

主 编 尹凤玲 李贵新 方志文

健康体检 与预防保健

JIANKANG TIJIAN YU YUFANG BAOJIAN

早预防 早诊断 早治疗

把疾病消灭在萌芽状态

体检套餐满足个性需求

您需要
哪一种?



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

主 编 尹海华 李俊卿 冯国文

副主编

王 颖

王 颖

王 颖

健康体检 与预防保健



JIANKANG TIKHAN YU YUFANGBAOJIAN

尹海华 李俊卿 冯国文

清华大学出版社

ISBN 978-7-302-54000-0

清华大学出版社
TQUPRESS

清华大学出版社

健康体检与预防保健

JIANKANG TIJIAN YU YUFANG BAOJIAN

主 编 尹凤玲 李贵新 方志文

副主编 路 中 侯宁宁 马玉文
金 梅 潘 顺 厉德凤
刘 莉 王公利 刘兴忠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

健康体检与预防保健/尹凤玲,李贵新,方志文主编. —北京:
人民军医出版社,2012.2

ISBN 978-7-5091-5321-5

I. ①健… II. ①尹… ②李… ③方… III. ①体格检查—
基本知识②疾病—预防(卫生)—基本知识 IV. ①R1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 010536 号

策划编辑:程晓红 文字编辑:陈 鹏 王月红 责任审读:谢秀英

出 版 人:石 虹

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—8718

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.375 字数:259千字

版、印次:2012年2月第1版第1次印刷

印数:0001—3000

定价:26.00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

编著者名单

主 编	尹凤玲	李贵新	方志文
副主编	路 中	侯宁宁	马玉文
	金 梅	潘 顺	厉德凤
	刘 莉	王公利	刘兴忠

编 者 (以姓氏笔画为序)

马广艳	马桂凤	王 敏
王 燕	王国颖	王洪猛
井 淇	白冰玉	冯旭忠
朱 旭	刘 锦	刘欣梅
刘瑞玲	孙志霞	张 丽
张忠霞	陈丽霞	陈建红
周文宾	郎继军	赵姝姝
高汉义	唐红梅	戚 丽
董 萍	董新红	程善光
管艳杰	臧金玲	

内容提要

本书分为 2 篇,第一篇系统介绍了健康体检的基础知识和健康体检的项目及意义;第二篇介绍了保持身体健康应做的预防保健,对常见疾病的早期检查、结果分析及不同阶段的预防保健提供了具体的指导。本书内容丰富,深入浅出,通俗易懂,适合广大健康人群、常见病患者、社区卫生服务人员参考阅读。

前 言

当人类进入 21 世纪,随着饮食和生活条件的改善,旧的疾病发生谱已经成为过去。体力劳动强度的降低,工作节奏的加快,心理压力的增加,环境和致病因素的变化,使人们必须认识新的疾病。定期进行健康体检,及早发现异常体征,作出正确的诊断并采取有效的处理措施,将疾病消灭于萌芽状态,为健康提供超前保障,已成为促进身心健康的时尚。

通过健康体检,从视、触、叩、听的物理检查中,发现新的异常体征,成为自我保健、主动健康的重要方式;人们能从各项化验数据的量变中,看出身体质变的信息,有利于疾病的早期发现;健康体检可以寻找影响健康的不利因素,纠正不良生活方式的影响;健康体检可以指导修正机体自身的调节机制,维持机体内、外环境平衡,以促进对疾病的“早预防、早诊断、早治疗”,将疾病消灭于萌芽状态,从而大大节省医疗经费开支。笔者在 30 年的临床工作中感悟到,以预防为主、定期体检、早诊早治,可早期发现身体潜在的疾病,也是制订疾病预防措施和卫生政策的重要依据,对规范人们的生活行为和健康生活方式具有重要意义。本书内容丰富,深入浅出,通俗易懂,对常见疾病的早期诊断、治疗及不同阶段的预防保健提供了帮助指导,非常适合广大健康人群、常见病患者、社区卫生服务人员阅读。

由于笔者水平有限,书中不足之处,敬请广大读者给予批评指正。

编 者

2011 年 10 月

目 录

第一篇 健康体检

第 1 章 总论	(3)
第一节 概述	(3)
一、健康体检的概念	(3)
二、健康体检的分类	(7)
三、健康体检的目的和意义	(8)
第二节 健康体检的基础知识	(8)
一、体检中心的特点及影响体检质量的相关因素	(8)
二、体检内容及常用体检项目	(14)
第 2 章 专业知识	(22)
第一节 常规体格检查	(22)
一、内科检查	(22)
二、外科检查	(27)
三、五官科检查	(30)
四、皮肤科检查	(38)
第二节 临床检验检查	(41)
一、血液常规检查	(41)
二、尿液常规检查	(47)
三、特殊的检验检查	(59)
第三节 各种功能及影像检查	(68)
一、心电图检查	(68)
二、B 型超声检查	(71)

三、X 线检查·····	(73)
四、骨密度检查·····	(73)
五、乳腺红外线扫描检查·····	(76)
六、彩色多普勒超声心动图·····	(76)
七、特殊项目检查·····	(78)

第二篇 预防保健

第 3 章 内科常见病的预防与保健·····	(97)
第一节 心血管疾病的预防与保健·····	(97)
一、高血压病·····	(100)
二、心绞痛·····	(107)
三、心肌梗死·····	(108)
四、心力衰竭·····	(111)
五、病毒性心肌炎·····	(114)
六、心律失常·····	(116)
七、心肌病·····	(117)
第二节 脑血管疾病的预防与保健·····	(119)
脑卒中·····	(123)
第三节 呼吸系统疾病的预防与保健·····	(132)
一、感冒·····	(132)
二、急性支气管炎·····	(134)
三、慢性支气管炎·····	(136)
四、支气管哮喘·····	(137)
五、肺气肿·····	(139)
六、肺源性心脏病·····	(140)
七、肺癌·····	(142)
第四节 消化系统疾病的预防与保健·····	(143)
一、慢性胃炎·····	(143)

二、消化性溃疡	(146)
三、胃癌	(149)
四、脂肪肝	(151)
第五节 泌尿系统疾病的预防与保健	(155)
一、泌尿系感染	(155)
二、急性肾小球肾炎	(158)
三、肾病综合征	(160)
第六节 其他系统疾病的预防与保健	(162)
一、高脂血症	(162)
二、缺铁性贫血	(165)
三、白细胞减少症	(166)
四、糖尿病	(169)
五、甲状腺功能亢进症	(175)
六、骨质疏松症	(178)
第4章 外科常见病的预防与保健	(185)
第一节 单纯性甲状腺肿	(185)
第二节 肝、胆、胰疾病	(186)
一、胆囊炎	(186)
二、胆囊癌	(189)
三、胆石病	(191)
四、肝癌	(193)
五、胰腺癌	(196)
第三节 肠道疾病	(200)
一、直肠癌	(200)
二、痔	(204)
第四节 泌尿系统疾病	(205)
一、泌尿系结石	(205)
二、前列腺增生症	(207)
三、前列腺炎	(209)

第五节 关节、脊椎疾病	(214)
一、老年骨性关节炎	(214)
二、肩周炎	(217)
三、颈椎病	(223)
四、腰椎间盘突出症	(228)
第5章 其他科疾病的预防与保健	(235)
第一节 眼科疾病的预防与保健	(235)
一、角膜病	(235)
二、晶状体病	(235)
三、玻璃体病	(236)
四、视网膜病	(237)
五、视神经疾病	(239)
六、屈光不正与老视	(239)
第二节 恶性肿瘤的预防与保健	(240)
第6章 女性体检与预防保健	(253)
第一节 女性定期体检的重要性	(253)
一、女性健康的标准	(254)
二、女性健康的要点	(254)
三、影响女性健康的因素	(255)
第二节 女性体检内容	(256)
一、最佳体检时间	(256)
二、女性体检做妇科检查前的注意事项	(256)
三、女性体检的内容	(257)
第三节 妇科疾病的预防与保健	(261)
一、外阴瘙痒	(261)
二、外阴炎	(262)
三、滴虫阴道炎	(264)
四、真菌性阴道炎	(266)
五、外阴白斑	(266)

六、慢性盆腔炎	(267)
七、子宫肌瘤	(268)
八、乳痛症	(269)
九、乳房良性肿瘤	(270)
十、乳腺囊性增生病	(272)
十一、乳头溢液	(273)
十二、乳腺癌	(273)
十三、膀胱炎	(275)
十四、女性骨质疏松症	(275)
第7章 亚健康与预防保健	(277)
第一节 亚健康	(277)
一、亚健康的表现	(277)
二、亚健康的分类	(277)
三、最容易形成亚健康的人群	(278)
四、亚健康与各类人群	(278)
第二节 亚健康状态自测与诊断	(284)
一、亚健康状态自测	(284)
二、临床诊断	(288)
第三节 亚健康的预防与保健	(290)
一、常见的亚健康保健误区	(291)
二、亚健康正确的预防保健方法	(291)
第8章 健康的生活方式	(299)
第一节 健康的概念与健康状况的自测	(299)
一、健康的概念	(299)
二、健康状况的自测	(300)
第二节 饮食与健康	(301)
第三节 运动与健康	(306)
第四节 心理与健康	(309)
第五节 环境与健康	(312)



一、环境污染对人体健康的危害	(312)
二、环境污染物进入人体的途径及危害	(315)
三、环境污染对生物的影响	(316)

第一篇

健康体检

第1章 总 论

第一节 概 述

一、健康体检的概念

1. 健康 世界卫生组织(WHO)在 1948 年的组织宪章中提出了关于健康的定义:“健康是人在生理、心理和社会适应的完美状态,而不仅仅是没有疾病和免于虚弱。”这个定义包含 3 个方面的内容:一是身体生理没有疾病,免于虚弱,体格健全;二是心理和精神方面的平衡状态;三是人与社会相适应,达到与社会和谐相处的完美状态。

2. 健康分级

(1)第一级健康:即躯体健康,包括无饥寒、无病弱、能够精力充沛地生活和劳动,满足基本卫生要求。

(2)第二级健康:即身心健康,包括满足基本的经济要求,日常生活自由。

(3)第三级健康:即主动健康,包括能够主动追求健康的生活方式,调节心理状态适应社会和工作的压力,过着为社会作贡献的生活方式。

3. 健康体检 健康体检是以健康为中心的身体检查。国家卫生部 2009 年颁发的《健康体检管理暂行规定》提出,健康体检是

指通过医学手段和方法对受检者进行身体检查,了解受检者健康状况、早期发现疾病线索和健康隐患的诊疗行为。

4. 健康体检的任务 人最宝贵的是生命,生命最宝贵的是健康。根据健康的定义,如何评价生理、心理和社会适应的状态,有哪些影响健康的因素,有没有疾病的预兆,对身体全面地“监察”和“审计”,就是健康体检的任务。

5. 健康体检的目的 医学是在与疾病的长期斗争甚至生死搏斗中出现并发展的。随着社会经济的发展,饮食和生活条件的改善,旧的疾病发生谱等已经成为过去。体力劳动强度的降低,工作节奏的加快,心理压力的增加,环境和致病因素的变化,使人们必须认识新的疾病。定期进行健康体检,及早发现异常体征,作出正确的诊断并采取有效的处理措施,将疾病消灭于萌芽状态,为健康提供超前保障,已成为促进身心健康的时尚。

健康体检是从视、触、叩、听的物理检查中,发现新的异常体征,已成为自我保健、主动健康的重要方式。健康体检能从各项化验数据的量变中,看出身体质变的信息,有利于疾病的早期发现;健康体检可以寻找影响健康的不利因素,纠正不良生活方式的影响;健康体检可以指导修正机体自身的调节机制,维持机体内、外环境的平衡;健康体检能促进对疾病的早预防、早诊断、早治疗,将疾病消灭于萌芽状态。健康体检还能节省医疗经济开支。从长远考虑,倘若有病而未及时发现和治疗,将来所花的治疗费用要比早发现、早治疗所需的费用多得多,而且病痛更不是金钱所能计算的。

6. 定期进行健康体检的意义

(1)健康是自己的,定期全面地进行健康体检,“定期审计”“年检”,可以实现预防为主的目标。

(2)健康是动态的,定期进行全面的健康体检,有利于从生活方式和致病原因上发现影响健康的因素。

(3)健康是社会的,定期进行全面的健康体检,有利于了解环