

中国健康与养老追踪调查试调查

体检员培训材料

体检操作规范

中国健康与养老追踪调查试调查

体检员操作规范

为获得受访者客观身体健康状况，需要对每位受访者进行体检。体检员需要注意，对于每项体格检查，都需要首先询问：“现在想请您做某个动作，您认为您能安全地完成这个动作吗？”取得受测者的许可后，再行实施操作。如果受测者无法按照问卷要求完成某一动作，请在问卷相应位置选择相应的选项注明原因。各项体检的正确顺序非常重要，其目的是减少测量的可能误差或记录的可能错误。每个受测者的体检项目应严格按照调查表中的顺序逐项进行。

对于不驼背且没有脊柱严重畸形者，只测量身高（AR004），而不需测量右膝盖至地面的距离（AR008）和右上臂长（AR009）；对于驼背或脊柱严重畸形者，则不测量身高，而测量右膝盖至地面的距离（AR008）和右上臂长（AR009）。

体检时，需要两名体检员同时在场，并分工合作。为节省时间，减少工作量，体检可在社区或村委会卫生服务中心等场所实施，对受测者集中体检。

AR0002 血压及脉搏

测量意义：血压和脉搏是两项重要的人体生命体征。血压是检查和评价血管系统功能的重要指标，是评价成年人体质状况和衡量健康水平的一个重要指标。

测量方法：血压和脉搏采用电子血压测量仪同时测量。请受测者露出上臂，放在与右心房同一水平，并外展 45 度。将袖带平展地缚于上臂，其下缘距肘窝约 2—3CM，不可过紧或过松。共测量 3 次，一般均在右手臂测量，其中第三次在测过身高和体重后测量。血压的单位是千帕（mmHg），脉搏的单位是次/分钟。

注意事项：测量应在安静温暖的房间进行，受测者应先至少休息 15min，肌肉放松，呼吸自然。测量时受测者体位为坐位（或者仰位）。确保受测者在测量前 30min 内没喝浓茶或咖啡，没有进食、吸烟、饮用咖啡或膀胱充盈，并向受测者解释测血压的方法以减少受测者的焦虑感。病人取坐位时背部应靠在椅背上，双腿不要交叉，足要放平。无论受测者是坐位还是仰卧位，上肢的中点都应位于心脏水平的位置，摆好姿势后静息 5 分钟。袖带的气囊应能环绕上臂的 80%，宽度应覆盖上臂的 40%。袖带应舒适的缚在受测者裸露的上臂肘上一英寸，将气囊置于肱动脉上方。

AR0004 身高

身高反映人体骨骼纵向生长水平。测身高前，先观察受测者是否驼背，如果脊柱没有严重突向后方变形，则进行此项测量。

测量方法：采用电子测身高仪，具体如下：测量时，受测者赤足、以立正姿势站在身高计的底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成 60°）。足跟、骶骨部及两肩胛间与立柱相接触，躯干挺直，头部正直，两眼平视前方，使其耳屏上缘与两眼眶下缘在同一水平位。测量人员站在受测者右侧，将水平压板沿立柱下滑，轻压于受测者的头部，双眼与压板平面等高进行读数（图 1）。记录时以厘米为单位，精确到小数点后一位，误差不大于 0.5 厘米。

注意事项：对严重驼背者，即脊柱严重突向后方者，不测量身高，而应测量下述 AR0008 和 AR0009 两项。测量身高者，不测量 AR0008 和 AR0009 两项。

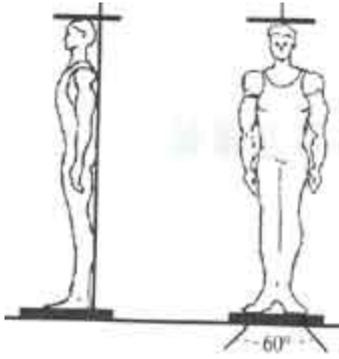


图1 身高测量

AR0005 体重

体重反映人体发育程度和营养状况。指定的电子体重计。使用前经校准。测量时体重计应放在平坦、坚硬的地面上，使显示回0。测量时尽量减少衣服重量的影响，以减少误差。受测者在秤的中央站稳、显示屏数字后，测量人员读取并记录显示屏上的数字，以千克为单位，精确到小数点后一位，误差小于0.1千克。测量时，受测者自然站在体重秤中央，站稳后，读取数据（图2）记录千克为单位，保留小数点后1位。

注意事项：测量时，受测者尽量减少着装；上、下体重秤时，动作要轻缓；确保受测者站在体重计踏板的活动部分的中央，双脚不能触到跳板周围的托盘；测量前应请受测者将衣服口袋里装的物品掏出，如手机、钱包等。

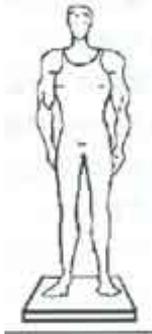


图2 体重测量

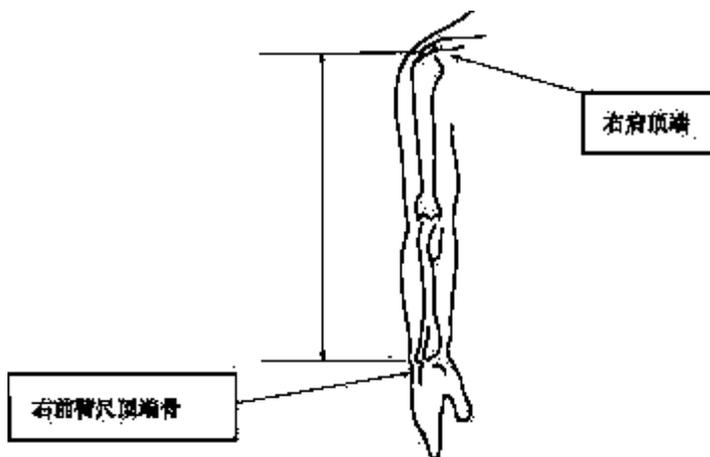
AR0008 右腿膝盖距地面的距离

测量方法：请受测者脱去右脚的鞋子，右脚着地，大腿与小腿成90度直角；放一张塑料垫板（或平整的厚纸）在老人大腿上，并向前伸出，与一头着地并与地面垂直的皮卷尺交叉；阅读并记下塑料垫板（或平整的厚纸）前端与皮卷尺交叉处的刻度。单位：厘米，精确到小数点后一位，误差不大于0.5厘米。



AR0009 右前臂尺骨远端到肩顶端的距离

右前臂尺骨顶端：以尺骨茎突的手掌缘为标志；右肩顶端：以右肩胛骨的肩峰为标志。测量方法如下图所示。记录时以厘米为单位，精确到小数点后一位，误差不大于 0.5 厘米。



AR0010 腰围

测量意义：在一定程度上反映腹部皮下脂肪厚度和营养状态，间接反映人体脂肪状态。在控制了 BMI 后，腰围仍然可以反映出人体的肥胖程度。

测量方法：尼龙带尺，使用前经过校准，每米误差小于 0.2 厘米。受测者两腿并拢并自然站立，两肩放松，两手自然下垂。测量人员面对受测者将带尺下缘经脐上缘水平绕一周，测其围度，单位厘米，精确到小数点后一位，误差小于 0.5 厘米。

注意事项：要求受测人员由与其性别相同的测量人员测量。皮卷尺紧贴皮肤，勿压入软组织。

AR0012 肺活量

测量意义：肺活量是测量人体呼吸的最大通气能力，它的大小反映了肺的容积和肺的扩张能力，包括胸廓的扩张能力，可以间接的反映人体的换气能力和运动潜能，是人体生长发育水平和体质状况的一项常用机能指标。

测量方法：使用肺活量计测量。测量时，要求受测者站立，深吸气至不能再吸气，然后用嘴完全含住肺活量计，以最快的速度吹气直至吹尽为止。记录以 L/min 为单位。共测 3

次，分别记录。

注意事项：此项测试由 EPC 随机选择受测者。体检员先把自己专用的肺活量计吹嘴装在肺活量计上作示范，然后换上经严格消毒的新的吹嘴开始测量；呼气不可过猛，防止漏气；不得二次吸气。鼓励受测者尽最大努力呼吸，使其排除害羞心理。

AR0015 从坐着到站起来的时间

测量意义：主要测量其身体的基本肌力是否完成一般性日常生活活动，是反应其体格素质的一项指标。

测量方法：首先使受测者坐在高度为 51cm 的椅子上，双臂交叉抱于胸前。受测者坐着时其背部应不倚靠在椅子的靠背上。体检员发出“请您尽快站起来，您准备好了吗？开始！”的指令，让受测者站起来，从坐着到站起来这一动作以受测者尽可能快的速度重复 5 次，以第 5 次坐下为终点，用秒表记录总计用时，记录精确到毫秒。

注意事项：测试前，需先问受测者完成这一动作体质是否允许。体检员先做示范，并做好充分的解释，打消受测者可能的顾虑。如果受测者无法重复 5 次这一动作，或一次也不能完成，请记录完成了几次，并记下用的时间。鼓励受测者尽最大努力作这一动作，使其排除害羞心理。

AR0020 握力

测量意义：握力主要测量前臂及手部肌肉的绝对力量。

测量方法：使用握力计测量。测量时，体检员转动握力计的可动握柄，使其与固定握柄间距约为受测者食指第二指节至手掌指关节的距离，并将可动握柄用固定握柄上的活动档板锁住。请受测者手持握力计，身体直立，两脚自然分开(同肩宽)，受测上臂下垂紧贴身体，前臂与上臂垂直，开始测量时，用最大力紧握上下两个握柄。双手轮流测量 3 次，分别记录，以千克为单位，保留小数点后一位。

注意事项：此项测试由 EPC 随机选择受测者。在测试前务必先询问受测者能否完成这一测试，是否有上臂、手的损伤。如一只手无法完成，则测试另一只手。用力时，禁止摆臂、下蹲图或将握力计接触身体。受测者应摘掉戒指等手指饰品。鼓励受测者尽最大努力做动作，使其排除害羞心理。