



上午手术更安全 下午拔牙最不痛

盘点各科最佳看病时间



做的检查之一，但它的很多讲究却被我们忽略。尿常规检查留取的尿液标本，应尽量采用新鲜晨尿，因为夜间饮水较少，肾脏排到尿液中的多种成分都储存在膀胱内并进行浓缩，容易提高查出疾病的几率。检查前一天晚餐不要吃大鱼大肉，晚上喝水也别太多。留尿时，最好留取中段尿，同时还应避免尿液被粪便、阴道分泌物等污染。

拔牙：下午最不痛

看牙成了很多人的心病。不管拔牙还是根管治疗，不少口腔

疾病都需要注射麻药。欧洲科学家研究发现，下午1~3点注射局部麻醉剂的有效时间比早晨和晚上高出3倍。在上午，人体对疼痛的反应更为敏感，因此建议尽可能在下午拔牙。

如果选择在上午拔牙，早餐要保证营养均衡，避免因紧张而出现低血糖反应。拔牙后容易发生出血和感染，可能要留院观察。

查肠镜：提前3~4天注意饮食

胃炎、消化不良……胃不好的人越来越多。多数消化系统疾病都需要做空腹检查如胃镜、腹部B超等，所以大家去看消化道疾病时最好清晨不吃早饭、不喝水。怀疑结肠直肠癌需要做肠镜的，提前3~4天就要在饮食上做好准备，并服用清肠药。

此外，消化系统疾病常需要化验大便，这就要求两个星期前不吃含铋剂的药，不要服用大量维生素C，检查前1~2天不能吃

含动物血的食物，如猪血等。

妇科：月经结束3~7天

月经不仅影响女人的心情，也影响着妇科疾病的诊断。阴道炎、宫颈炎、外阴炎等是困扰女性的常见妇科病，诊断时要取阴道涂片、宫颈刮片检查脱落细胞，这些检查都在月经干净后3~7天内做最好。这是因为当月经出血时，血细胞会影响细胞或细菌涂片的观察效果。不过，怀疑宫颈粘连的患者需要在经期检查。妇科内分泌检查也无需避开经期，但最好9点前就诊。

手术：上午更安全

曾有研究发现，相对来说，做手术的病人最容易在下午3~4点出现问题，而早上9点至中午最安全。研究同时发现，病人下午手术时更容易出现术后恶心、反胃等不良反应。美国外科医师学会杂志的研究还提示，尽量不要在周末做手术，此时致死率较高。不过，这种差异并不是特别明显。

皮肤病：冬季好于夏季

相对来说，与夏季相比，人在冬季时的皮肤最白，更容易发现不同寻常的皮肤颜色变化、斑点或肿块。如果身上有形状不规则、颜色发暗、类似丘疹的小疙瘩，且3~5周后仍不见消失，建议到皮肤科做进一步检查。

哮喘：上午就医效果较好

哮喘的症状在上午最明显，因此早上就医的效果较好。大部分呼吸系统疾病对就诊时间没有什么特殊要求。不过，呼吸道感染、支气管炎等疾病需空腹检查肝功能，所以也应早上就诊。如果得了肺炎、支气管炎等疾病，就需要做肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌等检测，这往往需要做痰液培养，而采自早上第一口痰的数据最准确，因为它还没有被杂菌“污染”。

(康石)

【健康红绿灯】

绿灯

在家吃饭幸福感翻倍



美国哈佛陈曾熙公共卫生学院发表研究称，相比于不经常在家吃饭的，经常在家吃饭的人，2型糖尿病的发病风险低14%；每周在家吃饭6次以上的人，对生活满意度高、幸福感更强。

玻璃杯喝水最健康



在所有材质的杯子里，玻璃杯最健康。玻璃杯在烧制过程中不含有机化学物质，当人们用玻璃杯喝水或其他饮品时，不必担心化学物质被喝进肚里去，而且玻璃表面光滑，容易清洗，细菌和污垢不易在杯壁滋生，或选择无彩釉涂染的陶瓷杯。

红灯

肚脐眼脏点没关系



肚脐是人体对外界抵抗力最薄弱的部位，日常生活要注意保护，不可忽略它！肚脐眼里的“泥”其实对人体并无危害，由于肚脐比较柔弱，用力地抠容易刺激腹腔，引起消化系统不适，平时只要进行“点到为止”的清洗，保持清洁即可。

床头别放绿植



绿植能净化空气，增加含氧量，舒缓紧张情绪，但夜间绿植会吸入氧气，放出二氧化碳，容易使人长时间处于缺氧环境中，难以进入深度睡眠。此外，土壤中可能隐藏着大量霉菌，放在床头会引发呼吸系统疾病，如过敏或哮喘等。如果需要绿植装点，可摆放少量富贵竹等水培植物。

测血糖：六七点最准

相对来讲，内分泌系统疾病对就诊时间的要求最严格。拿最常见的糖尿病来说，在早上六七点钟测的空腹血糖，是相对最准确的。大家可先在家里测好后将结果带给医生参考。此外，像垂体疾病、肾上腺肿瘤、生长激素缺乏症等疾病，都需要做激素水平测定，而激素释放水平受人体生物节律的影响，通常是早上分泌水平高，夜间分泌水平低。大部分激素水平检测通常需要测定早8点、下午4点、凌晨等多个时间点的数值。

抽血：早8点前

不管是定期体检，还是肝功能检查、心脑血管疾病的诊断等，都少不了抽血做检测。空腹血是指清晨没有吃东西前，距前一餐约12~14小时所抽取的静脉血。假设你前一天晚7点吃的饭，那早7~9点抽的血都是合格的空腹血。此时，肠胃的消化和吸收活动基本“收工”，血液中各种成分比较恒定，测出来的数值能相对真实地反映机体变化。进食后，血液中的糖、蛋白质、脂类等就会很不安分，很可能影响疾病的诊断。心血管病患者最好早上8点左右前来就诊，以免需要化验空腹血。

验尿：新鲜晨尿最佳

虽然尿常规检查是我们最常

丰台工商分局查处本市首起“未经消费者同意发送商业信息”案

近日，丰台工商分局稽查大队完成了一起“未经消费者同意或者请求，或者消费者明确表示拒绝，向其发送商业信息”案件。此案件的案件线索来源于2016年年底的一起消费者举报。消费者张先生在丰台区某健身房办理了一张记名健身会员卡，在办理会员卡时，留存了自己的姓名、联系方式、住址等个人信息，在办理完会员卡后，消费者陆续收到健身房发来的含有健身房促销信息的短信，严重干扰了张先生的正常生活，消费者找到健身房，告知其以后不要再发送此类信息，可健身房置之不理继续推送，无奈之下，消费者向12315热线进行了举报。接到举报后，丰台工商分局稽查大队进行了依法调查。据调查，该健身

房依据健身会员办理会员卡时留存的电话信息，由店内专门的会籍顾问，向消费者发送信息，有的是为了索要会员的微信，有的是一些健身房的宣传信息，在消费者明确告知健身房不接收这些信息后，仍向其发送信息，健身房的这种行为，违反了《侵害消费者权益行为处罚办法》第十一条第一款第(三)项“未经消费者同意或者请求，或者消费者明确表示拒绝，向其发送商业信息”的规定，属于消费者明确表示拒绝，向其发送商业信息的行为。执法人员已责令其改正违法行为，并予以警告处罚。

下一步，丰台工商分局将以此案件为起点，以点带面，针对健身、餐饮、美容美发等消费热点领域的此类违法行为进行严厉

查处，让商家与消费者的沟通“干干净净”。

同时，加大宣传力度，在居民小区及热门消费场所，发布消费提示，提高消费者的维权意识，警示经营者规范经营。

渠忠涛

