

张成琪 宋心红 林海燕 主编

单病种体检 与健康指导



山东大学出版社
Shandong University Press

单病种体检与健康指导

张成琪 宋心红 林海燕 主编

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

单病种体检与健康指导/张成琪,宋心红,林海燕主编.
—济南:山东大学出版社,2005.12
ISBN 7-5607-3034-5

I. 单…

II. ①张…②宋…③林…

III. 疾病—治疗

IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 088141 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

山东旅科印务有限公司印刷

850×1168 毫米 1/32 10.75 印张 300 千字

2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

《单病种体检与健康指导》编委会

主 编	张成琪	宋心红	林海燕	
副主编	张冬芝	张丰焕	姜 晶	蒋晓燕
主 审	李襄五	任维国	李桂琴	
编 者	(以姓氏笔画为序)			
	王广丽	邓 凯	冯玉婕	任维国
	刘公升	刘桂香	李桂琴	李襄五
	吴 莉	宋心红	宋吉清	张丰焕
	张冬芝	张成琪	张海风	张增芳
	林海燕	孟金凤	姜 晶	姜 丽
	蒋晓燕			

前 言

21 世纪,人类最重要的问题是健康,最大的消费是健康消费。完全的健康应该追求:健康、长寿、智慧、快乐、美丽、道德六个方面全面发展,健康体检、健康管理以及健康经济将成为人们关注的焦点。

近年来,我们致力于健康体检和健康管理,积累了大量的资料。资料分析发现以慢性非传染性疾病为主,如高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝等。

为了更好地促进人类健康,使体检者对单病种体检及保健有比较系统的认识,我们编写了《单病种体检与健康指导》一书,主要介绍常见十种单病种体检与健康指导知识。

本书以科普问答的形式,分基础知识、查体指南、健康指导三方面向读者介绍了疾病的病因、危害、系统检查、预防与治疗、健康保健等知识,帮助读者在短时间内了解相关疾病的有关知识。

当今社会经济迅猛发展,人们健康意识不断提高,健康体检越来越引起人们的重视,健康产业也越来越大,健康体检和健康管理将成为卫生行业一门新兴学科,将为促进人类的健康提供重要保障。

由于编写时间仓促及我们的水平有限,书中难免有缺点和疏漏之处,恳请广大读者批评指正。

张成琪

于山东大学、山东省立医院

2005 年 12 月

目 录

一、高血压	(1)
(一)基本常识.....	(1)
1. 什么是血压	(1)
2. 怎样观察血压值	(1)
3. 影响血压的因素有哪些	(2)
4. 血压有哪些生理性变化	(2)
5. 什么是高血压	(3)
6. 怎样诊断高血压	(4)
7. 高血压的危险因素有哪些	(4)
8. 高血压患者有哪些常见表现	(6)
9. 高血压对人体的危害有哪些	(7)
(二)查体指南.....	(7)
1. 日常生活中我们如何筛检高血压	(7)
2. 高血压患者需要定期进行哪些项目的检查	(8)
3. 各种检查项目的方法及意义有哪些	(9)
(三)健康指导	(21)

1. 如何评估高血压病人发生心血管疾病的危险性 (21)
2. 怎样进行高血压病人的生活指导 (23)
3. 怎样进行高血压病人的用药指导 (27)

二、冠心病 (30)

(一)基本常识 (30)

1. 什么是心血管系统 (30)
2. 什么是血液循环 (31)
3. 什么是冠脉循环 (32)
4. 影响心肌供血的因素有哪些 (33)
5. 为什么心肌比其他组织更易缺血 (33)
6. 什么是冠状动脉粥样硬化 (34)
7. 什么是冠心病 (36)
8. 冠心病的危险因素有哪些 (36)
9. 冠心病有哪些分型 (40)
10. 怎样自我诊断心绞痛 (43)
11. 心肌梗死有哪些发病先兆 (44)
12. 如何早期发现冠心病 (44)

(二)查体指南 (45)

1. 怎样进行冠心病危险因素的筛查 (45)
2. 怎样进行冠心病的预防性检查 (46)
3. 冠心病病人需要定期做哪些检查 (47)

(三)健康指导 (53)

1. 怎样进行冠心病的一级预防 (53)
2. 什么是冠心病的二级预防 (55)
3. 预防冠心病的药物主要有哪些 (55)

4. 冠心病病人的饮食上应注意哪些问题	(56)
5. 冠心病病人如何选择食物	(58)
6. 体育锻炼对冠心病病人的康复有哪些好处	(59)
7. 冠心病病人应如何进行体育锻炼	(60)
8. 冠心病病人康复期宜选择哪些体育项目	(61)
9. 冠心病病人进行体育锻炼时应注意什么	(62)
10. 冠心病有哪些治疗措施	(63)
11. 服用救心药物应注意哪些问题	(64)
12. 怎样进行急性心肌梗塞病人急救	(65)
13. 怎样预防猝死的发生	(66)
三、糖尿病	(67)
(一) 基本常识	(67)
1. 什么是糖	(67)
2. 什么是血糖	(68)
3. 什么是胰岛素	(68)
4. 什么是糖尿病	(68)
5. 糖尿病有哪些类型	(69)
6. 糖尿病常见的危险因素有哪些	(69)
7. 哪些人群易患糖尿病	(70)
8. 糖尿病的主要症状有哪些	(71)
9. 怎样确诊糖尿病	(71)
10. 糖尿病对人体有哪些危害	(72)
(二) 查体指南	(73)
1. 糖尿病病人为什么要定期健康体检	(73)
2. 糖尿病病人应做哪些项目的检查	(73)
3. 各种检查项目的方法及意义有哪些	(74)

(三)健康指导	(81)
1. 怎样进行糖尿病患者的饮食指导	(82)
2. 怎样进行糖尿病病人运动指导	(90)
3. 怎样进行糖尿病病人的药物指导	(93)
4. 怎样进行糖尿病并发症的预防	(101)
四、脑卒中	(106)
(一)基本常识	(106)
1. 脑部的血液供应有哪些特点	(106)
2. 什么是动脉硬化	(107)
3. 什么是脑卒中	(107)
4. 脑卒中的常见类型有哪些	(108)
5. 脑卒中的危险因素有哪些	(109)
6. 脑卒中的流行病学特点是什么	(112)
7. 脑卒中有哪些发病先兆	(113)
8. 脑卒中的主要表现有哪些	(114)
9. 脑卒中对人体的危害有哪些	(115)
(二)查体指南	(115)
1. 脑卒中患者需要定期进行哪些方面的检查	(115)
2. 各种检查项目的方法及意义有哪些	(116)
(三)健康指导	(119)
1. 怎样预防脑卒中	(119)
2. 发生脑卒中正确的急救处理措施是什么	(123)
3. 怎样进行脑卒中病人的健康护理	(124)
五、肥胖病	(127)
(一)基本常识	(127)

1. 什么是脂肪	(127)
2. 什么是肥胖	(127)
3. 人生哪几个阶段容易发胖	(128)
4. 脂肪与肥胖有什么关系	(129)
5. 体重与肥胖有何关系	(130)
6. 肥胖病对人体的危害有哪些	(130)
7. 肥胖有哪几种类型	(132)
8. 引起肥胖的常见原因有哪些	(133)
9. 肥胖有哪些表现	(134)
(二) 查体指南	(135)
1. 如何诊断肥胖	(135)
2. 肥胖患者应定期做哪些检查	(137)
(三) 健康指导	(140)
1. 怎样预防肥胖的发生	(140)
2. 肥胖病人有哪些减肥方法	(144)
3. 肥胖病人的健康减肥指导原则是什么	(145)
4. 怎样进行肥胖病人的饮食指导	(146)
5. 怎样进行肥胖病人的运动指导	(150)
六、高脂血症	(157)
(一) 基本常识	(157)
1. 什么是血脂, 血脂的来源及生理功能有哪些	(157)
2. 什么是脂蛋白, 脂蛋白分哪几类	(158)
3. 什么是胆固醇, 胆固醇的来源及生理功能有哪些	(159)
4. 什么是甘油三酯, 甘油三酯的来源及生理功能有哪些	(161)

5. 脂类在肝脏中是怎样进行代谢的	(162)
6. 血脂代谢有哪些规律	(163)
7. 何谓高脂血症	(164)
8. 血脂异常的常见原因有哪些	(164)
9. 血脂高对人体有哪些危害	(165)
10. 高脂血症有哪些临床表现	(166)
11. 哪些人易患高脂血症	(167)
12. 高脂血症的诊断标准是什么	(167)
(二) 查体指南	(168)
1. 高脂血症患者需要做哪些项目的检查	(168)
2. 血脂检查为什么要空腹	(168)
3. 检查血脂有哪些注意事项	(169)
4. 血脂检查应间隔多长时间为宜	(170)
5. 血脂化验有哪几种	(171)
6. 怎样看血脂化验单	(171)
(三) 健康指导	(172)
1. 高脂血症应怎样进行控制与治疗	(172)
2. 怎样进行高脂血症患者的饮食指导	(173)
3. 高血脂患者宜选用哪种食用油	(177)
4. 哪些肉类食物中胆固醇含量低	(177)
5. 降血脂的食物有哪些	(178)
6. 高血脂患者应怎样进行运动锻炼	(181)
7. 高血脂患者应怎样进行药物治疗	(185)
8. 药物治疗过程中有哪些注意事项	(188)
9. 怎样预防高血脂	(189)

七、脂肪肝	(193)
(一)基本常识.....	(193)
1. 肝脏的生理功能有哪些	(193)
2. 脂肪的生物(学)功能有哪些	(195)
3. 什么是脂肪肝	(195)
4. 脂肪肝对人体的危害有哪些	(196)
5. 脂肪肝是怎样形成的	(197)
6. 脂肪肝的致病因素有哪些	(197)
7. 哪些人易患脂肪肝	(198)
8. 脂肪肝有哪些表现	(200)
9. 如何早期发现脂肪肝	(200)
10. 脂肪肝有哪些分型	(200)
(二)查体指南.....	(203)
1. 如何诊断脂肪肝	(203)
2. 脂肪肝患者需要进行哪些方面的检查	(204)
(三)健康指导.....	(210)
1. 怎样预防脂肪肝	(210)
2. 脂肪肝的健康指导原则是什么	(211)
3. 怎样进行脂肪肝患者的饮食指导	(211)
4. 怎样进行脂肪肝患者的运动指导	(214)
5. 怎样进行脂肪肝患者的药物指导	(217)
6. 脂肪肝的健康指导误区有哪些	(218)
八、骨质疏松	(224)
(一)基本常识.....	(224)
1. 钙的生理功能有哪些	(224)

2. 人体对钙的吸收过程是怎样的	(225)
3. 人体每天需要多少钙	(225)
4. 人体骨骼是怎样形成的	(227)
5. 什么是骨峰值	(228)
6. 什么是骨质疏松症	(228)
7. 骨质疏松分为哪几类	(229)
8. 骨质疏松症有哪些危险因素	(230)
9. 发生缺钙有哪些信号	(234)
10. 为什么人体缺钙而血钙水平并不下降	(235)
11. 骨质疏松症的主要危害是什么	(237)
12. 骨质疏松有哪些症状	(238)
13. 哪些人易患骨质疏松症	(239)
14. 骨量测定的诊断标准是什么	(240)
(二) 查体指南	(241)
1. 骨质疏松的物理检查有哪些	(241)
2. 骨的形态计量学检查	(243)
3. 骨质疏松需要做哪些生化检查	(244)
(三) 健康指导	(249)
1. 怎样进行骨质疏松的三级预防	(249)
2. 骨质疏松症患者如何注意日常活动及运动	(250)
3. 锻炼对骨质疏松的益处有哪些	(251)
4. 日常生活中怎样预防骨质疏松症的发生	(252)
5. 钙的食物来源有哪些	(253)
6. 影响膳食钙吸收的因素有哪些	(254)
7. 骨质疏松症如何治疗	(255)
8. 治疗老年性骨质疏松有哪些主要方法	(256)

九、胆石病	(259)
(一)基本常识	(259)
1. 什么是矿化	(259)
2. 什么是结石及结石病	(259)
3. 胆结石分哪几种类型	(260)
4. 胆石症发病因素有哪些	(262)
5. 胆石症有哪些临床症状	(265)
6. 胆石症对肝脏有什么影响	(268)
7. 胆石症有没有家族性	(268)
8. 胆囊结石是否能自发消失	(269)
9. 胆管结石能否引起胆管癌	(270)
10. 胆囊癌是否与胆囊结石有关	(270)
(二)查体指南	(271)
1. 胆囊结石需要做哪些特殊的检查	(271)
(三)健康指导	(273)
1. 怎样预防胆囊炎、胆结石的发生	(273)
2. 胆囊炎和胆石症患者应怎样选择食物	(275)
3. 慢性胆囊炎和胆石症的病人是否能吃高脂肪食物	(276)
4. 胆石症病人是否需禁食鸡蛋	(277)
5. 富含矿物质的水和饮料是否会引起胆石症	(277)
6. 咖啡是否可降低女性患胆石症的危险	(278)
7. 有人患有胆石症为什么没有症状,他们需不需要 进行治疗	(279)
8. B超检查发现的胆囊结石,是否都需要治疗	(279)
9. 胆石症有哪些治疗方法	(281)

10. 什么样的胆石症适宜保守疗法	(289)
-------------------------	-------

十、颈椎病

(290)

(一) 基本常识

(290)

1. 什么是颈椎病	(290)
-----------------	-------

2. 颈椎病有哪些发病因素	(291)
---------------------	-------

3. 颈椎病有哪些症状	(292)
-------------------	-------

4. 颈椎病有哪些临床分型	(293)
---------------------	-------

5. 颈椎病分为哪几期	(295)
-------------------	-------

6. 颈椎病的诊断要点有哪些	(296)
----------------------	-------

7. 颈椎病容易引起哪些危害	(297)
----------------------	-------

(二) 查体指南

(298)

1. 颈椎病应做哪些常规检查	(298)
----------------------	-------

(三) 健康指导

(318)

1. 怎样预防颈椎病的发生	(318)
---------------------	-------

2. 得了颈椎病后应注意哪些方面	(320)
------------------------	-------

3. 颈椎病患者在什么情况下,应住院治疗和施行手术	(326)
------------------------------------	-------

4. 目前国内对颈椎病的诊疗新技术新方法	(326)
----------------------------	-------

一、高血压

(一)基本常识

1. 什么是血压

人的心脏不停地有节律地收缩和舒张,把带着营养和氧气的血液输送到全身,血液在血管内流动时对血管壁产生的单位体积的侧压力称为血压。血管分动脉、静脉、毛细血管,因而形成了动脉血压、静脉血压和毛细血管压,通常我们说的血压是指动脉血压。当心脏收缩时,血液射入主动脉,此时动脉管壁所受到的压力,称为收缩压(SBP);当心脏舒张时,动脉管壁弹性回缩,此时动脉管壁所受的压力,称为舒张压(DBP)。

2. 怎样观察血压值

测量血压时,是以血压和大气压作为比较的,用血压高于大气压的数值表示血压的高度。目前常用汞柱血压计测量血压,单位以毫米汞柱(mmHg)表示,有时也用千帕(kPa)表示。