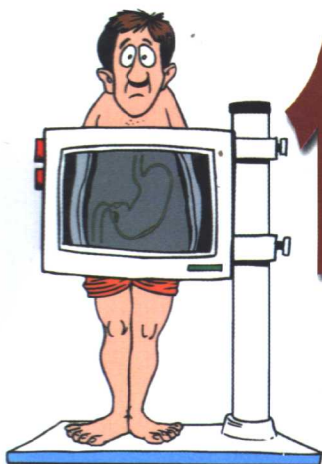




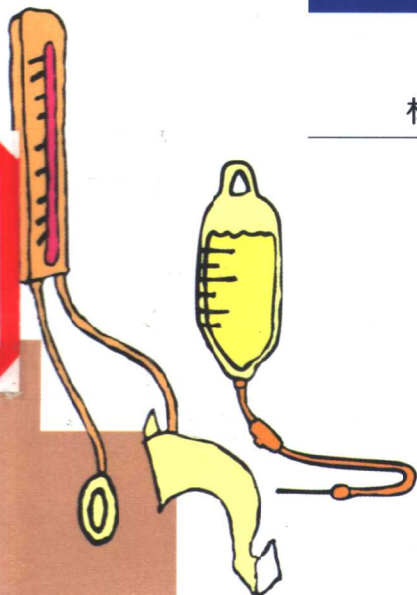
体检



助您校正
健康

坐标

杨小庆 洪大蓉 汤仕忠 主编



中国农业出版社



体检

——助您校正健康坐标

杨小庆 洪大蓉 汤仕忠 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体检: 助您校正健康坐标/杨小庆等主编. --北京:
中国农业出版社, 2003. 1

ISBN 7-109-07990-2

I. 体... II. 杨... III. 体格检查 IV. R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 089445 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 钟海梅

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 11

字数: 275 千字 印数: 1~6 000 册

定价: 16.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前 言

“您体检了吗？”这是近年在许多城市非常流行的问候语。逢年过节送一张《体检单》已成为沿海发达地区时髦的礼品，节假日邀上亲朋好友结伴到医院体检已成时尚。这反映了随着人们的健康意识、自我保健意识的不断增强，关爱自身健康的人越来越多，同时也反映了社会物质文明与精神文明的提高。

体检，对大多数人来说，一点都不陌生，小孩入托要体检，长大了上学要体检，找工作要体检，出国要体检，买商业保险也要体检，结婚少了婚前体检更是不行，还有单位组织的定期体检等等，但这多是被动体检。由于当前社会复杂的人际关系、紧张的生活节奏、繁重的工作学习压力、纷繁复杂的欲望，加之种种不良的生活习惯、方式等，使得高血压、高脂血症、糖尿病等发病人数逐年增多，癌症成了人类 21 世纪的“第一杀手”，以致在您的周围或许经常会见到或听到“某人一辈子没去过医院，这次生病去医院查出了某某病甚至某某癌”的事。确实，在日常生活中，很多人认为“我身体好好的，为什么要体检？”所以，很少有人主动到医院体检。更多的人总要等到身体出现咳嗽、发烧等症状才肯去医院。

俗话讲“吃五谷生百病”，那么，我们的身体状况到底是健康、亚健康？还是不健康有毛病？也就是说，我们的健康坐标到底在何处呢？这就是我们编写本书的意图。全书包括体检主要项目正常值及其临床意义和异常对策，自我健康检查方法、应予重

视的异常症状、常见疾病的自我监护和常见癌症的危险信号，周期性健康体检、妇女健康体检、婚前健康体检、孕妇及儿童健康体检与保健等章节。如果本书对广大读者在增强健康意识、关心和爱护自身机体方面有些启迪和帮助的话，便是我们莫大的幸事了。

书中所提及的各类化验检查的正常参考值，由于各医疗单位所使用的仪器或检查方法的不同，结果可能也有所不同，故读者应以受检医院的检查结果为准。

本书参阅了一些国内外相关的著作和资料，特向原作者表示衷心的感谢！

由于编写者水平有限，书中错误及疏漏在所难免，恳请同道和读者不吝指正，以便再版时改正。

编 者

2002年8月

目 录

前言

第一章 总论..... 1

第一节 健康体检的概念..... 1

第二节 定期健康体检的基本项目..... 7

一、体格检查..... 7

二、实验室检查..... 10

三、其他特殊检查..... 11

第三节 亚健康检查..... 13

一、亚健康的临床表现..... 13

二、造成亚健康的主要因素..... 13

三、怎样做亚健康检查..... 14

四、预防亚健康..... 15

第二章 体检的主要项目、正常值

及其临床意义..... 16

第一节 常规检查..... 16

一、体格检查..... 16

二、实验室检查..... 16

三、心电图检查..... 29

四、X线检查..... 36

第二节 特殊检查..... 37

一、实验室检查	37
二、超声检查	54
三、负荷心电图检查	67
四、X线检查	69
五、CT检查	81
六、磁共振检查	90
七、放射性核素检查	97
八、内窥镜检查	101
九、肺功能检查	109
十、脑电图检查	110
第三节 体检异常及其对策	111
一、体格检查异常及其对策	111
二、X线检查异常及其对策	115
三、超声检查异常及其对策	132
第三章 自我健康检查	141
第一节 自我健康检查的概念	141
一、常用的自我检查方法	141
二、早期肿瘤的自我检查	142
三、女性常见肿瘤的自我 检查	143
第二节 应予重视的异常症状	144
一、发热	144
二、头痛	147
三、肥胖	149
四、消瘦	151
五、失眠	152
六、皮肤黏膜出血	153
七、淋巴结肿大	154

八、贫血	156
九、水肿	157
十、咳嗽与咳痰	159
十一、咯血	161
十二、胸痛	163
十三、发绀	164
十四、呼吸困难	165
十五、心悸	166
十六、恶心与呕吐	167
十七、吞咽困难	168
十八、食欲亢进	169
十九、呕血	170
二十、便血	171
二十一、腹痛	173
二十二、腹胀	180
二十三、腹泻	182
二十四、便秘	183
二十五、黄疸	184
二十六、肝脾肿大	187
二十七、腹部包块	188
二十八、腰背痛	192
二十九、关节痛	192
三十、蛋白尿	193
三十一、血尿	195
三十二、尿频、尿急与尿痛	197
三十三、少尿与多尿	197
三十四、痛经	198
三十五、阴道出血	199
三十六、声嘶	201



三十七、鼻出血	202
三十八、眩晕	203
三十九、晕厥	205
第三节 常见疾病的自我监护	206
一、肺结核	206
二、感冒	210
三、慢性支气管炎	211
四、肺炎	212
五、支气管扩张	213
六、支气管哮喘	215
七、阻塞性肺气肿	216
八、高血压及高血压心脏病	217
九、冠心病	219
十、风湿性心脏病	222
十一、慢性肺源性心脏病	224
十二、心肌炎	225
十三、心力衰竭	226
十四、病毒性肝炎	228
十五、脂肪肝	232
十六、酒精性肝病	234
十七、肝硬化	234
十八、胆石症	236
十九、胆道感染	237
二十、胰腺炎	239
二十一、消化性溃疡	240
二十二、慢性胃炎	242
二十三、腰椎间盘突出症	243
二十四、颈椎病	244
二十五、甲状腺功能亢进	246

二十六、糖尿病	247
二十七、高脂蛋白血症	248
二十八、痛风	249
二十九、骨质疏松症	250
三十、脑血栓形成	253
三十一、神经衰弱	253
三十二、肾病综合征	255
三十三、肾盂肾炎	256
三十四、前列腺增生症	258
三十五、痛经综合征	259
三十六、经前期综合征	260
三十七、围绝经期综合征	262
第四节 癌症的危险信号	263
一、成年人常见的癌症早期 信号	264
二、儿童常见癌症的早期信号	265
三、常见肿瘤的早期信号	266
四、恶性肿瘤的鉴别要点	273
五、癌症患者康复期的注意 事项	274
六、肿瘤的预防	275
第四章 周期性健康体检	278
第一节 周期性健康体检的概念	278
第二节 周期性健康体检项目的 选择	278
第三节 周期性健康体检的实施	285
第四节 成年人周期性健康体检的 内容	286



第五章 妇女健康体检	289
第一节 普查的组织工作	289
一、组织普查队伍	289
二、广泛宣传	290
三、普查的对象	290
四、普查的准备	291
五、普查资料统计	291
第二节 普查的内容与方法	292
一、病史填写	292
二、内、外生殖器检查	293
三、宫颈刮片检查	294
四、滴虫、霉菌检查	295
五、乳房、甲状腺及肛指 检查	295
第三节 普查异常及对策	297
一、宫颈活检术	297
二、宫颈息肉摘除术	298
三、阴道炎的治疗	298
四、宫颈炎的治疗	299
五、宫颈鳞状上皮非典型增生 的治疗	300
六、妇科肿瘤的手术治疗	301
第四节 普查后的随访	302
一、随访的意义	302
二、随访的方式	302
三、疾病的随访	302
第六章 婚前健康体检	304
第一节 婚前体检的目的	304

第二节 婚前体检的内容	305
一、病史询问	305
二、体格检查的重点项目	308
第三节 婚配的分类指导	311
一、可以结婚	311
二、禁止结婚	311
三、劝阻结婚	311
四、暂缓结婚	311
五、可以结婚,但不宜生育	312
六、可以结婚生育,但需控制 下一代性别	312
七、应劝阻婚育的疾病	313
 第七章 孕妇及儿童健康体检	314
第一节 孕妇保健与健康体检	314
一、产前检查	314
二、产前诊断	317
三、妊娠中、晚期的保健	321
四、围产期的保健	321
第二节 儿童保健与健康体检	324
一、新生儿期的保健	324
二、婴儿期的保健	326
三、幼儿期的保健	330
四、学龄前期儿童的保健	332
五、学龄期儿童的保健	333
六、青春期的保健	334
七、儿童定期健康体检	335
 主要参考文献	339

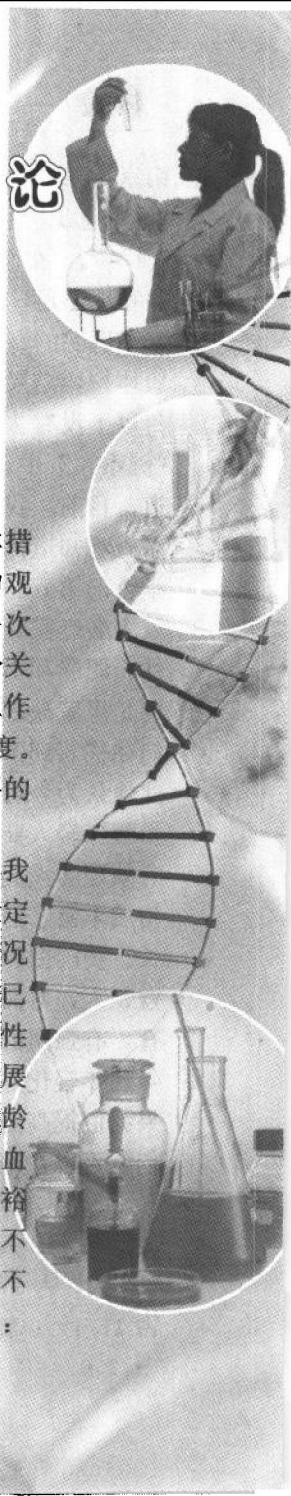
第一章 总

论

第一节 健康体检的概念

健康体检是综合临床医学和预防保健的具体措施，西方国家在 18 世纪中期就有每年健康体检的观念。1922 年美国医学协会建议美国公民每年做一次健康体检。中华人民共和国成立后，党和政府十分关心人民群众的健康，提出了“预防为主”的卫生工作方针，在机关企事业单位建立了年度体格检查制度。定期进行健康体检是保护人体健康的一项十分重要的预防性措施。

健康体检是一种预防疾病、延缓疾病进展、自我保健的重要方式。健康体检除了严格按不同年龄段定期进行相关内容的检查外，还不能忽视一些特殊情况的出现。比如，据北京市的调查表明，小学生中已经有了高血压，中学生中出现了动脉硬化，老年性疾病过早地出现在青少年中。为什么我们经济发展了，钱多了，物质生活水平提高了，反而患病的年龄提早了，有些人死得更早了呢？有人认为现在心脑血管病、肿瘤、糖尿病等都是因为经济发达、生活富裕造成的。这种看法是不正确的，事实上，这些病并不是因为物质文明提高而造成的，而是因为精神文明不足、健康知识缺乏而产生的。据《扬子晚报》报道：



南京市某医院关于南京市民健康的最新调查结果发现市民们的“健康意识”亟待提高，此项调查涉及居民 7 530 人，其中男性 3 474 人，女性 4 056 人，调查表明，许多居民对自身健康的关注程度不足，其中六成居民在两年内没有参加过健康体检。据辽宁某医院的宣传显示：该医院曾对 762 名中年知识分子进行的健康体检，结果是受检者中 402 人（占受检人数的一半以上）是一年以上没有去过医院、自我感觉良好的“健康人”，就是这些“健康人”中，体检新发现患有各种疾病者共 189 人次。另据报道，目前，我国有 1.2 亿~1.4 亿人是高血压患者，全国有 6 亿多人不知道什么是高血压以及如何预防。在哥伦比亚马尼萨莱斯举行的第五届国际心血管疾病病因研讨会上，国际心血管疾病领域著名专家、巴西学者塞尔希奥·费雷拉称：情绪紧张、嗜烟成性、肥胖和不均衡的饮食都是导致心血管疾病的病因，但更重要的是患者缺乏基本的医学常识。目前缺少一个预防医学体系。人们往往感到不舒服时才去看医生，也没有经常量血压的习惯。因此他认为今后几年中最重要的挑战是强化预防医学体系。费雷拉提醒年轻人要注意预防心血管病，建议人们坚持健康体检，以便有效预防该病。美国的经验表明：白人与黑人相比，白人钱多，物质丰富，但高血压、冠心病、肿瘤明显比黑人要少，寿命更长。美国白领人地位高，收入也高，可是他们各种疾病远远低于蓝领人，寿命也长，说明什么呢？因为白领人受到较好的健康教育，有强烈的自我保健意识。因此，现在人们的病越来越多，老年病年轻化并不是因为物质文明程度高，而是精神文明不足。如果我们提高健康保健意识，多接受卫生保健知识的学习，那么我们就可以在经济发达的同时更健康，而不是病更多。

2001 年某单位职工在某医院体检中心健康体检，被检总人数为 1 462 人，其中妇女 506 人。通过这次体检，查出高血压 182 人，占 17.4%；高血脂 208 人，占 14.2%；脂肪肝 167 人，占 11.4%；糖尿病 64 人，占 4.3%；肝癌 2 人，占 0.14%；乳

房疾病 54 人，其中乳腺癌 1 人，占 10.6%（体检妇女）。另据中科院某研究所的一次健康体检发现：被检查的 66 名中年知识分子，有 35 人程度不同地患有各种疾病，其中有 2 人为早期肿瘤。再如深圳市某保健中心对全市 26 000 名青年干部职工的健康档案的调查分析表明：30~45 岁年龄段中，高血压发病率近 10%，高血脂发病率约占 25%，脂肪肝发病率约占 20%，以上数字是触目惊心的。健康体检的重要性就在于使这些潜伏在身体里的“定时炸弹”及早暴露，无疑为下一步的预防及治疗创造了有利的条件。

据《深圳商报》报道：“深圳市卫生部门 2000 年居民死因资料显示：35~59 岁死于恶性肿瘤的占同期肿瘤总死亡人数的 47.55%，其中 90% 是肝癌。结论是：恶性肿瘤已日渐成为中年白领的第一杀手。对于中年知识分子预防癌症的措施：一方面是要有良好的生活工作习惯，生活要规律，饮酒要节制，最好不吸烟，忌吃腌制食品；另一方面要特别重视身体的健康检查”。肝癌是我国最常见的恶性肿瘤之一，发生后进展迅速，死亡率高，受卫生条件的限制，我国目前难以进行大面积的人群普查。但每位居民注重自身保健，坚持定期健康体检，是可以早期预防、早期发现和早期治疗的。所以，健康体检是早期发现无症状、无临床症状表现的肿瘤疾病的重要途径，可使这些肿瘤得到及早治疗，彻底根治。

健康体检，在一定程度上反映了一个人的社会地位，因为在我国一年一度的体检并没有普及到每一个普通公民，而仅局限于企事业单位职工及一些高社会阶层的人。随着社会的进步，经济的发展，人民生活水平的不断提高，人们的健康意识不断增强，健康体检被越来越多的人所接受。在我国，过去的健康体检清一色是单位定期组织的职工体检，而现在尤其是沿海发达城市，自费到医院体检中心接受健康体检的人逐年增多。在现今社会中，如每个人都能重视健康体检，都能自觉、主动地定期到医院进行

健康体检，那么健康体检很快会蔚然成风并渐成时尚，这将显著提高各种严重疾病的早期诊断率和治愈率。

1. 体检的目的和必要性

(1) 定期体检的目的。①预防疾病、降低发病率；②促进健康、增强体质。

定期健康体检可以做到：无病早防，有病早治，使人们具有健康的体魄，充沛的精力，敏捷的思想，正常的心理，更好地担负起自己的工作。

(2) 健康体检可以发现一些无痛性或症状不明显的疾病。例如早期肿瘤、高血压、高血脂、脂肪肝、糖尿病等。因为有许多常见病是隐匿的，早期没有任何症状，比如高血压病，当血压在26.7/13.3kPa时，有些人没有任何感觉，等出现症状时心脏或肾脏已发生了损坏，甚至病情已发展到严重阶段。再者，如糖尿病、高脂血症等这些严重危害现代人健康的疾病，如果不进行血液化验也是难以发现的。还有一些早期肿瘤、脂肪肝等疾病，不通过实验室检查或B超等特殊检查也是发现不了的。通过体检也可查出一些早期没有症状的疾病，如先天性心脏病、风湿性心脏病、肝脾肿大等。早期发现及时治疗这些疾病对于病人恢复健康并明显改善疾病的预后，提高生活质量极为有益。特别是肿瘤，其治愈率同预防和发现的早晚关系十分密切。因此，即使是看似健康的人，每年或至少两年进行一次查体是非常必要的。

(3) 通过定期健康体检可以使受检者了解自己的健康状态，有病则治，无病则防，鼓励个人关心自己的健康状况，有利于维护和促进个人的健康。

(4) 入托、入学、就业等健康体检，可以杜绝传染病如肺结核、乙型肝炎等在群体中传播，有利于维护群体的健康。

(5) 婚前健康体检有利于男女双方及其下一代的健康，有利于促进人口优生，以提高民族素质。同时有利于主动有效地掌握好受孕时机和避孕方法等。婚前体检已成为我国人民提高生活质

量和出生人口素质、阻断疾病的有效屏障之一。

2. 如何选择体检形式

(1) 个人或单位组织，集体定期到医院做健康体检，一般一年一次或两年一次。

(2) 住院健康体检，进行全面的健康检查。

(3) 门诊健康体检，个人单独检查，单项检查，选项检查。

(4) 医院体检中心组织医务人员到被检单位进行健康体检。

(5) 普查，对某一种疾病进行全面的普检，如妇科疾病的普查等。

3. 如何选择体检医疗机构

(1) 个人或单位进行健康体检，可选择信誉高、技术力量强、设备好的三级甲等医院或二级以上的医院。

(2) 职业病体检，应到指定的职业病防治院。

(3) 出国人员，应到国际旅行卫生保健中心（或指定医院）体检。

(4) 婚前检查，应到当地政府有关部门指定的医院在结婚前进行必须的检查。

(5) 商业医疗保险体检，按保险公司的要求到指定医院及指定医师处进行投保前的健康体检。

(6) 高考入学健康体检，由各省、市招生办公室指定医院并按国家教育部指定检查内容进行。

4. 体检注意事项

(1) 到医院进行健康体检，要因人而异，区别对待，从实际出发，根据自己的年龄、性别、职业、平时健康状态和家族病史等，在医生的合理建议下，全面考虑检查哪些项目以及健康体检的间隔时间等。

(2) 到医院体检中心领取本人体格检查表及各种化验检查申请单。

(3) 体检前3天素食，体检当日空腹（禁食8小时，当日晨