

体检季来了 体检前应该准备些什么

体检前的饮食起居、服药情况、体力活动等对体检结果影响甚大,有时会遗漏重要的健康信息,有时甚至会造成“假性异常结果”,导致体检后可能需要复查或进一步检查。所以,体检前我们要还原最真实的身体状态,以确保体检结果的准确性。

体检前需要准备些什么

体检的目的是给身体做一个全面的“检修”,所以既不能为了体检结果“漂亮”,而刻意改变既往的饮食起居习惯,也不能不拿体检当回事,肆无忌惮地过度饮食,体检前保持日常的生活状态即可。

体检前3至5天:保持日常饮食状态,避免熬夜;规律服用药物。

体检前1至2天:不饮酒,体检前一天晚上8时后禁食;规律服用药物;避免剧烈运动,保证充足的睡眠;建议体检前一天晚上洗个澡。

体检当日清晨:禁食(可饮少量白开水,但不宜超过200毫升;若已

预约胃镜检查,请勿饮水),不饮茶和饮料;不吸烟;避免晨练;日常空腹,药物规律服用;日常非空腹药物请随身携带,待空腹体检项目完成后用餐时服用;轻装上阵,穿着宽松的衣物和易穿脱的鞋子;尽量不佩戴饰品,尤其是金属物件。

女性体检前的特殊准备:女性体检前3天内避免同房或阴道上药;若要做妇科宫颈筛查项目(有性生活史者建议做),需要避开生理期,至少月经干净3天以后;若要做性激素检测项目,建议选择在生理期的第3至5天抽血。

为何有些项目必须空腹完成

体检前,通常建议空腹8至10小时,这是因为进食会影响血糖、肝功能、腹部超声、胃肠道等检查的结果。

进食会使血液中某些物质含量增高,影响检查结果的准确性,如血糖、血脂、肝功能。

空腹能让上消化道排空,排除因

食物滞留对影像学检查结果的影响。

清晨空腹,人体接近基础代谢状态,检查结果能相对真实地反映身体的实际情况。

要提醒的是,凝血功能、糖化血红蛋白、血常规、红细胞沉降率、甲状腺功能、风湿免疫等项目不需要空腹。

空腹项目禁食多长时间合适

不同的检查项目,空腹时间也不相同。

抽血化验的空腹要求前一天晚餐后禁食8小时以上,次日最佳的抽血时间是早上6时30分至9时30

分,最迟不要超过10时。因为空腹超过12小时,人体分泌的激素可能会影响血糖、血氨基转移酶、尿酸等生化指标,不能准确地反映身体状态,失去了检验的意义。

体检要空腹,并不是不吃药

某些体检项目确实要求空腹,但对于糖尿病、高血压、冠心病等慢性病患者,要区别对待,贸然停用药物,可能会有风险,如血压骤升、心肌缺血等。

抗高血压药:可在平时服药时间用少量水送服,体检正好可以了解血压是否达标。

降血糖药:不能在空腹状态下服用,一般在餐后或进餐时服用。体检时,糖尿病患者一定要随身带上降血糖药,完成空腹检查项目后及时进餐和服药。

其他平日规律服用的药物:建议体检时随身携带,体检前咨询医生是否需要服用、什么时候服用。

体检前不能大量喝水,并不是不能喝水

体检前喝少量的水,比如为了服药,是没有问题的。那么,少量的水是多少呢?什么样的水能喝呢?

少量的水是指不超过200毫升的白开水或矿泉水。切记,一定

不能喝饮料、酒、茶、咖啡、奶制品,因为这些含糖、蛋白质或咖啡因的饮料可能会使血糖骤然升高,影响肝功能等检查的结果。

如何有效预防晕针、晕血

晕针、晕血并不可怕,这是人体的正常保护反应。

如果你曾经有过晕针、晕血的经历,可以在采血前告知医务人员;在采血过程中,移开视线,不注视穿刺部位,分散注意力,如主动

谈话等。

有晕厥先兆时,可以通过深呼吸吸来调节;采血完成后不要立刻起身,以免晕倒摔伤,静坐或躺着休息一会儿,也可以喝温开水或糖水以缓解焦虑、紧张的情绪。

留尿有哪些注意事项

在检查前应避免大量饮水、剧烈运动。

在留取第一次晨尿困难的情况下,可以留取二次晨尿,也能比较准确地反映尿液的基本状况。

避免粪便、精液、阴道分泌物等污染

尿液,女性应避开月经期。

留取中段尿,而不是开始和末尾的尿液。

容器必须清洁,一般医院会提供一次性容器,拿容器时手指要避免接触容器内部。

主动说明服用的药物,如维生素C可能会影响尿常规检查的结果。

留取粪便标本需要注意些什么

粪便常规是三大常规检验项目之一,通过检验结果可以了解消化道及肝、胆、胰等器官有无病变。

肠道的肿瘤、炎症或息肉等,均可使肠道黏膜损伤,导致黏液渗出、毛细血管破裂等,进而导致粪便有血丝、黏液或脓液,所以在留取粪便标本时,应挑取有这些异常外观的部位送检。

消化道有寄生虫感染时,粪便中会夹杂寄生虫或虫卵,且分布不均匀。因此,为了提高其检出率,宜取材多一些。

维生素C、铁剂、肉类、肝、血、富含叶绿素的蔬菜及含铁食物能使大便隐血试验为假阳性。所以,检测者应尽量在

留取标本前3天禁止摄入该类食物或补充剂。

若粪便标本中混入尿液、植物、泥土、污水等杂质,它们中含有的有形成分、植物种子、花粉、真菌孢子等极易干扰检验结果。因此,粪便采集盒应当干净,不得从便池、地面上舀取。

尿不湿、卫生纸、棉签等吸水性材料可影响细胞等有形成分,进而影响结果的准确性,所以还应选择无吸水或渗漏性容器采集粪便。

长时间不送检,粪便中细胞成分会被破坏分解。因此,粪便标本应尽量在留取后2小时内完成检验。

> 多知道点

会“说谎”的体检结果

空腹血糖:清晨采血前,一般需要禁食至少8小时。因此,体检前一天晚上8时后就不能进食了(晚上可以饮水,体检当天早上不饮水或少量饮水),否则可能会导致空腹血糖检测值过高。当然,如果长时间未进食(超过18小时),或早上剧烈活动后过度饥饿,也可能出现空腹血糖过低的情况,从而导致体检结果不准确。

血脂:如果体检前大量饮酒、进食大量肉类或其他高脂食物,可能会导致血脂检查结果过高。

肝功能:体检前几天过量进食高蛋白食物或进行剧烈运动,均可引起血氨基转

移酶水平增高。如果体检前几天大量饮酒,可能会引起血氨基转移酶和/或胆红素水平增高。体检前连续熬夜,也可能导致血氨基转移酶水平增高。剧烈运动后,血液浓缩可能会导致血清总蛋白水平增高。

肾功能:体检前几天摄入过多高嘌呤食物,如啤酒、海鲜、动物内脏等,均有可能导致血尿酸升高。

血压及心率:体检前连续熬夜、睡眠质量不好、剧烈活动、过度紧张、吸烟、饮茶或咖啡,均可导致体检时血压和心率升高。

图文据人卫健康微信公众号

