



鸟鸣涧

王维

人闲桂花落，夜静春山空。
月出惊山鸟，时鸣春涧中。

体检结果解读 及常见疾病基本知识



体检已经结束，体检结果已陆续发给本人。不少关员对体检结果的意义、异常含义理解不透，尤其是对潜在危害的提示以及如何应对认识不足。为能使大家对检查结果有一个全面了解、重点掌握，更好地把握自己的健康，对发病率较高、危害较大的疾病以及防治要点简介如下。





一、一般检查

1、高血压

如发现血压升高，不能仅靠一次检查诊断，必须经不同时间按标准测量三次，如果收缩压和/或舒张压有2次超过正常值，就可以诊断为高血压。血压升高可能是高血压病，或其他器官疾病如肾炎、肾血管疾病引起。若近期工作特别紧张、睡眠不足等，也有可能导致血压升高，高血压的原因需结合体检结果或进一步检查明确。

不管是何种原因引起的高血压，有条件都应做一个阶段监测，了解血压升高的幅度和规律，以确定应对措施和选择降压药物。同时要清淡饮食、生活规律、控制体重、适当锻炼等。





一、一般检查

1、高血压

根据1999年世界卫生组织/国际高血压联盟高血压治疗指南中制定的18岁以上者高血压诊断标准（单位为mmHg）：

理想血压：收缩压 <120 ，舒张压 <80

正常血压：收缩压 <130 ，舒张压 <85

正常高限：收缩压130-139，舒张压85-89

当收缩压 ≥ 140 和或舒张压 ≥ 90 时，称为高血压

高血压还根据不同的数值分成3级。不管有无症状，血压越高，危险和危害越大，尤其对心、脑、肾。





高血压预防

- 1、**减少食盐摄入量** 每天摄入盐量应少于5克，大约每天为小汤匙的半匙。
- 2、**合理膳食** 饮食应限制脂肪摄入，少吃肥肉、油炸食品、动物内脏、糕点、甜食，多食新鲜水果、蔬菜、鱼、蘑菇、低脂奶制品等。
- 3、**合理减肥、控制体重** 最有效的方法是适度节制饮食，减少每天摄入的总热量；增加体力活动，包括快步走、慢跑、游泳等。
- 4、**戒烟限酒** 烟草中含有尼古丁，能刺激心脏使心跳加快，并使血管收缩，血压升高。大量饮酒，尤其是烈性酒，可使心跳加快，血压升高。
- 5、**体育活动** 适当的体育锻炼可增强体质、减肥和维持正常体重，每次活动一般以30～60分钟为宜，强度因人而异，量力而行。
- 6、**注意心理、社会因素** 高血压病患者应注意劳逸结合、保持心情舒畅，避免情绪大起大落。





一、一般检查

2、超重与肥胖

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$$

正常： $18.5 \leq \text{BMI} < 24$

超重： $24 \leq \text{BMI} < 28$ 肥胖： $\text{BMI} \geq 28$

肥胖的危害：1、肥胖使各脏器负担加重，耗氧量增加。2、肥胖者腹部脂肪堆积，膈肌抬高，肺活量明显下降，机体耐受能力降低，严重者呼吸困难，嗜睡，气道阻塞等。3、使脊柱、四肢关节负荷加重，引起腰背痛、关节变形。4、使冠心病、脑卒中、糖尿病的发病比率增高。





肥胖的防治

1、**饮食**：限制摄入量，使摄入的总热量低于消耗量。

- 少食或不食方便食品
- 避免过度节食
- 远离高脂肪 增加粗纤维食
- 保持一日三餐 避免两餐间隔时间太长
- 进食速度不要太快

2、**运动**：长期坚持与饮食配合选择对健康有利的有氧运动。

如：

- 健身操
- 游泳
- 打乒乓球
- 打羽毛球
- 登山、爬楼梯
- 骑车
- 快步走
- 慢跑
- 有节奏的舞蹈





二、眼科检查

1、青光眼

青光眼是常见的一种眼科疾病，是目前主要的致盲眼病之一，青光眼是由于患者的眼压升高而导致的，给患者带来很多影响。对于有青光眼危险因素的人群而言，要警惕青光眼。

青光眼的主要症状：

- (1)、恶心呕吐：
- (2)、虹视
- (3)、头痛
- (4)、视力障碍

青光眼的自我保健：

- (1)、心情要好：
- (2)、饮水不限
- (3)、饮食清淡
- (4)、戒烟限酒
- (5)、注意保暖
- (6)、劳逸结合
- (7)、慎戴墨镜





二、眼科检查

2、白内障

一般认为，老年性白内障病人在生活上应注意以下几个方面：

- (1) 饮食起居要规律，注意劳逸结合，锻炼身体。
- (2) 适当控制读写和看电视时间。阅读、写字和看电视时间应控制在1小时之内，每隔1小时应闭眼休息，或做眼保健操，也可以到户外活动几分钟。
- (3) 保证睡眠充足，有失眠症或神经衰弱者应用镇静安眠药或中成药调理。
- (4) 心胸要开阔，遇到不顺心的事或烦恼的家庭琐事要注意控制情绪，正确对待，保持愉快的心情。
- (5) 有屈光改变者，应到医院检查，配戴合适的眼镜。
- (6) 定期到医院行裂隙灯显微镜检查，观察白内障发展情况。若出现眼睛疼痛、发红、看灯光有彩色光环等症状，应及时到医院检查治疗。
- (7) 在医生指导下，按时点用治疗白内障的眼药或服用口服药，待时机成熟时可行手术治疗。





二、眼科检查

3、视网膜血管病

包含视网膜中央动脉、静脉阻塞；眼底视网膜动脉硬化；高血压性、糖尿病性、肾性视网膜病变。建议定期复查，必要时专科诊治。





三、耳鼻喉科检查 慢性咽炎

咽炎多以慢性为主。除因急性咽炎拖延日久转为慢性咽炎外，患有各种鼻病、长期张口呼吸及鼻涕后流、受慢性扁桃体炎的影响，以及长期烟酒过度，或受粉尘、有害气体刺激等都可引起慢性咽炎。此外，一些慢性疾病如贫血、便秘、下呼吸道慢性炎症和心血管疾病等引起的淤血性改变，也可继发本病，患者需到医院就诊，进一步查找原因。





慢性咽炎预防

1. 避免急性咽炎反复发作。
2. 进行适当体育锻炼、保持健康规律的作息、清淡饮食、保持口腔清洁、避免烟酒刺激、保持良好的心态从而提高自身整体免疫力。
3. 避免接触粉尘、有害气体、刺激性食物空气质量差的环境等对咽黏膜不利的刺激因素。
4. 积极治疗可能引发慢性咽炎的局部相关疾病：如鼻腔、鼻窦、鼻咽部的慢性炎症；慢性鼻炎、鼻中隔偏曲、慢性鼻窦炎、腺样体肥大、鼾症等阻塞性疾病；慢性扁桃体炎；口腔炎症；胃食道反流。
5. 积极治疗可能引发慢性咽炎的全身相关疾病：如贫血，消化不良，胃食道反流心脏病，慢性支气管炎，支气管哮喘，风湿病，肝、肾疾病等。
6. 避免长期过度用声。
7. 尽量避免接触导致慢性过敏性咽炎的致敏原。





四、肛肠科科检查 痔

痔是人类特有的常见病、多发病。男女均可得病，女性的发病率为67%，男性的发病率为53.9%；任何年龄都可发病，其中20-40岁的人较为多见，故有“十人九痔”之说。痔的症状是患处作痛、便血，严重时，痔块会凸出肛门外(脱垂)，排便后才缩回。痔疮轻者给人的正常生活带来不便；重者影响健康。如出血日久，可致不同程度的贫血，甚至出血性休克，危及生命；痔疮坏死、感染严重时，可经过血液系统引起全身感染，后果严重。因此，患了痔疮，要积极应对。



梅

不屑与凡桃俗李争艳，只在严寒中绽放。

梅

五、化验室检查之血常规

万木不禁寒风时，独自傲然挺立，在大雪中开出繁花满树。

幽香冷香，随风袭人。

血常规

血常规检查在全身体检中是基本的体检项目，它的意义在于可以发现许多全身性疾病的早期迹象，诊断是否贫血，是否有血液系统疾病，反应骨髓的**造血功能**等。血常规检查项目主要包括**红细胞**、**白细胞**、**血红蛋白**（俗称血色素）及**血小板**数量等。

白细胞：正常值是4000-10000个/毫升。全身各部位感染性疾病，可以使白细胞和中性粒细胞的数值增高，中性粒细胞在白细胞分类中占的比例最高50-70%，主要起吞噬杀灭细菌作用；**白细胞降低**：多见于病毒感染、建议复查，长期明显减少可见于药物反应、自身免疫性疾病、脾功能亢进、放射线的影响，使白细胞总数降低及造血功能障碍所致疾病，建议定期复查。女多于男。

红细胞：由于血液浓缩，红细胞可以出现相对地增多，在剧烈呕吐，频繁腹泻、多汗、多尿、长期不能进食者；因缺氧也可以出现红细胞增多；**红细胞减少**：主要表现为贫血。缺铁性贫血、营养不良性贫血，再生障碍性贫血、失血性贫血以及溶血性贫血等；参考值女性 $3.5\sim 5.0\times 10^{12}$ ；男性 $4.0\sim 5.5\times 10^{12}$

。血红蛋白与红细胞计数同步进行，其增高与减少的临床意义与红细胞相同。正常值男性约120-160克，女性约110-150克。

血小板：当我们受伤出血时，血小板常成群聚集，促进血液凝固而起到止血作用。正常情况下，每立方毫升血液中有10-30万个。当血小板低于正常值可能会有出血倾向；血小板过多也可见于原发性血小板增多症、慢性白血病等。血小板减低可见于某些生理状态，如女性月经期。长期明显减低可见于全身性出血疾病，如血小板减少性紫癜、再障、脾功能亢进、白血病等。



蘭

芝兰生幽谷，不以无人而不芳，君子之道，不为穷困而改节。

六、化验室检查之尿常规

尿常规

尿常规是肾病检查中最常见的检查项目之一，是诊断肾脏疾病的重要手段。尿常规检查项目主要包括透明度、酸碱度、红细胞、白细胞、蛋白质、比重、尿胆原、胆红素、亚硝酸盐、隐血、酮体及尿糖。

细胞

在临床上尿中有重要意义的细胞为红细胞、白细胞：

①红细胞：正常人尿中可偶见红细胞，镜检阴性或不超过2个/HP。若尿中出现多量红细胞，则可能由于泌尿系统结石、感染、肿瘤、急慢性肾炎、血小板减少性紫癜、血友病等，也可见于女性经期或经后期留取标本污染；②白细胞：正常可有少数白细胞存在，镜检每高倍镜视野不超过5个。增高：见于急性肾炎、肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎、尿道结核、泌尿系感染等。

蘭

芝兰生幽谷，不以无人而不芳，君子之道，亦犹是也。

六 化验室检查之尿常规

蘭

正常尿液中尿蛋白阴性，如检查为阳性，见于各种急慢性肾小球肾炎、急性肾盂肾炎、多发性骨髓瘤、肾移植术后等。此外，药物中毒引起肾小管上皮细胞损伤也可见阳性。

尿蛋白

正常尿液中尿糖为阴性，若尿糖阳性见于糖尿病、甲状腺机能亢进、胰腺炎、胰腺癌、严重肾功能不全等。此外，颅脑外伤、脑血管意外、急性心肌梗塞等，也可出现应激性糖尿；过多食入高糖食物后，也可产生一过性血糖升高，使尿糖阳性。

尿糖

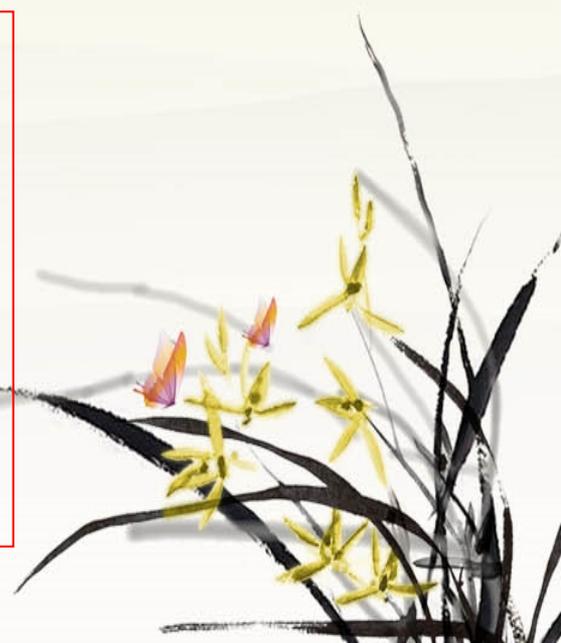
尿
常
规

胆红素

正常参考值：阴性。阳性多见于胆石症、胆道肿瘤、胆道蛔虫、胰头癌等引起的梗阻性黄疸和肝癌、肝硬化、急慢性肝炎、肝细胞坏死等导致的肝细胞性黄疸。

尿隐血

正常参考值：阴性。临床意义：阳性，多见于炎症（肾小球肾炎、肾盂肾炎、膀胱炎等），结石（肾脏、输尿管、膀胱）肿瘤（肾、膀胱、输尿管）、此外，女性会偶尔出现尿潜血，剧烈运动以及服用药物等



蘭

芝兰生幽谷，不以无人而不芳，君子之道，亦犹是也。

七、化验室检查之粪常规和大便隐血

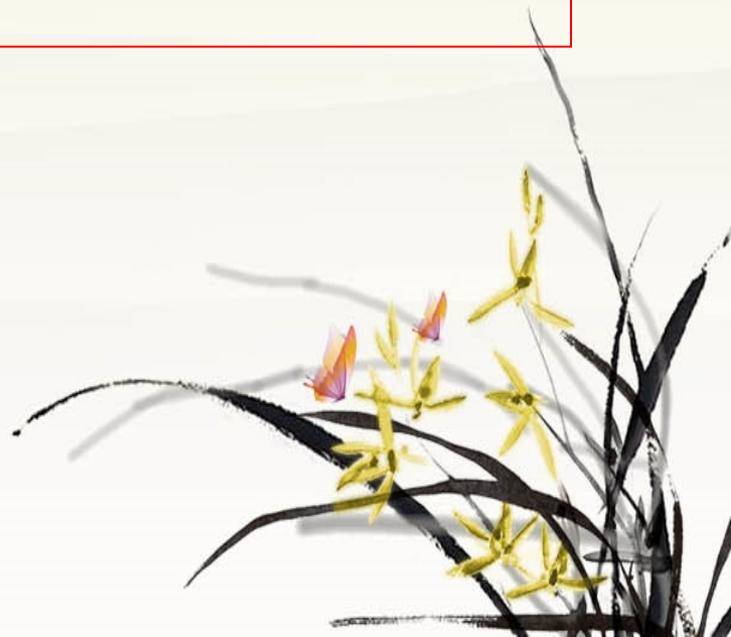
蘭

- 一般性状：正常为黄色软便。
- 1.稀粥样便：见于服用缓泻剂后。
 - 2.水样便：见于急性肠炎、食物中毒等。婴幼儿腹泻常见蛋花汤样便；霍乱、副霍乱可见米泔水样便；出血性小肠炎可见赤豆汤样便。
 - 3.黏液便：见于结肠过敏症或慢性结肠炎。
 - 4.黏液脓血便：见于急、慢性痢疾。
 - 5.凝乳块：多见于婴儿粪便中，呈白色块样物，为脂肪或酪蛋白消化不良或饮食过多所致。
- 二、显微镜检查：正常为阴性（-）
- 异常情况有以下几种：
- 1.发现红细胞（RBC）：见于下消化道出血、肠道炎症、肠结核、结肠肿瘤等。
 - 2.发现白细胞（WBC）或脓细胞：见于肠道炎症，其数量多少一般可反映肠道炎症的程度。
 - 3.发现寄生虫卵：见于肠道寄生虫病。

粪常规

如果上消化道出血量少于100毫升时，肉眼及镜检不能发现粪便内的血液，此时应借助隐血试验以助诊断。健康人在忌食动物血和绿叶菜时，隐血试验为阴性（-），若忌食上述食物仍持续阳性（+），提示消化道慢性出血。

大便隐血



梅

不屑与凡桃李争春，先雪中争艳。

八、化验室检查 之血脂四项

万木不禁寒风时，独自傲然挺立，在大雪中开出繁花满树。

梅

血脂

幽幽冷香，随风袭人。

正常值

血浆中所含脂类统称为血脂，血脂含量可以反映体内脂类代谢的情况。正常食用高脂肪膳食后，血浆脂类含量大幅度上升，但这是暂时的，通常在3-6小时后可逐渐趋于正常。因此常在饭后10-14小时空腹采血，这样才能较为可靠地反映血脂水平的真实情况。

- 1、总胆固醇（TC）：正常值 $<5.20\text{mmol/L}$ (200mg/dl)。当血液中胆固醇过高时，就容易沉积在动脉壁上，造成血管内皮细胞损伤，导致动脉粥样硬化。
- 2、甘油三酯（TG）：正常值 $<1.7\text{mmol/L}$ (150mg/dl)。含量过高，可使凝血倾向增高，血栓形成可能性增大，促使动脉硬化的形成与发展，还可导致脂肪肝及肥胖症。
- 3、高密度脂蛋白胆固醇（HDL—C）：正常值 $>0.91\text{mmol/L}$ (35mg/dl)。对低密度脂蛋白有分解代谢作用，并可将周围组织细胞中的胆固醇运输到肝脏，再由肝细胞将胆固醇转化为胆酸排除体外。所以，常被称为“好”胆固醇。
- 4、低密度脂蛋白胆固醇（LDL—C）：正常值 $<3.12\text{mmol/L}$ (120mg/dl)：其过高是引起动脉硬化、冠心病的重要因素。所以，常被称为“坏”胆固醇。



梅

不屑与凡桃俗李在春光中争艳。

血脂异常要重视

万木不禁寒风时，独自傲然挺立，在大雪中开出繁花满树。

梅

血脂异常被称作“静悄悄的杀手”。临床症状不明显

不紧病人不重视，也没有引起医生足够的重视。因而没有采用预防措施和及早治疗。血脂异常象人体内的一颗“定时炸弹”，随时都有可能会爆炸。

血脂异常造成“血稠”，这些脂质容易在血管壁上沉积，逐渐形成大、小“斑块”，即动脉粥样硬化。这些斑块逐渐增多、增大，堵塞了血管，使血流变慢，严重时血液被中断，冠状动脉粥样硬化形成冠心病。脑动脉发生粥样硬化导致脑供血不足，也是引起脑梗塞和脑出血的基础。主动脉粥样硬化常造成收缩期血压升高，还可引起主动脉瘤或夹层动脉瘤，一旦破裂会突然死亡。肾动脉粥样硬化常有蛋白尿、肾体积缩小，可引起顽固性高血压和尿毒症。下肢动脉粥样硬化引起供血障碍，使下肢发凉、麻木、间歇性跛行，甚至肢体坏死。血脂异常也会损害肝脏出现脂肪肝等。



梅

不屑与凡桃俗李在春光中争艳，而是在天寒地冻、

万木不禁寒风时，独自傲然挺立，在雪中开出繁花满树。

梅

如何调理血脂

- 1、调整膳食结构：限制摄入富含饱和脂肪酸和胆固醇的食物（动物内脏、蛋黄等），选用低脂食物（植物油、酸牛奶），增加维生素、纤维素含量较高的食物（水果、蔬菜、全麦面包和谷类）。
- 2、有氧运动：坚持体育健身运动，有利于消耗体内脂肪，并加速血液运行，不使血流郁滞，有利于防止胆固醇在血管壁沉积。
- 3、改善生活方式：控制体重；戒烟限酒；多饮水稀释血液，降低血液的粘稠度；保持心理健康，乐观豁达。

梅

不屑与凡桃俗李争艳，而是在严寒中

万木不禁寒风时，独自傲然挺立，在大雪中开出繁花满树。

八、化验室检查之肝功能

谷丙转氨酶正常 $<40\text{u/L}$ ，幽幽冷香，随风袭人。
增高见于肝胆疾病 传染性肝炎、中毒性肝炎、肝癌、肝硬化、肝脓疡、脂肪肝、梗阻性黄疸、胆管炎、胆囊炎等；其他疾病如急性心肌梗死、心肌炎、心力衰竭所致肝脏淤血，药物影响等

谷丙转氨酶ALT

肝
功
能

谷草转氨酶正常 $<40\text{u/L}$ ，AST的测定可以反映肝细胞损伤程度。增高见于心肌梗死、肝脏疾病包括传染性肝炎、中毒性肝炎、肝癌、肝硬化活动期、肝脓疡、脂肪肝、梗阻性黄疸、胆管炎、胆囊炎等；其他疾病 进行性肌营养不良、皮炎、肺栓塞、肾炎、胸膜炎、急性胰腺炎、溶血性疾病、药物影响等。

谷草转氨酶AST

总蛋白

白蛋白

总蛋白 (TP)：成人 $60\sim 80\text{g/L}$ ，血清总蛋白增高见于1) 各种原因脱水所致的血液浓缩：如呕吐、腹泻、休克、高热、肾上腺皮质功能减退等；2) 血清蛋白合成增加：如多发性骨髓瘤等，血清总蛋白降低，1) 各种原因引起的血清蛋白质丢失和摄入不足，如营养不良、消化吸收不良；2) 血清水分增加：可导致总蛋白浓度相对减少，如水钠潴留或静脉应用过多的低渗溶液

白蛋白：成人 $35\sim 55\text{g/L}$ 。增高：见于严重失水而致的血浆浓缩。
白蛋白浓度降低：1) 营养不良：摄入不足、消化吸收不良。2) 消耗增加：多种慢性疾病，如结核、恶性肿瘤、甲亢；或蛋白丢失过多，如急性大出血、严重烧伤、慢性肾脏病变。3) 合成障碍：主要是肝功能障碍。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/908044133116006101>