

中国家庭必备书

图解版

家庭实用 医学百科

下

林文宝 编著

涵盖人体各大系统的结构和护理，日常保养之道，近300种常见病的防治方案，常规的健康检查项目，疾病自查流程图，不同年龄段的健康问题，基本的急救常识和技能。

全面 速查 实用
一书在手 健康无忧

天津出版传媒集团

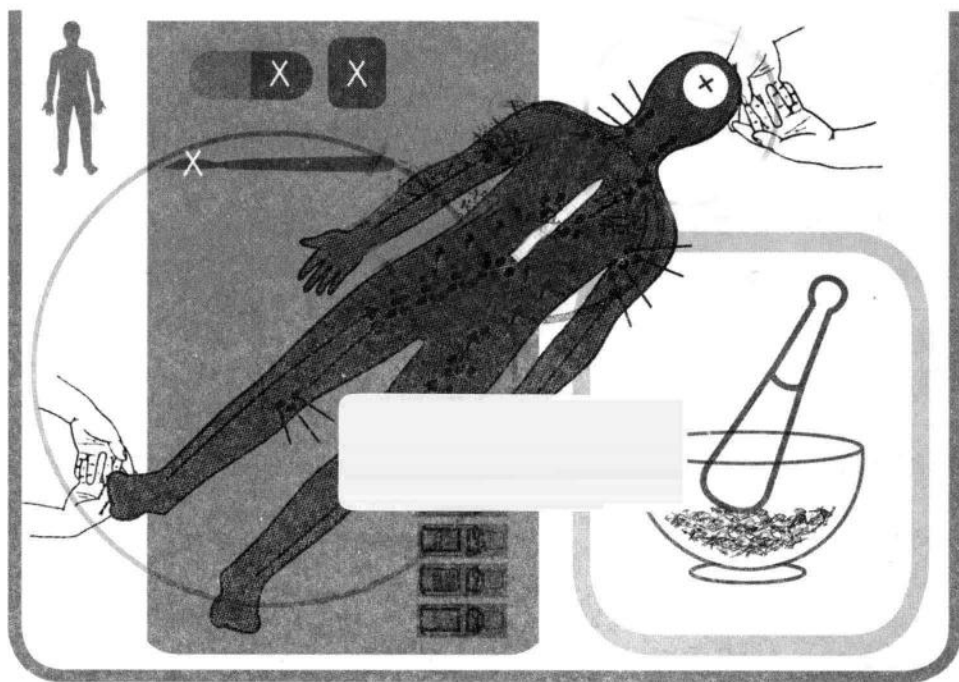
天津科学技术出版社

中国家庭必备的健康医疗工具书

家庭实用 医学百科

(下)

林文宝 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭实用医学百科: 全 2 册 / 林文宝编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5308-7491-2

I . ①家… II . ①林… III . ①家庭医学—基本知识 IV . ① R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 272875 号

责任编辑: 梁 旭

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23523320

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 787 × 1 092 1/16 印张 45 字数 1 002 000

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元 (上、下)

目 录

上

第一篇 家庭护理和保健

第一章 正确认识自己的身体

探索人体的重要性·····	2
运动系统·····	10
消化系统·····	26
呼吸系统·····	36
循环系统·····	40
泌尿系统·····	47
女性生殖系统·····	51
男性生殖系统·····	58
神经系统·····	61
感受器·····	67

第二章 疾病护理

一般性家庭护理·····	79
特殊人群护理·····	82

第三章 家庭用药须知

用药基本知识·····	91
药物对人体的不良反应·····	104
家庭用药注意事项·····	121

第四章 家庭理疗图解

物理疗法·····	139
针灸·····	140
按摩·····	141
自我健身按摩·····	154
瑜伽·····	157

第五章 中华本草药膳养生

药食同源·····	163
解表药·····	164
清热药·····	165
泻下药·····	168
祛风湿药·····	168
化湿药·····	169
利水渗湿药·····	171
理气药·····	172
驱虫药·····	173
消食药·····	173
止血药·····	174
活血化瘀药·····	175
化痰止咳平喘药·····	176
安神药·····	177
平肝熄风药·····	178

第六章 不同季节的自我保健

自我保健要崇尚自然·····	180
根据春季气候进行自身调养·····	181
顺应夏季气候做好养生保健·····	184
重视秋季养生保健·····	186
不可忽视冬季养生保健·····	188

第七章 健康饮食

饮食健康是自我保健的重要基础·····	191
重视一日三餐,摄取足够营养·····	193
摄取食物要均衡,平衡膳食是标准·····	198

让食物发挥最大功效·····	200
改变不健康的饮食习惯·····	205
把好饮水健康关·····	208

第八章 体育运动

把运动作为健康的保证·····	217
选择适合自己的体育运动·····	219

有氧运动有益健康·····	224
---------------	-----

第九章 良好的睡眠

把良好睡眠当成天然的补药·····	228
营造良好的睡眠环境·····	229
养成良好的睡眠习惯·····	235
重视失眠的治疗·····	240

第二篇 不同时期的健康指南

第一章 儿童健康

新生儿检查·····	244
接种疫苗·····	245
儿童期常见的筛查试验·····	245
儿童的牙齿·····	246
新生儿窒息·····	247
呼吸窘迫综合征·····	247
新生儿黄疸·····	248
喂养问题·····	250
胃肠炎·····	251
尿布疹·····	252
乳痂·····	252
绞痛·····	252
婴儿猝死综合征·····	253
先天性心脏缺陷的形成·····	254
主动脉和肺动脉狭窄·····	255
间隔缺损·····	256
主动脉缩窄·····	257
法洛四联症·····	258
动脉导管未闭·····	259
大动脉错位·····	260
左心发育不良综合征·····	260
脊柱裂·····	261
脑积水·····	262
先天性髋关节脱位·····	263
畸形足·····	264
唇裂和腭裂·····	265
梅克尔憩室·····	265
肠梗阻·····	266
食管闭锁·····	267
胆道闭锁·····	268
大便失禁·····	268
胎儿酒精综合征·····	269

脑瘫·····	269
热性惊厥·····	270
雷氏综合征·····	270
抽动秽语综合征·····	271
睡眠障碍·····	271
学习障碍·····	273
耳部感染·····	274
慢性渗出性中耳炎·····	275
儿童缺铁性贫血·····	276
睾丸未降·····	276
外阴阴道炎·····	277
麻疹·····	277
风疹·····	277
水痘·····	278
百日咳·····	278
手足口病·····	279

第二章 青春期健康

女孩的体格和性发育·····	280
男孩的体格和性发育·····	280
营养·····	280
体形·····	281
运动·····	281
充足的睡眠·····	282
文身和身体刺青·····	282
吸烟和接触烟草·····	283
酒精和其他毒品·····	283
抑郁·····	284
暴力和青少年·····	285

第三章 性

性反应周期·····	288
------------	-----

性取向·····	289	终止妊娠·····	316
避孕·····	290	定期的产前检查·····	316
性传播疾病·····	295	产前检查·····	318
生殖器疣·····	297	产前教育·····	321
性问题·····	302	提前为引产和分娩做准备·····	321
		关注妊娠期的健康·····	322
第四章 不育症		妊娠并发症·····	328
不育症的病因·····	307	分娩·····	333
不育症的诊断·····	308	分娩的可能并发症·····	337
不育症的治疗·····	310	妊娠和分娩后的调整·····	339
		第六章 人生终末期	
		和疾病做最后的斗争·····	342
		令人伤心的过程·····	344
第五章 妊娠与分娩			
受孕·····	314		
测孕·····	315		

下

第三篇 健康检查

第一章 健康检查基本知识		第二章 健康检查的项目	
什么是健康检查·····	346	一般检查·····	364
为什么要做健康检查·····	346	眼科检查·····	365
为什么要定期接受健康检查·····	346	口腔科检查·····	367
什么人该做健康检查·····	347	耳鼻喉科检查·····	368
该多久做一次健康检查·····	347	儿科检查·····	369
健康检查的原则·····	348	内科检查·····	372
健康检查的类型·····	349	外科检查·····	374
健康体检的场地和器材·····	349	妇科检查·····	377
体格检查的方法·····	350	皮肤科检查·····	379
体检前应做好哪些准备·····	352	神经科检查·····	381
去哪里体检最有保障·····	353	普通 X 线检查·····	382
怎样选择适合自己的体检项目·····	353	CT 检查·····	383
影响健康检查质量的因素·····	355	核医学检查·····	384
正确解读健康检查结果·····	356	B 超检查·····	386
健康检查须知·····	359	核磁共振检查·····	387
走出健康检查的种种误区·····	360	内窥镜检查·····	388
自我监测的目的和内容·····	361	心电图检查·····	390
自我保健的 6 个提示·····	362	脑电图检查·····	391
健康标准的自我检测·····	362	血液常规检查·····	392
		尿液常规检查·····	393

粪便常规检查·····	394
血糖检查·····	395
血脂检查·····	396
血沉检查·····	397
肾功能检查·····	398
乙肝两对半检查·····	398
入托体检·····	399

第三章 疾病自查诊断流程图

发热·····	401
头晕及昏厥·····	403
眩晕·····	405
头痛·····	406
脱发·····	409
咳嗽·····	411

喘鸣·····	413
口臭·····	414
呕吐·····	416
腹痛·····	418
腹泻·····	420
便秘·····	421
心悸·····	423
胸痛·····	424
尿痛·····	426
女性乳房疼痛或有硬块·····	427
膝痛·····	428
耳痛或耳鸣·····	429
颈痛或颈部僵硬·····	431

第四篇 疾病防治

第一章 心血管系统疾病

冠心病·····	434
心肌梗死·····	440
充血性心力衰竭·····	442
高血压·····	445
休克·····	448
心律失常·····	449
心脏停搏·····	449
心房颤动和心房扑动·····	449
异常心搏·····	450
心脏传导阻滞·····	450
阵发性房性心动过速·····	451
二尖瓣狭窄·····	451
二尖瓣脱垂·····	453
二尖瓣反流·····	453
主动脉瓣狭窄·····	455
主动脉瓣关闭不全·····	456
感染性心内膜炎·····	456
肺动脉高压·····	457
心肌炎·····	457
营养性心肌病·····	457
肥厚型心肌病·····	458
急性心包炎·····	458
缩窄性心包炎·····	458
动脉瘤·····	459

动脉栓塞·····	460
坏疽·····	461
静脉曲张·····	462
肺栓塞·····	463
缺铁性贫血·····	465
地中海贫血·····	465
溶血性贫血·····	466
血友病·····	467
血小板减少·····	467
急性髓细胞性白血病·····	468
慢性髓细胞性白血病·····	469
再生障碍性贫血·····	469
粒细胞减少和粒细胞缺乏症·····	470

第二章 呼吸系统疾病

鼻息肉·····	471
鼻中隔偏曲·····	471
睡眠呼吸暂停·····	471
喉部肿瘤·····	473
哮喘·····	474
气胸·····	477
职业性肺部疾病·····	478
特发性肺纤维化·····	478
肺癌·····	478
感冒·····	479

流感	480	食管狭窄	513
鼻窦炎	481	食管静脉曲张	514
扁桃体炎	482	食管癌	515
咽炎	483	消化性溃疡	515
喉炎	483	胃癌	516
急性支气管炎	483	肠梗阻	517
慢性支气管炎	484	疝	518
肺气肿	484	炎症性肠病	520
支气管扩张	485	肠易激综合征	521
肺炎	486	乳糜泻	521

第三章 脑和神经系统疾病

中风	488	阑尾炎	522
短暂性脑缺血发作	492	憩室病和憩室炎	523
蛛网膜下腔出血	493	肠道息肉	524
硬脑膜下出血及血肿	494	结肠癌	525
硬脑膜外出血	495	痔疮	525
动静脉畸形	495	肛裂	526
脑损伤	496	肛痿	527
脊髓损伤	496	直肠脱垂	527
脑瘤	497	大便失禁	527
脊髓肿瘤	498	胃肠炎	528
紧张性头痛	498	肝炎	529
偏头痛	499	肝硬化	531
癫痫	500	胆石	532
阿尔茨海默病	501	胆囊炎	533
帕金森病	503	急性胰腺炎	534
脑膜炎	504	慢性胰腺炎	534
多发性硬化	505		
腕管综合征	507		
三叉神经痛	508		
失眠	509		

第四章 消化系统疾病

口腔溃疡	510
鹅口疮	510
口腔扁平苔藓	510
唾液腺感染	511
舌炎和地图样舌	511
咽囊	512
消化不良	512
胃食管反流病	513

第五章 泌尿系统疾病

急性肾盂肾炎	536
慢性肾盂肾炎	536
肾小球肾炎	538
膀胱炎	538
膀胱或尿道的外伤	539
多囊肾病	540
肾肿瘤	540
膀胱肿瘤	541
肾结石	542
膀胱结石	544
急性肾衰竭	544
慢性肾衰竭	545
终末期肾衰竭	545

第六章 男性生殖系统疾病

睾丸癌	547
睾丸扭转	548
附睾炎	549
睾丸炎	549
性腺功能减退	549
阴囊内积液	550
前列腺炎	551
良性前列腺增生	552
男性膀胱炎	554
龟头炎	555

第七章 女性生殖系统疾病

无月经症	556
月经失调	556
痛经	557
月经过多	557
经前期综合征	558
性激素分泌异常	559
绝经期	559
乳头溢液	561
乳头凹陷	562
乳头的乳腺导管内癌	562
乳腺脓肿	562
乳溢	562
乳房肿块	562
乳腺癌	564
卵巢囊肿	568
多囊卵巢综合征	569
卵巢癌	570
子宫肌瘤	571
子宫内膜增生症	571
子宫内膜异位症	572
盆腔炎	573
宫颈癌	573
细菌性阴道炎	574

第八章 内分泌系统疾病

垂体肿瘤	575
肢端肥大症	576
垂体功能减退症	576

尿崩症	577
I 型糖尿病	577
II 型糖尿病	581
低血糖症	583
甲状腺机能亢进症	584
甲状腺机能减退症	585

第九章 传染和感染性疾病

破伤风	587
带状疱疹	587
中毒性休克综合征	588
绦虫	588
疥疮	589
弓形虫病	589
狂犬病	590
霍乱	590
疟疾	591
阿米巴痢疾	591
伤寒	592
黄热病	592

第十章 骨骼、肌肉和关节疾病

肩关节脱位和肩关节分离	593
高尔夫肘和网球肘	593
肘部滑囊炎	593
腓绳肌拉伤	593
外胫夹	594
跟腱炎	594
踝扭伤	594
肌肉劳损或撕裂	594
韧带扭伤	594
肌腱撕裂或断裂	595
肌腱炎	595
腱鞘炎	596
纤维肌痛	596
腱鞘囊肿	597
骨折	597
骨质疏松症	598
骨软化症	601
骨关节炎	602
强直性脊柱炎	605
痛风和假性痛风	606

椎间盘突出	606
-------	-----

第十一章 耳部疾病

梅尼埃病	608
迷路炎	608
耳硬化症	609
听力丧失	609
耳鸣	613
耳膜破裂或穿孔	614
急性中耳感染	614
慢性中耳感染	615
耳垢堵塞	615

第十二章 眼部疾病

近视	616
远视	617
老视	617
散光	618
麦粒肿	618
睑板腺囊肿	618
睑内翻	619
睑外翻	619
睑缘炎	619
干眼	620
角膜溃疡	620
溢泪眼	621
结膜炎	621
巩膜炎	621
白内障	622
青光眼	623
黄斑变性	625
视网膜脱落	627

斜视	628
----	-----

第十三章 皮肤、毛发和甲疾病

异常皮肤色素沉着	629
疖	630
疣	630
传染性软疣	631
鸡眼和胼胝	631
皮炎	631
银屑病	632
痤疮	633
酒渣鼻	634
荨麻疹	634
蜂窝织炎	634
基底细胞癌	635
鳞状上皮细胞癌	635
恶性黑色素瘤	635
白癜风	636
秃发	636
毛囊炎	637
甲沟炎	637

第十四章 牙齿和牙龈

龋齿	638
去看牙医	639
根管	640
牙齿脓肿	641
变色牙	642
牙齿排列不齐	643
牙科治疗	644
由智齿引起的问题	648
牙周病	648

第五篇 急救常识和技能

第一章 急救基本知识

什么是急救	652
急救工具	652
家庭小药箱	653
生命迹象	655
呼吸顺畅	655

循环系统	656
人工呼吸	656
胸部按压	657
二人轮流对伤者实施人工呼吸	658
使伤者处于有利于恢复呼吸的状态	659
伤者大量出血时如何按压伤口	660

急救人员的职责·····	661	化学药剂烧伤·····	682
紧急事故的处理措施·····	662	眼睛被化学药剂烧伤·····	682
特殊事故和伤害·····	662	电烧伤·····	683
紧急事故处理须知·····	663	心绞痛·····	683
艾滋病毒的危险·····	663	心搏停止·····	684
		心脏病·····	685
		休克·····	685
		挤压伤·····	687
		脱臼·····	687
		中暑·····	688
		中暑衰竭·····	689
		体温过低·····	689
		冻伤·····	690
		骨折·····	690
		闭合骨折和开放骨折·····	692
		颈部骨折·····	693
		脊柱骨折·····	694
		肌肉拉伤·····	695
		背痛·····	696
		头痛·····	696
		耳痛·····	696
		痛经·····	697
		鼻窦炎痛·····	697
		牙痛·····	697
		被猫、狗咬伤·····	698
		被蛇咬伤·····	698
第二章 急救措施			
搬动伤者·····	665		
搬动伤者的基本规则·····	665		
只有一个急救人员时如何搬动伤者·····	666		
有两个急救人员时如何搬动伤者·····	667		
有两个以上的急救人员时如何搬动伤者·····	669		
脱去伤者的外套·····	670		
脱去伤者的袜子·····	672		
脱去伤者头上的安全帽·····	672		
体外流血·····	673		
体内出血·····	675		
窒息·····	675		
哽住·····	675		
溺水·····	677		
吸入大量烟雾或煤气·····	678		
因被勒压导致呼吸困难·····	679		
烧伤·····	679		
衣物着火造成的烧伤·····	680		
高温烧伤与烫伤·····	681		



第三篇

健康检查

第一章 健康检查基本知识

什么是健康检查

一般认为,健康检查是在身体尚无明显病症出现前对全身各重要器官做筛检,以准确诊断各种重要器官功能是否正常,同时排除一些可能对健康带来重大威胁的常见疾病。

疾病的种类成千上万,因此在去医院进行健康检查之前,应该先确定检查的目的,即究竟要检查哪些器官组织的功能是否正常,或究竟要检查哪种疾病是否存在。只有这样,才不会浪费时间与金钱,达到检查的目的。

具体来说,一般的健康检查可以分为3大类。

人体器官的功能性检查

肾脏检查、肝脏检查、肺功能检查、血脂检查、甲状腺功能检查、血液检查、尿液检查等。

人体器官的结构性检查

大肠镜检查、核磁共振检查、X线检查、B超检查、胃镜检查、心电图检查以及骨密度检查等。

生命征象检查

对人的身体外观与整体进行检查,如身高、体重、血压、听力、视力、呼吸以及心跳等。

通过以上3大类检查,一般来说就可以鉴定受检者的健康状况,以及是否有潜在的疾病,从而早发现、早治疗,以降低忽然患重大疾病的概率。

为什么要做健康检查

健康检查作为一种变被动看病为主动检查、变消极治病为积极防病的新型自我保健方式,西方国家早在20世纪五六十年代就已流行开来,并逐渐成为人们的一种习惯。在我国,随着人民生活水平的提高,尤其是在经历了SARS后,人们开始更加珍惜自己的宝贵生命,对健康的认识也有了很大提高,一

些人在加强身体锻炼的同时,开始把做健康检查列为自己日常生活的必须。那么,它究竟有哪些好处呢?进行健康检查最为重要的、最直接的目的就是尽早发现那些潜伏在身体里的“定时炸弹”——疾病,从而做到早发现、早确诊和早治疗。众所周知,人体的很多疾病具有隐匿性,在早期几乎没有任何明显症状,如高血压,我们几乎感觉不到自己的身体有什么症状。当出现较为明显的临床症状时,我们的身体器官早已被损害了,病情也忽然发展到了较为严重的阶段。这时再去治疗,不仅会花费大量的财力、精力和时间,而且治愈率也相对较低(相对于早期发现及时治疗)。而通过健康检查,可以提前发现一些危及生命的疾病征兆,从而为及时治疗赢得宝贵的时间,以保护我们宝贵的生命。如被称为“人类杀手”的癌症,尽管它很难治愈(在中晚期),但如果能在早期发现它,就能通过手术将肿瘤切除,其复发率相当低。

现在,医院的常规健康检查费用都不高,所以,花较少的钱去获取健康,健康检查不失为上策。

为什么要定期接受健康检查

我们一起来看这样两组医学调查报告:报告一,2004年某单位组织职工去医院做健康体检,受检者总人数是2532人。检查的结果显示,此次体检共查出糖尿病32人,约占1%;高血压102人,约占4%;高血脂127人,约占5%;肺癌3人,占0.1%左右;乳房疾病45人,约占1.8%,其中乳腺癌1人,约占0.04%。报告二,某高校在对学校教师的一次定期健康检查中发现:被检查的532名教师中,有半数以上的人患有各种不同的疾病,其中有几人还患有早期肿瘤。

因此为了我们的健康,为了把体内的疾病因子消灭在萌芽状态,我们每个人十分有必要进行定期健康检查。

正所谓,冰冻三尺,非一日之寒。从医

学的角度讲,任何疾病的发生都有一个过程。很多医学专家都认为人体内疾病的发生,可以分为5个阶段。

- 易感染期,此期疾病虽然没有明显地出现,但已有危险因子存在了,如失眠多梦、酗酒抽烟、体重超重、胆固醇过高、血糖过高等。

- 临床前期,此时疾病因子已经在人体某些部位发生病理变化,但在外观或在日常生活中未表现出明显症状。

- 临床期,此时疾病症状逐渐表现出来。

- 残障期,疾病晚期。

- 死亡,身体功能的破坏影响到正常生理代谢,诱发身体重要器官步入衰退期,导致死亡。

在现实生活中,很多人都会等到自己身体疾病的症状完全显露出来后,再去医院检查治疗。事实上,人体的很多疾病,包括癌症,若在临床前期发现,并及时积极地进行治疗,完全可以取得理想的治疗效果。而这一前提的实现,就是通过定期的健康检查,提前发现可能导致疾病产生的危险因子。

什么人该做健康检查

严格地说,我们每个人都有必要做健康检查,因为疾病袭来时可不会管你是年轻,还是年老。

不可否认,在22岁以前,身体的抵抗力是最强的,一些常见疾病,如感冒、发热,我们可以吃药,甚至通过加强锻炼,就能轻松治愈。但是,一些危及生命、初期很少有症状的疾病,如肿瘤、白血病、尿毒症等,即使身体抵抗力再强,一旦它们袭来,我们是无论如何也抵抗不了的。对于这些疾病,对付它们最好的办法就是提前知晓它们,并将其消灭在萌芽状态,而要做到这一点,就理所当然地要进行健康检查。

除了身强力壮的青年人需要进行健康检查外,以下几类人更需要健康检查。

- 慢性病患者。所谓慢性病患者,是指那些患有哮喘、胃病、糖尿病等慢性疾病的人。在医生的治疗下,或由于其他原因,这些患者的病情开始出现了好转,但这绝不意味着可以不去医院检查了,那样的话只会前

功尽弃。因为糖尿病、哮喘等慢性疾病需要一个长期的、不间断的治疗过程,才可能将它们彻底治愈。所以,慢性病患者应该定期、定时去医院进行疾病的复诊和检查,以便主治医生能知晓疗效,从而及时调整药物,最终彻底治愈疾病。

- 45岁以上的亚健康人群。随着年龄的增长,人体器官的各种功能会随之减退,亚健康状态所表现的各种疾病症状随之明显。50岁以后,潜在的疾病状态会明显增加,尤其是55岁以后,一些较为明显的疾病症状会越来越多,如腰酸背痛、失眠、心悸、手脚麻木等。此时,如果不进行健康检查及早发现疾病症状,一些小病很可能会发展成大病,而一些忽然诱发的、危及生命的“大病”更可能把你击倒。所以,45岁以上的亚健康人群应该做健康检查。

- 白领及办公族。随着生活节奏的加快和竞争的加剧,都市白领及办公族们所承受的心理压力越来越大;应酬多、加班多、会议多,让这类人群的生活极不规律。所有这些因素,大大增加了他们患脂肪肝、肥胖症、血脂异常等疾病的风险。因而,这类人也需要进行健康检查。

此外,儿童、青少年,也应该去做一些基本的健康检查,如身高、牙齿、视力、血压以及外科和内科检查等。

该多久做一次健康检查

关于何时该做健康检查,可能不同的人会有不同的观点,有的人认为做健康检查的次数越多越好,最好6~10个月检查一次;有的人可能会认为3~4年做一次就足够了。其实,这两种观点都是不对的,频繁的健康检查不仅会损伤身体,还会造成财力的浪费;而时间间隔太久的健康检查又不能起到很好的防范作用。根据美国梅奥医学研究所专家提出的“一个人应该多久做一次健康检查”的9条建议,我们可以以它为一个暂定的标准来确定我们应该多久做一次健康检查。这9条建议如下所述。

牙齿检查

无论是成年人还是小孩,都应该每年至

少检查一次牙齿。

视力检查

应该在3岁时做第一次视力检查,以后视情况每隔3~5年检查一次,如果已是近视眼患者,最好一年检查一次。

血压检查

在10岁的时候,应该做第一次血压检查,以后至少每两年做一次,如果已是高血压患者,应该1年检查一次。

宫颈刮片检查

女性应该在18岁的时候(或者在第一次性行为以后)做第一次宫颈刮片检查。以后1~3年检查一次。在获得连续3次阴性结果后,检查间隔时间可以适当延长,但有宫颈疾病的女性,应该坚持一年做一次。

胆固醇检查

在20岁的时候,应该做第一次血胆固醇检查,以后每5年做一次。

乳房检查

20岁以上的女性应该坚持每个月自查乳房,每年至少去医院请医生检查一次。

前列腺检查

男性应该在40岁的时候做第一次前列腺检查,以后1~2年做一次。

乳房造影检查

女性在40岁或50岁的时候,应该第一次做乳房造影检查。

直肠镜检查及胃肠镜检查

在50岁的时候,应该做第一次直肠镜检查、胃肠镜检查,如果有家族病史(直肠疾病),应该在40岁时做第一次直肠镜检查,以后每隔一年做一次。

除了参照上表外,我们还应参考自己的身体状况、年龄、有无家族病史、医生的建议等,这样才能确定一个最恰当的健康检查间隔时间。

健康检查的原则

健康检查作为一种了解身体状况、评估健康素质的手段,有一些原则需要受检者注

意。在某种程度上,只有注意、掌握了这些原则,健康检查才能顺利进行,并最终达到检查的目的。

正确选择检查项目:在众多的健康检查项目中,有不少检查项目的作用是相同的,如尿素氮、血清肌酐检查和肾功能检查;一般心电图和高频心电图,其作用也几乎相似。所以,在去医院检查时,应该主动地、有目的地选择一项或两项,不要“眉毛胡子一把抓”。对已经确诊的病症,如糖尿病、冠心病等,如果第二次去医院做健康检查,就没有必要再做血糖检查以及心电图运动试验。而对一些由于年龄增加导致、并不是由某种疾病诱发的病症,如脑动脉硬化、脑血管供血不足等,对很多老年人(65岁以上)来说,就不必做脑血管多普勒检查,因为人到65岁以上,出现脑动脉硬化、脑血管供血不足是正常的。

了解、掌握一般健康检查项目的适应人群和禁忌群:严格地说,一个人并不是可以做任何一项健康检查。有些检查项目是要分人群或时间的,如X线检查,对绝大多数人来说,做此项检查不会损害身体健康。但是,如果是孕妇,则应避免接受X线检查。再如,进行血液检查、血脂检查时,需要在受检者身上提取血样,而血样的提取一般是在早晨空腹状态下进行的,如果吃过早饭去医院进行这些检查肯定是不行的。

不能将对身体有损害的检查项目当成常规检查项目:不可否认,现在医院的一些高科技检查设备能提供准确的检查结果,但其对人体的损害也是不容小视的,尤其是一些放射性检查,如CT检查、核磁共振检查等。同时,一些检查项目还可能引起感染,如肺功能检查、胃镜检查等。所以,在进行健康检查时,对于那些对人体有害或容易引起感染的检查,应尽量避免。

正确认识健康检查报告结果:健康检查报告结果只能作为参考,不能据此妄下结论。如血压稍微偏高就断定有心脏病,心电图ST段发生改变就据此诊断为冠心病等,都是极不科学的。这不仅会给受检者徒增心理压力,也是与健康检查的初衷背道而驰的。

掌握好健康检查的时间:一般来说,较

为恰当的方式是1~2年对身体的某一项或两项功能进行健康检查较为合适。当然,对于一些有特殊疾病的人来说,最好是每年检查一次。

健康检查的类型

一般来说,根据健康检查的手段和使用的检测设备的不同,健康检查项目可以分为4大类。

体格检查

医生通过望、听、触等方法,以及配合一些简单的诊断设备(如视力表、听诊器、血压计等)对受检者进行检查,从而了解受检者的视力、心跳、血压、身高、体重等方面的情况。平常所说的外科、耳鼻喉科、眼科等专科检查,都属于体格检查的范围。

实验室检查

医生或检测人员利用化学试剂和一些检测设备,对受检者的血液、尿液、分泌物等样本进行分析、检测,从而了解受检者的身体状况。一般来说,由于检测医院、试剂、仪器的不同,以及受检者生理状态的不同,化验检测的结果可能会有一个正常的波动值,但这个波动值是有一定范围限制的,一旦超过波动值范围,应该进行第二次检测。

影像学检查

医生或检测人员利用各种成像设备(如X线摄影、超声显像、放射性核素、放射计算机断层摄影、电子计算机X线体层摄影、核磁共振成像等)和放疗设备,对受检者身体的某一部位或全身进行检查。如X线检查、彩色多普勒检查、核磁共振检查、大肠镜检查、胃镜检查、十二指肠镜检查等。一般来说,影像学检查的结果较为准确,同时还能进行一些疾病的治疗。

电生理学检查

医生或检测人员利用一些医学仪器引出或放大人体内的生物电活动,进而检测人体状况,如心电图、脑电图、肌电图检查等。一般来说,电生理学检查的结果比较准确,而且对人体的副作用也较小,几乎没有什么疼痛。

健康体检的场地和器材

根据场地面积、人员、设备、科室设置以及服务范围等,我国健康检查的场地主要分为两类:一类是大型综合医院或医疗研究所拥有的体检中心;另一类是体检站。其中体检中心的建筑总面积一般在1000平方米以上,体检医生都具有3~5年的综合医院临床工作经验,护士有2年以上护理工作经验;体检站的建筑总面积一般在600平方米以上,体检医生具有2年以上综合医院临床工作经验,护士有1年以上护理工作经验。

同时,为了确保受检者的安全和保护受检者的利益,国家还有如下几条明确规定。

- 各类健康场所必须配备抢救器材、药品,制订应急预案。
- 至少设有候检区、体检区、就餐区(以备空腹受检者检查完毕后就餐)。
- 为了保证体检质量,每半天每个体检医生检查的人数应控制在30~50人。

一般来说,体检场所应该具有下列科室:内科、外科、妇科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、主检室、检验科、放射科、B超室、心电图室等14个主检科室,以及信息资料室、行政办公室等。

根据体检科室的不同,体检的器材也多种多样,概括起来主要分为以下4类。

体格检查仪器

它主要包括身高坐高计、体重测量秤、视力表、色盲本、胸围尺、听诊器、握力计、背力计、肺量计及校正品、眼科用放大镜、投射灯、窥鼻器、检耳镜、口腔镜、血压计、压舌板、牙科探针等。

影像学检查仪器

它主要包括X线机、B超机、CT扫描机、核磁共振机、胃镜、肠镜、支气管镜等。

电生理学检查仪器

它主要包括心电图机、脑电图机等。

化验检查仪器

它主要包括血液、尿液、粪便等常规化验设备,以及血清酶学、血液生化、免疫学内分泌功能检测的标本存放器具等。

除了上述4大类仪器外,酒精、碘伏、

注射器、棉签、灭菌消毒液、毛巾、肥皂、布帘等物品，以及专为妇科检查设置的单独房间，为检查听力等而设的隔音房间也是每个体检场所必备的。

体格检查的方法

体格检查，就是医生运用自己的感官或借助简单的检查工具和诊断仪器来了解受检者身体状况的最基本的检查方法。体格检查是疾病诊断、鉴别诊断或并发症诊断的依据之一，它也可以作为评价治疗效果的依据，并借以发现治疗过程中可能出现的一些副作用。

一般来说，体格检查最基本的方法有这样5种：视诊、触诊、叩诊、听诊、嗅诊。

视诊

所谓视诊，就是医生以视觉观察受检者全身或局部表现的一种诊断方法。其主要内容大体可分成3个方面：一是全身状态的视诊，包括发育、营养、体型、意识状态、表情、体位、姿势、步态等有无异常；二是局部视诊，包括皮肤颜色、黏膜、舌苔、头颈、胸廓、腹部、四肢、肌肉骨骼和关节外形有无异常；三是特殊部位的视诊，如鼓膜、眼底、支气管及胃肠黏膜等有无异常情况。

在临床上，视诊作为一种有效诊断手段，它能为某些疾病的诊断提供很多有用信息，如受检者的营养状况是否良好，是否患有一些慢性疾病等。此外，有时通过视诊还可发现某些疾病的重要征象，如严重感染的急性发热病容、严重循环衰竭的肢端紫绀和发凉以及出汗、充血性心衰的劳力性呼吸困难、重度哮喘的喘息状态等。

视诊适用范围较广，简单易行，可以反复进行。视诊时有一些事项需要注意。

- 视诊最好在自然光下进行（也可以借助灯光），一般的灯光不易辨别黄疸和紫绀，对皮肤的颜色和皮疹也不易看清楚。

- 视诊要全面、系统，以免遗漏体征，并作对比，同时应该视受检者的身体状况，有目的、有针对性进行，不要搞“大而全”。

- 用侧面光线来观察受检部位，能观察得更清楚，结果可能会更准确。

- 检测环境要温暖，体位和裸露部位应根据视诊的需要来决定，同时，受检者应该积极主动地配合医生做一些必要的动作。

- 对特殊部位，如鼓膜、眼底等的检查，需要借助相关的仪器，如检耳镜、检眼镜等。

触诊

触诊，顾名思义，就是医生通过手去触摸受检者身体的一些部位，进而判断其是否正常的一种诊断方法。在临床上，触诊的适用范围较广，尤以腹部检查最为常用。

根据触诊部位、目的和手施加压力大小的不同，触诊可以分为如下3种。

感觉触诊法

医生将手掌置于受检者某一部位，依靠手掌的感觉来判断触摸部位的震动，进而得出一个诊断结果。如检查心脏震颤、肺部语音震颤、心脏搏动、神经以及阴囊等。

浅部触诊法

医生用一只手轻轻平放在受检部位，利用掌指关节和腕关节的协同动作，柔和地进行滑动触摸。这种检查方法多用于检查体表浅在病变，如关节、软组织，以及浅部的动脉、静脉等。

深部触诊法

医生用一只手或双手重叠，由浅入深，逐渐加压以达深部。此种检查方法多用于腹部检查，了解腹部是否有异常包块和脏器大小情况。此外，根据检查目的和手法的不同，深部触诊还可以分为：双手触诊法、深部滑行触诊法、冲击触诊法。

通过触诊可以发现视诊未发现的体征，同时也能证实视诊所见，当然，它也能发现某些疾病的症状，如阑尾炎、胆囊炎、全腹膜炎等疾病的症状。

触诊作为一种简单易行的检查手段，在检查过程中也有一些事项需要注意。

- 受检者要主动配合。在检查过程中，受检者应该积极配合医生做各种必要的检查动作，如平卧、屈膝、腹肌放松等动作。

- 受检者如果要去医院检查下腹部，应先排尿，以免充盈的膀胱影响医生在做深部触诊时的判断，而被误诊为腹腔肿块或包块。