



体检前的注意事项

美年大健康汇总室 吕盼芝

专家表示,每年应进行一次例行体检。那么,体检前的注意事项有哪些?准确的体检能够及时发现疾病及潜伏的高危因素,但如果体检前忽视一些因素,会令准确性大打折扣。

体检前 8 个小时不要吃东西

空腹采血是体检的基本要求。因为检查血液的正常指标,是按照健康人群的空腹抽血结果设定的。吃东西会引起血糖、血脂等结果变化,导致检查的结果无法准确反映身体现状。

体检前不要大量喝水

虽然喝白开水不会影响血糖、血脂结果,但喝太多水会刺激胆囊收缩,影响彩超观察胆囊。如果需要做腹部 B 超,尤其是需要观察胆囊的话,要避免大量饮水。喝一小口还是可以的,别喝太多就好。

体检前不要吃肉喝酒

体检前 3 天注意清淡饮食。太油腻的食物会引起身体甘油三酯增高,影响肝功能检查。体检前过多食用动物内脏,如猪肝、鸭血等,会导致粪便隐血试验呈假阳性。

体检前一周,不要喝酒,否则会影响肝脏的转氨酶及血尿酸水平,让医生无法准确判断检查者的肝脏状况。

体检时不要隐瞒病情

有的患者担心暴露隐私,在医生问诊时有意无意隐瞒病情。其实这对自己的健康是没有帮助的。医生的问诊和查体可以发现机器无法检出的不良习惯,比如吸烟、喝酒、吃太多,甚至脊柱侧弯等。专家建议,患者应认真和医生做好沟通。

体检前 3 天不要剧烈运动

剧烈运动会影响血压和心率的变化,促进胰岛素、糖皮质激素的释放,还会消耗能量,影响血糖水平。

建议体检前 3 天尽量少做剧烈运动,否则检查结果有异常,医生又会建议重新采血复查,耗钱、耗时、耗精力。

保持充足的睡眠

睡眠质量会影响第二天的体检结果,特别是心电图、肝功能和器官的检查等,所以前一天要保证充足的睡眠,这样才能在检查的时候有比较正常的结果,尽量在体检前一天晚上 10 点之前入睡。

不要自行停药

高血压、心律不齐或有其他慢性病的老人,如果一直在吃药,那么体检前还需规律吃药,不要为了体检而停药,进而导致血压波动等情况出现。

如果突然发烧、感冒、拉肚子了,建议推迟体检,这个时候的体温、心率等基础指标都会受影响,检查结果也会发生变化,等身体恢复差不多了再去。

女性体检前要特别注意

不要化浓妆 穿方便的衣服

化浓妆会影响医生对面部皮肤的判断,隐形眼镜不利于做眼科检查,连衣裙及连体衣不容易穿脱。

不要自行冲洗阴道

说到妇科检查,不少人会在体检前做阴道冲洗,避免检查时有异味的尴尬,专家非常不推荐这种做法。阴道冲洗不仅会增加患盆腔炎的可能性,还会影响阴道分泌物常规指标,进而影响检查结果。

月经期间不要体检

月经期间不能体检,因为会影响女性一些重要项目的检查结果。专家提醒,月经期间不宜做妇科检查和尿检。

女性体检前要注意的就是避开月经期,建议在月经结束 5~7 天后再去体检,因为这个时候做妇科类的检查还是比较准确的。



夏季防暑小心寒邪上身

俗话说“十病九寒”“万恶淫为首,百病寒为先”,可见寒邪影响人体健康之甚。明代医家张景岳说:“天之大宝,只此一丸红日;人之大宝,只此一息真阳。”说明阳气对人体的重要性,就如太阳一般随着四季气温的变化而变化。吃冰镇西瓜、喝冷饮、吹空调……烈日炎炎,人们只想着防暑降温,却忽略了寒邪的侵袭。专家提醒,夏日勿贪凉,当心寒邪惹上身。

防暑的同时别忘了防寒

河南省中医院名医堂主任中医师孙彬教授说,冬天气温低,万物凋零,阳气活动迟缓,内收封藏。此时,天气虽冷,但人们更加注重防寒保暖,不爱贪凉,阳气反而不易为寒邪所伤。

入暑以后,人体阳气在一年中逐渐达到顶峰,血管处于扩张状态,腠理开泄,一旦着凉,寒邪便容易乘机入侵。人们在夏季多喜食冷饮,爱吹空调,这些过度贪凉的行为都可能让身体在无形中被寒邪伤害。

“夏季寒邪还是慢慢累积病根的过程。”孙彬说,中医讲“形寒饮冷则伤

肺”,很多在夏天反复发作的慢性咳嗽、过敏性鼻炎、感冒、发烧,大多是由于进食寒凉而导致阳气受损,或过于贪凉致外邪入侵所致。

不仅如此,寒邪还可能累积在身体中,由表入里,慢慢侵犯到经络、关节,导致风湿病、关节炎等,也可能让慢性咳嗽到冬天更加严重。因此,千万不要小看夏天的寒邪。

贪凉易让寒邪找上门

夏季寒邪主要来自两方面:一是受凉,如洗冷水澡、蹬凉水、吹空调等;二是从饮食中来,主要是进食冰凉的食物,如冷饮、冰镇水果等。

寒邪入侵最典型的信号是少汗、怕冷、头疼,轻则出现手足麻木、关节疼痛,重则可能导致风湿性关节炎、颈椎病等问题。

在孙彬的门诊有这样一个病例,一名 30 多岁的女性,夏季每天都要吃冰淇淋,每天都要吹空调,两年以后,她得了硬皮病,全身皮肤变硬变黑,并出现内脏损伤,这就是寒邪由表入里导致的严重后果。

夏日防寒有妙招

首先,避免直吹凉风。很多人虽然知道不能直吹空调,但不知道风扇直吹、窗边纳凉也是不建议做的。孙彬说,在通风较好的房屋内,傍晚的凉风吹着身体,也容易使寒邪贼风入侵。

其次,护好两个部位。咽喉和后背是人体最薄弱的地方,很容易受到风寒的侵犯。护好这两个部位,有助于帮助身体抵御寒气。老人更怕着凉,建议出门时带件长袖上衣或坎肩,进入空调房间或较凉的地方时,立即穿上。

最后,饮食注意少食寒凉。要少吃冷饮,尤其是孩子。孩子正在成长中,过食冷饮,会比成年人受到的损伤更大,易出现鼻炎、咽炎等呼吸疾病,以及反复的扁桃体发炎、发烧、脾胃不和等问题。

薛冰

市中医院协办
电话:0393-4416620
网址:www.pyszyy.com



7 月 11 日,小学生在河北省枣强县全民健身中心练习篮球。
进入暑假以来,河北省枣强县积极搭建未成年人健康成长舞台,精心组织开展各类文体健身活动,让孩子们在轻松快乐的氛围中度过假期生活。

新华社发

盛夏来临 多种常见疾病宜警惕防范

夏季入伏之后,气温攀升明显,暑热逐渐成威。晴雨交织的天气状况,为部分夏季常见疾病提供了滋生条件。山东省济南市疾病预防控制中心提醒公众,当前食源性疾病、手足口病、空调病等多种疾病较为常见,应注意加强防范。

山东济南市疾病预防控制中心表示,食源性疾病是借助食物传播的疾病,常见的病原有痢疾杆菌、伤寒杆菌、沙门氏菌、副溶血性弧菌、致泻性大肠杆菌等细菌。临床上,多表现有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,潜伏期较短且发病突然、病例集中。病例可伴有发热,严重者可出现脱水情况。

手足口病则是由肠道病毒引起的婴幼儿常见传染病,每年的 5 月至 8 月为发病高峰,病患以 5 岁以下儿童为主。这一疾病隐性感染率高,显性感染症状一般轻微,且主要通过人群间的密切接触进行传播。临床表现主要为发热,在手、足、口、臀、膝部出现丘疹、疱疹,可自愈,不留疤。一般仅需对症治疗,预后情况良好。

随着生活水平的提高,空调病开始频繁出现。医学专家表示,由于病症主要表现为头晕、发热、盗汗、身体发虚

重者,空调病常被误认为感冒。实际上,空调病是因长期处于封闭环境中,室内氧气得不到补充,冷风降温令人体无法正常排汗,最终导致内分泌紊乱,引发身体不适。

卫生部门建议公众夏季注意饮食安全卫生,避免生熟不分、贪凉暴饮暴食,养成良好卫生习惯。家有小孩的父母,应避免带孩子长时间流连人员拥挤的公共场所,加强幼儿身体清洁卫生。同时,室内使用空调也应注意加强通风换气,室内外温差不宜过大。

据新华社

疾控部门发布汛期传染病预防指南

近期,南方多地汛期严峻,传染性疾病发病风险升高。湖南省疾控部门提醒,汛期洪涝灾害易影响饮水饮食卫生状况,并导致环境污染、病媒生物滋生等问题,为减少疾病的发生,需做好防控措施。

湖南省疾控中心提醒,感染性腹泻、细菌性痢疾等肠道传染病是汛期常见疾病。预防肠道传染病要坚持“吃熟食、喝开水、勤洗手”的防病原则,食物和餐具要清洗干净,食物加

工要熟透;不食用病死禽和被雨水浸泡过的熟食、大米等;不要吃不洁的瓜果和腐败变质的食物,以免发生感染性腹泻或食物中毒。

湖南省疾控中心提醒,汛期江河湖泊水和井水都容易被污染,市民不可直接饮用。建议选用瓶装水等安全水源作为饮用水。对于使用井水的家庭,则需对井水进行消毒,煮沸后再饮用。洪涝灾害后,各种生活设施被破坏,污水、粪便、垃圾无法有效管

理,环境卫生差,蚊、蝇、鼠类等病媒生物大量繁殖,居民应注意环境卫生。

湖南省疾控中心提醒,对受淹的房屋、公共场所要分类做好卫生清理和消毒工作,应重点做好水源保护和饮水、餐饮具的消毒工作。应清除住所内外的污泥和垃圾,室内要用清水洗净,再用含氯消毒剂进行消毒;同时做好防蝇灭蚊、防鼠灭鼠、防蚊灭蚊等工作。

据新华社



缺铁性贫血 你的宝宝中招了吗?

什么是营养性缺铁性贫血
铁是合成血红蛋白的主要原料,当机体缺铁或铁的利用发生障碍时,会引起血红素合成不足,从而导致血红蛋白合成减少,由于新生的红细胞中血红蛋白量不足,而形成小细胞低色素性贫血,也称为营养性缺铁性贫血。

为什么婴幼儿更易发生缺铁性贫血

宝宝在出生的第一年体重增长非常迅速,6 个月时体重超过出生体重的 2 倍,1 岁时的体重为出生体重的 3 倍以上,此阶段宝宝对铁的需要量超过成人。

妈妈在怀孕时将自己体内的铁通过胎盘给了胎儿,足月生产的孩子在出生时身体储备的铁,可供出生以后的 4~6 个月内身体快速生长的需要。6 个月以后,孩子从妈妈胎里携带的铁已消耗殆尽,如何获取充足的铁,单靠乳类提供显然并不靠谱。我们可以算一下,6 月龄后,宝宝每日的铁需要量达 10 毫克/天,母乳或配方奶喂养 800 毫升/天,母乳 1~3 个月时的铁含量为 0.6~0.8 毫克/升,4~6 个月为 0.5~0.7 毫克/升,牛奶中的铁含量更低,约为 0.45 毫克/升,而且吸收率远远低于母乳,可以看到,仅靠单纯乳类提供显然是不足的。既然母乳和牛奶中

的铁都不足以满足婴幼儿生长的需要,此时就必须从食物中摄入铁。如果家长在此时没有进行科学添加强化铁的辅食,就可造成 2 岁内的婴幼儿缺铁性贫血患病率高达 31.1%。

宝宝缺铁性贫血的表现
缺铁性贫血的宝宝一般表现为口腔黏膜苍白,尤其以口唇、指甲床及口腔黏膜苍白最明显;有的孩子表现为体质差,易疲乏,不爱动,食欲减退,精神萎靡,生长发育缓慢;大一点的宝宝还可能伴随头晕、耳鸣。

造血器官表现:由于骨髓外造血反应,肝、脾、淋巴结经常轻度肿大。

其他症状与体征:影响小儿生长发育及肌体各组织器官的功能。在婴儿期可表现为面色苍白、神情淡漠、反应差、烦躁不安、抵抗力下降;较大儿童常有行为异常、智商低下、注意力不集中、多动、理解和记忆力减退、厌食、异食癖,以及呼吸、脉搏加快、心悸等症状。严重贫血甚至可出现心脏杂音等。

流行病学研究表明,早产、低体重出生儿及胎儿死亡与孕早期贫血有关,缺铁会损害儿童的认知能力,而且在以后补充铁后难以恢复,还会引起心理活动和智力发育的损害及行为改变。

范丽莎

市妇幼保健院供稿



市眼科医院(市第二人民医院) 迎来暑期就诊高峰

随着暑期到来,到濮阳市眼科医院就诊的患者人数激增,视光学中心、屈光手术科、眼科门诊都迎来了就诊高峰,就诊人群以儿童、青少年居多。由于接诊量大,医院建议患者提前预约,错峰就诊。

暑期眼外症增多

暑假里的眼外伤患者比平时要多 30%,大多为 10~15 岁青少年,主要有外力重击、异物扎刺伤和各类运动撞击眼伤等意外。专家提醒,家长应注意孩子的日常安全,眼部遭到意外伤害时,要马上去往医院就诊。

据介绍,暑期有大量青少年出现游泳所致的“眼意外”。对游泳池里的消毒剂过敏、戴隐形眼镜游泳以及细菌感染等,都可能让游泳者的眼结膜和眼角膜发生病菌感染。青少年游泳应佩戴合格泳镜,游泳后可滴抗菌素眼药水,预防感染。

学生扎堆看近视

除了部分眼外伤,最常见的眼疾是屈光不正,也就是俗称的近视、远视、散光,其中近视占绝大多数。每天上午 9 时后、下午 3 时后,市眼科医院视光学中心便迎来就诊高峰。视光学中心负责人提醒,为减少候诊时间,建议避开就诊高峰,就诊前最好先通过电话、网络等方式进行预约挂号,这样排队时间较短,就诊较为方便。

近日,即将步入大学的高考毕业生就诊也较集中。屈光手术科负责人介绍,由于报考警察、军校及一些高校的特殊专业会有视力要求,所以很多学生会选择进行近视手术。专

家提醒,近视手术不是人人都可以做的,需要进行严格的术前检查。若要报考特殊专业的高考生,应预留一定时间,早做检查以便术后恢复。

全力保障患者就诊需求

针对暑期就诊高峰,濮阳市眼科医院加派人力、延长坐诊时间来应对就诊需求,全力保障患者得到及时诊治,满足群众的就医需求。通过调整就诊时间及流程等多项应急措施,大大提高了全院工作效率,缩短了病人候诊时间,避免了就诊高峰等候之苦,赢得了患者广泛赞誉。

专家提醒,由于暑假就诊人数增多,建议就诊前提前预约。此外,暑期期间,学生们应注意劳逸结合及用眼卫生,切勿长时间伏案学习或使用电子产品,过度用眼,造成眼疲劳,增加近视程度与眼睛患病风险。

刘欣

专家介绍

丁磊,市眼科医院(市第二人民医院)视光学中心副主任,主治医师,毕业于郑州大学医学院眼视光专业,曾到温州医科大学附属眼视光医院、天津市眼科医院和河南省立眼科医院学习。擅长诊断和治疗斜视和弱视、双眼视功能的检查和处理、近视防控、疑难验光、硬性角膜接触镜和角膜塑形镜的验配。

濮阳市眼科医院(市二院)
预约咨询电话:0393-8222198
24 小时值班电话:8222167

珍视生命
享受清洁空气

中共濮阳市
委门户网站—濮
阳网室内空气检
测治理中心

治理项目：清除甲
醛、苯、氨、TVOC
业务范围：新建学
校、医院、宾馆、饭
店、办公室、会议室等
公共场所及家庭新居
地址：濮阳日报社
大门北侧 20 米
电 话： 0393 -
8917869
手 机 ：
15083295960 翟 经 理
(微信同号)

需要改变的家装认 识误区

●误区一：新房敞一下就没事了。这是典型的治标不治本的方法。有害气体潜伏期很长，甲苯、二甲苯的潜伏期在 1 年以上，危害最大的甲醛的潜伏期能达 3~15 年。

●误区二：无刺激性气味就无污染。其实，那些闻不到的有害气体足以让你不知不觉中毒。甲醛超标 3 倍以下闻不到刺激性气味，闻到刺激性气味时已超标 4 至 8 倍以上。而且像二氧化碳、一氧化碳、苯系物等气体和放射物质，人是闻不到的。

●误区三：使用合格材料就环保。事实上，这标的环保材料不是不含有害物质，只是在限量范围内。如果在一间房内大量使用同一种材料，由于累加效应，也可能导致室内空气质量不符合要求，甚至严重超标。

●误区四：放些绿植就能除甲醛。这种认知大错特错。绿植的确对某些有害气体有吸收作用，但作用非常有限。而植物的光合作用只在白天，夜晚时它跟人体一样是吸入氧气呼出二氧化碳，对人体同样有伤害。

●误区五：掩盖味道就能根除污染。“装修后用芳香剂、柚子皮、茶叶、醋等弄弄就行了”。这种做法只是用其他的气味来掩盖室内刺激气味，等于自欺欺人。

●误区六：基础装修，检测合格就环保。装修公司检测合格就安全了吗？其实不然！业主不能保证自己另外购置的家具和软装都是环保的，定做的墙体柜、橱柜、吊顶及电视柜、床垫、窗帘等都是有害气体含量超标的重要源头。

●误区七：室内甲醛不超标就等于环保。很多装修业主对环境理解仅限于甲醛，而甲醛只是污染气体的一种，还有苯、二甲苯等气体污染。

