

图说生活
畅销升级版

最值得中国家庭信赖的健康宝典

超有效 • 易使用 • 好查询

张银柱 主编

北京中医药大学副教授
副主任医师

家庭医生 速查手册



足不出户就能解决日常健康问题和保健需求

专家倾力指导，让你轻松掌握防病的精髓，捍卫全家健康，保四季平安。

家庭保健自诊自疗必备指南，让你轻松掌握护理常识，获取最有效、最便捷的健康

“金钥匙”

上海科学普及出版社

图说生活
畅销升级版

➤ 超有效 易使用 好查询 ➤

家庭医生速查手册

张银柱 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医生速查手册 / 张银柱主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.7

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4910-9

I. ①家… II. ①张… III. ①家庭医学—手册 IV. ①R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第056651号



家庭医生速查手册

张银柱 主编

责任编辑: 宋惠娟

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 12

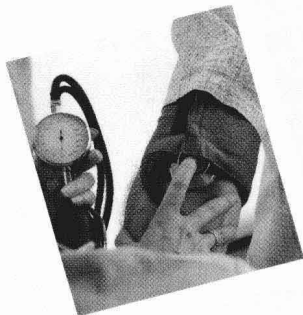
字 数: 260千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4910-9

版 次: 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

定 价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



做自己最好的家庭医生

人们在捡拾经验阅历之时，是否会忽略了最值得珍惜的东西——健康，所以，珍惜的不光是阳光雨露，更需要细心呵护身体。与健康同行，是每个人生命旅途中不可忽视的重要环节。站在人生的路口眺望，家庭医生为而立之年的你、我掌舵，为垂暮之年的他掌灯。



最有效的治疗，健康+医疗的急救法

小病不防，大病必至。提高健康水平，不是以治病为主，而是以防病为主。本书用通俗易懂的文字来介绍常见病的家庭疗法，详细讲解常见病的防治，让你足不出户就能对一些常见病进行有效的防治。



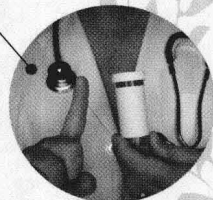
最便捷的查阅，做家人的保健师

及时捕捉疾病信号，轻松掌握护理常识，你也能成为自家的保健师。书中为你提供了一整套应对常见急病的方法，条目清晰，资料详实，详略得当，通俗易懂，帮你及家人远离疾病困扰。



最省钱的治疗，家庭必备小药箱

本书收集了临床常用的新老中、西药物，并列出了这些家庭必备药物的功效和使用方法，专业的阐释可以使你充分了解药物的药性和主治功效，帮助你更加直观地理解、掌握必要的医疗知识，使吃药、就医不再为难。



家庭日常保健的实用方法，如何读懂化验单上的重要信息，常用药物的使用应避免哪些误区，饮食结构的搭配方案，绿色家居的环保要求。一看就懂，一懂就用，一用就灵，一生受益。呵护，从这里开始……

张银桂

北京中医药大学副教授
副主任医师

Contents 目录



Part 01

做自己最好的家庭医生 ——自我体检

12 Chapter 01

定期做体检

- 12 健康检查查什么
- 12 何时做体检
- 13 哪些人群最需要体检
- 14 哪八项体检最值得考虑
- 15 如何选择适合自己的体检项目

16 Chapter 02

读懂自己的体检报告

- 16 测定总胆固醇
- 16 血压、呼吸与脉搏的正常指标
- 16 测定低密度脂蛋白胆固醇
- 16 测定三酰甘油
- 17 肝功能异常判断
- 17 心电图异常判断



Part 02

读懂 身体健康警报

18 Chapter 01

五官科疾病信号

- 18 耳鸣
- 19 耳道流脓
- 19 听力下降
- 20 黑眼圈
- 20 眼睑跳
- 21 容易流泪
- 22 眼睑水肿

- 22 眼睛干涩
- 23 视物阴影
- 24 视力骤降
- 25 鼻腔分泌物异常
- 25 流鼻血
- 26 口唇干裂
- 27 牙龈出血
- 27 口腔溃疡
- 28 舌部异常
- 29 口臭

30 Chapter 02

呼吸系统疾病信号

- 30 咳嗽
- 30 打鼾
- 31 痰的异常
- 32 反复感冒
- 33 咽喉不适

34 Chapter 03

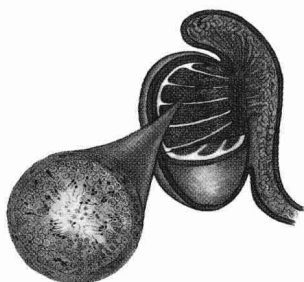
消化系统疾病信号

- 34 食欲异常
- 34 呕吐
- 35 腹泻
- 36 腹胀
- 37 便秘

38 Chapter 04

泌尿生殖系统疾病信号

- 38 尿频尿急
- 38 尿色异常



39 精液异常

40 阳痿

41 **Chapter 05**

妇科疾病信号

41 乳房胀痛

41 乳房异常

42 月经异常

43 非经期阴道出血

44 **Chapter 06**

疼痛信号

44 头痛

44 面部疼痛

54 气体中毒

55 药物中毒

56 **Chapter 09**

维生素、矿物质缺乏信号

56 维生素A缺乏

56 维生素B₂缺乏

57 维生素C缺乏

57 维生素D缺乏

58 维生素E缺乏

58 钙缺乏

59 铁缺乏

59 锌缺乏

62 如何预防疟疾

63 疟疾如何食疗

63 结核病是怎么发生的

63 结核病有何症状

63 结核病患者应注意什么

64 **Chapter 02**

常见五官科疾病的防治

64 哪些情况属于屈光异常

64 屈光异常如何食疗

64 视疲劳有何症状

65 如何指压缓解视疲劳

65 视疲劳如何食疗



45 牙痛

46 胸痛

47 腰痛

47 腹痛

48 腿痛

49 关节痛

50 **Chapter 07**

体表疾病信号

50 面色异常

50 指甲发出的疾病信号

51 皮肤疾病信号

52 排汗异常

53 体温异常

54 **Chapter 08**

身体中毒信号

54 食物中毒



Part 03

**健康必知的
常见病防治及家庭护理**

60 **Chapter 01**

常见传染病的防治

60 急性甲型肝炎有何症状

60 如何预防急性甲型肝炎

60 急性甲型肝炎患者应注意什么

60 急性甲型肝炎如何食疗

61 急性乙型肝炎有何症状

61 急性乙型肝炎通过什么传染

61 急性乙型肝炎如何食疗

62 疟疾是怎么发生的

66 视疲劳时应注意什么

66 怎么预防视疲劳

66 沙眼有何症状

66 沙眼如何治疗

67 流行性出血性结膜炎是怎么形成的

67 流行性出血性结膜炎有何症状

67 流行性出血性结膜炎如何治疗

67 流行性出血性结膜炎应注意什么

68 睑腺炎是怎么形成的

68 睑腺炎有何症状

68 睑腺炎如何治疗

68 白内障是怎么形成的

68 白内障有何症状

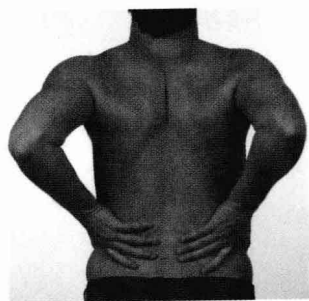
- 69 白内障如何食疗
- 69 白内障应注意什么
- 70 急性青光眼是怎么形成的
- 70 急性青光眼有何症状
- 70 过敏性鼻炎是怎么形成的
- 70 过敏性鼻炎有何症状
- 70 过敏性鼻炎如何食疗
- 71 急性鼻炎有何症状
- 71 急性鼻炎如何食疗
- 71 急性中耳炎是怎么形成的
- 71 急性中耳炎应注意什么
- 72 牙龈炎是怎么形成的
- 72 牙龈炎有何症状
- 72 牙龈炎如何自疗
- 72 牙周炎是怎么形成的
- 72 牙周炎如何自疗
- 73 咽炎是怎么形成的
- 73 咽炎有何症状
- 73 咽炎如何治疗
- 74 咽炎应注意什么
- 74 急性扁桃体炎有何症状
- 74 急性扁桃体炎如何自疗

75 Chapter 03 常见皮肤科疾病的防治

- 75 痒是怎么形成的
- 75 痒如何治疗
- 75 疣是怎么形成的
- 76 疖是怎么形成的
- 76 鸡眼是怎么形成的
- 76 鸡眼如何治疗
- 77 鸡眼应注意什么
- 77 冻疮是怎么形成的
- 77 冻疮如何自疗
- 77 黄褐斑是怎么形成的
- 77 黄褐斑如何自疗
- 78 白癜风是怎么形成的
- 78 白癜风应慎用、禁用哪些药物
- 78 白癜风应注意什么

79 Chapter 04 常见肌肉、骨骼及关节疾病的防治

- 79 肌肉拉伤是怎么形成的
- 79 肌肉拉伤如何理疗
- 79 肌肉拉伤应注意什么



- 79 扭伤是怎么形成的
- 80 扭伤如何理疗
- 80 脱位是怎么形成的
- 80 脱位如何自疗
- 80 骨折是怎么形成的
- 81 骨折有何症状
- 81 骨折如何自疗
- 82 骨折日常禁忌
- 83 骨质疏松症是怎么形成的
- 83 骨质疏松症如何食疗
- 84 骨质疏松症应注意什么
- 84 颈椎病是怎么形成的
- 84 颈椎病有何症状
- 84 颈椎病如何保健
- 85 肩周炎是怎么形成的
- 85 肩周炎有何症状
- 85 肩周炎如何保健
- 86 腰肌劳损是怎么形成的
- 86 腰肌劳损如何治疗
- 86 腰椎间盘突出症是怎么形成的
- 87 腰椎间盘突出症有何症状
- 87 类风湿关节炎是怎么形成的
- 87 类风湿关节炎有何症状
- 87 类风湿关节炎如何食疗



常见呼吸系统疾病的防治

- 88 感冒是怎么形成的
- 88 感冒有什么症状
- 88 感冒时应注意什么
- 88 怎么预防感冒
- 89 慢性支气管炎是怎么形成的
- 89 慢性支气管炎如何食疗
- 89 慢性支气管炎患者应注意什么

常见消化系统疾病的防治

- 90 急性胃炎有何症状
- 90 急性胃炎如何护理
- 90 急性胃炎应注意什么
- 90 消化不良是怎么形成的
- 91 消化不良有何症状
- 91 消化不良如何食疗
- 91 便秘是怎么形成的
- 92 便秘有何症状
- 92 便秘如何食疗
- 92 腹泻是怎么形成的
- 93 腹泻有何症状
- 93 腹泻如何食疗
- 93 腹泻应注意什么

常见神经、精神科疾病的防治

- 94 失眠是怎么形成的
- 94 失眠有何症状
- 94 失眠如何食疗
- 96 头晕是怎么形成的
- 96 头晕如何食疗



- 95 抑郁症有何症状
- 95 抑郁症如何治疗
- 96 偏头痛是怎么形成的
- 96 偏头痛有何症状
- 96 偏头痛如何食疗
- 97 偏头痛应注意什么
- 97 神经衰弱是怎么形成的
- 97 神经衰弱有何症状
- 97 神经衰弱如何食疗
- 98 神经衰弱应注意什么
- 98 坐骨神经痛是怎么形成的
- 98 坐骨神经痛有何症状
- 98 坐骨神经痛如何食疗
- 99 神经官能症是怎么形成的
- 99 神经官能症如何食疗
- 100 老年痴呆症是怎么形成的
- 100 老年痴呆症有何症状
- 100 老年痴呆症如何食疗
- 100 哪些食物能预防老年痴呆症

常见心脑血管系统疾病的防治

- 101 心绞痛是怎么形成的
- 101 心绞痛有何症状
- 101 心绞痛如何食疗
- 102 心肌梗死有何症状
- 102 心肌梗死应注意什么
- 103 高血压有何症状
- 103 高血压如何食疗
- 103 高血压应注意什么
- 104 低血压是怎么形成的
- 104 低血压如何食疗
- 105 高脂血症是怎么形成的
- 105 高脂血症有何症状
- 105 高脂血症应注意什么
- 106 高脂血症如何食疗
- 106 脑出血是怎么形成的
- 106 脑出血有何症状
- 106 脑出血发作时如何治疗
- 107 如何预防脑出血
- 107 脑血栓是怎么形成的

- 107 脑血栓有何症状
- 107 脑血栓如何食疗
- 107 脑震荡是怎么形成的
- 108 脑震荡有何症状
- 108 脑震荡有何常见治疗方案
- 108 脑震荡应注意什么

109 Chapter 09

常见血液循环系统疾病的防治

- 109 缺铁性贫血是怎么形成的
- 109 缺铁性贫血有什么症状
- 109 缺铁性贫血如何食疗
- 109 动脉硬化是怎么形成的
- 110 动脉硬化有什么症状
- 110 动脉硬化如何食疗
- 110 静脉曲张是怎么形成的
- 110 静脉曲张有什么症状
- 111 静脉曲张如何食疗
- 111 静脉曲张应注意什么

112 Chapter 10

常见内分泌系统疾病的防治

- 112 糖尿病是怎么形成的
- 112 糖尿病有何症状
- 112 糖尿病如何食疗
- 113 糖尿病应注意什么
- 113 肥胖症是怎么形成的
- 113 肥胖症如何食疗
- 114 肥胖症应注意什么
- 114 痛风是怎么形成的
- 115 痛风有何症状
- 115 痛风如何食疗
- 116 痛风应注意什么
- 116 如何预防痛风



117 Chapter 11

常见泌尿系统疾病的防治

- 117 肾结石是怎么形成的
- 117 肾结石有何症状
- 117 肾结石如何食疗
- 118 慢性肾衰竭是怎么形成的
- 118 慢性肾衰竭如何食疗
- 118 尿道炎是怎么形成的
- 119 尿道炎如何食疗
- 119 膀胱炎是怎么形成的
- 119 膀胱炎有何症状
- 120 膀胱炎如何食疗
- 120 膀胱炎应注意什么
- 120 如何预防膀胱炎

121 Chapter 12

常见妇科疾病的防治

- 121 乳房肿块是怎么形成的
- 121 乳房肿块如何用药
- 121 乳房肿块如何食疗
- 121 乳房肿块应注意什么
- 122 月经过多是怎么形成的
- 122 月经过多如何食疗

- 122 月经过少是怎么形成的
- 123 月经过少如何食疗
- 123 痛经是怎么形成的
- 123 痛经有何症状
- 124 痛经应注意什么
- 124 带下病有何症状
- 124 带下病如何食疗
- 124 带下病应注意什么
- 125 宫颈炎是怎么形成的
- 125 宫颈炎应注意什么
- 125 子宫内膜炎是怎么形成的
- 125 子宫内膜炎如何食疗
- 126 子宫附件炎是怎么形成的
- 126 子宫附件炎有何症状
- 126 盆腔炎是怎么形成的
- 126 盆腔炎有何症状
- 127 盆腔炎如何食疗
- 127 慢性尿道炎是怎么形成的
- 127 慢性尿道炎如何食疗
- 127 慢性尿道炎应注意什么
- 128 滴虫性阴道炎是怎么形成的

- 128 滴虫性阴道炎有何症状
- 128 滴虫性阴道炎如何治疗
- 128 真菌性阴道炎是怎么形成的
- 129 真菌性阴道炎有何症状
- 129 真菌性阴道炎如何治疗
- 129 外阴瘙痒症是怎么形成的
- 129 外阴瘙痒症有何症状
- 130 外阴瘙痒症如何自疗
- 130 外阴瘙痒症应注意什么
- 130 女性膀胱炎是怎么形成的
- 130 女性膀胱炎如何食疗
- 131 不孕症是怎么形成的
- 131 不孕症如何食疗
- 131 更年期综合征是怎么形成的
- 132 更年期综合征有何症状
- 132 更年期综合征如何食疗
- 132 更年期综合征应注意什么

133 Chapter 13

常见男科疾病的防治

- 133 前列腺炎是怎么形成的
- 133 前列腺炎有何症状
- 133 前列腺炎如何食疗
- 133 前列腺肥大是怎么形成的
- 133 前列腺肥大有何症状

- 134 前列腺肥大如何食疗
- 134 睾丸炎有何症状
- 134 睾丸炎如何食疗
- 135 睾丸附睾炎是怎么形成的
- 135 男性膀胱炎是怎么形成的
- 135 男性膀胱炎如何食疗
- 135 男性膀胱炎应注意什么
- 136 生殖器疱疹是怎么形成的
- 136 生殖器疱疹有何症状
- 136 生殖器疱疹如何自疗

137 Chapter 14

性功能障碍与性病的防治

- 137 阳痿是怎么形成的
- 137 阳痿如何食疗
- 137 早泄是怎么形成的
- 138 早泄如何食疗
- 138 早泄应注意什么
- 138 遗精是怎么形成的

- 138 遗精如何食疗
- 139 遗精应注意什么
- 139 逆行射精是怎么形成的
- 139 逆行射精如何食疗
- 139 射精疼痛是怎么引起的
- 140 阴茎异常勃起是怎么形成的
- 141 阴茎异常勃起如何治疗
- 141 性冷淡是怎么形成的
- 141 性冷淡如何治疗
- 141 性冷淡应注意什么
- 142 淋病有何症状
- 142 淋病如何治疗
- 142 梅毒是怎么形成的
- 142 梅毒有何症状
- 143 梅毒如何治疗

144 Chapter 15

儿科常见疾病的防治

- 144 小儿厌食是怎么形成的
- 144 小儿厌食有何症状
- 144 小儿厌食如何治疗
- 144 小儿肥胖症是怎么形成的





145 小儿肥胖症如何食疗
145 怎么预防小儿肥胖症
145 哪些疾病会引起小儿呕吐
146 如何根据体征判断呕吐
147 小儿多动症是怎么形成的
147 小儿多动症有何症状
147 小儿多动症如何食疗
148 怎么预防小儿多动症
148 儿童缺铁性贫血是怎么形成的
148 儿童缺铁性贫血有何症状
148 儿童缺铁性贫血如何食疗
149 儿童缺铁性贫血应注意什么
149 小儿佝偻病是怎么形成的
149 小儿佝偻病有何症状
150 小儿佝偻病如何食疗
150 怎么预防小儿佝偻病
150 小儿佝偻病应注意什么
150 如何确认小儿发热

151 如何根据症状判断小儿发热病因
153 小儿发热如何根据体征处理
153 小儿发热如何降温
153 小儿哮喘是怎么形成的
154 小儿哮喘有何症状
154 小儿哮喘如何食疗
154 小儿哮喘时应注意什么
154 小儿支气管炎是怎么形成的
155 小儿支气管炎有何症状
155 小儿支气管炎如何治疗
156 小儿支气管炎应注意什么
156 儿童急性扁桃体炎是怎么形成的
156 儿童急性扁桃体炎有何症状
156 儿童急性扁桃体炎应注意什么
157 小儿急性扁桃体炎如何食疗

157 儿童肺炎有何症状
157 儿童肺炎如何食疗
157 儿童肺炎应注意什么
158 小儿遗尿症是怎么形成的
158 小儿遗尿症如何食疗
158 小儿腹泻有何症状
159 小儿腹泻如何食疗
160 怎么预防小儿腹泻
160 小儿腹痛是怎么形成的
160 小儿腹痛有何症状
160 小儿腹痛如何食疗
160 小儿细菌性痢疾是怎么形成的
161 小儿细菌性痢疾有何症状
161 小儿细菌性痢疾如何食疗
161 如何预防小儿细菌性痢疾



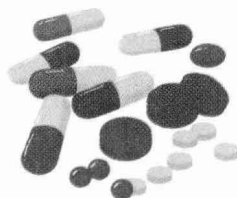
Part 04

一学就会的家庭急救法

162 Chapter 01

不可不知的急救原则

162 急救人员首先要做什么
162 哪些日常用品可以用来急救



163 家里应常备哪些急救物品

163 家庭急救的九大禁忌是什么

164 Chapter 02

常用急救技术与技巧

164 怎样做人工呼吸

164 怎样进行心脏按压

165 怎样做心肺复苏

165 儿童心肺复苏应注意什么

166 如何止血

167 骨折如何处理

167 如何搬运伤员

168 常见的四种创伤怎样处理

169 Chapter 03

突发急症的救护措施

169 腹泻如何急救

169 心绞痛和心肌梗死如何急救

170 突发心脏病如何急救

170 脑卒中(中风)如何急救

170 休克如何急救

171 猝死如何急救

171 流产如何急救

172 小儿抽风如何急救

172 小儿高热如何急救

173 Chapter 04

意外事故急救方案

173 烫伤如何急救

173 烧伤如何急救

174 溺水如何急救

174 触电如何急救

175 煤气中毒如何急救

175 酒精中毒如何急救

175 被狗咬伤如何急救

176 蜜蜂蜇伤如何急救

176 眼、耳、鼻进入异物如何急救

177 骨刺卡喉如何急救

177 哽塞如何急救

177 切伤、抓伤、擦伤如何急救



Part 05

家庭的 安全用药与有效用药

178 Chapter 01

家庭药箱有讲究

178 家庭常备药品选哪些

178 家庭常备药物储存应注意什么

179 什么是处方药和非处方药

179 怎样看药品说明书

180 Chapter 02

健康必知的用药原则

180 怎样识别变质药品

180 什么叫药物的过敏反应

181 如何避免药物的不良反应

181 哪些药忌用热水送服

181 可致猝死的药物有哪些

182 如何分辨真、假、劣药

183 哪些药物影响胎儿发育

184 婴幼儿禁用的药物有哪些

185 老年人慎用的药物有哪些

186 附录1

疾病信息自查表

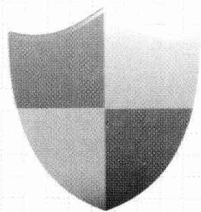
190 附录2

常见癌症的早期信号





做自己最好的家庭医生 ——自我体检



✓ 健康检查查什么

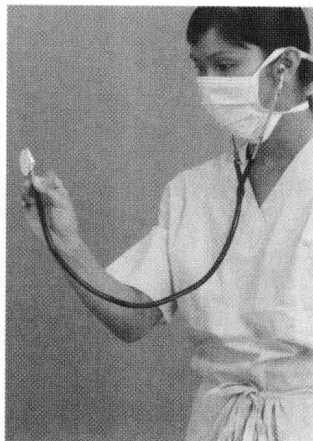
在医学界，对于“健康检查”的涵义及其所需检查的项目并没有统一界定，专家们的说法也并不一致，多数人同意将健康检查界定在身体尚无明显病痛出现前，对全身各重要器官做筛检，以了解身体健康状况的检查。检查方向分为3类：

1. 生命征象：如身高、体重、血压、呼吸次数、心跳等身体外观与整体检查。

2. 器官的功能性：如血液检查、尿液检查、心电图、听力、视力、肺功能等各项在器官功能方面的检查。

3. 器官的结构性：如胸腹X线、上消化道造影、超声波等在器官结构上的检查。

通过三大方向检查，来鉴定受检查的身体是否有潜在的疾病，以期早期发现，早期治疗，减少疾病加重的概率。



✓ 何时做体检

1. 牙齿检查：从1岁起，每年至少做一次牙齿检查。

2. 视力检查：在3岁的时候，做第一次视力检查，以后视情况每3~5年检查一次。

3. 血压检查：在10岁的时候，做第一次血压检查，以后至少每2年做一次。



4.宫颈涂片检查：女性在18岁的时候（或者性行为以后）做第一次宫颈涂片检查。以后1~3年检查一次。在获得连续三次阴性结果后，检查间隙可以延长。

5.胆固醇检查：在20岁的时候，做第一次血胆固醇检查，以后每5年做一次。

6.乳房检查：女性在20岁的时候，做第一次由医生进行的乳房检查。

7.前列腺检查：男性在50岁的时候，做第一次前列腺检查。注意有些医生希望做检查的年龄是40岁。

8.乳房造影检查：女性在50岁的时候，做第一次乳房造影检查。注意有些医生希望你在40岁就做检查。

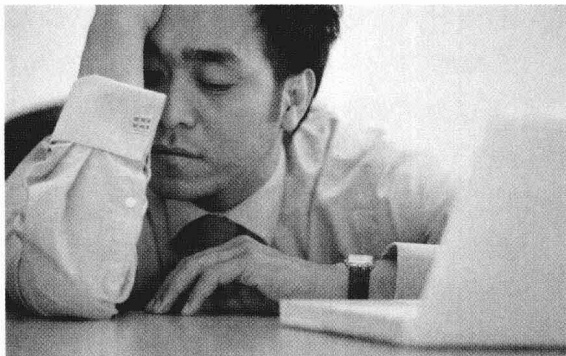
9.直肠镜检查：在50岁的时候，做第一次直肠镜检查，以后3~5年做一次。

✓ 哪些人群最需要体检

1.办公室一族：有资料显示，在办公室一族中，脂肪肝发病率高达12.9%，肥胖症患病率达31.6%，高脂血症患病率达12.8%，冠心病患病率为3.1%。这主要与他们经常应酬、多坐少动、饮食无规律等因素有关。如果办公室一族能每年进行一次健康体检，就能及时发现相关异常，可有效阻止或避免这些慢性病对身体的损害。

2.35岁以上人群：人一过35岁，潜在疾病状态比例就会陡然攀高，55岁前后有明显疾病症状者越来越多，滑向疾病的步伐迅速加快。其中，45~60岁还是肿瘤的高发期。所以，当年龄超过35岁的时候就应尽量保证每年一次健康体检，50岁以上时应保证每年2次。

3.慢性病患者：虽然一些高血压、心脑血管病、糖尿病、肝炎、哮喘、胃病等慢性病患者在医生治疗下病情暂时得到缓解，但绝非一劳永逸，仍应定时进行疾病的复诊和检查。



✓ 哪八项体检最值得考虑

1.骨密度检查：骨质疏松初期症状并不明显，有时会出现全身骨痛、无力，特别是腰部、骨盆、背部的持续性疼痛，许多人误以为是腰椎的问题。骨质一般从30多岁就开始流失，机体对骨质中的主要成分钙质的吸收能力逐渐减弱，等发生骨折的时候基本上已流失了1/3以上的骨质。

检查时机：40岁以后，腰部、骨盆、背部如出现持续性疼痛，就需要检查骨密度，提早防治骨质疏松。

2.妇科内诊加宫颈刮片：包括外阴、阴道、宫颈细胞学检查，子宫、双附件触诊等。对早期宫颈癌的发现很有帮助。

检查时机：原则上已婚女性至少每2年检查一次。未婚女性也要经常做检查。

3.餐后血糖：在一般的体检项目中，多要求空腹测血糖，一些人以为空腹血糖正常就万事大吉了。然而，虽然空腹血糖正常，如果餐后2小时血糖值高于正常值，即使未达到糖尿病诊断标准，也属于葡萄糖耐量低减。由于许多糖尿病前期无明显症状，等到发现自己有糖尿病明显症状时，实际上已经患糖尿病好几年了。

检查时机：40岁以上，有糖尿病家族史、肥胖、高血压的人，除了查空腹血糖外，还应做餐后血糖的测试，做好预防措施。

4.心脏检查：对心脏目前采用的常规体检一般是心电图。现在不少人由于工作压力大、生活节奏快，心脏的负担比较大，体检中往往会发现有心律失常等问题。但是隐形冠心病、早期心肌梗死等早期心血管疾病很难被发现，必须再借助其他的检查。

检查时机：经常出现心律失常等症状的人，应到医院做进一步检查。

5.脑部CT：早期脑梗死的患者只是觉得胸闷、头晕、睡眠不好等，人们多以为是亚健康的表现。CT可以帮助检查肿瘤、梗死问题，但常规体检中一般不会查脑部，而且由于费用比较高，许多人一般不会做脑部CT。

检查时机：经常头晕、头痛、胸闷的人，在经济条件许可的条件下，可以做脑部CT检查，帮助排查早期疾病。

6.防癌检查：随着年龄增大，接触致癌物的概率增大，发生癌症的可

能性也就越大。有资料表明, 35~50岁年龄组的癌症病死率, 已居该年龄组各种疾病死亡的第一位。

检查时机: 50岁以上的人, 每年最好做一次有关癌症的检查。癌症高发人群应每半年做1次早期肿瘤筛查, 早防、早查、早治, 以免癌肿到中期才发现, 失去治疗时机, 后悔莫及。

7.眼底检查: 不少疾病可通过眼底检查而得以及时发现, 如观察视网膜动脉是否硬化, 可知全身动脉硬化至脑动脉硬化的程度。

检查时机: 45岁以上, 应每年检查眼底一次。
对近期发生视物模糊并伴有头痛者, 更需检查眼底。

8.口腔检查: 牙不痛绝不意味着牙齿一定就没问题。例如, 刷牙时出血、口臭、牙齿松动、吃热或凉的食物会敏感和酸痛等, 都说明牙齿存在问题。

检查时机: 有以上症状时就应该找口腔医生检查和治疗, 最好定期进行口腔检查, 每半年一次。



✓ 如何选择适合自己的体检项目

1.中老年人应定期检查的项目: 量体重, 测血压, 查眼底, 查乳腺, 做妇科检查、病理刮片(女性), 查血脂、血糖、血常规、尿常规, 做心电图、腹腔B超及老年男性前列腺B超、X线检查、肿瘤相关普查。

2.40岁以上的亚健康人群: 应每年体检一次, 可及早发现冠心病、高血压、糖尿病、脂肪肝、癌肿等疾病先兆, 以便早诊断和治疗, 达到有病早治、无病预防的目的。

3.35岁以上的女性: 应每半年做一次妇科检查, 重点放在肿瘤检查方面, 而子宫肌瘤、卵巢肿瘤早期几乎是没有症状的。另外, 可增加雌激素水平检查, 了解是否达到更年期、围绝经期、绝经期。

4.年轻人: 可根据需要选择适合自己的体检, 要定期检查肝功能及乙肝5项, 如无乙肝抗体建议应尽早接种乙肝疫苗, 以免以后感染影响自己就业和身体健康。

✓ 测定总胆固醇

总胆固醇，英文缩写为TC，正常值参考范围： $<5.17\text{mmol/L}$ ($<200\text{mg/dl}$)。影响TC水平的因素有：年龄与性别。总胆固醇水平中青年期女性低于男性，50岁以后女性高于男性；长期高脂饮食、高热量饮食可使TC升高；缺少运动、脑力劳动、精神紧张等也会使总胆固醇升高。高胆固醇血症是冠心病的主要危险因素。高胆固醇血症， $\text{TC}>6.47\text{mmol/L}$ ($>250\text{mg/dl}$)，严重高胆固醇血症， $\text{TC}>7.76\text{mmol/L}$ ($>300\text{mg/dl}$)。

✓ 血压、呼吸与脉搏的正常指标

1. 正常成人呼吸应为：16~20次/分。
2. 正常成年男性脉搏应为60~80次/分，女性应为70~90次/分。
3. 呼吸与脉搏之比，约为1:4。
4. 体温与脉搏的正常关系应为：体温每升高 1°C ，脉搏增加10~20次/分。伤寒患者例外，体温升高但脉搏并不相应加速，形成相对的缓脉。

✓ 测定低密度脂蛋白胆固醇

低密度脂蛋白胆固醇，英文缩写为LDL-C，正常值参考范围：2.7~3.1mmol/L。LDL-C是动脉粥样硬化发生、发展的主要指标和危险因素。

因总胆固醇水平也受高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）的影响，所以仅用总胆固醇估计LDL-C还不够准确，应以LDL-C代替总胆固醇作为动脉粥样硬化的危险因素。其临床意义参阅总胆固醇测定的临床意义。

✓ 测定三酰甘油

三酰甘油，英文缩写为TG，正常值参考范围： $<2.3\text{mmol/L}$ ($<200\text{mg/dl}$)。正常人三酰甘油水平的高低受生活条件的影响，其个体差异大于总胆固醇，且随年龄增加逐渐升高。当 $\text{TG}>4.5\text{mmol/L}$ ($>400\text{mg/dl}$)即可诊断为高三酰甘油血症。