

想要体检不“失真” 五项准备不可省

准备 1

空腹 体检前 8~14 小时无热量摄入

为何检验都要求空腹？中山大学孙逸仙纪念医院检验科主任李红玉介绍，一般来说，进餐后，血甘油三酯将增高 50%，血糖增高 15%，丙氨酸氨基转移酶及血钾增加 15%。因此，为了确保检测结果客观准确，一般体检会要求空腹抽血。但是，什么叫“空腹”？

李红玉解释，空腹标准为 8~14 小时无热量摄入。即抽血前一天晚上，尽量保持平时的生活习惯和正常饮食，饭菜宜清淡，不饮酒、咖啡、浓茶等；第二天早晨不吃早餐，少喝或不喝水，不做运动，平静地到医院等候采血。

体检前空腹时间并不是越长越好。如果空腹时间超过 18 小时，机体已处于轻度饥饿状态。“在饥饿状态下，血液中多种成分会发生改变：首先是代谢相关的一系列指标，如血糖、血脂、血清蛋白、血酮体等；另外肝肾功能相关的指标也会发生异常，如血清胆红素、肌酐、尿酸等。”

准备 2

饮食 检查前应清淡饮食 忌油腻

李红玉表示，体检前宜“清淡饮食”。高蛋白膳食可使血尿素、尿酸及血氨增高，高脂饮食可使甘油三酯大幅度升高，高核酸食物(如动物内脏)可导致血尿酸明显增高。

体检前忌油腻。“油腻饮食是影响血脂检测最主要的因素。”她指出，甘油三酯受饮食影响很大，受检者须在受检前 3 天内少吃或不吃高脂食品，不饮酒，严格禁食 12 小时。此外，高脂饮食可造成血中乳糜微粒增加，影响检测。

李红玉提醒，不同的检测方法有不同的饮食要求。例如，大便潜血试验如果采用的是“联邻甲苯胺化学法”检测，那么检测前 3 日应禁食动物血液、内脏及富含叶绿素的蔬菜；如采用“胶体金法”，则没有特殊要求。

准备 3

停药 慢性病人不应贸然停药

如果正在服药，检测前要不要停药？李红玉指出，对于高血压、糖尿病、某些术后长期抗凝治疗的慢性病人，贸然停药或推迟服药会引起不良事件，甚至有生命危险，所以他们应规律服药后再体检。若正在服用抗生素类、维生素 C、减肥药物或避孕药，则应待停药 3 天后再接受体检，因为这些药品会影响到很多项目的检测准确性。

准备 4

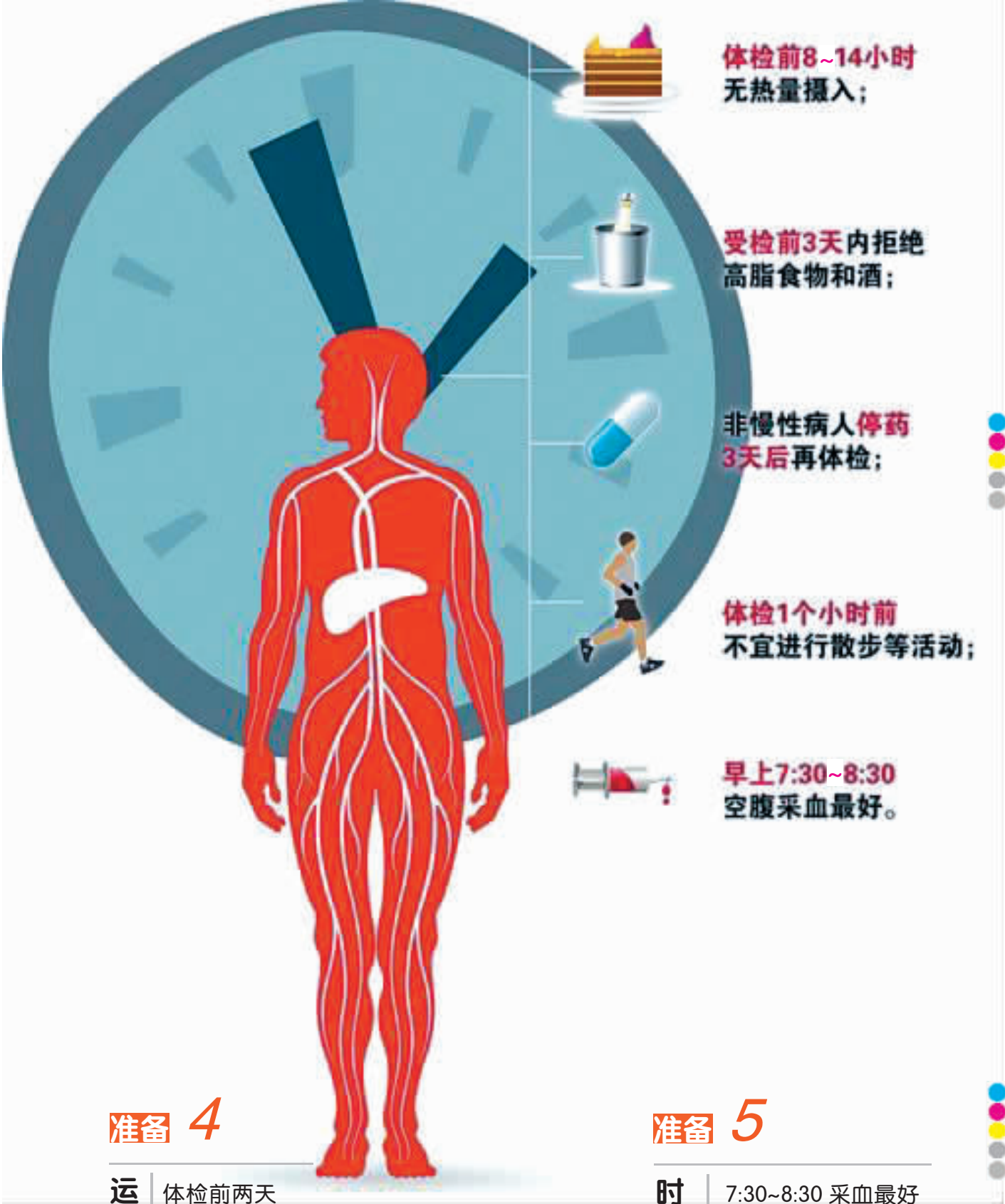
运动 体检前两天不做剧烈运动

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。另外，一些激素类检测对“平静状态”的要求更加严格。因此，体检前两天不要做剧烈运动，1 个小时前也不宜进行散步等轻度活动；采血前保持心绪稳定，不要来回走动、吃冷饮或吸烟等。

准备 5

时间 7:30~8:30 采血最好 女性避开经期

又到年中各单位组织员工体检的高峰期，谁都希望通过体检了解自己真实的健康状况。规律体检可以帮助早期发现、预防慢性病。但是，专家表示，体检不是随随便便抽空即兴就做的，体检前做好一些必要准备，可让体检更准确地反映自身的真实状态。



李红玉指出，人的代谢在一天中是波动的，正常人血清物质水平都是以早上 8:00 左右为基线来定义的，因此应早上 7:30~8:30 空腹采血，最迟不宜超过 12:00。

对于女性，一般的检查应避开生理期，尤其是妇科、血常规、肝功能检查等。但是，性激素检测应选择月经第三天采血，才能反映卵泡初期各项指标的基础水平。（梁瑜）