

体检的注意事项

▲ 河南省驻马店市中心医院 陈倩

体检是了解自身健康情况的重要途径，针对不同部位或者不同疾病的检查，涉及的项目不同，也就有不同的要求，要保证体检结果的准确性，能够更好地对疾病风险进行预防，我们在进行体检前就需要做好相应准备工作，饮食、用药等方面都需要有所控制，尽量减少可能对检查造成影响的因素，确保检查结果准确性。那么，体检都有哪些注意事项？本文将对此进行介绍。

体检前注意事项

我们在体检前要确认体检时间，避免精神过度紧张。行动不便的老年人、残疾人、某些特殊检查（如无痛胃、肠镜检查）及精神敏感紧张者，可以由家属等陪伴体检，以免发生意外。体检时我们也可以带上既往就诊或体检资料，指导此次健康体检项

目选择，以完善健康管理档案。

体检前三天内，我们应该保持正常饮食规律以及清淡饮食，不可大量食用油腻食物，还要避免食用猪肝、猪血等血性的食物。体检前一天不能吃高蛋白的食物，也不能饮酒，血液中的酒精成分会影响体检的结果。晚上8点以后不应该再吃饭以及零食，晚上12点以后不能喝水，以免影响第二天空腹血糖以及肝功能检测指标。要避免剧烈的运动和情绪激动，保证充足睡眠，以免影响体检结果。

体检前应注意穿宽松的衣服，不要穿太过于紧身的衣服。由于体检时可能需要脱衣检查，女性一定要注意最好不要穿连衣裙、连裤袜，因为体检的时候穿连衣裙不太方便脱衣服接受检查。体检时不要化妆，不要带隐形眼镜，另外也不要身上特别是在脖子上戴特别多饰物，不要穿有金属扣子的衣裤，会影响检查的结果，特

别是影响X线检查。

对于既往有慢性疾病需服药者，可继续按规律服用，不可擅自停药。对于已婚的孕龄期女性，体检前必须确定是否怀孕或正在备孕中。女性在月经期不宜做妇科检查及尿检。未婚女性不宜做妇科检查。有抽血及肝、胆B超检查者，须空腹进行；进行膀胱、前列腺、子宫、附件B超检查时，请勿排尿。通过B超检查容易受消化道气体干扰的深部器官时，需空腹检查或进行严格肠道准备，同时尽量检查前3天禁食牛奶、豆制品、糖类等易于发酵产气的食物。

体检过程中的注意事项

体检过程中放松精神，不要紧张，在体检时若精神紧张会引起血管收缩，导致采血困难、血压升高，有时还可能晕血，从而影响检查结果的真实性。向主检医生

如实反映既往病史，详细了解注意事项等。在留取尿液标本是尽量留中段尿，避免污染，女性应避开生理期。

体检表内设定的检查项目，既应包含反映健康状况的基本项目，也应包括一些针对恶性疾病和常见疾病的特殊检查项目。有些检查对疾病的早期发现有特殊意义，如肛门指诊检查，不要怕麻烦或害羞，自动放弃某个项目检查，以免若真有病变时错过最佳的治疗时间。

体检结果是对我们自身健康状况的概括和总结，是医师根据各科体检结果，经过综合分析对您开的健康处方，对纠正不良生活习惯，预防和治疗疾病有重要的指导意义。不论是健康体检还是其他疾病的检查，都需要注意很多内容。如果只对体检过程较为重视，却忽略了体检结果，没有仔细阅读和认真实施，那么健康体检也就失去了意义。

阴式彩超和腹式彩超的区别

▲ 河南宏力医院 朱亚岚

妇产科B超，相信很多女性并不陌生，它可以帮助女性检查是否患有子宫肌瘤、盆腔炎等疾病，还能帮助女性判断是否怀孕。很多女性在妇科检查或产检的时候会发现，医生开的有些是经腹部的B超，有些是经阴道的B超。然而很多人对阴道的B超充满疑虑，不知该如何选择。那么阴式B超和腹式B超有什么区别？下面我们来具体讲解一下。

什么是阴式彩超

阴超，也就是阴道B超，又称腔内B超，是将B超探头放入阴道或者直肠进行超声诊断的方法，特别适合于观察小骨盆内的盆腔脏器。做阴式B超的患者大多是患有妇科疾病，或者是阴道出现了其他问题，如有部分妇女想要修复处女膜或者是出现了阴道流血等症状，就要通过阴式B超检查来查看体内是否有病毒和细菌。

什么是腹式彩超

腹式B超（即腹部超声），是将B超探头直接置于受检者下腹部，进行超声诊断检查的方法，可以用于肝、胆、胰、脾、肾、前列腺、子宫及其附件检查。腹式彩超可以检查多种疾病，有部分妇科疾病、肠胃疾病、突发腹部疼痛等疾病都能够通过腹式彩超检查来做出相应诊断。

阴式和腹式的区别

（1）腹式彩超需要憋尿，在做彩超之前，医师都会建议体检者憋着尿去做，因为这样可以更好地观察到子宫和卵巢的状况。在检查前半小时至1小时需饮水1000 ml左右，并且憋尿憋到最大限度，等到膀胱充盈到一定程度，才有利于观察。阴超则需要排尿，需将膀胱内的尿液排空，才可进行检查。

（2）两者检查方式不同，腹式彩超是将探头放在下腹部进行观察，阴超是将探头放在阴道内进行观察，所以对于不孕的女性患者，评估卵巢功能、观察卵泡情况，阴道超声会看得更加清楚一些。

（3）阴超能检查出更多女性疾病。因为与腹部彩超相比，阴超的图像更加清晰逼真、结果更准确，所以阴超能检查出腹部彩超检查不出的女性疾病。对于腹壁肥厚、卵巢位置过深或经腹检查有困难的患者，也更加适合做阴超。

（4）虽然相较于腹式彩超，阴式彩超会更麻烦些，要将彩超的探头放进生殖道，碰到宫颈口，检查子宫的宫颈和内膜是否有异常。但因为阴式彩超探头与子宫靠得近，所以这种检查方式也比腹式彩超更能清晰地检查到身体有何异常，还可以检查出宫外孕、早早孕，且这种检查方式的图像更清晰，分辨率高，也不需要憋尿，更方便。

总而言之，这两种彩超都能够检查到人体内的异常现象，但是阴式彩超查出来的结果相比于腹式彩超要更加准确。而腹式彩超又是大部分人都更加愿意选择的检查。因此，目前统计来看，选择做腹式彩超的女性多于做阴式彩超的女性。这两项检查各有利弊，具体要做哪项检查，女性可以根据医师的建议来决定，也可以根据自己的具体情况来选择。

无论做阴道彩超还是腹部彩超，两者都能够反映女性的健康状况，建议女性一定要养成定期体检的好习惯，这也是为自己健康保驾护航的关键。最后，如何选择超声检查方式建议听取医师的意见，医师会根据被检者的具体情况来评估选择适合的检查方式。

呼吸介入的作用和注意事项

▲ 河南省驻马店市中心医院 麻恒翔

近些年来，随着医学的发展，许多新兴治疗技术不断出现，比如呼吸介入。呼吸接入不仅减少了治疗中产生的痛苦，还避免了对其它器官的损伤，且治疗效果更好，使患者更快更好地恢复健康。本篇文章就将呼吸介入的相关知识进行汇总，以帮助大家了解呼吸介入。

呼吸介入原理

呼吸介入是现代临床上一种新型手术方式，借助CT、内镜、超声等影像学技术，经由人体口鼻或其它微小创口，使用各种微创工具对病灶部位进行诊断和治疗，避免对周围正常组织和器官造成损伤。

应用及作用

诊断 （1）当患者出现咯血却原因不明时，支气管镜可以更快找出出血的原因和部位，及时进行治疗；

（2）通过支气管镜可以获取病变的样本，方便检查支气管以及肺部的一些感染性疾病病因；

（3）支气管镜对于确定气道狭窄发生的部位和性质有着重要推进作用。

治疗

硬质支气管镜 具有侧孔，方便连接呼吸机，且内部通道较宽，有利于其它器械进入，可以帮助扩张气道，保证患者气道通畅，减少治疗时间，还能够帮助获取所需活检标本，其前段为硬质的半弧形，可以对肿瘤进行铲除，使用活检钳取出。

热消融治疗 常见的有激光、氩气刀等，可以直达病灶部位，使其发生凝固、气化或者碳化，以达到快速止血、消除病变组织，从而使气道恢复通畅的目的。

冷冻治疗 有冻切和冻融两种不同的方式。对于早期的、良性的病变或程度较轻的恶性肿瘤，可以使用冻融技术，反复对全部病变组织进行冷冻，使其产生变性或坏死，能够长期有效控制病变发展。而冻切利用冰

冻的探头，可以快速降低病变组织的温度，使其黏附于探头上，方便取出，达到切除病灶的目的，可用于去除气道异物、病变组织以及已坏死物质等。

优点 （1）对于经由口鼻的呼吸介入治疗，可以让患者免于经受开刀的痛苦，术后恢复也会更快；

（2）介入治疗一般只需对患者局部进行麻醉，因此对患者身体产生副作用的概率更小；

（3）呼吸介入的微创治疗，创口很微小，因此对患者身体损伤较小，且疗效更好，不会对患者身体造成大的影响或损伤，更利于患者身体恢复；

（4）呼吸介入可以使药物直达病灶，避免和其它器官组织的接触，因此副作用更小，手术成功率也高，极大保证了患者的生命安全。

注意事项

情绪的管理 患者在术前要保持平和、放松的心态，避免紧张、害怕等情绪，否则不利于呼吸介入手术的进行。

禁止吸烟 患者要提前进行戒烟，尤其术前要严禁吸烟，避免对气道产生刺激。

配合医生 患者要提前将病史、过敏史告知医生，减少意外的发生。在治疗的过程中，要积极配合医生，听从医生指令，有利于手术的成功进行。

不适宜的人群 有严重心律失常、冠心病或者高血压的患者；肺部感染严重、肺功能不全的患者；有严重出血或出血倾向、凝血障碍的患者；无法配合工作的，比如儿童。

术后管理 在手术结束的半小时后，患者才能进行适当活动，并随时观察是否有胸闷或者其它不适反应。2小时后可恢复进食。另外对于硬镜治疗的患者还要监护观察心电图。

综上所述，呼吸介入是目前治疗呼吸疾病的一项重要技术，具有操作更安全、创伤更小、对患者伤害小、恢复快等优点，具有很好的应用前景。