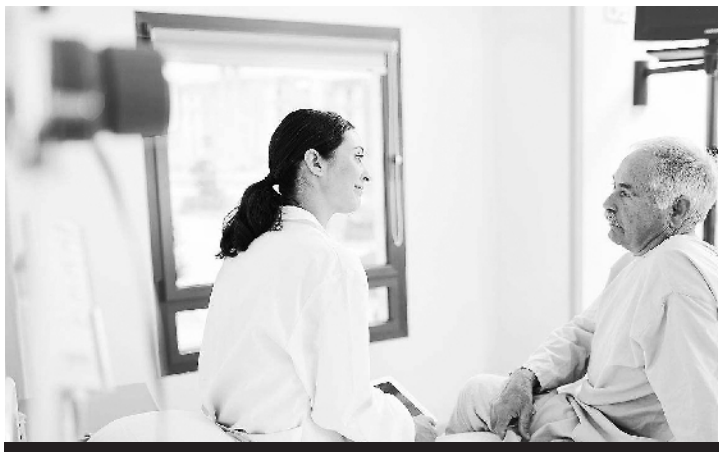

肠镜检查是目前发现肠道肿瘤及癌前病变最简便、最安全、最有效的方法，肠镜检查前的肠道准备质量直接影响检查的效果。同样，有些部位的盆腔磁共振检查也需要提前做些准备。那么，肠镜和盆腔磁共振检查前需要做哪些准备呢？

五分钟教您成为“合格”受检者

□本报记者 唐诗

肠镜:肠道准备注意“入”和“出”

北京朝阳医院急诊科医师张放介绍，做肠镜时肠内残留物会影响医生检查判断，包括对腺瘤和其它肿瘤检测不足，甚至需要患者重新准备再度进镜检查。结肠镜检查中20%~25%的患者肠道准备不充分，初次行结肠镜检查的患者如果肠道准备不充分，1年内需要再次复查肠镜。而一次完整的、高质量的肠道准备包括两个方面，简单的说就是“入”和“出”，即“吃”和“拉”。肠道准备不满意的患者，在复查肠镜的时候要吸取前次经验，尽量达到高质量的肠道准备。

饮食准备：检查前1至2天不吃红色或多籽食物，如西瓜、西红柿等；检查前一天少渣饮食，不吃蔬菜、水果等纤维素丰富的食物，研究表明少渣饮食与流食在肠道准备方面并无差异；检查当天禁食，如果检查安排在下午，而难忍饥饿出现低血糖，可以喝点糖水或静脉补液，切忌饮用有颜色的饮料。

口服肠道清洁剂：循证医学结果表明，分剂量给药方案优于前晚给药。分剂量给药方案是指一部分在前一天晚上给药，另一部分是结肠镜检当天早上给药。

肠道清洁剂的种类很多，较为理想且常用的肠道清洁剂为聚乙二醇制剂，其为容积性泻剂，通过大量排空消化液来清洗肠道，不会影响肠道的吸收和分泌。服用方法是将聚乙二醇电解质散剂全部倒入一个较大的容器中，加温开水至2000−3000毫升刻度线充分溶解。大约每10分钟服用250mL，半小时内服用四分之一，2小时内喝完。

在服用泻药半小时左右然后会出现“腹泻”，通常在7−10次左右，直到没有可见固体粪便渣为宜。

观察排便：像上面提到的，拉到没有固体粪便渣才算准备充分，在导泻剂不理想的情况下，也可以肛门应用开塞露加以帮助，直到解出满意的水样便。

盆腔磁共振:哪些部位需提前准备?

随着医改后磁共振检查费用的降低，加上磁共振检查无电离辐射、多参数成像、软组织对比度高等优势，有越来越多的患者要求接受磁共振检查。北京世纪坛医院磁共振室初级技师左利利介绍，有些部位的盆腔磁共振检查需要提前做些准备。患者因为没按预约时的要求，准备不当而没能如约做上磁共振检查很是遗憾，不仅耽误了时间，更是耽误了疾病的诊断和治疗。左利利总结了以下需要做的准备，希望大家了解。

直肠病变：对于临床怀疑直肠癌、便血原因待查的患者，在接受盆腔磁共振检查前，需要做完成灌肠或者提前吃泻药、将肠道内容物排泄干净的准备，门诊患者需遵医嘱做相应的准备。

男性盆腔：对于临床医生怀疑的前列腺病变，患者在做前列腺磁共振检查前需要排气排便，以免肠气对图像产生伪影，影响疾病的诊断。对于经常便秘、排便困难的一些患者，可以适当吃点泻药，以利于大便的排出，具体适应症和用量还得需遵医嘱执行。

女性盆腔：除了需要做好提前排气排便准备，避免伪影影响图像质量，还需要根据临床医生提供的病史做出相应的准备。如若怀疑子宫内膜病变，需要提前将宫内节育器摘除且在停止出血后再接受此项检查。月经期尽量避免接受此项检查，防止出血造成盆腔信号异常影响疾病诊断。

膀胱病变：对于临床医生怀疑的膀胱病变，需要患者提前喝水，将膀胱充盈起来以便于病变的充分显示。不需要憋到极限，适度充盈即可，因为此项检查需要20分钟左右，随着时间的推移还会有更多尿液的产生，以防患者憋不住，导致检查中断。

其它病变：根据临床医生和磁共振预约处工作人员的指示做出相应的准备，一般排气排便排尿准备是需要的。由于太多的尿液也会对图像产生伪影，除了特殊疾病需要，一般不会要求病人憋尿。

■健康贴士

管不住嘴又想减肥?

这些消脂零食适合你

海苔

海苔是一种低热量高纤维食物，20g干海苔的热量只有30卡路里。海苔浓缩了紫菜当中的各种B族维生素，特别是核黄素和尼克酸的含量十分丰富，维生素B是脂肪燃烧的必需元素，而且海苔富含碘元素，在锻炼时能加速我们的热量消耗，帮助减肥。

全麦纤维饼

管不住嘴想吃饼干的女性，要避开高热量的威化饼干、曲奇饼干和夹心饼，可以挑选高纤维的全麦饼干来解馋。高纤维全麦饼干使用全麦面粉，其中富含纤维，可以帮助肠胃蠕动，有利于消化，不容易让人发胖。

无添加糖干果

西梅干、杏脯干、提子干等干果均含有天然果糖，甜味足以满足嗜甜一族。当然最好选择“无添加糖”的种类会最为低热量。每1/4杯西梅干只提供110千卡，相比1条朱古力棒已含约250千卡，明显更能有效控制体重。再者，干果可说是植物性食物中的“铁”中之王，有利促进新陈代谢。

微波炉薯片

微波无油薯片的制法很轻松，把土豆切薄片，过水，洗掉附着在上面的淀粉，热量会更低。滤干薯片，平铺在盘子里，撒一点盐，放入微波炉加热3—5分钟。最后再根据自己的口味撒上辣椒粉或是抹茶粉即可。尽管烤制的薯片热量脂肪含量低，但也不能多吃。

另外，可乐加薯片是肥胖催化剂，所以不要一起吃。薯片可以和黑咖啡或是蔬果汁搭配，当然用纯水搭配才是最低热量。

黑巧克力

黑巧克力是巧克力家族里奶质和糖类含量最少的品种，所以它在巧克力家族中最不易使人长胖。在挑选巧克力时，要关注对比各种巧克力的可可含量和糖类含量。

酸奶

无糖的酸奶含有丰富的蛋白质以及对胃肠道有帮助的益生菌，有助肠胃消化同时能让人减少饥饿感，进而减少对其他食物的摄入，达到减肥效果。

（耀文）

超模的瘦身秘密

站着消耗热量多

坐在办公室的你看着站在T台的模特两眼发光，羡慕她们的好身材，你可知为何她们那么瘦?原因之一就是她们经常站着。

最新研究显示：站立确实比坐着多消耗0.15卡路里/分钟，一天站着不坐，坚持六个小时，一个130斤的成年人将多消耗54千卡路里。如果不增加食物的摄入量，这相当于站着比坐着一年多减重5斤，四年多减重20斤。

此外，研究人员还发现男性站立和坐着的能量消耗差值是女性两倍。这可能反映了男性更大的肌肉量对能量消耗的影响，因为能量消耗量与站立时激活的肌肉量成正比。

该研究的第一作者、心脏病学家，医学博士Farzane Saeidifard说：很多人面临着减肥时间不充裕或没有锻炼设施等问题，可以尝试NEAT减肥法（非刻意运动而消耗的热量），如站立。除了站着，打扫、洗漱、步行出门、排队等车，上下楼梯，养花养草，抱猫遛狗，打个喷嚏，伸个懒腰这都算。很多人可能觉得这部分能量消耗很小，其实不然，积少成多，这部分日常活动的能量消耗其实很可观。

（王甘）

【健康红绿灯】

绿灯

开窗换气的最佳时间

一般来说，每天上午和下午应各开窗通风1次，每次不少于半小时。专家认为，上午9~11时、下午2~4时是开窗换气的最佳时间，因为这两个时间段内空气质量最好。另外，厨房是室内空气污染的重要来源，在做饭时要开启排气扇或抽油烟机，以及时排除有害气体。

两种方法吃梨更润肺

①蒸熟：先把梨从蒂下三分之一处切下当盖，掏空梨中间果肉并切块；再把川贝母细粉及适量冰糖放入梨中，大火蒸45分钟左右即可食用。②榨汁：生梨去皮去核，榨汁后取400毫升左右，再与10克冰糖、1枚胖大海一起煮，20分钟后即可服用。

红灯

补充叶酸不是越多越好

叶酸是体内重要的甲基供体，在胚胎发育、人体生长等过程中至关重要。叶酸是一种水溶性的维生素，理论上补充了过量的叶酸，也都会随着尿液排出。但是有越来越多的证据表明，孕期母体摄入高剂量的甲基供体也会对后代的健康产生不利影响。

劣质酸奶的辨别方法

合格的酸奶凝块均匀、细腻、无气泡，表面可有少量的乳清析出，呈乳白色或稍淡黄色。吃起来酸甜可口，有一种酸牛乳特有的香味。而变质的酸奶有的不凝块，呈流质状态；有的酸味过浓或有酒精发酵味；有的冒气泡，有一股霉味。值得注意的是，变质的酸奶都不可食用。