

JIANKANG
TIJIAN SHOUCHE

主 编 孙丰雷 高 华



本书系统介绍了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，以及针对相应疾病的养生保健方法。

健康 体检手册

——体检检查结果释疑



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



健康 体检手册

——体检检查标准解读



人民卫生出版社
RENMEN JIAOYU CHUBANSHE

JIANKANG
TIJIAN SHOUCHE

主 编 孙丰雷 高 华
副主编 刘朝霞 张建伟 李静蔚
焦华琛 郭良清 宋洪泉



健康 体检手册

——体检检查结果释疑

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

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

健康体检手册——体检检查结果释疑 / 孙丰雷, 高 华主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5091-3390-3

I. ①健… II. ①孙…②高… III. ①体格检查—手册 IV. ①R194.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 241677 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 王久红 责任审读: 黄栩兵

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 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) 51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京京海印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 11 字数: 262 千字

版、印次: 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 29.00 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

内容提要

编者以临床常用检查项目为纲，系统介绍了各项体检检查指标的意义和影响因素，与检查项目关系密切的常见疾病，以及针对相应疾病的养生方法。本书内容深入浅出，全面实用，适合普通大众和低年资医务工作者阅读参考。

序

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。随着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。而这些病症往往都是通过健康体检被发现的。

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，病人当然是不易理解；有的医师由于专业的细化和隔阂，对于一些化验检查结果也比较陌生；有的医师工作都比较忙，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，精神负担加重；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。

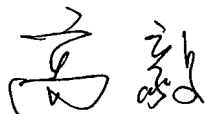
我院孙丰雷医师注意到了这种现象，从普通大众的需要出发，组织相关专家编写了这本《健康体检手册》。他们以临床最为常用的检查项目为纲，系统介绍了检查指标的意义和影响因素，与检查项目关系密切的常见疾病，以及针对相应疾病的养生方法。本书内容深入浅出，实用性强，读者从中不仅可以了解某项检查的意义，做某项检查时的注意事项，结果异常时应当考虑和排除的疾病，还能掌握不少与疾病有关的保健知识。正可以说，一册在手，等于交了一位医师朋友。

孙丰雷博士主攻内分泌专业，在运用中医药防治内分泌疾病、调理亚健康状态等领域具有较深的造诣，具有主持体检中心工作的经历。并长期致力于健康宣教工作，在提高群众健康意识，增加群众保健知识，提高群众防护能力方面做了大量的工作。先后撰写了《广东养生酒》《望舌识病养生》《中医养生经》等医学科普著作，受到广大读者的欢迎，收到了巨大的社会效益。

相信这本《健康体检手册》能够走进千家万户，让您的身体更加健康，让您的生活更加美好！

中华中医药学会亚健康专业委员会 副主任委员

山东中医药大学 副校长





4. 白细胞计数 (WBC) 的正常值是多少 / 17
 5. 白细胞分类计数 (DC) 正常值是多少 / 17
 6. 哪些因素可影响白细胞计数的测定 / 17
 7. 中性粒细胞增高常见于哪些疾病 / 17
 8. 中性粒细胞减少常见于哪些疾病 / 18
 9. 淋巴细胞增多常见于哪些疾病 / 19
 10. 淋巴细胞减少常见于哪些疾病 / 19
 11. 什么是异型淋巴细胞 / 19
 12. 什么是嗜酸性粒细胞, 有何临床意义 / 19
 13. 什么是嗜碱性粒细胞, 有何临床意义 / 19
 14. 单核细胞增多常见于哪些疾病 / 20
 15. 什么是血红蛋白 / 20
 16. 红细胞计数 (RBC) 和血红蛋白 (Hb) 的正常值是多少 / 20
 17. 血红蛋白是评价贫血的主要指标吗 / 20
 18. 生理性贫血常见于哪些情况 / 20
 19. 红细胞及血红蛋白增多常见于哪些疾病 / 20
 20. 红细胞及血红蛋白减少常见于哪些疾病 / 21
 21. 什么是血细胞比容 (Hct) / 21
 22. 常用的红细胞参数有哪些 / 21
 23. 血小板在人体内有什么作用 / 22
 24. 血小板增多见于什么疾病 / 22
 25. 血小板减少可见于哪些疾病 / 22
 26. 血小板参数有哪些 / 22
 27. 怎样看血常规化验单 / 23
 28. 骨髓穿刺对人体有害吗 / 23
 29. 出现哪些情况时应考虑血液病 / 24
 30. 什么是白血病 / 24
 31. 急性白血病的分类和治疗 / 25
 32. 如何治愈白血病 / 25
 33. 急性白血病有哪些患病征兆 / 25
 34. 白血病对婚育有何影响 / 26
 35. 如何预防白血病的发生 / 26
 36. 白血病患者在饮食方面应注意哪些问题 / 26
 37. 什么是缺铁性贫血 / 27
 38. 缺铁性贫血的临床表现及治疗 / 27
 39. 如何预防缺铁性贫血 / 28
 40. 缺铁性贫血的食疗处方 / 28
 41. 什么是再生障碍性贫血 / 28
 42. 再生障碍性贫血的表现和治疗 / 29
 43. 再生障碍性贫血的致病因素有哪些 / 30
 44. 再生障碍性贫血有哪些临床特点 / 30
 45. 再生障碍性贫血患者日常生活中应注意什么 / 30
 46. 再生障碍性贫血患者日常如何自我调养 / 31
 47. 什么是原发性血小板减少性紫癜 / 31
 48. 正确认识激素的作用和不良反应 / 32
 49. 原发性血小板减少性紫癜的饮食调理 / 32
 50. 原发性血小板减少性紫癜的药膳处方 / 32
 51. 可引发继发性血小板减少性紫癜的化学物质与药物 / 32
- ## 二、尿常规 / 33
1. 什么是尿常规检查 / 33
 2. 尿常规各项指标有何临床意义 / 33
 3. 做尿常规检查需要注意哪些事项 / 34
 4. 尿路感染有哪些症状 / 35
 5. 尿路感染时需要做哪些检查 / 35
 6. 治疗急性尿路感染时要注意哪些问题 / 35
 7. 尿路感染的食疗处方 / 36
 8. 如何预防泌尿系感染 / 36
- ## 三、肝功能检查 / 36
1. 什么是肝功能检查 / 36
 2. 为什么查肝功能时要在早晨空腹抽血 / 37
 3. 肝功能指标包括哪些 / 37
 4. 谷丙转氨酶 (ALT) 和谷草转氨酶 (AST) 的临床意义 / 37
 5. γ -谷氨酰转移酶 (GGT 或 γ -GT) 和碱性磷酸酶 (ALP) 的临床意义 / 38

6. 白蛋白 (Alb)、球蛋白 (Glo)、白球比值 (A/G) 的临床意义 / 38
7. 总胆红素、直接胆红素和间接胆红素的临床意义 / 38
8. 正常人是否会出现谷丙转氨酶或谷草转氨酶升高 / 39
9. 什么是黄疸 / 39
10. 黄疸的分类和原因 / 39
11. 出现黄疸就是得肝炎了吗 / 39
12. 急性肝炎一定会出现黄疸吗 / 39
13. 出现皮肤发黄就是黄疸吗 / 39
14. 胆汁酸 (BA) 是什么 / 40
15. 肝的生理功能和基本特性有哪些 / 40
16. 脂肪肝的形成原因有哪些 / 40
17. 脂肪肝患者在选择饮食时应注意什么 / 41
18. 防治脂肪肝的常用食物有哪些 / 41
19. 脂肪肝患者的常用食疗方 / 42
20. 酒精肝是怎么回事 / 43
21. 酒精肝的临床表现有哪些 / 43
22. 肝病为何春季多发 / 43

四、肾功能检查 / 43

1. 血尿素氮是什么 / 43
2. 血尿素氮升高见于哪些疾病 / 44
3. 肌酐是什么 / 44
4. 肌酐指标异常见于哪些疾病 / 44
5. 血尿酸是什么 / 44
6. 血尿酸 (UA) 升高常见于哪些疾病 / 44
7. β_2 -微球蛋白 (β_2 -M) 的临床意义是什么 / 44
8. 肾疾病的常见症状有哪些 / 45
9. 什么是急性肾炎 / 45
10. 何谓慢性肾小球肾炎 / 45
11. 肾结石是怎么回事 / 46
12. 养成好习惯, 预防肾结石 / 46
13. 多囊肾是怎么回事 / 47
14. 多囊肾值得注意的信号有哪些 / 47

五、心肌酶 / 48

1. 什么是心肌酶 / 48
2. 天冬氨酸氨基转移酶 (谷草转氨酶) (SGOT/AST) 的临床意义 / 48
3. 乳酸脱氢酶的临床意义 / 48
4. α -羟丁酸脱氢酶 (α -HBDH) 的临床意义 / 48
5. 肌酸激酶 (CK) 的临床意义 / 48
6. 肌酸激酶同工酶 (CK-MB) 的临床意义 / 49
7. 影响心肌酶的因素有哪些 / 49
8. 哪些疾病可以出现心肌酶升高 / 49
9. 心肌梗死是怎么回事 / 50
10. 心肌梗死的常见症状有哪些 / 50
11. 哪些人容易患心肌梗死 / 50
12. 为什么检查心肌酶可以帮助诊断心肌梗死 / 50
13. 具有哪些症状时应该及时查心肌酶 / 51
14. 冠心病患者的食疗处方 / 51

六、肌钙蛋白 / 52

1. 什么是肌钙蛋白 / 52
2. 肌钙蛋白的正常值是多少 / 52
3. 影响肌钙蛋白的因素有哪些 / 52
4. 肌钙蛋白升高见于哪些疾病 / 52
5. 心肌炎是怎么回事 / 52
6. 具有哪些症状时应当及时检查肌钙蛋白 / 53
7. 心肌炎患者的食疗处方 / 53

七、甲状腺功能 / 53

1. 认识甲状腺 / 53
2. 甲状腺功能检查包括哪些项目 / 54
3. 甲状腺功能检查各指标的正常范围 / 54
4. 影响甲状腺功能指标的原因有哪些 / 54
5. 甲状腺功能相关检查 / 55
6. 甲状腺功能亢进症是怎么回事 / 55
7. 甲状腺功能亢进症的治疗 / 56
8. 具有哪些症状应当及时检查甲状腺功能 / 56

9. 甲状腺功能亢进症患者应定期复查哪些项目 / 56

10. 甲状腺功能亢进症药膳 / 56

11. 甲状腺功能减退症的替代治疗是怎么回事 / 57

八、血糖 / 53

1. 什么是血糖 / 57

2. 血糖的正常值是多少 / 57

3. 影响血糖的因素有哪些 / 58

4. 血糖超出正常范围就是糖尿病吗 / 58

5. 什么是口服葡萄糖耐量试验 / 58

6. 哪些疾病可出现血糖升高 / 59

7. 糖尿病是怎么回事 / 59

8. 糖尿病的治疗 / 59

9. 哪些人容易患糖尿病 / 60

10. 具有哪些症状应当及时查血糖 / 60

11. 降低血糖的菜肴与药膳 / 60

12. 糖尿病患者血糖的控制目标 / 60

九、糖化血红蛋白、糖化血清蛋白 / 61

1. 什么是糖化血红蛋白 / 61

2. 糖化血红蛋白的正常值 / 61

3. 影响糖化血红蛋白的因素有哪些 / 61

4. 糖化血红蛋白和血糖的关系 / 61

5. 糖化血红蛋白的增高对人体的影响 / 62

6. 糖尿病患者多久测一次糖化血红蛋白 / 62

7. 糖化血红蛋白的控制目标 / 63

8. 什么是糖化血清蛋白 / 63

9. 糖化血清蛋白的正常值 / 63

10. 影响糖化血清蛋白的因素 / 63

11. 糖尿病患者应定期进行哪些检查 / 63

十、胰岛素、C肽 / 64

1. 什么是胰岛素、C肽 / 64

2. 胰岛素、C肽的正常值 / 64

3. 胰岛素、C肽值受哪些原因的影响 / 64

4. 什么是胰岛素释放试验和C肽释放试验 / 65

5. 测定胰岛素水平有什么意义 / 65

十一、血脂 / 66

1. 什么叫血脂 / 66

2. 血脂的正常值是多少 / 67

3. 影响血脂的因素有哪些 / 67

4. 哪些疾病可以出现血脂异常 / 68

5. 高脂血症是怎么回事 / 68

6. 高脂血症的治疗方法 / 68

7. 高脂血症是怎样分类的 / 68

8. 哪些人容易血脂高 / 68

9. 出现哪些症状时应进行血脂检查 / 69

10. 降低血脂的药膳 / 69

11. 高脂血症患者的饮食应注意些什么 / 69

12. 血脂的控制目标 / 70

十二、尿酸 / 71

1. 什么是尿酸 / 71

2. 尿酸的正常值 / 71

3. 影响尿酸的因素有哪些 / 71

4. 引起高尿酸血症的疾病有哪些 / 72

5. 怎样测定血尿酸 / 72

6. 痛风是怎么回事 / 72

7. 哪些情况应想到痛风的可能 / 72

8. 常用食品中的嘌呤含量 / 73

9. 治疗痛风的药膳 / 73

10. 痛风患者饮食注意什么 / 74

十三、凝血与抗凝的实验室检查 / 74

1. 什么叫凝血功能检查 / 74

2. 凝血四项的正常值是多少？各有何临床意义 / 74

3. 凝血检查异常就一定形成血栓吗 / 75

4. 哪些疾病患者适合进行凝血检查 / 75

5. 什么是纤维蛋白原？与血栓形成有什么关系 / 75

6. 高纤维蛋白原血症是怎么回事 / 76

7. 具有哪些症状时应进行凝血功能检查 / 76

8. 降低纤维蛋白原的食物与药膳 / 76

9. 纤维蛋白原控制目标 / 77

十四、血液流变学检查 / 77

1. 什么是血黏度? 血液流变学包括哪些项目 / 77
2. 血细胞比容与血黏度有什么关系 / 77
3. 全血黏度可反映血液的黏滞性吗 / 78
4. 红细胞的变形性与血液黏度 / 78
5. 反映血细胞的聚集性的指标有哪些 / 78
6. 影响血黏度的因素有哪些 / 79
7. 血黏度高与心脑血管病的关系 / 79
8. 血黏度增高可能导致哪些疾病 / 79
9. 高黏血症、低黏血症是怎么回事 / 79
10. 哪些人容易患高黏血症 / 80
11. 具有哪些症状应当及时进行血液流变学检查 / 80
12. 降低血黏度的菜肴与药膳 / 80
13. 进行血液流变学检查前应注意些什么 / 81

十五、传染性疾病化验检查 / 81

1. 什么是“乙肝五项” / 81
2. 什么是乙型肝炎表面抗原 (HBsAg) / 81
3. 哪些情况可出现乙型肝炎表面抗体 (抗-HBs) 阳性 / 82
4. 什么是乙型肝炎 e 抗原 (HBeAg) / 82
5. 乙型肝炎 e 抗体 (抗-HBe) 阳性有何意义 / 82
6. 乙型肝炎核心抗体 (抗-HBc) 阳性就是感染了乙型肝炎病毒吗 / 82
7. “乙肝五项”的临床意义 / 82
8. 乙型肝炎“大三阳”和“小三阳”之间会互相转化吗 / 83
9. 乙型肝炎“三部曲”的说法科学吗 / 84
10. 慢性乙型肝炎抗病毒治疗的药物有哪些 / 84
11. 为什么说抗病毒治疗是个长期的过程 / 84
12. 乙型肝炎病毒是如何传播的 / 84
13. 慢性乙型肝炎患者在饮食方面应注意什么问题 / 85

14. 什么是乙型肝炎表面抗原 (HBsAg) 携带者 / 85
15. 肝炎的皮肤改变有哪些 / 85
16. 什么情况下需要做肝穿 / 86
17. 保肝、护肝的“三不”原则是什么 / 87
18. 如何预防乙型肝炎? / 88
19. 肝炎患者为什么会有厌食的症状 / 88
20. 引起乙型肝炎复发的原因有哪些 / 88
21. 如何及早发现乙型肝炎 / 89
22. 乙型肝炎患者生活禁忌有哪些 / 89
23. 肝病患者为何忌长时间看书及电视 / 90
24. 如何正确认识乙型肝炎的治疗效果? / 90
25. 乙型肝炎表面抗原 (HBsAg) 携带者需要隔多长时间查体一次 / 90
26. 乙型肝炎患者在什么情况下可以怀孕 / 91
27. 乙型肝炎患者应怎样补充蛋白质食物 / 91
28. 肝病患者适当多吃鱼有什么好处 / 91
29. 肝病患者长期食用味精有害吗 / 92
30. 肝硬化患者饮食调养原则是什么 / 92
31. 为什么肝炎患者要多吃新鲜蔬菜和水果 / 93
32. 各个时期肝炎患者应该如何休息与运动 / 93
33. 肝炎、肝硬化的常用药膳处方 / 94
34. 甲型肝炎抗体及其临床意义是什么 / 94
35. 20 世纪 80 年代末上海甲型肝炎流行是怎么回事 / 95
36. 甲型肝炎的分期表现和治疗有哪些? / 95
37. 预防甲型肝炎应注意哪些问题 / 95
38. 退黄药物有哪些 / 95
39. 丙型肝炎抗体和临床意义是什么? / 96
40. 艾滋病病毒抗体 (抗-HIV) 检测意义是什么 / 96
41. 梅毒螺旋体抗体 (TPAb) 检测的意义是什么 / 96

十六、肿瘤标志物 / 96

1. 什么是肿瘤标志物 / 96
2. 常用肿瘤标志物的正常值是多少 / 97
3. 糖链抗原 19-9 (CA19-9) 的临床意义是什么 / 97
4. 癌胚抗原常见于哪些肿瘤 / 97
5. 甲胎蛋白的临床意义是什么 / 98
6. 前列腺特异性抗原的临床意义是什么 / 98
7. 癌抗原 (糖链抗原) 125 的临床意义是什么 / 98
8. 癌抗原 (糖链抗原) 15-3 (CA15-3) 的临床意义是什么 / 99
9. 胃癌的致病因素有哪些 / 99
10. 如何早期发现胃癌 / 99
11. 胃癌的治疗方法有哪些 / 99
12. 胃癌患者的食疗方有哪些 / 100
13. 胃癌患者在饮食上应注意什么 / 100
14. 胃癌患者的一日食谱 / 100
15. 如何预防胃癌 / 101
16. 原发性肝癌是怎么回事 / 101
17. 肝炎患者如何防止肝癌的发生 / 102
18. 肝癌的早期症状有哪些 / 102
19. 诊断肝癌应做哪些检查 / 103
20. 具有抗癌作用的食物有哪些 / 103
21. 肝癌的食疗处方 / 104
22. 预防癌症的饮食要点是什么 / 104
23. 肿瘤患者最适宜的食物有哪些 / 105

第三部分 心血管检查

一、心电图 / 107

1. 什么是心电图检查 / 107
2. 常见心电图异常结论分析 / 107
3. 心脏病患者应多长时间复查一次心电图 / 109
4. 抗心律失常药膳 / 109

二、动脉功能检查 / 110

1. 什么是颈动脉内膜中层厚度 / 110
2. 什么是踝臂指数? 什么是脉搏波传导速度 / 111
3. 导致颈动脉内膜中层增厚的因素有哪些 / 111
4. 哪些人适合进行颈动脉超声检查 / 111
5. 预防动脉硬化的药膳处方 / 111

第四部分 影像学检查

一、腹部 B 超检查 / 114

1. 正常肝的 B 超表现有什么特点 / 114
2. 脂肪肝 B 超表现有什么特点 / 114
3. 慢性肝炎的 B 超表现有什么特点 / 114
4. 肝硬化 B 超表现有什么特点 / 115
5. 肝囊肿 B 超表现有什么特点 / 115
6. 什么是肝囊肿 / 115
7. 肝血管瘤 B 超表现有什么特点 / 116
8. 肝血管瘤的治疗有哪些 / 116
9. 正常脾 B 超表现有什么特点 / 116
10. 正常胆囊 B 超表现有什么特点 / 116
11. 胆囊结石 B 超表现有什么特点 / 117
12. 胆囊炎 B 超表现有什么特点 / 117
13. 胆囊炎有哪些表现 / 118
14. 慢性胆囊炎该如何治疗 / 118
15. 慢性胆囊炎患者在饮食方面应注意什么 / 118
16. 正常胰腺 B 超表现有什么特点 / 118
17. 胰腺炎 B 超表现有什么特点 / 119
18. 正常肾 B 超表现有什么特点 / 119
19. 肾囊肿 B 超表现有什么特点 / 120
20. 肾囊肿该如何治疗 / 120

二、甲状腺彩超 / 120

1. 什么是甲状腺超声检查 / 120
2. 正常的甲状腺声像 / 121
3. 几种甲状腺疾病的超声图像 / 121
4. 如何判断甲状腺结节的性质 / 121
5. 甲状腺结节的处理 / 122
6. 甲状腺肿瘤患者复查时应检查哪些内容 / 122
7. 甲状腺放射性核素扫描时结节的表现征象 / 122

第五部分 专科检查

一、乳房检查 / 124

1. 拯救乳房 / 124
2. 乳房的组织结构 / 124
3. 乳房的生长发育 / 125
4. 乳房的自我检查 / 125
5. 乳房的辅助检查 / 126
6. 乳腺 B 超检查有哪些优点 / 126
7. 乳腺超声诊断主要适用于哪些情况 / 126
8. 乳腺钼靶 X 线检查有哪些优点 / 127
9. 钼靶 X 线检查主要适用于哪些人 / 127
10. 为什么要进行乳房的血流检查 / 128
11. 正常乳房的 B 超表现 / 128
12. 乳腺增生病的 B 超表现 / 128
13. 乳腺纤维腺瘤的 B 超表现 / 129
14. 乳腺癌的 B 超表现 / 129
15. 乳腺囊肿意味什么 / 130
16. 乳腺实性结节意味什么 / 131
17. X 线检查会不会致癌 / 131
18. 正常乳房的 X 线表现 / 131
19. 乳腺增生病的钼靶 X 线表现 / 132
20. 乳腺纤维腺瘤的 X 线表现 / 132
21. 乳腺癌的 X 线表现 / 133
22. 钼靶 X 线摄片钙化是怎么形成的 / 134
23. 什么情况下做乳腺导管造影 / 134
24. 什么是乳管镜检查 / 134
25. 发现乳房肿块怎么办 / 135
26. 麦默通手术真的很神奇吗 / 135
27. 空芯针穿刺活检准确吗 / 136
28. 中医对乳房疾病的认识与治疗 / 136
29. 乳腺癌的发生与哪些因素有关 / 137

30. 乳腺癌的症状有哪些 / 137
31. 乳腺癌如何诊断 / 137
32. 乳腺癌的治疗方法有哪些 / 138
33. 乳腺癌患者在日常生活中如何养生保健 / 138
34. 乳腺癌患者药膳处方 / 138
35. 生活中如何预防乳腺癌 / 139
36. 乳腺癌的三级预防是什么 / 140
37. 饮食与乳房 / 140
38. 不同时期乳房的保健 / 140
39. 乳房的健美 / 141

二、妇科专科体检 / 141

1. 妇科专科体检主要检查哪些内容 / 141
2. 妇科专科体检前需做哪些准备 / 142
3. 妇科专科检查的步骤有哪些 / 142
4. 应多长时间做一次妇科专科检查 / 142
5. 未婚女性能做妇科专科检查吗 / 143

(一) 白带检查 / 143

1. 什么是白带 / 143
2. 白带检查有哪些注意事项 / 143
3. 正常白带是什么样子的 / 143
4. 白带异常提示哪些病 / 143
5. 白带常规检查有哪些项目 / 144
6. 白带检查还能发现哪些病原体 / 144
7. 白带异常与不孕有什么关系 / 144
8. 女性带下病食疗方精选 / 145

(二) 宫颈细胞学检查 / 145

1. 什么是宫颈细胞学检查 / 145
2. 每位育龄妇女都该进行宫颈刮片检查吗 / 145

3. 做宫颈刮片检查痛吗 / 145
4. 宫颈刮片检查有哪些注意事项 / 145
5. 怎样看宫颈刮片报告单 / 146
6. TCT 检查是怎么回事 / 146
7. 如何看 TCT 检查结果 / 146
8. 宫颈糜烂会发展为宫颈癌吗 / 147
9. 宫颈糜烂应如何治疗 / 147
10. 宫颈刮片异常需做哪些检查 / 147
11. 子宫颈病变的高危因素有哪些 / 148

(三) 妇科 B 超检查 / 148

1. 妇科 B 超检查有哪些检查途径 / 148
2. 妇科超声检查需要“憋尿”吗 / 148
3. 妇科 B 超检查有哪些用途 / 149
4. 妇科彩超和 B 超一样吗 / 149
5. 经阴道超声检查可适用于哪些人群 / 149
6. B 超诊断“多囊卵巢”就是“多囊卵巢综合征”吗 / 150
7. 超声检查提示盆腔积液是怎么回事 / 150
8. 三维超声检查在妇产科有哪些优势 / 150

(四) 女性内分泌激素测定 / 151

1. 什么情况需进行女性内分泌激素检查? 常用激素检查项目有哪些 / 151
2. 女性内分泌激素检查应注意些什么问题 / 151
3. 促性腺激素测定的生理参考值及临床意义 / 151
4. 泌乳素 (PRL) 测定的生理参考值及临床意义 / 152

5. 雌二醇 (E2) 测定的生理参考值及临床意义 / 152
6. 孕酮 (P) 测定的生理参考值及临床意义 / 152
7. 睾酮测定的生理参考值及临床意义 / 153
8. 女性内分泌失调是怎么回事 / 153
9. “四大罪状”控诉内分泌失调 / 154
10. 女性内分泌失调应如何防治 / 154
11. 什么是月经失调 / 154
12. 经断前后诸证的药膳食疗 / 155
13. 月经失调的饮食疗法 / 155

(五) 孕前检查 / 156

1. 孕前检查有必要吗 / 156
2. 孕前需做哪些常规检查 / 156
3. 优生四项包括哪些项目 / 156
4. 孕前需做口腔检查吗 / 156
5. 怀孕前哪些食物不能吃 / 157
6. 孕前需补充叶酸吗 / 157
7. 补充叶酸有哪些讲究 / 157
8. 哪些食物叶酸含量高 / 158
9. 叶酸能长期服用吗 / 158
10. 男士需做孕前检查吗 / 158
11. 孕前为什么不能饲养小动物 / 158
12. 夫妇血型不一致可以怀孕吗 / 159

附录 A 《公务员录用体检通用标准 (试行)》 / 160

附录 B 《普通高等学校招生体检工作指导意见》 / 161

第一部分

一般体检项目

一、体重指数

1. 什么是体重指数

体重指数 (Body Mass Index, BMI), 也称为体质指数, 是反映体重与身高之间比例关系的指标, 常用于判断成人的体重状态。计算公式: $BMI = \text{体重 (kg)} / [(\text{身高 m})^2]$ 。当我们需要比较及分析体重对于不同高度的人所带来的健康影响时, BMI 值是一个中立而可靠的指标。

2. 体重指数的正常范围

世界标准: 18.5~24.9

亚洲人标准: 18.5~22.9

中国人体重指数的最佳值: 20~22

3. 体重指数超出正常范围就是肥胖吗

利用体重指数判断体重是否超标及其程度见表 1-1、1-2。

表 1-1 世界卫生组织 (WHO) 对 BMI 的划分

BMI 范围	分类
<18.5	低体重 (营养不足)
18.5~25.0	正常
25.0~29.9	肥胖前状态
30.0~34.9	一级肥胖
35.0~39.9	二级肥胖
>40.0	三级肥胖

表 1-2 国际生命科学学会中国肥胖问题工作组推荐的体重指数分类标准

BMI 范围	分类
<18.5	体重过低
18.5~23.9	体重正常
24.0~27.9	超重
≥28	肥胖

4. 体重指数的测量方法

(1) 具体方法: 受试者直立, 脚后跟并拢靠近测量尺, 并将两肩及臀部也贴近测量尺。测量人员用一根直角尺放在受试者的头顶, 使直角的两个边一边靠紧测量尺, 另一边接近受试者的头皮, 读取测量尺上的读数, 准确至 1 毫米。称量体重最好用经过校正的杠杆型体重秤, 受试者全身放松, 直立在秤底盘的中部。测量人员读取杠杆秤上的游标读数, 读数准确至 10 克。

(2) 注意事项: 在测量时, 受试者应当空腹、脱鞋、只穿轻薄的衣服。测量身高的测量尺(最小刻度为 1 毫米)应与地面垂直固定或贴附在墙上。

5. 哪些人不适于用体重指数反映肥胖程度

体重指数(BMI)是与体内脂肪总量密切相关的指标, 主要反映是否伴有全身性超重和肥胖。特别要强调的是, 不是每个人都适用 BMI 的, 如果您属于以下情况, 那么 BMI 就不完全适用了: 运动员, 怀孕或哺乳中, 身体虚弱或久坐不动的老年人。

6. 肥胖症常引起哪些疾病

肥胖症可引起下列疾病: 高血压、糖尿病、肾疾病、癌症、心脏病、性生活质量下降、月经不调, 甚至影响怀孕。这样看来, 保持理想的体重, 绝对是合乎健康之道的(表 1-3)。

表 1-3 肥胖症患者发生肥胖相关疾病或症状的相对危险度

危险性显著增高 (相对危险度大于 3)	危险性中等增高 (相对危险度 2~3)	危险性稍增高 (相对危险度 1~2)
2 型糖尿病	冠心病	女性绝经后乳腺癌 子宫内膜癌
胆囊疾病	高血压	男性前列腺癌 结肠直肠癌
血脂异常	骨关节病	生殖激素异常
胰岛素抵抗	高尿酸血症和痛风	多囊卵巢综合征
气喘	脂肪肝	生育功能受损
睡眠中阻塞性呼吸暂停		背下部疼痛 麻醉并发症

7. 肥胖症是怎么回事

肥胖症是由遗传和环境因素共同作用引起的, 脂肪积聚过多, 体重增加所导致的慢性代谢性疾病。表现为脂肪组织与其他组织失去正常的比例。人类的饮食主要为机体提供营养和能量, 营养过剩就会使热量蓄积, 蓄积的热量便以脂肪的形式沉积在体内, 从而形成肥胖。

肥胖的治疗方法包括饮食、运动、药物和手术四方面。我们强调以行为和饮食治疗为主, 药物治疗为辅的综合措施, 坚持长期控制体重, 避免各种与肥胖相关疾病的发生和发展。



世界卫生组织(WHO)制定出健康减肥三大原则: ①不节食; ②不腹泻; ③不乏力。并且还指出每周减重不能超过 0.5~1.0 千克。

治疗肥胖的西药主要有: 一是中枢性作用减重药(西布曲明); 二是非中枢性作用减重药(奥利司他)。西布曲明常用剂量为每日 5~10mg; 奥利司他常用剂量为每日餐前口服 120 mg, 最常见的反应是使大便量和油脂排出量增加。

用于减肥的中药多具有缓泻作用, 如芦荟、大黄、决明子等, 不建议读者长期应用。中医