

<<我的健康我知道>>

图书基本信息

书名：<<我的健康我知道>>

13位ISBN编号：9787807065531

10位ISBN编号：7807065532

出版时间：2008-1

出版时间：上海远东

作者：丁钺 编

页数：250

字数：199000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<我的健康我知道>>

### 内容概要

《我的健康我知道：职工健康体检问答》一书是为了配合企事业单位职工体检服务与健康项目计划，由上海市健康教育协会、上海体检（单位）健康教育与健康促进基地办公室组织长期从事医疗和体检工作的市级大医院临床各科专家共同撰写。

全书以问答形式解答体检知识，文字通俗易懂，适合参加健康体检的人员阅读，是一本健康体检知识解读、具有很强实用性、操作性的科普读物。

本书是为了配合企事业单位职工体检服务与健康项目管理推进计划所撰写的，全书以问答形式解答了体检中的基础知识，具体内容包括“为何要定期进行健康体检？

”“体检前要空腹吗？

”“体检留取粪便有要求吗？

”“想确诊有否脂肪肝应做何检查？

”等。

该书适合参加健康体检的人员阅读，是一本健康体检知识解读，具有很强实用性、操作性的科普读物

。

## &lt;&lt;我的健康我知道&gt;&gt;

## 书籍目录

- 编者的话序第一章 体检前的准备 1.为何要定期进行健康体检？
- 2.如何理解健康？
  - 3.健康体检对个人有什么益处？
  - 4.健康体检的意义是什么？
  - 5.多长时间进行一次健康体检为宜？
  - 6.体检时心里忐忑不安怎么办？
  - 7.参加健康体检，查出疾病后心里害怕怎么办？
  - 8.体检前应做什么准备？
  - 9.体检时需要带以往的检查报告吗？
  - 10.体检前休息不好会影响体检效果吗？
  - 11.体检前要空腹吗？
  - 12.空腹采血是什么概念？
  - 13.抽取静脉血前可以喝水吗？
  - 14.体检留取尿液有讲究吗？
  - 15.体检留取粪便有要求吗？
  - 16.平时头晕、常常站立不稳，应做什么检查？
  - 17.近来体重减轻和腹泻，应做什么检查？
  - 18.经常恶心乏力，该做什么检查？
  - 19.腰腿常感疼痛，应做什么检查？
  - 20.有时心脏有“荡一下”的感觉，好像“心脏欲从喉咙里跳出来样”，做什么检查好？
  - 21.有时偏头痛，做什么检查好？
  - 22.常常头痛不适，该查什么项目？
  - 23.眼睛有时感疲劳、视力模糊，做何检查好？
  - 24.经常出现耳鸣，应做何种检查？
  - 25.咽喉部有异物感，发痒，还有轻微的疼痛，应做什么项目检查？
  - 26.头颈感觉较粗，应该查什么项目？
  - 27.经常咳嗽有痰，应该查什么项目？
  - 28.已是乙型、丙型肝炎病毒患者，但肝功能等均正常，还要参加体检有关项目检查吗？
  - 29.腹部超声检查前应作哪些准备？
  - 30.想确诊有否脂肪肝应做何检查？
  - 31.做什么检查可以发现早期肝癌？
  - 32.胃里经常泛酸、烧心，该做什么检查？
  - 33.做什么检查可以发现早期胃癌？
  - 34.右上腹撑胀疼痛，右肩、后背部放射性疼痛，该做什么检查？
  - 35.妇科检查前有什么注意事项？
- 是否要避开月经期？
- 36.妇科检查是否都要做宫颈涂片？
  - 37.有早期发现卵巢的检查项目吗？
  - 38.近来经常有不规则阴道流血或分泌物，该查什么项目？
  - 39.乳房时有触痛，应做何种检查？
  - 40.通过何种检查可以确诊女性更年期？
  - 41.有尿频、尿急、尿痛、排尿困难、夜尿多的男性该做何种检查？
  - 42.小便泡沫多，且长久不消失，应做什么检查？
  - 43.头颈、肩臂、肩胛疼痛，应做什么检查？
  - 44.高血压患者在体检前可服降压药吗？

<<我的健康我知道>>

45.糖尿病患者可以空腹体检吗？

.....第二章 体检中需要了解的第三章 体检后需要关注的问题第四章 健康管理的重要性附录一  
上海市总工会职工保障互助会附录二 健康保险附录三 上海市主要医院就诊指南附录四 上海主  
要体检机构附录五 健康日、卫生日、防病日一览表

## <<我的健康我知道>>

### 章节摘录

#### 1.为何要定期进行健康体检？

健康体检已成为人们生活质量提高的重要标志。

不过，有不少人对健康体检不够重视，不愿参加体检，或自认为对自己的身体情况完全了解而挑项目检查，这些图一时省事的人，面临的后果可能耗费更多的时间、精力和金钱，而得到的却是自身受损的。有许多人的常见病是隐匿的，早期没有任何症状。

如高血压，当血压在200/100mmHg时，有的人丝毫没有症状，等感觉出现症状时以及或肾脏已发生了损害，病情已发展到严重阶段；再如糖尿病、高血脂症等，如果不做血液化验是查不出来的。

有些疾病早期没有症状，但通过体检去可以发现，如先天性心脏病、风湿性心脏病、肝脾肿大等。

可疑症状，可进一步检查确诊，早期治疗。

特别是肿瘤，治愈率和预后与发现的早晚关系十分密切。

所以，定期参加健康体检就是受者对自己的健康现状做到“心中有数”，及早发现疾病病因，有利于早治疗和早康复。

从某种意义上说，健康体检是对受检人一定时间内的一种过筛性健康状况评估，是保障健康的一种有价值的医学科学措施，是其他各种体检的基础。

#### 2.如何理解健康？

1948年4月7日，世界卫生组织成立并通过了它的《组织法》，提出了健康的定义：“健康不仅是免疫疾病和衰弱，而是保持体格方面、精神方面和社会的完美状态。

”居里夫人也一再强调：“科学的基础是健康的身体。

”

## <<我的健康我知道>>

### 编辑推荐

《我的健康我知道：职工健康体检问答》适合参加健康体检的人员阅读，是一本健康体检知识解读，具有很强实用性、操作性的科普读物。

<<我的健康我知道>>

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:<http://www.tushu007.com>