

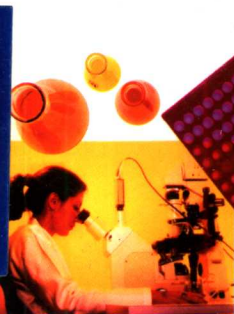


健康系列

e 博士彩色锦囊

健康体检知多少

吴颖敏 姚楠 编著



广东科技出版社

健
彩色锦囊

健康体检知多少

吴颖敏 姚楠 编著



（全国优秀出版社）

广东科技出版社

广州

图书在版编目 (CIP) 数据

健康体检知多少 / 吴颖敏, 姚楠编著. — 广州: 广东科技出版社, 2003.1

(e 博士彩色锦囊健康系列)

ISBN 7-5359-3197-9

I. 健… II. ①吴…②姚… III. 体格检查

IV. R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 092361 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21.cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

出版人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州天河区棠东村广棠工业区广棠西路 2 号)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 3 字数 60 千

版 次: 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

亲爱的读者：

中国人从来没有像今天这样重视健康，也从来没有今天这样重视体检。体检能早期发现疾病，早期治疗、早期康复。

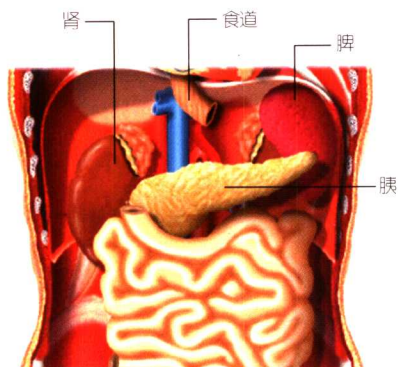
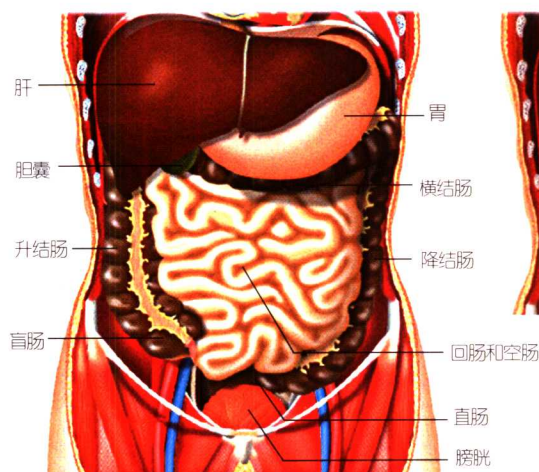
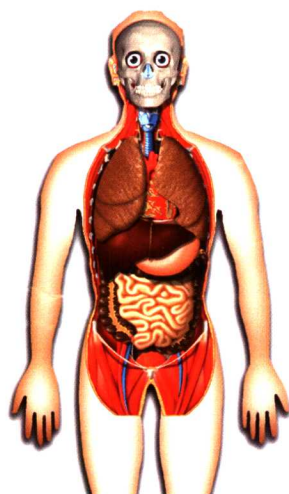
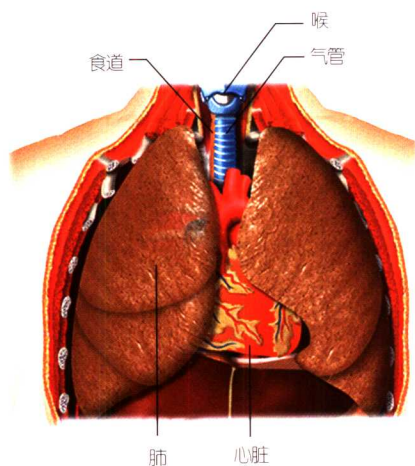
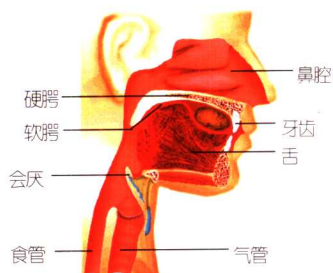
您知道体检找哪个科吗？不同的年龄、不同的职业、不同的人群如何进行体检？如何选择“体检套餐”？体检时注意些什么？拿到检验结果后如何找“正常值”来对照？如何看它的“临床意义”（正不正常？会有什么病？程度如何？）？哪些问题需要马上求医就诊？

本书还教您如何计算标准体重，哪些人必须进行减肥，哪些人需要控制饮食……

健康是每个人最大的财富，
也是一家人最大的幸福。



人体器官解剖图





前 言

开放改革 20 多年来，中国人越来越感受到，人生最宝贵的并非金钱，而是健康两个字。以前新春拜年人们第一句话是：“恭喜发财”，而现在更流行的是祝您：身体健康，龙马精神。平时大家寒暄的常用语，增加了一句话：“你体检了没有？”

医疗体制改革的进一步深入，人们又认识到了“体检”二字值千金。体检是人们把守健康的第一道防线。每年单位体检，总是查出一批新病人。严峻的现实教育了人们：宁可错过发财机遇，不可错失体检机会。

多年的体检经验，又教育了人们：有了疾病，早期发现，及早治疗，可以提高疗效，减少费用。甚至连癌症，早期发现，治愈率可高达 50% ~ 80%。

宁可吃穿省钱，健康不可省钱，体检更不可省钱。有需求就有市场，体检已成为近年来全国升幅最大的保健医疗产业。项目越来越多，质量越来越高，中国人终于享受到了保健事业的甜头。本书的出版，正好赶上我国这一保健事业蓬勃发展的潮头，为广大群众进行体检时做些指引，排除困扰、析疑解难。

目 录

一、为什么要定期进行体检



- 1 健康是人生的最大本钱 —— 2
- 2 疾病发现越早, 治疗效果越好 —— 3
- 3 医疗改革促进了体检的发展 —— 4
- 4 迈出体检认识上的误区 —— 6

二、体检的基本知识



- 1 体检的类型 —— 9
- 2 体检前的准备 —— 10

- 3 体检的注意事项 —— 10
- 4 正确认识正常值 —— 11
- 5 体检的间隔时间 —— 12
- 6 体检的X射线是否会损害身体 —— 13

三、常规体检的项目



(一) 体格检查 —— 16

- 1 身高 —— 16
- 2 体型 —— 16
- 3 营养状态 —— 17
- 4 体重 —— 18
- 5 眼科 —— 20
 - (1) 眼睑 ———— 20
 - (2) 泪囊 ———— 20
 - (3) 结膜和巩膜 ———— 20
 - (4) 眼球外形和运动 ———— 20

(5) 眼压	21
(6) 视力	21
(7) 色觉	21
(8) 眼底	22
6 口腔科	23
7 耳鼻喉科	23
8 内科	24
(1) 浅表淋巴结	24
(2) 血压	25
(3) 脉搏	27
(4) 呼吸	28
(5) 心脏	28
(6) 肺脏	29
(7) 腹部	29
9 外科	30
(1) 脊柱	30
(2) 四肢	31
(3) 肌肉	31
(4) 甲状腺	31
(5) 肛门、直肠	31
(6) 乳房	31
10 妇科	32
(1) 外阴	32
(2) 阴道	32
(3) 子宫颈	32
(4) 附件	32

(二) 影像学检查 33

1 普通 X 线检查	33
------------	----

(1) 胸部	33
(2) 腹部	34
(3) 脊柱	34
2 CT 检查	34
(1) 头颅 CT	35
(2) 胸部 CT	35
(3) 腹部 CT	35
(4) 脊柱和骨关节 CT	35
3 核医学检查	36
(1) ECT (核素显像)	36
(2) 同位素测定	36
4 超声检查	37
(1) 乳腺 B 超	37
(2) 甲状腺 B 超	37
(3) 腹部 B 超	37
(4) 腹部彩超	38
(5) 心脏彩超	38
(6) 脑血管经颅多普勒	38
5 核磁共振检查	38
6 内窥镜检查	39
(1) 胃镜	39
(2) 结肠镜	40
(3) 支气管镜	40

(三) 电生理学检查 41

1 心电图	41
2 脑电图	42
3 肌电图	42

(四) 化验检查 ————— 43

- 1 血常规 ————— 43
 - (1) 红细胞 血红蛋白 — 44
 - (2) 白细胞 — — — — — 44
 - (3) 血小板 — — — — — 45
- 2 血型 ————— 46
- 3 尿常规 ————— 46
- 4 粪便检查 ————— 48
- 5 血沉 ————— 48
- 6 血糖 ————— 49
- 7 血脂 ————— 51
 - (1) 血清总胆固醇 (TC) — — 51
 - (2) 高密度脂蛋白
胆固醇 (HDL-C) — — — 52
 - (3) 低密度脂蛋白
胆固醇 (LDL-C) — — — 52
 - (4) 甘油三酯 (TG) — — — — 52
- 8 尿素氮、血清肌酐 ——— 53
- 9 尿酸 ————— 54
- 10 谷丙转氨酶、
谷草转氨酶 ————— 54
- 11 γ -谷酰转肽酶 ——— 54
- 12 血清胆红素 ————— 55
- 13 血清蛋白 ————— 56
- 14 血液流变学 ————— 56
- 15 乙肝两对半 ————— 57

16 肿瘤标志物 ————— 59

- (1) AFP(甲胎蛋白) — — — — 59
- (2) CEA(癌胚抗原) — — — — 60
- (3) CA₁₂₅ — — — — — 60
- (4) CA₁₉₋₉ — — — — — 60
- (5) EB 病毒 — — — — — 61
- (6) PSA — — — — — 61

四、不同年龄的体检



- 1 儿童普通体检 ————— 63
 - (1) 身高 — — — — — 63
 - (2) 头围 — — — — — 63
 - (3) 胸围 — — — — — 64
 - (4) 体重 — — — — — 64
- 2 青年人普通体检 ——— 65
- 3 中老年人普通体检 ——— 66
 - (1) 中年男性的普通体检 — — 66
 - (2) 中年女性的普通体检 — — 67
 - (3) 老年人的普通体检 — — 67

五、不同人群的体检



- 1 婚前体检 _____ **70**
 - (1) 健康询问及家族史
调查 _____ **70**
 - (2) 体格检查 _____ **70**
 - (3) 计划生育指导 _____ **70**
- 2 产前体检 _____ **71**
- 3 入托体检 _____ **72**
- 4 高考体检 _____ **73**
- 5 白领、干部体检 _____ **73**
- 6 服务行业体检 _____ **75**
- 7 招工体检 _____ **76**
- 8 职业病体检 _____ **76**
- 9 爱滋病的初筛检查 _____ **78**
- 10 出国体检 _____ **79**
 - (1) 常规性检查 _____ **80**
 - (2) 对艾滋病实行限制
的国家 _____ **80**

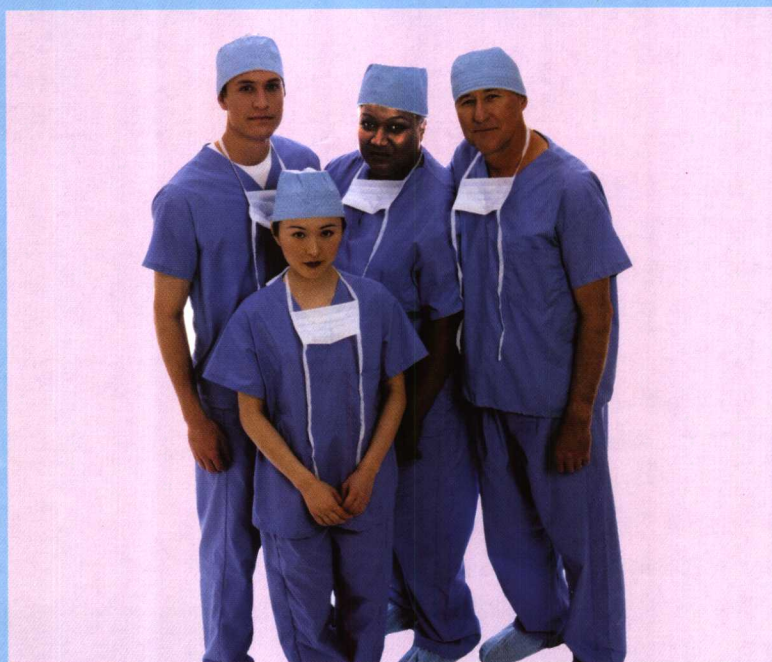
六、各类“套餐”体检



- 1 按照不同病情设计套餐 _____ **82**
- 2 按照不同价格设计的
套餐 _____ **82**
- 3 费用较小的基本套餐 _____ **84**
 - (1) 一般体检 _____ **84**
 - (2) 肝功2项 _____ **84**
 - (3) 血脂4项 _____ **84**
 - (4) 空腹血糖 _____ **84**
 - (5) 乙肝1对 _____ **84**
 - (6) 检查胸部透视、心电图、
消化系统超声检查(肝、
胆、脾)等 _____ **84**
- 4 费用较大的深入检查 _____ **84**
 - (1) 全身检查 _____ **84**
 - (2) 常规的物理检查 _____ **84**
 - (3) 常规的化验室检查 _____ **84**
 - (4) 针对某种症状的常见
检查 _____ **85**
 - (5) 较昂贵的具有一定创伤
的特殊检查 _____ **85**

一

为什么要定期体检



及早发现疾病，可以提高治疗效果，缩短治疗时间，减少治疗费用；延长自己寿命，增添全家幸福。

1 健康是人生的最大本钱

身体健康，长命百岁，千百年来一直是人们相互祝福的不变主题。进入新的世纪，随着生活水平的提高，医学模式的转变，医疗改革的深入，人们不应满足于身体出现了症状才找医生治疗的消极方法。



有很多人身体已处在不健康的状况了，自己却浑然不觉，以致逐渐加重，到了不能忍受的程度才到医院检查，此时才发现病情已相当严重，要花费大量的金钱治疗，有的甚至终身与药为伴。

在发达国家，国民的健康意识普遍都很强。2002年6月18日，美国总统布什和第一夫人劳拉，发起为期4天的全民健身运动，亲自参加在白宫南草坪举行的健身咨询活动，免费为儿童和老人检查糖尿病、测量血压、检测胆固醇和其他身体指数、提供营养咨询等。布什并宣布了一项倡导定期运动、健康饮食、疾病检查、远离烟酒和毒品的计划。

布什还亲自带领民众参加在华盛顿进行的5公里长跑活动，并在白宫后院玩球类游戏。布什夫妇通过电子邮件邀请白宫雇员参加星期六的长跑运动，结果响应者踊跃，在2小时内400人的名额被全部占满。

接着，布什飞往戴维营进行体检。他在5年前体检时发现大肠内有良性息肉，这次检查仅是例行性



的，他并没有任何不适和症状。体检期间布什把权力暂时性移交给副总统切尼。如此繁忙的总统都不会疏忽这些体检的细节，可见健康是生活和工作的基础，是人生最大的本钱。

2 疾病发现越早，治疗效果越好

早期发现疾病，早期治疗，对提高疗效、缩短治疗时间、减少治疗费用、提高生命质量非常重要。而定期进行健康体检，是早期发现疾病的必要手段。

根据不同年龄、性别、职业和生活习惯，体检也应有所侧重，下面举几个例子供参考。

——胆固醇检测：男性从35岁起，女性从40岁起，就应该每5年做一次胆固醇检测。那些有患心脏病潜在风险的人，例如吸烟者、糖尿病患者、高血压患者以及那些父母在50岁之前死于心脏病的人，需要从20岁开始检测胆固醇含量。

——有规律地检查血压。

——为了早日发现结肠直肠癌，应从50岁开始每年进行一次大便潜血和大便常规检查。同时，还应3~5年做一次乙状结肠镜或结肠镜检查。

——对女性来说，每1~3年应做一次帕氏涂片检查以诊断是否得了子宫癌。

——对于有不止一个性伴侣的女性，应经常做妇科检查，因为像衣原体等病菌很难从男性身上检查出来。

——从55岁起定期进行眼底检查和听力测试。

集体性的定期体检，往往是早期发现疾病的主要途径，任何人都不应忽视。



3 医疗改革促进了体检的发展

我国保健卫生事业得到空前发展,据统计近两年来,一些大城市的体检市场年增长率超过了100%。

儿童体检越来越受重视,这是因为不少先天性疾病早期症状并不明显,孩子表述能力又差,常常会出现一旦发作为时已晚的悲剧。

越来越多的中老年病逐渐呈现年轻化趋势,令年轻人也加入体检大军。定期体检甚至成为不少年轻白领的生活内容。

医疗体制的改革,打破了“治病靠单位、靠国家出钱”的老观念,加上近几年来医药费用的不断上涨,使人们更加意识到健康的重要性,更加认识到“病从浅中医”的道理,对健康体检越来越重视。

在北京,每逢假期,医院的特需病房就成了抢手货。“抢购”者要的就是边度假边体检的悠闲。虽然房价不菲,一次体检的费用起码在2000元以上,但这里有套房和电视,更有护士全程陪同体检,很多高收入者还是认为物有所值。

在上海,每年体检的人数远远超过20万。尽管医保改革出台以后,各种健康体检不列入基本医院保险诊疗项目,可是上海人对于花钱买健康决不会吝嗇。



护士在高级套房接待客人。

健康意识尤其强烈的广州人，体检市场尤其火爆。体检逐渐成为市民的常规活动，体检收入在医院收入中所占比例逐年增大，体检已成为医院必争之业务。

为什么前两年还风平浪静的体检这两年火起来？

专家认为，市民防病意识的提高，以及用人单位对员工身体状况要求更严格，促使体检成行成市。

近两年，肺结核和乙肝这两种传染性很强的病在广东发病率很高，每次集体体检，都能查出一些肺结核和乙肝病人，有些单位每年都能查出几个癌症。

另外，现在市民请个保姆都要求有健康报告，这使很多外来工也到医院做体检。除了招工体检和单位、学校组织的常规体检外，升学、出国、结婚、生孩子都得体检！

一份全国统计资料表明，中国有近亿人每年体检，市场规模最起码达到 200 亿元。体检市场的竞争也愈来愈白热化。良莠不齐的各类医院、各种形式体检的不尽规范，这就需要病人多增加一点医疗知识和体检常识，提高鉴别能力。



满带笑容的白衣天使在门口迎客。



4 迈出体检认识上的误区

尽管体检越来越受人们重视，但仍有相当一部分人存在着片面的认识。据报道，有位记者在沿海某一大城市的街头，对100个过往市民进行调查，发现竟然有47%的市民害怕体检。



原因一：加重精神负担 调查显示：有21%的市民害怕体检的原因是惟恐加重精神负担。当今社会竞争空前激烈，尤其是中年人，肩挑“两头”——家庭、事业，而体检出来的疾病，必定不小。若真有如此不幸，谁来养家。

原因二：有下岗危机 害怕体检造成下岗危机的受调查者占15%。原本工作就有危机感，若体检出伤病，不是告诉企业一个辞退的理由吗？

原因三：忙得没有空闲 有11%的市民表示实在没有时间体检。

以上种种误区，除了是逃避现实的思想作怪，归根结底还是健康意识淡薄。此外，还有两种误区是来源于经济状况。

一种是家境拮据。这一类人群认为经济不景，收入微薄，能省则省。殊不知，如果酿成大病，更加重家庭经济负担，犹如雪上加霜。



另一种是家境富裕。这一类人群仗着家有万金，身体出了问题有的是钱。殊不知，健康往往是金钱买不到的，即使有的能买到，也造成身体上的痛苦。

据北京国际抗衰老医学中心一位专家公布的研究成果：目前中国高收入人群的过速老化趋势已经超过欧美国家水平。这些人生活节奏紧张、精神压力过大和不规律的生活方式，已经成为中国高收入族群的致病因素，使他们身体老化速度加快，心脑血管疾病、糖尿病等老年病呈现年轻化趋势。

肥胖、记忆力衰退、性功能减退，呼吸系统、心脑血管系统和包括糖尿病在内的内分泌系统疾病发病率正在增加，一些老化指标高于欧美国家的水平。

高收入人群的内分泌系统也有过速老化情况出现。35~50岁的人群中，体内生长激素的分泌竟只达到正常水平的一半至七成，而DHEA（一种激素前体）的平均值也只相当于正常水平的60%左右，均远远低于欧美发达国家的水平。

高收入人群，如果长期处于亚健康状态，很容易导致老化的加速。这些人如果不重视体检，又不愿意改变不良生活习惯和饮食习惯，那么，病魔很快就缠身了。

