

《常用健康体检项目解析》

图书基本信息

书名：《常用健康体检项目解析》

13位ISBN编号：9787802440371

10位ISBN编号：7802440378

出版时间：2008-6

出版社：现代出版社

作者：钱玲

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《常用健康体检项目解析》

内容概要

《常用健康体检项目解析》主要内容：随着生活水平的提高和健康意识的增强，无论是单位组织还是个人自发，人们每年都会进行一定次数的健康体检，以掌握肌体的健康状况，防范疾病于未然。但由于相关知识欠缺，人们很难看懂体检数据，以至于无法有效地参照体检项目进行健康状况自我判断。为解决这一问题，中国健康教育所组织相关专家编写了这本小册子。专家们以简明、通俗的语言对常用健康体检项目进行了解析，为人们提供了一本实用性很强的健康指导用书。

《常用健康体检项目解析》

书籍目录

第一章 概述一、为什么要进行健康体检二、不同人群健康体检的间隔是多长？不同年龄段人群体检项目有哪些差异？第二章 常见健康体检项目的意义和正常值范围第一节 内科检查项目第二节 外科检查项目第三节 五官科检查第四节 妇科检查第五节 胸部X光检查第六节 心电图检查第七节 B超检查第八节 化验项目 一、一般化验检查项目 (一)血常规 (二)尿常规 (三)粪便检查 二、生化检查 (一)一般生化检查 (二)血脂分析 三、电解质分析 四、蛋白电泳 五、免疫检查 六、甲型/乙型/丙型肝炎病毒的血清免疫标志物检查 (一)甲型肝炎病毒(HAV) (二)乙型肝炎病毒(HBV) (三)丙型肝炎病毒(HCV) 七、肿瘤标志蛋白检测第三章 常见体检项目异常值的解释和健康建议

第一章 概述 一、为什么要进行健良的体检 世界卫生组织（WHO）于1984年提出健康是一种身体、精神和交往上的完美状态，是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况。1990年增加了道德健康。1992年提出了“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”的“健康四大基石”。2000年又提出合理膳食、戒烟、心理健康、克服紧张压力、体育锻炼、促进健康新的准则。WHO关于健康概念的发展变化，说明随着人类生活质量的不断提高，人们对健康的需求和重视程度也在加强。健康和疾病是一个动态变化的过程，受多种生物、心理和社会环境因素的影响。我们每个人的身体状态不是也不可能是一成不变的。当感觉不舒服或身体有异常反应的时候，很多疾病已经错过了治疗的最佳时机。而通过定期的体格检查可以发现我们是否患有潜在的疾病，以便进一步进行专科检查，以及采取预防和治疗措施。健康体检的主要目的在于：1.观察身体各项功能，适时予以改善；2.早发现潜在的致病因子，及时有效地治疗；3.加强对自我身体功能的了解，改变不良的生活习惯，避免危险因子的产生，提高健康水平。二、不同人群健康体检的间隔是多长，不同年龄段人群体检项目有哪些差异？进行健康检查，应该间隔多长时间、检查哪些项目呢？体检的时间间隔和项目选择因人而异，要区别对待，根据自己的年龄、性别、职业、健康状况和家族病史等进行全面考虑。

1、书中诸多胡乱解释及建议之处，譬如针对胆固醇偏高的情况竟然有项建议是食用人造黄油和人造奶油!!!真是毁人不倦，害死人不偿命呀~~~

2、现在估计，有六分之一的美国男性会在这一生的某一时刻得上前列腺癌。但是，并不是所有前列腺癌都是恶性的，大部分的此癌症其实发展得很慢。比如通过对越战时牺牲的美国士兵做解剖发现，不少士兵在30多岁就有了微小的前列腺癌变。考虑到大部分人到老年才得病，有理由相信这些癌变大部分也可能只是缓慢生长，甚至到死也不为人知。事实上，通过解剖，的确有很多人到死也不知道自己得了这癌症，他们的死也的确与它无关。40 - 60岁的男性里有1/3有前列腺癌，到85岁，3/4的人有前列腺癌。类似的还有乳腺癌。对80岁去逝的女性解剖表明，2/3的人有乳腺癌，但是，只有4%的人是死于乳腺癌。和前列腺癌一样，大部分人是带病生活，其实不知道自己患有癌症，也并非死于癌症。对于普通人来说，相信大部分人最终关心的其实是自己能活多久，而不是自己有没有癌症，如果有，癌症能不能被治愈。所以，真正让心担心的，是那些恶性的，致死或立刻影响生活质量的肿瘤。可是，众所周知，越恶性的癌症，发展速度越快，从出现真正意义上的癌变到有显著症状，可能只有几个月时间。对这种癌症的最佳治疗时间窗口，可能只有几星期，这在大部分情况下是等不及什么年度体检的。而体检能检查出的，很可能是发展缓慢的癌症。当然，我们可以相信科学，现在能在癌症真正早期的时候就发现它，在它还没有开始恶化时就防患于未然。不过，以我对这个方向的了解，现在（2011年）医学能做的还很少。首先，如上面所说，癌症不是多稀罕的东西，很可能你身体里已经有了，因为很多肿瘤要十几年，甚至更长才能变成恶性肿瘤（当然也可能它们自己在这过程中挂掉了，长个瘤子也不容易）。现在检查技术越来越灵敏，我真怀疑，想给你找你癌，你把各种检查都做了，还真就能找到。结果就成了，找到又怎么样？那就找吧。既然是检查，一般是从早期检查（early screening）开始。这个，真不好做。比如，现在有了血液检查技术了，查PSA抗体就可以知道你有没有前列腺癌变。从血液里检查癌症的想法大约是这样的：存在癌细胞，这些癌细胞会向四周散发特定的分子，比如促进血管生长的因子（癌细胞也要血液给它们营养啊），或者癌细胞也有阵亡的（很多，毕竟癌细胞是不正常的细胞，免疫系统也不是吃白饭的，一将功成万古枯啊），这些癌细胞被分解后可能有一些特别的分子成份被释放。这些分子，会进入血液，这样对血液做专门的检查，就能找到这些癌细胞存在的蛛丝马迹。通常做法是把癌症病人的血液和正常人的做比较，看有哪些成份上的不同，最后找到最有代表性的分子成份。但是，这里有一个逻辑上的问题：早期检查的目标对象是身体处于没有任何症状时期但后来发展成恶性肿瘤的所谓正常人，而用来找这癌症特征分子的样本却是从肯定得了癌症的人身上得来的。对于肯定得了癌症的人，癌症已经有了相当的发展，这时候的肿瘤，它比起早期肿瘤来说又有了很多重要的变异，很可能让那些早期特征被隐没在无数各种各样的分子中了。比如我自己曾经拿一些大肠癌的RNA表达和正常细胞做比较，发现至少有1/3的基因表达是天壤之别，更不用说其它有区别的了。这就是癌细胞和正常细胞的区别啊。从这里找出早期癌细胞里的特有表达因子，的确有点大海捞针。更糟的是，这些早期肿瘤因为小，能释放入血液中的分子也少得可怜，这就对检查的灵敏度有了极高的要求。最近有一研究，把跟踪对象中得了某特定癌症的人在数年前采集的血样做分析，发现在早期检查方面，最近这些年找到的各种表达特征都不管用，最好用的还是几十年前的一个，准确率也可想而知。雪上加霜的是，这些癌细胞不是什么天外来客，它们能释放的分子，也是很多正常细胞会释放的，这样，错误就不可避免。就算是PSA这样的检查，也有很高的错误率。不过，我们知道，光一个PSA是不作数的，毕竟，癌症的确诊，是要靠活检的。这里的问题是，活检的准确度远没有一般人想像的高。比如前列腺癌，有二成的活检对恶性程度的判断是不准的（更糟的是，对于健康人，活检本身还能增加得此癌症的机率）。类似的错误也发生在其它癌症里，比如黑色素瘤。有一个实验让几个病理专家拿出自己认为典型的病理切片让其他专家检查，结果呢，即使是这些典型的切片，也有四分之一的病例是大家无法统一认识的。在旧金山美国最顶尖的黑色素瘤治疗中心，每个活检是由三名医生同时过目，共同决定，就是因为有些肿瘤，尤其是早期的，很难确诊。所以我们关心的早期肿瘤，在诊断上就更是更容易出问题的（如果你没有任何症状，我建议你一定要找两个以上的医院/医生来帮你诊断，确定治疗/观察方案。）有了这么多这样那样的问题，导致了什么情况呢？情况就是，这些癌症早期检查可能对延长你的生命没啥帮助，如果是误诊，还能让你的生活质量大大下降。比如，上面提到的对前列腺癌的PSA检查。这是一个相当常规的检查。至今美国有超过三千万男性做了这个检查。一般的建议是五十年以上的男性都要定期做这个检查。可是，

《常用健康体检项目解析》

美国政府的 United States Preventive Services Task Force 本周就要给出关于 PSA 的新建议。在上周公布的数据里，它说这个检查没有什么特别的好处，平均下来不能延长你的生命，只能给你多加些诊疗的苦楚：在 86 年到 05 年这二十年间，有一百万美国男性因为接受 PSA 检查而进行了手术或化疗，5000 人死于手术，1 到 7 万人有严重的手术引发的其它问题，有一半人在精液中发现红细胞，20 - 30 万人丧失了性能力。而前两年，同一机构刚刚宣布，常见的乳腺癌检查 mammograms，也是负面效果大于正面的。经罗佳提醒，宫颈癌上，因为其病毒诱发的特性，适龄女性应该做 pap smear 检查，合适的话，也应该考虑疫苗。这个还是很有意义的。那，为什么我们的社会这么热衷于癌症早期检查呢？其实，问题不止于癌症，在其它很多病也如此，比如心血管病，糖尿病，等等。换句话说，这个社会在不断的向大家传达一个理念，就是健康的生活是常态，任何不健康，都是危险的，要纠正。（其实呢，要我说，不健康才是常态，比如头痛鼻塞，拉肚子崴脚，大大小小的事三天两头出.....）结果就是，你去看病，医生把你的病说得越有模有样（也许是你从未听说过的名词），你还越高兴。如果医生说你没病，你可能还觉得不满意，是吧。（有一研究就关于这个的，特逗）但硬币有两面。误诊可以是有病没查出来，也可能是没病找病。我们现在的情况是，大部分人宁可没病找病（抱着治总没坏处吧的想法），也不想有病没查出来。医院和制药公司可喜欢这个了。你不是想找病么，那就把正常的指标定低点。亚健康！xx 病前期！吓人吧？本来是有病才要治的，现在没病的人也要定期作检查了，亚健康人也要吃药了（某个癌症一年才几万人啊，检查可要查几百万上千万人啊，全是钱啊）。结果，重要的方面，健康的生活方式，生活本身，被推后了；检查，治疗，可以赚钱的，被推前了。本来是可能发展不出来或过好多年才能被感觉到的肿瘤，现在临床检测的灵敏度越来越高，早早被发现了，于是你就可以早早的进行治疗了。你也就成了一个癌症患者，走在争取做一个癌症幸存者的道路上。必须承认的是，由于早期癌症检查的大面积展开，相关癌症的死亡率在下降。比如，美国因为 PSA 的普及和治疗的进步，前列腺癌的死亡率下降了 25%。相比起来，不怎么推行 PSA 检查的丹麦，前列腺癌死亡率在最近一些年里增加 50%。对癌症早期检查的争议，不是在于它们能不能救癌症病人，每一个被真正查出来的病人，就是一个活生生的证明。争论在于，它们是不是会过度治疗，对大部分人带来不需要的额外负担。比如，有估计说，每一个早期检查出来的乳腺癌患者后面，有 2-10 名误诊者。如果你坚持每年去做 mammograms，十年的误诊概率超过二成。到底怎么样是对社会最好的，还是一个在讨论的话题。最后说一个数字：如果没有癌症，西方发达国家的平均寿命估计能提高 4 年。只有四年。放到发展中国家，这个数还会更小。而生活这场游戏，没人能活着通关。来自 <http://www.yzbao.com/article.php?id=26>

《常用健康体检项目解析》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com