

大家都知道需要空腹去做一些体检项目，那么参加体检只要当日空腹去就可以了吗？北京医院综合内科副主任医师、北京医院健康管理中心副主任张晏介绍，饮食、感冒、劳累、女性生理期等因素很可能会影响体检结果的正确性，或导致部分体检项目不能参加。为了保证体检结果能够更真实地反映身体状况以及体检时便于医生检查，都需要做哪些准备呢？又是哪些症状提醒你该体检了？

出现这些症状 提醒你该体检了

腰疼。这种症状可能是膀胱炎或者附件炎引起。应该到医院验血、验尿，需要的话可做膀胱镜检查。这时要多喝水，忌辛辣、含香料的食物。要消炎和理疗，用南瓜油或檀香油泡澡效果会很好。

经常头晕。应检查血压。任何年龄段的人都可能患低血压，女性通常在35~40岁时出现。要调整饮食，选择一些有益的体育运动，比如游泳。

早上起来眼睛微肿。这很可能是长期疲劳的结果。如果水肿经常出现，那就要去医院检查一下肾。

易怒。因为一点儿琐事就哭泣，如果这与你的性格不符，就需要检查甲状腺，中枢神经系统对甲状腺激素失调最敏感。初期症状为容易激动、脾气暴躁、爱哭、失眠、胃口虽好但却日渐消瘦，女性有可能表现出月经紊乱。

晚上腿肿。这可能是慢性静脉衰竭的症状。需要多吃生的蔬菜，它们含有可以加固静脉壁的纤维。

手脚经常抽筋。可能是缺钙和维生素D，要多吃奶制品、肝脏、海鲜。

大量脱发。女性比男性更容易患分散性脱发（头发从头部各处脱落）。

头发大量脱落的原因可能是由于心理压力、未治愈的感染或不正确的饮食，也可能是某些疾病或先天性疾病所致。

比往常多汗。这可能是血管植物神经错位。如果普通的镇静剂不起作用的话，就要去看医生了。

体重变化、经常口渴。这些症状有点像糖尿病，有必要去做血糖检查。如果检查结果还算正常，就不要再吃甜食和油腻的食物。

9个症状 提醒您要体检了

□本报记者 唐诗

饮食、运动、穿着 怎么做准备？

饮食及运动。体检前3天建议尽量少吃或不吃高脂肪食品和高嘌呤食品，比如火锅、烤串、烤肉、大量的豆制品、蘑菇等。同时，体检前1天建议尽量清淡饮食，避免饮酒熬夜，避免劳累以及剧烈运动，体检前8小时请禁食、禁水。

穿着。体检当日建议着装轻便，最好为分身服装，女性避免穿连身衣物或连衣裙。以便于内外科医生进行相关体检。建议穿轻便易脱的鞋子，女性避免穿高筒靴及长筒袜。因身高测量需脱鞋后测量身高净值，心电图检查需肢体导联夹住一侧脚踝。体检当日建议尽量不佩戴金属饰物以及贵重的饰品，勿穿胸前带有金属制品的衣物。体检当日请勿佩戴隐形眼镜。

女性特别注意事项。未婚女性禁止行妇科检查及妇科腔内B超检查。中青年女性建议体检避开月经期（因月经期间不能行妇科检查以免引起感染）。怀孕和疑似怀孕的受检者，行核磁检查前需告知医务人员。



放射性检查 需要注意什么？

那么，做放射性检查，例如胸片、CT、核磁、C14呼气试验等项目时，需要注意些什么呢？

在半年内怀孕的夫妇、孕妇、哺乳期妇女禁止做胸片、CT、C13和C14幽门螺杆菌吹气试验。

安装起搏器（耐核磁者除外）、电子耳蜗、宫内节育器（耐核磁的除外）、钢板、钢钉等体内带金属制品者，禁止做核磁检查（如必须检查请与相关医生核实金属物品是否可耐受核磁检查）。

糖尿病患者如果服用二甲双胍降糖者，在做冠脉CT检查前、后均需遵医嘱停药48小时。

关于幽门螺杆菌吹气试验，服用普通抗生素的患者，需停药1个月方可做此项检查；若之前检测幽门螺杆菌阳性的患者，接受用药治疗后，至少需停药1月后复查。

总之，空腹项目包括：静脉采血、腹部超声、冠脉CT、幽门螺杆菌吹气试验、耳鼻喉科、口腔科等。非空腹项目包括：内科、外科、妇科、眼科查体；一般检查，心电图，超声（除腹部外），骨密度，胸片或胸部CT等。空腹和非空腹项目体检时建议可根据是否有空腹要求先将空腹项目检查完，进食早餐后继续完善其他不需空腹的项目。



生活资讯

很多人都知道喝酒、浓茶对痛风发作有影响，却忽视了含糖饮料对痛风的发生也有很大影响。

据统计，现代人每天进食的糖分比起一百年前多了很多，比二百年前多出超过两倍，可能是由于常常进食这些果糖含量高的食物，现代人的尿酸平均来说都十中高。

含糖饮料可显著增加尿酸，而且后果比烈酒还明显，与啤酒效果相当。尿酸高的人，应该避免摄入高果糖浆甜化的饮料及食物，同时还要限制自然糖分果汁及含糖饮料的摄入。

不少痛风患者都会自觉远离嘌呤，殊不知果糖这种不含有嘌呤、口味甜美的成分，却会明显升高血液中的尿酸含量，是名副其实的痛风毒药。

果糖可直接促进人体尿酸合成增多，如果大量进食新鲜水果，就有可能增加体内胰岛素的水平，导致胰岛素抵抗，从而间接减少尿酸的排泄。

果糖虽然不含嘌呤，但最终的代谢产物却变成了尿酸，成为痛风中的“洪水猛兽”和“隐形杀手”。



尿酸高

喝含糖饮料也挺危险

虽然果糖广泛存在于水果中，但并非所有水果都糖分“超标”。那么，水果怎么吃才健康——

平时应当注意进食水果的种类，日常水果中梨、樱桃、李子、葡萄、苹果的果糖含量较高，在食用时应避免过量。

水果中富含人体每日所需的维生素、膳食纤维等营养素，是人们日常饮食中必不可少的组成部分，因此不建议痛风患者禁食水果。

猕猴桃、柚子、刺梨、草莓、黑莓和菠萝等水果都对痛风患者有利。

无论是否痛风症患者，都要控制每次进食水果的数量，每天摄入水果不能超过500克，以200克至400克为宜。

除了水果之外的果汁类饮品，在选择时也要注意适量，因为果汁往往浓缩并集合了多种水果中含有的糖分，因此稍不留神就会摄入超标。

(刘畅)

工商发布大学新生消费提示

勿盲目追求“网红”商品

□本报记者 周美玉

开学季到来，大学新生特别是异地求学的新生，即将从以往的“家长代劳”消费转变成独立自主消费，很容易在消费过程中遇到各种各样的问题。日前，市工商局发布了对广大新生的消费提示。

一是购票需留意。开学季各大高校返校时间比较集中，购票人数多，建议提前购买火车票或者飞机票。通过网络购票时一定要选择正规的票务销售网站或者是航空公司的官方网站，谨防钓鱼网站。

二是按需购买衣物。脱掉了整齐划一的校服，商场橱窗里的漂亮服装终于有了用武之地，又逢夏秋更替时节，折扣优惠力度大。大学新生在采购衣物时还是要注重绿色消费，根据个人需求和风格按需采购，切勿因为追求价格便宜购买并不需要的商品。

三是消费电子产品要谨慎。开学季是新生朋友购买电脑、手机等电子商品的旺季。购物前，建议多了解商品性能和价格，选择具有一定规模的正规销售商，切勿因追求低价上当受骗。同时要切实考虑自身经济状况，切勿盲目攀比追求“网红”“流行”商品。

四是学习消费维权知识。开学季大学校园里各式推销人员混杂，学生朋友要仔细分辨。如有购买需求，尽量要求到商家门店缴费，查看其是否有营业执照及相关经营资质。在购买商品或接受服务时要注意保护好个人信息并留存消费凭证、索要发票，以便产生纠纷时有据可依。

同时，工商部门建议新生在走进高校学习新知识的同时，也要多学习和掌握消费者权益保护方面的法律法规及维权知识，增强自我保护的能力和水平。