体检前应做好哪些准备

定期体检已经逐渐受到市民关注，那么，体检前应该做哪些准备呢？日前，记者来到市六院体检科，请科主任马建红为大家进行解答。

检查当天不吃早餐。为了确保检测结果客观准确，很多血液检验都要求病人“空腹”。这是因为普通进餐后，甘油三酯将增高50%，血糖增高15%，丙氨酸氨基转移酶及血钾增加15%。“空腹标准为8~14小时无热量摄入，当天早晨不吃早餐就可以了。”马主任解释，如果空腹时间达到18小时以上，机体已经处于轻度“饥饿”的状态。在饥饿状态下，血液中多种成分会发生改变。因此，如果一个人当天8:30~10:30抽血，前一天晚上无须禁食，饭菜宜清淡，不饮酒、咖啡、浓茶，少喝或不喝水。

前三天少吃油腻食物。马主任指出，高蛋白膳食可使血尿素、尿酸及血氨增高，高脂肪饮食可使甘油三酯大幅度升高，动物内脏等高核酸食物则可导致血尿酸明显增高。此外，高脂肪饮食可造成血中乳糜微粒增加，检测时脂浊的血清会对其他大多数检测项目产生影响，而导致其他项目结果的不准确。

前两天别剧烈运动。运动和情绪波动可通过影响机体代谢、神经、内分泌功能，引起血液、体液成分的改变。剧烈运动可能导致肌红蛋白、肌酸激酶等物质的升高。由于激素的改变，即使是轻度的活动和情绪激动，也会引起血糖、非酯化脂肪酸、乳酸等升高。

停服减肥药和维生素C。有很多慢性病患者必须常年规律服药，贸然停药或推迟服药会引起不良事件，所以应在规律服药、改善病情后，再接受健康体检。

马主任特别提醒，女性月经期前后不宜进行妇科检查、血常规检查、肝功能检查等。乳腺红外线检查也最好选择在月经干净后一周。但如果要进行性激素的检测，则应选择月经第三天的时候进行采血。

本报记者 刘彩霞

简介

市六院健康管理(体检)中心，是河南省卫生厅首批准入的具有健康体检资质的医疗单位，中心总面积2000平方米，分为男宾、女宾两个体检区。配备有国内外先进的医学检诊设备80余台。拥有设备齐全的流动健康体检车一辆。临床体检技术人员涵盖内、外、妇、儿、肿瘤、影像、超声、检验等20多个专业。体检项目300多项，年体检量3万余人次。体检服务覆盖全市及周边地区200多家企事业单位，还可为受检单位制定健康管理方案，提供一对一健康教育指导及上门体检、健康教育讲座等健康服务。

答疑解惑
栏目协办 漯河市第六人民医院（漯河市心血管病医院）
地址：市区八一路东段83号 电话：0395-5966002

市二院开展局麻下可视经皮肾镜碎石术

□本报记者 刘彩霞

肾结石影响患者的肾脏功能，如何用最小的创口将“石头”取出，一直是肾结石患者关心的问题。近日，市二院泌尿外科团队成功开展局部麻醉下可视经皮肾镜钬激光碎石术。

患者孙女士在1993年因左肾结石在医院进行开放切开取石术，2014年因左肾结石进行经皮肾镜碎石术。这次由于左肾下盏结石、左输尿管下段结石，来到市二院泌尿外科就诊。术前检查提示患者左肾下盏盏颈细长、IP角较小，使用传统的经皮肾镜对人体损伤大，有大出血的风险。泌尿外科李新伟主任经过慎重考虑，为其实施了局部麻醉下4.8F可视经皮肾镜钬激光碎石术。术后患者恢复快，当晚即可正常进食，第二天就能下床活动。

据了解，此次开展的局部麻醉下4.8F可视肾镜钬激光碎石技术是市二院泌尿外科近几年发展的新技术，对医生的B超引导穿刺精准度和手术操作有很高的要求。与患者多年前进行开放手术留下的瘢痕对比，这次手术仅需在患者背部的皮肤上建立一个直径约1.3mm、像注射器针头大小的通道，出血少，而且愈合周期也比传统腔镜手术要快，大大缩短了患者的住院时间。

我市举办民营医院秋季义诊活动

医务人员解答群众的咨询。 本报记者 杨 淇 摄

本报讯（记者 杨 淇）为了方便群众在家门口看病就医，增强群众的保健意识，提高民营医院服务质量和服务水平，展现我市民营医院的风采。10月13日上午，按照民营医院协会工作安排，以“关注百姓身心健康 提升民营医院形象”为主题的秋季义诊活动在双汇广场举行。

活动现场，来自全市15家民营医院的90多名医务工作人员为群众提供免费疾病咨询，宣传普及健康医学知识，并现场为前来参加义诊活动的群众检查身体。通过义诊活动，加深广大群众对民营医院的了解和关注。

现场，不少市民前来参与体检，现场咨询问题。“这义诊活动真不错，刚刚我量了血压，医生帮我检查了眼睛。活动在家门口举办，方便群众就医，为大家伙儿着想，希望以后多多举办这种活动。”市民何先生表示。

老爸老妈俱乐部活动

种植牙手术现场直播 消除患者疑虑

种植牙手术直播现场。

□文/图 本报记者 刘彩霞

种植牙以其稳固、耐用、舒适而被口腔医学界公认为“人类的第三副牙齿”，但许多市民对种植牙存在疑虑，种植牙疼不疼、是否安全？种颗牙需要多长时间？……既然种牙有那么多顾虑，不如现场一看究竟，亲眼见证种植牙手术全过程。

10月13日上午9时，在市区人民东路啄木鸟口腔门诊部，由漯河日报社老爸老妈俱乐部联合漯河啄木鸟口腔举办的第一期种植牙手术现场直播如期举行。活动一开始就得到了大家的热烈响应，怀着对种植牙的好奇，20名老爸老妈早早来到现场签到入场，免费拍摄口腔全景片等待活动开始。

直播活动开始前，1992年曾在漯河啄木鸟口腔进行种植牙的患者牛东安，受邀向大家分享自己的种牙经历。分享结束后，直播由漯河啄木鸟口腔创始人张旭耀院长为体验者李先生主刀。作为现任中华口腔医学会会员、漯河市口腔医学会副主委、源汇区第十二届及十三届人大代表、河南省口腔医学会口腔激光医学专业委员会委员的张旭耀院长擅长微创无痛种植牙、复杂牙拔术、颌面部手术、正畸、疑难口腔疾病的诊断和治疗。

手术直播正式开始后，市民通过实时直播设备，看到在无菌手术室里进行术前手术消毒、备洞、植入种植体、缝合等手术过程。大家在认真聆听场外医生讲解之余，不时地互相讨论。整个手术全程用时不到30分钟，大家纷纷惊叹速度之快。经过一轮现场有奖竞答互动后，患者李先生已经休息片刻，同张旭耀院长一起来到会议室接受大家的询问，李先生表示没有任何不适和疼痛感。活动结束后，医护人员对有种植牙需求的老爸老妈进行了个性化定制检查。

整个种植牙手术过程公开透明，不少会员表示是第一次现场观摩种植牙手术过程，原来种植牙没有想象中复杂，而且手术时间也很短。“希望通过此次种植牙直播活动，能够消除大家对于种植牙的顾虑，提高市民对缺牙的重视。”张旭耀表示，由于种植牙是一项非常精密的缺牙修复方式，所以对医生的经验和技术要求非常苛刻，大家在选择种植牙修复时一定要前往正规专业的口腔医院。

LUOHE ZHUOMUNIAO 啄木鸟牙科
漯河啄木鸟口腔门诊部
电话：2690120 （漯）医广【2019】第01-23-003号
地址：市区人民东路479号（人民路与解放路交叉口西行50米路北）