检有以下重要意义:

1. 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。

2. 是制定疾病预防措施和卫生政策的重要依据。利用健康体检的大量体检资料数据,通过卫生统计、医学科学研究,对某地区、某群体的健康状况及疾病的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。

3. 社会性体检可发现某些人群的传染病、遗传病,是保证正常工作和生活的重要手段。

4. 招生、招工、征兵、招聘公务员等体检是一项必不可少的工作,健康体检对他们适应新环境、新工作是十分重要的,也是培养合格人才的重要条件。

5. 经常出入境、从事食品行业和公共场所工作的工作人员进行体检,能及时发现他们中的传染病,是控制传染、切断传播途径的重要措施,从而使社会人群免受传染,同时也能保证被检者身体健康。

6. 对从事或接触有职业危害因素的人员进行上岗前的职业性和定期的健康体检,可以早期发现职业病和职业禁忌证,尽快采取有效预防措施,降低或消灭职业病的发生,早期治疗职业病或阻止病态发展,以保证职工健康和改善职工工作环境。

7. 婚前健康检查可以发现配偶双方中的遗传病、传染病及其他暂缓需或放弃婚姻的疾病,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,提高人口素质的重要手段。

二、健康体检在疾病防治中的重要性

近几年,我国居民的疾病谱已经发生或正在发生变化。一些非传染性慢性疾病急剧上升,例如冠心病、糖尿病、脑血管病、肿瘤

等。糖尿病、高血压、冠心病的发病年龄提前,青年人甚至少年患中老年疾病者并不再罕见。有研究发现,我国年青人动脉粥样硬化发病年龄最小的为 16 岁,高分布人群在 20~30 岁之间,其中男性比女性高 4.9 倍。年轻人冠心病发病率占总发病率的 4.3%。由于高胆固醇血症和体重超重人群的增加,加上庞大的吸烟人群,使得近年,我国冠心病的发病率大大增加。

据统计,我国城市地区近几年前 10 位死因顺位为:恶性肿瘤、脑血管疾病、心脏病、呼吸系统疾病、损伤和中毒、内分泌—营养和代谢免疫疾病、消化系统疾病、泌尿生殖疾病、精神病、神经病。这 10 大死因合计占总死亡人数的 92%。但仔细分析这类死因,多数属于可防可治的。如恶性肿瘤可通过体检得到及早发现和及早的科学治疗,许多患者可以有较好的预后如寿命延长或生活质量提高,甚至痊愈。及早的发现和及早的治疗某些疾病也可以防止癌症的发生。

健康体检是知己知彼的体现,对于体检者来说是一个知己的过程,可以及时发现疾病或某些异常状态,可以及时地进行必要的治疗或预防。对于体检单位和医院的医生来说是一个知彼的过程,单位可以了解到员工的身体状况,有针对性地安排工作,关心员工。医生可对自己负责的医疗范围的人群健康状态更加了解,有了个人的健康档案,能够更清楚地知道某个人的发病是初发还是早就存在,有利于针对性治疗。通过体检,我们能发现以往我们所不了解的情况,使健康保健工作落到实处,更加有针对性地治疗和预防疾病,确实做到防患于未然。近年来,人们深切地体会到体检的重要性,也越来越重视体检,每年通过体检发现疾病而得到及时治疗的病例很多。例如,相当多的高血压、胆囊病变、糖尿病、冠心病病人并无症状。某些癌症病人是通过体检得到及时发现的,大多得到早期的、妥善的治疗,预后很好,多数病人仍在正常工作。可以说,常规年度体检是保证这些病人得到及时正确治疗的前提。

只有早发现,才能保证早治疗,只有早治疗,才能避免一些不良后果。但确实有一些病人,发现恶性肿瘤,但已经属于晚期,失去了最佳的治疗时机。这些情况说明,只重视年度体检还不够,体检也要实行分类管理,既要照顾全面,又要突出重点,在某些方面存在强烈危险因素的人,更要注重这方面的检查。如以往有过慢性肝炎病史尤其是有肝硬化的病人,更要注意定期地复查肝脏超声和反映肝脏肿瘤的血液化验,有血脂异常或心电图异常者需要加强对心脏方面的检查。

体检的重要性不仅在于早发现疾病,还在于通过体检,建立自己的健康档案,将所有相关资料分别以书面及电子形式存档,并在健康管理过程中不断补充,以便进行纵向的对比。而这种纵向的对比,可以弥补现在的很多检查对诊断某些疾病存在的局限性和相对性。例如心电图的正常与否,因人而异。一个人的心电图可能由正常范围内的最低度到最高度,或由一种形态的正常范围到另一种形态的正常范围,这样单凭一份心电图有可能造成漏诊和误诊,或不能鉴别有病或无病,若将不同时期、不同表现的图作对照分析,前后对比就能做出明确诊断。再如高血压病人,今年的血压、尿蛋白较去年高(以往尿蛋白正常),这就说明病情可能在发展,且很可能累及肾脏。还如病人今天牙痛、发热,血白细胞 $8.5 \times 10^9/L$,而以往多次体检的白细胞结果为 $4.0 \times 10^9/L$,那么尽管他的白细胞在正常范围,仍应考虑合并细菌性感染。每个人之间检查结果可有很大差异,而个体的变化则相对恒定。因此,自己与自己纵向比较,更能反映个人的健康状况。

体检还会告诉我们,如何进行健康保健。许多疾病的发生与发展与不健康的生活方式有关。这些疾病的治疗不仅需要药物,更需要改变生活方式,需要有关的知识 and 行为。通过体检,分别对个人及群体做出健康危险因素的评估,制定个性化的健康保健处方。针对危险因素及其可能所致疾病进行监测、管理,督促体检对