

您有一份体检指南,请注意查收!

最近,杭城各大医院体检处非常忙碌,很多单位都在近阶段安排员工体检。有人会说身体好好的,做什么体检?体检一方面有利于疾病的早发现、早治疗和早预防;另一方面,能够加强对自己身体的了解,及时调整不良的生活习惯,提高健康水平。

但是,面对体检前的各种注意事项,又是空腹又是不能穿连衣裙的,很多人表示不解。对此,浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)全科医学科、体检中心、放射科和超声科的相关专家,为大家整理了一份实用的体检指南。



A 为什么有些项目需要空腹

常规的体检项目包括抽血、心电图、B超和放射科检查(包括DR拍片或CT检查),以及身高体重、血压、大便常规、尿常规等基本项目,另外还有内科、外科、五官科、眼科的项目。检查完空腹项目(验血、上腹部B超等),可先进早餐。而空腹主要是针对一些容易受进食影响的特定项目:腹部超声、血糖、血脂、生化、代谢等检查。

腹部超声检查要求禁食是因为饭后整个消化系统就开始活跃起来:胆汁在分泌、胆囊在收缩、消化道蠕动增多增快、胃肠道内气体和液体量会增加……这会严重干扰超声这种依靠实时反馈的检查。

血糖、血脂、生化等指标,进食后也会有很大影响,进食后食物分解为小分子进入血液,影响各种指标,除

非是急诊状态否则没有太多参考意义。全科医学科、体检中心李敏医师说,即使是8小时前停止进食可能还不够,禁食之前也不能吃太多夜宵,尤其是喝酒,因为酒精会损伤肝细胞,导致体检时中的转氨酶指标升高,影响检测结果。而从以往的经验来看,几乎每个来体检的团队中都会有一两个这样的人。

B 体检当天请收起“爱美之心”

面容是人体的显示器,很多病症可以从生理检查出来,但也需要从面容的状态来结合判断,化妆会改变真实的状态,因此体检当天请暂时收起“爱美之心”,最好不要化妆。同时,高密度的物品如玉石、金属首饰,甚至有些衣服的拉链,或者是内衣里的金属材质,对于DR拍片

或者是CT检查都有极大的干扰,都不能穿戴,否则很可能影响检查结果。另外,由于做心电图、B超时,需要让仪器直接接触皮肤,需要露出胸口或腹部,所以女士可以穿上下分开的套装,不要穿连衣裙、连裤袜。

体检当天,也最好不要戴隐形

眼镜,如在查视力前匆忙摘下隐形眼镜,不仅刺激眼睛,而且眼屈光系统得不到调节,会直接影响裸眼视力的检查结果。戴框架式眼镜的患者,应提前将眼镜摘下,让眼屈光系统充分调节好。检查视力前,不要点眼药水,否则视力会更加模糊。

C CT检查前可进行简单的屏气训练

放射科主任樊树峰主任医师说,做胸部CT、腹部CT时,医生会指导他们吸气、呼气、屏气,但是往往当患者听到CT仪发出响声,看到指示灯的闪光和仪器的转动,就会出现紧张情绪,也忘记屏气了,这样会影响显影质量。其实,做检查时,患者只需要根据医生的指示做就行,根本不需要

有任何的心理负担。樊主任建议,患者可以提前在家里进行一些简单的屏气训练,就是简单的呼气吸气的训练。同时,在做腹部CT前,可以喝一瓶水,让胃中充盈,这样可以让病变部位的显影更明显。

此外,超声科李锋之副主任医师提醒,做子宫附件、输尿管、膀胱或前列

腺彩超时需要憋尿,使膀胱充盈后才能进行,而妇科检查则需排尿后进行。如果你今天大姨妈刚走,刚好预约体检时间是明天,那么建议最好改期。做妇科检查和超声项目,都需要注意避开经期,最好在月经结束后3-7天,检查前两天避免性生活、阴道灌洗。

(通讯员 孔青青 沈笑驰)

对症下药 摆脱办公室头疼

每年的10月11日定为“世界镇痛日”,今年的主题是“摆脱办公室疼痛”。上一天班下来,很多上班族都有这样的抱怨:身体哪哪都痛,颈椎疼痛、手腕痛、眼睛痛、腰痛、手指痛……尤其是头痛,几乎每一个人都体会过。那该如何摆脱办公室头痛呢?

颈椎疾病引起的头痛:绝大多数的办公室头痛,都是由于颈椎疾病引起的。因为坐姿不良,而开始头痛或头痛变得更厉害的实际案例非常多。久坐一族,如果长期保持不良的习惯性动作,常会引发肌肉酸疼或头痛,不要长时间一个姿势盯着电脑,或把电话听筒夹在肩膀和头之间打电话。

用眼过度引起的头痛:头痛还有一个原因,可能是因为用眼过度。眼睛专注于某物太久,眼睛内部和周围的肌肉痉挛,这证明眼睛需要休息一下了。每小时要让眼睛休息5分钟,最好向远处眺望,这样有助于预防头痛。如果经常头痛,还应当检查一下是否需要戴眼镜或配副新的眼镜,也应检查眼睛有无其他病症。”

冷的食物引起的头痛:上班族在休息时间吃点水果,也有利于防止头疼。巧克力、酒精可能会引发头痛。不单单是冰淇淋,还有其他冷的食物都会引起头痛,这很可能和突然的冷感传到口腔或咽喉组织有关系。

“紧张性”的头痛:焦虑、压力、紧张、疲倦,很多时候会伴随着头痛。这种“紧张性”的头痛,通常是整个头部及颈部感到疼痛,而且很少只痛一边。如果你能把压力分散开来,忙碌的时候放松心情,见缝插针地娱乐一下,应该能减少头痛。

(章诗荟)

脂肪肝患者晚上饮食要合理

脂肪肝发生的原因有很多,肥胖、营养过剩、饮酒过量、糖尿病等都是诱发脂肪肝的因素。脂肪肝的治疗,主要还是依靠运动和饮食。患者平时要注意饮食,尤其要注意睡前不要喝牛奶。

晚上睡前别喝牛奶

一般牛奶含有一定的脂肪,脱脂牛奶也并不是完全不含脂肪。如果睡前喝了牛奶,喝完之后马上睡觉,容易导致热量过剩。最后转化为脂肪。高血脂、高血糖的人要注意,奶制品不要过量的摄入。

脂肪肝患者平时如果要喝牛奶,尽量选择低脂或脱脂牛奶。因为脂肪要用胆汁来辅助消化,而脂肪肝患者胆汁分泌会有异常。脂肪肝患者晚饭吃七分饱就好,饭后做运动,适

当消耗脂肪,这样对于脂肪肝的恢复有好处。

饮食注意三件事

很多脂肪肝都是吃出来的,所以日常饮食要合理。

吃得杂一些:饮食应粗细搭配,多用新鲜蔬菜、水果和藻类,保证有足够的膳食纤维。增加维生素、矿物质的供给可补充肝病时的缺乏,又有利于代谢废物的排除,对调节血脂、血糖水平也有良好的作用。

绝对禁酒:酒精被摄入后,90%

以上都是由肝脏代谢的。酒精在肝脏内先代谢为乙醛,最后代谢为乙酸。乙醛会对肝脏产生很大的损害,脂肪肝患者的肝脏已经受损,如再饮酒,就会加速脂肪肝向肝硬化和肝癌发展的进程。

不能吃太饱:还要注意合理分配三餐。不吃早餐绝对是个坏习惯,它会使机体对热量更加渴求,于是把热量储备起来以备急用,时间长了,就会引起热量代谢紊乱。三餐应遵循早吃好、午吃饱、晚吃少的原则,晚上12点以后禁止吃东西。

