

你必须知道的45个医学常识及30个生活医学常识

宋熔天 / 健康界

1. 正常心率：每分钟75次

健康成年人安静状态下，心率平均为每分钟75次。正常范围为每分钟60–100次。成人安静时心率超过100次/分钟，为心动过速；低于60次/分钟者，为心动过缓。心率可因年龄、性别及其他因素而变化，比如体温每升高1℃，心率可加快12–20次/分钟，女性心率比男性心率稍快，运动员的心率较慢。

2. 正常体温：36.3℃–37.2℃（口测法）

临床上通常用口腔温度、直肠温度和腋窝温度来代表体温。口测法（舌下含5分钟）正常值为36.3℃–37.2℃；腋测法（腋下夹紧5分钟）为36℃–37℃；肛测法（表头涂润滑剂，插入肛门5分钟）为36.5℃–37.7℃。在一昼夜中，人体体温呈周期性波动，一般清晨2–6时最低，下午13–18时最高，但波动幅度一般不超过1℃。只要体温不超过37.3℃，就算正常。

3. 血红蛋白（HbB）：成年男性（120–160克/升），成年女性（110–150克/升）

临床上以血红蛋白值佐为判断贫血的依据。正常成人血红蛋白值90–110克/升属轻度贫血；60–90克/升属中度贫血；30–60克/升属重度贫血。

4. 白细胞计数（WBC）：4–10*（10的9次方）个/升

白细胞计数大于10*（10的9次方）个/升称白细胞增多，小于10*（10的9次方）个/升称白细胞减少。一般地说，急性细菌感染或炎症时，白细胞可升高；病毒感染时，白细胞会降低。感冒、发热可由病毒感染引起，也可由细菌感染引起，为明确病因，指导临床用药，医生通常会让你去查一个血常规。

5. 血小板计数（PLT）：100–300*（10的9次方）个/升

血小板有维护血管壁完整性的功能。当血小板数减少到50*（10的9次方）个/升以下时，特别是低至30*（10的9次方）个/升时，就有可能导致出血，皮肤上可出现瘀点瘀斑。血小板不低皮肤上也常出现“乌青块”者不必过分紧张，因为除了血小板因素外，血管壁因素，凝血因素，以及一些生理性因素都会导致“乌青块”的发生，可去血液科就诊，明确原因。

6.尿量：1000~2000毫升/24小时

24小时尿量>2500毫升为多尿生理性多尿。见于饮水过多或应用利尿药后。病理性多尿见于糖尿病尿崩症肾小管疾病等。

24小时尿量<400毫升为少尿，多见于饮水过少脱水肾功能不全等

24小时尿量<100毫升为无尿，多见于肾功能衰竭休克等严重疾病

提醒：如果您感觉自己最近尿量明显增多，特别容易口渴，应去医院检查，排除自己是否有糖尿病或肾小管疾病，若发现自己最近饮水不少，但尿量偏少，身上还有点肿，更应及时检查，排除肾脏疾患

7.夜尿量：500毫升

夜尿指晚8时至次日晨8时的总尿量，一般为500毫升，排尿2~3次。若夜尿量超过白天尿量，且排尿次数明显增多，称为夜尿增多。生理性夜尿增多与睡前饮水过多有关；病理性夜尿增多常为肾脏浓缩功能受损的表现，是肾功能减退的早期信号

提醒：夜尿增多是一个异常信号，大家应引起足够重视除肾功能减退以外，夜尿增多还可能是男性前列腺增生、老年女性子宫脱垂、泌尿系统感染、糖尿病、精神紧张等原因所致

8.尿红细胞数（RBC）正常值：0~3个/高倍视野

尿红细胞>3个/高倍视野，称镜下血尿

尿红细胞>10个/高倍视野，称肉眼血尿

提醒：尿红细胞计数若超过3个，常提示肾脏有病变或泌尿系统有感染，应即刻就医；女性应避免在月经期查尿常规，以免经血混入尿液影响化验结果

9.尿白细胞计数（WBC）正常值：<5个/高倍视野

尿白细胞计数若>5个/高倍视野，称镜下脓尿

提醒：尿中若有大量白细胞，多为泌尿系感染，如肾盂肾炎肾结核膀胱炎或尿道感染如果尿中有白细胞，但少于5个/高倍视野，就算正常

10.精子存活时间：72小时；卵子存活时间：24小时

提醒：不少夫妻喜欢采用安全期避孕法避孕，但遗憾的是，不少人遭遇了安全期不安全的麻烦。原因是什么呢？除了把排卵期搞错以外，还有一个因素不容忽视：由于精子在女性体内可存活3天之久，因此即使那天不是排卵日，只要处于受孕期（排卵前4天至排卵后2天），女性依然很有可能受孕。

11.两大血型系统：ABO和Rh

血型系统将血液分为4型：A型 B型 AB型 和O型

Rh血型系统将血型分为两型：Rh阳性型和Rh阴性型

在白种人中，85%为Rh阳性血型，15%为Rh阴性血型

在我国，99%的汉族人属Rh阳性血型，Rh阴性属稀有血型

提醒：如果爸爸是A型血，妈妈是B型血，孩子应该是什么血型？正确答案是A型B型AB型或O型。千万不要因为夫妻二人都不是O型，却生出一个O型宝宝，而觉得奇怪哦！

注意：双方若有一人为AB型，宝宝就不可能是O型

双方若都是O型，宝宝只能是O型

12.体重指数（BMI）=体重（千克）/身高（米）的平方：18.5~23.9属正常

体重指数<18.5为体重过低，体重指数24.0~27.9为超重，体重指数28.0为肥胖

提醒：如果你的体重指数超过24,说明你已经偏胖，需要减肥了

记住：肥胖是百病之源，如果听之任之，糖尿病高血压冠心病都会找上你

13.最佳减肥速度：每月减重1~2公斤

提醒：体重超标的人应在医生指导下逐步减轻体重，减肥过快过猛会导致体重反弹、厌食症、贫血、营养不良、月经不调、脱发、记忆力减退、骨质疏松等不良反应

14.腰围：男性90厘米，女性80厘米

大于则为腹型肥胖 腰围是判断腹部脂肪蓄积，即腹型肥胖（也称为苹果型肥胖）的指标腹型肥胖。目前被认为是冠心病，代谢综合征的重要危险因素

提醒：如果你的体重指数尚未达到肥胖程度，但腰围已超标，说明你属于腹型肥胖。腹型肥胖的人比全身都胖的人更危险，更容易受冠心病糖尿病的青睐，当心！

15.肥胖信号：一个月增重1.5公斤

提醒：在体重刚开始往上长的时候就及时发现，并采取减肥措施，往往能收到显著效果。出现下列情况，常提示有体重增加趋势：稍稍运动就喘不过气来，有疲倦无力感，动不动就汗流浹背，出现下背部及膝关节疼痛。

16.血压正常值：收缩压<140毫米汞柱，舒张压<90毫米汞柱

在安静时测量大于140毫米汞柱和（或）舒张压90毫米汞柱，可诊断为高血压。

收缩压大于140毫米汞柱，但舒张压<90毫米汞柱，称为单纯收缩期高血压

提醒：高血压是心脑血管疾病的重要危险因素，高血压患者应在医生指导下应用降压药物，把血压控制在正常范围。有糖尿病肾病者，最好将血压控制在130/80毫米汞柱以下

17.糖尿病诊断标准：空腹血糖> 7.0毫摩/升，和（或）餐后2小时血糖> 11.1毫摩/升

提醒：如果你的血糖值符合上述标准，说明你已是糖尿病患者，应当在医生指导下进行降糖治疗，千万不要因为糖尿病没什么感觉而拒绝治疗。要知道，血糖如果不好好控制，全身各器官都会受累

18.糖尿病排除标准：空腹血糖<6.1毫摩/升，且餐后2小时血糖<7.8毫摩/升

提醒：如果你的血糖值符合上述标准，说明你的血糖完全正常，可以排除糖尿病

19.糖尿病前期诊断标准：6.1毫摩/升<空腹血糖<7.0毫摩/升，和（或）7.8毫摩/升<餐后2小时血糖<11.1毫摩/升

提醒：如果你的血糖值高于正常，但还未达到糖尿病的诊断标准，说明你正处于糖尿病前期。此时如果还不提高警惕，不积极干预，很快就会发展为糖尿病

20.糖尿病预警信号：空腹血糖> 5.6毫摩/升

当空腹血糖超过该标准时，人群中糖尿病发病率显着增加，缺血性心脏病等心血管事件及糖尿病视网膜病变的发生率明显增加

提醒：空腹血糖> 5.6毫摩/升者应尽快去医院查一次糖耐量试验（OGTT），以确定是否有餐后血糖升高因为在糖尿病早期或糖耐量受损阶段，空腹血糖可完全正常。

21.糖化血红蛋白正常值6.5%

糖化血红蛋白是红细胞内的血红蛋白与葡萄糖结合的产物，能反映采血前3个月的平均血糖水平，是目前反映血糖控制好坏最有效、最可靠的指标。

糖尿病患者应将糖化血红蛋白7.0%作为治疗达标的标准之一，老年人可略放宽标准（7.0%~7.5%），中青年人应将糖化血红蛋白控制在6.5%或更低

提醒：糖化血红蛋白每下降1%，糖尿病相关并发症可减少20%！因此，即使是无法达到上述标准的糖尿病患者，也应尽可能将糖化血红蛋白降至接近正常

22.骨密度最高的时期：30~40岁

每个人一生中骨密度最高（骨峰值）的时期一般出现在30~40岁，受出生后营养发育和遗传等因素的影响，骨峰值有高有低。男性一般从40岁开始，女性一般从35岁开始，骨峰值开始下降。女性在绝经后5年内，男性在70岁以后，骨量丢失最快

提醒：骨峰值高的人，其骨内钙含量高，年老以后发生骨质疏松的程度较轻，时间较晚。因此，40岁之前的人应把握机会，保证每天足够的营养和钙的摄入，并积极参加体育锻炼，努力提高自己的骨峰值

23.每人每日用油25克为宜

提醒：烹调时最好用植物油，因为植物油含对心脏有益的不饱和脂肪酸较多，由于油的热量比较高，因此用量不宜过多，否则热量过剩，也会转化为体内脂肪，让你变胖

24.每天食盐量不宜超过6克

提醒：盐是引发高血压的重要危险因素，口味较重的人应特别注意每天的食盐量还应包括酱油腌菜咸蛋中的含盐量

25.每天吃蔬菜400~500克

提醒：每天食用的蔬菜一半以上应为有色蔬菜，如绿叶蔬菜、红黄色蔬菜。蔬菜富含维生素、矿物质、纤维素，热量又很低，才是真正的健康食品。

26.健康成人每日摄入钙600~800毫克

中国营养学会推荐的钙供给量：成人600~800毫克/天，孕妇1200毫克/天，乳母2000毫克/天

提醒：乳及乳制品含钙丰富，吸收率高。水产品中，虾皮、海带、豆制品含钙较多。为促进钙的吸收，应当补充维生素D并多晒太阳

27.每天饮水1500毫升以上

提醒：饮水量包括每天摄入的茶水、汤水、果等食物的总含水量。饮水方式很有讲究，口不渴也要饮水，不要一次大量饮水，应饮白开水或清茶，不要用含糖饮料代替水等

28.中风（卒中）康复最佳开始时机：脑梗死后3天，脑出血后5~7天

提醒：到目前为止，国内外还没有一种药物对偏瘫具有决定性的康复作用，唯有康复训练才是改善卒中病人功能障碍的有效方法。对卒中偏瘫病人而言，康复训练的效果远胜于用药，康复训练进行得越早科学越完善，康复的机会就越大

29.丙氨酸转氨酶（GPT或ALT）正常值<40单位/升

提醒：谷丙转氨酶升高多提示存在肝脏损害，如急慢性病毒性肝炎、酒精性肝炎、药物性肝炎、肝硬化等，应及时去医院就诊

30.甲胎蛋白（AFP）<25微克/升（也可参照化验单上的正常参考值）

甲胎蛋白是在胎儿早期由肝脏合成的一种糖蛋白，出生后，AFP的合成很快受到抑制。当肝细胞发生恶变时，血中AFP含量明显增高

提醒：AFP升高，特别是略高于正常值时，并不一定表示患了恶性肿瘤，应动态观察，切莫惊慌失措。

31.中风（卒中）溶栓时间窗：起病后3小时

脑梗死发生后，若能在起病后3小时内给予静脉内溶栓治疗，可最大限度地疏通堵塞血管，拯救濒死的脑细胞，有效减少并发症和后遗症的发生。一旦错过这个时间窗，溶栓几乎无效

提醒：老年人若突然出现中风征兆（如一侧手脚不灵活，感觉麻木失语视物模糊等）时，千万别疏忽大意，应立即去医院就诊，为治疗争取时间

32.18~45岁近视度数<1200度：可做准分子激光近视眼手术

提醒：年龄在18岁以下；近视度数不稳定，近年仍有逐年加深趋势；近视度数> 1200度；眼部有活动性病变（如炎症青光眼干眼症等）；角膜中央厚度<450微米；有其他严重眼病（如圆锥角膜等）；有自身免疫性疾病、瘢痕体质及严重糖尿病者等，都不能做准分子激光近视眼手术

33.40岁以上，每年查1次B超

超声检查具有无创无辐射便捷及准确等优点，不仅可发现结石囊肿脂肪肝等常见疾病，还能早期发现某些肿瘤

提醒：受超声波物理性质所限，超声检查较适合实体器官，如肝脾肾等，一般不适合含气器官（比如胃肠）和骨骼系统

34.40岁以上女性，每年查1次钼靶摄影

近年来，乳腺癌的发病率呈逐年上升趋势。乳腺钼靶摄影对乳腺疾病，特别是对早期乳腺癌具有较高的诊断价值，临床上将其作为除体检之外首选的影像学诊断方法。如有乳腺癌家族史等高危因素，应从35岁开始，每年接受一次乳腺钼靶摄影检查。40岁以后，根据医生意见适当增加检查次数

提醒：35岁以下的年轻女性乳腺组织致密，乳腺钼靶摄影不易发现病灶，建议将超声检查作为乳腺癌早期诊断的手段

35.女性45岁以上，男性55岁以上：每年测1次骨密度

我国60岁以上人群骨质疏松症的患病率，女性为30%~35%，男性为10%~20%。骨质疏松症对人体健康的危害是多方面的，如引起腰酸背痛，身材变矮，驼背和骨折等

提醒：目前最好的骨密度检测设备是双能X线吸收仪，俗称骨密度仪。骨密度仪可以测定腰椎股骨近端或者全身骨骼的骨量，能精确地反映骨量丢失情况。大家应将每年的测定数据妥善保管，并与自己第一次测得的骨密度值（初始数据）作比较，以便掌握自己每年骨量丢失的情况。一旦骨密度值达到骨质疏松的标准，就需要在医生的指导下进行正规的药物治疗，最大限度地提高骨密度，预防骨折发生。

36.预产期计算：

末次月经日期的月份加9或减3,为预产期的月份数；天数加7,为预产期的日期数

例如：小林的末次月经是2006年5月3日，其预产期约为：2007年2月10日

提醒：由于每个女性月经周期长短不一，因此计算出来的预产期与分娩日期可能会有1~2周的误差

37.产前检查：9次最佳

除孕早期需检查一次以确定怀孕外，自孕中期起至足月妊娠，约需9次产前检查。一般孕20周~36周，每4周检查一次；孕36周后，每周检查一次，9次检查时间分别是：20周、24周、28周、32周、36周、37周、38周、39周、40周

提醒：正规的产前检查一般为9次，但对具有某些高危因素的孕妇而言，可能需要随时增加检查次数和项目

38.孕期体重增加不宜超过15千克

专家建议：孕前体重正常的妇女，孕期体重可增加11.25~15千克

孕前体重偏低的妇女，孕期体重可增加12.6~18千克

孕前体重偏重的妇女，孕期体重增加应有一定控制，为6.75~11.25千克

提醒：孕期体重增加量会间接影响到胎儿的生长速度和体重。孕期体重增加过多过快，不仅会增加巨大儿的发生率，还会增加产后减肥的难度。反之，若体重增加过少，则会影响胎儿的正常生长发育

39.孕妇：停经5~10周用药最危险

在受孕后的最初2周，受精卵若受到药物影响可能有两种结局：一种是自然流产；另一种是受精卵自我修复损伤，并继续发育成一个正常胎儿。因此，如果孕妇不小心在这个阶段服了药，可以采取静观其变顺其自然的态度。但受孕后3~8周（即停经5~10周）是胚胎器官分化发育的关键阶段，此时若接触有害药物，胚胎器官可能因此而致畸

提醒：由于大多数药物对胎儿的影响都集中在孕早期，而此时有相当多的孕妇还不知道自己已经怀孕了。为确保安全，准妈妈们应该在准备怀孕阶段就开始考虑用药安全问题

40.足月产：妊娠满37周至不满42周分娩者

早产：妊娠满28周至不满37周间分娩者

过期产：妊娠达42周或超过42周分娩者

提醒：在孕38周的时候生，虽然还没到预产期（孕40周），但也算足月产哦。

41.正常新生儿体重：2500~4000克

出生体重<2500克，称低体重儿；

出生体重> 4000克，称巨大儿

提醒：巨大儿不但会增加难产率、剖宫产率，而且孕期增加体重过多，会使孕妇感到不适。妊娠期并发症发生率增高，并且产后要减掉这些多余的体重，也是很困难的。低体重儿主要包括早产儿和小样儿。这些孩子因先天不足，并发症多，围产期死亡率高。为杜绝这一大一小现象，定期产检，及时发现问题，及时干预，非常重要

42.足月新生儿身长：约50厘米

小儿出生后第一年身高增长最快，全年约增长25厘米；1岁后增长速度减慢，全年约增长10厘米；2岁以后增长更慢，平均每年增长5厘米；2~12岁小儿身高计算公式：身高=年龄×6+77（厘米）

提醒：如果2岁孩子的身高在一年里几乎没怎么增加，家长应提高警惕，尽快带孩子去医院检查，排除生长激素分泌不足甲状腺功能低下等问题

43.6个月时，第一颗乳牙萌出

小儿出牙一般为6~7个月，也可早于4个月，最迟不超过10个月。乳牙共20颗，最晚于2岁半出齐，恒牙于6岁时开始长出

提醒：11个月大的孩子未出牙，或者两岁半以上孩子牙未出齐皆属异常，应查明原因。克汀病佝偻病营养不良患儿出牙较晚

44.地包天4岁治最佳

矫正地包天的原则是消除病因，早期矫治防止畸形。国外正畸医师主张从4岁开始治疗地包天，一直持续到18岁

提醒：乳牙期的地包天危害很大，不仅会妨碍小儿口腔颌面和颌骨的正常生长发育，还会对小儿的咀嚼、发音、社交，乃至心理造成不良影响，应尽早治疗

45.冠脉狭窄> 70%,需做介入治疗

一般认为，冠状动脉狭窄<70%,可先进行药物治疗；冠状动脉狭窄> 70%,则需做介入治疗。若有明显症状，狭窄> 50%也应做介入治疗。此外，一些特殊情况，比如冠状动脉狭窄程度不够介入治疗标准，但影像学显示病变形态不稳定，易发生血栓者，也应及早行介入治疗

提醒：两支以上冠状动脉狭窄> 50%,或接受过冠脉成形治疗并在冠状动脉内安装支架的患者再次发生心绞痛，应接受搭桥手术。

生活医学常识30个

- 1.诊断右心功能不全时，最可靠的体征是：颈静脉怒张，肝颈静脉回流征阳性
- 2.呼吸困难最常见于：左心功能不全
- 3.肠胃炎：胃肠安丸
- 4.鸡眼：水杨酸苯酚贴膏
- 5.感冒药要凡是含有〈扑尔敏〉的成分都会犯困
- 6.扁桃体炎：一清胶囊 众生丸 银黄颗粒、喉炎
- 7.急性肺水肿最有特征性的表现是：咯大量粉红色泡沫痰
- 8.产生左心衰竭的临床表现，主要是：肺淤血、肺水肿
- 9.呼吸困难最早出现于：左心衰竭
- 10.调理睡眠：夜宁颗粒、复方枣仁胶囊（希尔安宁）灵芝胶囊
- 11.小儿《12岁以下》发烧：美林
- 12.哪种情况产生急性肺水肿时，宜用吗啡：急性心肌梗死伴持续性疼痛
- 13.心源性哮喘与支气管哮喘主要不同点是：心脏扩大伴奔马律
- 15.浸润型肺结核大咯血采取：患侧卧位
- 16.慢性支气管炎急性发作期治疗最主要的措施是：控制感染
- 17.突然发作的吸气性呼吸困难，临床上最常见于：气管内异物或梗阻
- 18.哪一种疾病，最易发生呼吸衰竭：阻塞性肺气肿
- 19.高血压患者发生心力衰竭的最早症状是：劳力性呼吸困难
- 20.诊断急性肺水肿，最有特征意义的表现是：严重呼吸困难伴粉红色泡沫痰、无器质性心脏病
- 21.用刺激迷走神经的方法，可以纠正的心律失常是：阵发性室上性心动过速
- 22.哮喘：布地奈德雾剂（普米克） 硫酸沙丁胺醇吸入气雾剂（万托林） 沙丁胺醇气雾剂（信宜）
- 23.晕车药：盐酸苯环壬酯片（飞赛乐） 茶苯海明片（华亭） 晕车清凉贴（百脉）【贴在耳朵】
- 24.一般在服毒后几小时内洗胃最有效：4~6 小时内
- 25.重金属中毒时用下列哪一种解毒药效果最好：二巯丁二钠
- 26.抢救巴比妥类中毒所致呼吸衰竭的首要措施是什么？保持呼吸道通畅，人工辅助呼吸
- 27.银环蛇咬伤致死主要原因:呼吸衰竭单价抗蛇毒血、毒蛇咬伤最有效的局部早期处理是:胰蛋白酶局部注射或套封
- 29.哪一种食物中毒以神经系统症状为主要临床表现，且病死率高：肉毒杆菌食物中毒
- 30.左心衰最严重的表现是:肺水肿
- 14.对溺水所致呼吸心跳骤停者，其紧急处理措施是：人工呼吸和胸外心脏按压