



健康体检

JIANKANG TIJIAN JIEDU

张学强 主编

解 读



济南出版社



健康体检

JIANKANG TIJIAN JIEDU

张学强 主编

解 读



济南出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康体检解读 / 张学强主编. — 济南: 济南出版社,
2016. 4

ISBN 978 - 7 - 5488 - 2068 - 0

I. ①健… II. ①张… III. ①体格检查—基本知识
IV. ①H194. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 091455 号

出版发行 济南出版社
地 址 济南市二环南路 1 号 (250002)
网 址 www. jnpub. com
印 刷 济南新科印务有限公司
版 次 2016 年 4 月第 1 版
印 次 2016 年 4 月第 1 次印刷
成品尺寸 148 毫米×210 毫米 32 开
印 张 6. 375
字 数 137 千
定 价 28. 00 元

(济南版图书, 如有印装质量问题, 可随时调换。联系电话: 0531 -
86131736)

前 言

健康是人全面发展的基础。随着经济社会的不断发展,尤其是人口老龄化和生活方式的变化,人们的健康压力越来越大。为此,原卫生部发表了《“健康中国2020”战略研究报告》,提出了“健康管理和健康体检”的重大课题,旨在增强国民的健康意识,让健康体检成为人们的生活所需和健康所求。

俗语说:“吃五谷生百病。”健康体检则是保障人们健康的第一道防线。然而,解读一份体检报告,对一名医务工作者来说,是一件极其平常的事情;但对非医务人员来说,在面对上百个体检数据时,有时难以看懂。因此,让体检者看懂自己的体检报告,了解自己的身体状况,进而采取一些预防措施,防患于未然,意义重大。

为了适应广大群众的健康需求与期待,我们编辑了这本《健康体检解读》。该书总结了我们多年从事健康体检管理工作的经验,以问答的方式、通俗易懂的语言,为体检者介绍了体检中心设置的各种体检项目,对检查结果或可能发生的疾病进行了详尽说明,对体检全程可能遇到的问题进行了解释,是一



本实用性非常强的书。

健康是人生的第一财富。拥有健康，才能享受幸福和快乐。希望这本书能给广大读者带来健康和幸福，这便是我们所有编写者的最大初衷和心愿！

张学强

2015 年 12 月

目 录

前 言	1
第一部分 健康体检有用吗	1
一、健康体检与疾病检查有什么不同	1
二、健康体检有哪些误区	2
三、为什么要定期进行健康体检	3
四、多长时间需要健康体检一次	4
五、怎样才算健康	4
六、什么是亚健康	6
七、选择什么样的体检机构	7
第二部分 健康体检要查哪些项目	9
一、基本项目	9
二、备选项目	10
三、专项检查	11
(一) 心脑血管疾病风险筛查	11

(二) 2 型糖尿病及糖尿病前期风险筛查 (35 岁以上)	12
(三) 恶性肿瘤风险筛查	13
第三部分 怎样选择体检项目	15
一、怎样选择体检项目	15
二、哪些人需要做防癌体检	16
三、癌症高危症状	17
第四部分 体检的注意事项	18
一、体检前应注意什么	18
二、体检中应注意什么	19
三、测量血压的意义和注意事项	20
四、为什么要测量身高、体重和腹围	21
五、为什么要了解病史和家族史	22
第五部分 帮您解读化验单	23
一、常规化验检查	23
(一) 血常规	23
(二) 尿常规	24
(三) 便常规	26
二、生化检查	27
(一) 血脂	27
(二) 肝功能	29
(三) 肾功能	31
(四) 血尿酸	31

(五) 空腹血糖 (GLU)	32
(六) 糖化血红蛋白 (HbA1c)	32
(七) 超敏 C 反应蛋白 (CRP)	32
(八) 同型半胱氨酸 (Hcy)	32
(九) 口服葡萄糖耐量试验 (OGTT)	33
三、甲状腺功能检测	34
(一) 总三碘甲腺原氨酸 (TT ₃)	34
(二) 总甲状腺素 (TT ₄)	34
(三) 游离三碘甲腺原氨酸 (FT ₃) / 游离甲状腺素 (FT ₄)	35
(四) 促甲状腺激素 (TSH)	35
四、甲状腺自身抗体测定	36
(一) 甲状腺过氧化物酶抗体 (TPOAb)	36
(二) 甲状腺球蛋白抗体 (TgAb)	36
(三) 促甲状腺激素受体抗体 (TRAb)	36
五、肿瘤标志物	37
(一) 癌胚抗原 (CEA)	37
(二) 甲种胎儿球蛋白 (AFP)	37
(三) 鳞状上皮癌相关抗原 (SCC)	37
(四) 神经元特异性烯醇化酶 (NSE)	37
(五) 总前列腺特异性抗原 (PSA)	37
(六) 游离前列腺特异性抗原 (FPSA)	38
(七) 糖类抗原 199 (CA199)	38
(八) 糖类抗原 153 (CA153)	38

(九) 糖类抗原 125 (CA125)	38
(十) 糖类抗原 50 (CA50)	38
(十一) 糖类抗原 242 (CA242)	38
(十二) 糖类抗原 724 (CA724)	39
第六部分 仪器检查能发现什么	40
一、心电图	40
二、超声	45
三、X 线	47
四、脉搏波传导速度 (PWV)	49
五、经颅多普勒 (TCD)	50
六、糖尿病及其并发症风险早期检测系统	51
七、双能骨密度仪	52
八、热断层图像 (TTM) 技术	52
九、人体成分分析仪	55
十、胃镜	56
十一、结肠镜	57
十二、胶囊内镜	60
十三、电子计算机断层扫描 (CT)	60
十四、磁共振成像 (MRI)	61
十五、MRI 和 CT 检查的区别	62
十六、PET - CT	62
十七、核医学显像 (SPECT)	64
十八、EIS 人体生理功能扫描仪 (鹰演)	65

第七部分 各科体检异常结果解读	69
一、眼科	69
(一) 白内障	69
(二) 青光眼	70
(三) 眼底病	71
二、口腔科	73
(一) 牙周病	73
(二) 牙髓炎	74
三、耳鼻喉科	77
(一) 慢性扁桃体炎	77
(二) 慢性咽炎	77
(三) 慢性肥厚性鼻炎	77
(四) 慢性化脓性鼻窦炎	78
(五) 梅尼埃病	78
(六) 声带息肉	79
四、内科	79
(一) 肥胖	79
(二) 糖尿病	82
(三) 甲状腺功能减退症	88
(四) 甲状腺功能亢进症	89
(五) 甲状腺结节	89
(六) 高尿酸血症	90
(七) 代谢综合征	92

(八) 骨质疏松	93
(九) 脂肪肝	96
(十) 高血压	97
(十一) 血脂异常	98
(十二) 冠状动脉粥样硬化性心脏病 (冠心病)	101
(十三) 脑卒中	103
(十四) 贫血	108
(十五) 慢性白细胞减少症	110
(十六) 蛋白尿	111
(十七) 血尿	113
(十八) 食管癌	114
(十九) 慢性胃炎	115
(二十) 胃食管反流	115
(二十一) 胃癌	115
(二十二) 十二指肠憩室	116
(二十三) 消化性溃疡	116
(二十四) 溃疡性结肠炎	117
(二十五) 结肠癌	117
(二十六) 阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征	117
(二十七) 肺癌	119
(二十八) 维生素 D 与健康	123
(二十九) 高同型半胱氨酸血症的危害	126
五、外科	128

(一) 色素痣	128
(二) 皮脂腺囊肿	129
(三) 肝囊肿和多囊肝	129
(四) 肝血管瘤	129
(五) 肝内胆管结石	130
(六) 胆囊炎	131
(七) 胆囊结石	131
(八) 胆囊息肉样病变	132
(九) 乳头溢液	132
(十) 乳腺癌	133
(十一) 乳腺纤维腺瘤	134
(十二) 乳腺增生症	135
(十三) 膀胱憩室	136
(十四) 泌尿系结石	136
(十五) 肾钙化	138
(十六) 肾囊肿、肾多发囊肿、多囊肾	138
(十七) 前列腺增生	139
(十八) 前列腺囊肿、钙化和结石	140
(十九) 颈椎病	141
(二十) 肩周炎	142
(二十一) 腰椎间盘突出症	143
(二十二) 股骨头坏死	144
(二十三) 膝关节骨性关节炎	145

(二十四) 足跟痛	146
五、妇科	149
(一) 宫颈糜烂	149
(二) 宫颈息肉	149
(三) 卵巢囊肿	150
(四) 子宫肌瘤	151
第八部分 体检之后的注意事项	152
一、怎样看待体检结论和检验结果	152
二、正确理解体检结论中的几个术语	153
三、要重视体检结论和医生建议	154
四、为什么要保存好历年的体检报告	155
五、健康体检不是健康保险	155
第九部分 提高健康素养	157
一、什么是健康素养	157
二、健康素养 66 条	158
三、影响健康的十大恶习	162
四、平衡膳食	163
五、运动与健康	164
六、太极拳对健康的影响	166
七、心理健康	168
八、吸烟、酗酒的危害	169
九、什么是“健商”	170

第十部分 附 录	172
一、糖尿病的饮食处方	172
二、高胆固醇血症的饮食处方	176
三、高甘油三酯血症的饮食处方	177
四、高尿酸血症的饮食处方	178
五、骨质疏松的饮食处方	179
六、缺铁性贫血的饮食处方	180
七、对限食疗法的新认识	181
八、常用有助于健康的按摩穴位和按摩方法.....	183



第一部分 健康体检有用吗

一、健康体检与疾病检查有什么不同

健康体检和疾病检查是两回事。健康体检是主动经营健康，以预防为主，“治未病”；疾病检查是针对伤痛或症状的被动就医。健康体检是以“健康”为中心的体检过程和结论；疾病检查是以“病痛”为中心的体检过程和结论，目的是根据病人或家属对病痛症状的主诉，通过查体发现其原因和部位，以明确诊断，为治疗提供数据。

健康体检是在身体没有不舒服前，主动到医院的体检中心进行的全面体格检查，目的是通过检查找出身体的隐患和将来可能发生某些疾病的风险，以便及时采取预防和治疗措施。比如体检发现了血压高、血脂不正常等引起动脉粥样硬化的风险因素，通过健康生活方式的指导和对这些危险因素的控制，就可以预防心脑血管疾病的发生和发展。对于恶性肿瘤，体检往往能发现早期未转移的小病灶，通过手术、放疗、化疗等治疗，有望痊愈。

病人如果有了症状才到医院看病，医生根据症状进行相关的检查，做出疾病的诊断，进行治疗，往往这时疾病已经发生，对身体甚至对生命已经造成危害。比如前胸憋闷疼痛，可能已经发生了冠心病。如出现咳血，可能已经到了肺癌晚期。

大量的研究结果显示，人群中心血管疾病患病率明显增加的起始年龄为 35 岁，而发生健康风险积蓄的年龄则早至 20 岁。其中以肥胖、高血压、高血糖、高血脂等代谢紊乱风险为主，这类代谢紊乱风险属于可以干预和控制的风险，被看作是纠正健康危险因素的切入点。医学实践证明：在健康体检后针对血压、血脂、血糖等这些最普通而又最常见的异常指标进行跟踪和干预，常常会收到“立竿见影”的成效，定期体检已被看作是纠正健康危险因素的切入点。

二、健康体检有哪些误区

误区一：体检是老年人的事，自己年轻，可查可不查。单位组织体检常常丢项、漏检，有的干脆不参加体检。流行病学研究发现，受遗传、环境因素和生活方式的影响，很多疾病的致病因素在生命的早期就开始形成了，如动脉硬化、肥胖。我国慢性病发病呈年轻化趋势，在临床中我们发现二三十岁的糖尿病、高血压、血脂异常、脂肪肝等病人很常见，甚至肿瘤在年轻人中也不鲜见。健康体检人人都需要，建议 30 岁以上应定期进行体检，特别是有心脑血管病、糖尿病、高血压等慢性病家族史的年轻人。

误区二：没有感到不舒服，所以没有必要进行体检。没有不舒服并不代表一切都健康，有些人可能没有症状，外表看起

来也不像有病的样子，认为能吃能喝能睡就是健康，但通过体检常常能发现一些严重的疾病甚至是肿瘤的早期，如 70% 的 2 型糖尿病是靠检查血糖高而被发现确诊的。我们体检科每年都能发现相当数量的新糖尿病病人，发现某些部位的肿瘤，如白血病、肺癌、肝癌、肾脏肿瘤、卵巢肿瘤等，并且有些肿瘤已经是晚期了。

误区三：工作太忙了，没有时间体检。现代人们的工作、生活节奏很快，很多人也知道体检重要，但总是说没时间，他们每天忙于打拼，忙于应酬，什么事情都比自己的健康重要，总是想一次不体检不会发生什么问题，或者过几天不忙了一定抽时间体检。年复一年，日复一日，待发生了疾病后悔就晚了。如一位身价千万的“老板”，有胃病病史，饮食不规律，常常胃部不舒服，但一直没时间检查，发现时已是胃癌晚期，不久就过世了，年仅 40 岁。近几年频频出现知名企业的高管早逝的案例，平均年龄 50 岁，最年轻的仅 37 岁，其病因主要是恶性肿瘤和急性心脑血管病。悲剧源于压力和对健康知识的无知，他们忘我地工作，不能很好地调整自己的生活节奏，无视自己的身心健康，无视一次次出现的警示症状，失去了一次次检查和治疗的机会，最终导致了悲剧的发生。前不久，某记者仅 31 岁就因肝癌去世，临终前反复叮嘱同事：“保重身体，记得检查！”

三、为什么要定期进行健康体检

人的预期寿命究竟应该是多长呢？哺乳动物的寿命是其生长周期的 5~7 倍。人的生长周期为最后一颗牙齿长出的时间，为 20~25 岁。因此人的寿命应该在 100~175 岁，公认为 120