

体检时空腹至关重要 哪些检查项目需空腹要清楚

定期体检是了解自身健康情况的重要手段。体检前,医院都会提示一些项目要进行空腹检查。那么,哪些项目需要空腹,如何正确做到空腹呢?石家庄市中医院东院区健康管理治未病中心主任、健康管理师、高级营养师闫军就这个问题进行“揭秘”,让大家“知其然,又知其所以然”,让体检达到最佳效果。

□本报记者 梁蕾

进餐会影响一般体检项目结果

进餐对血压、体重和腰围都有影响。进餐后会导致血压下降,如果体检者本身血压偏高,那么进餐可能会使本来升高的血压降至正常范围,从而影响高血压的早期发现与诊断。

进餐也会使体重和腰围增加,可能使本来正常的体重指数达到超重标准,使本来正常的腰围、腰臀比超过正常指标。所以,建议这些检查也尽量在餐前进行。

腹部超声检查必须空腹

进食之后,由于不能及时消化胃内食物,吞咽食物和食物发酵也会产生气体,而超声诊断是以声波反射为基础形成超声的图像,这些因素都会干扰超声波声束,影响成像。另一方面,进食后还会导致胆囊收缩,影响胆囊内疾病的观察和判断。所以,为了准确的反映自身情况,腹部彩超一定要空腹状态下进行。

空腹对化验检查至关重要

清晨空腹抽血检查能比较真实地反映人体的生理状态,而进食会影响许多化验结果。

如空腹血糖,反映的是空腹状态下的血糖水平,对于诊断糖尿病有重要的参考意义,而进食会使血糖水平升高,不能反映空腹状态下的血糖水平。

又如血脂,进食后血脂水平会上升,特别是摄入大量食物时,血液中的甘油三酯水平会明显升高,不能反映平稳状态下的血脂水平。肝功能也是如此,进食后也会导致其结果不准确。

因此,血糖、血脂和肝功能检查项目均需在严格空腹的条件下检测。其他如肾功能、电解质、血液流变、免疫球蛋白、类风湿因子、抗“O”和 C-反应蛋白等项目也会在不同程度上受饮食的影响,为了确保结果的准确性,也需要在空腹条件下检测。

胃镜检查前必须要空腹

做胃镜检查的时候要求空腹主要基于以下三方面的原因:第一,胃里有大量食物覆盖不利于观察,可能会漏掉病变。第二,做胃镜检查的时候,病人可能会有不适的感觉,或者发生恶心呕吐。假如有胃内容物在,就会导致呕吐,呕吐内容物可能回流进入肺部引发窒息,非常危险。第三,为了便于检查,医生要往胃里进行充气、吸引。假如胃内有很多食物,就会堵塞胃镜的吸管,还可能会导致胃镜的损伤。所以做胃镜检查的时候必须要空腹。

如何做到较好的空腹效果

空腹检查前几天,饮食要清淡,不吃过多油腻、不易消化的食物,避免大吃大喝。在体检前停止进食至少 8 小时以上,晚上 12 点以后原则上不再进水。这样一方面可以让体内代谢处于相对稳定的状态,确保检测结果反

映真实情况;另一方面,此时胃肠道内食物已基本代谢完毕,不至于再产生过多气体影响超声检查。

体检要求空腹时是否能正常吃药

一般情况下,体检要求的空腹也包含不喝水不吃药,但对于患有慢性病且长期服药的体检者,建议体检当天仍然按时服药。这样一是可以避免发生医疗意外;二是有利于医生判断受检查治疗期间慢性病的控制情况。如高血压患者体检当日停药,体检过程中又因长时间等候而情绪焦躁,这时,血压很可能骤然升高,不但容易诱发脑血管意外,也很难让医生判断血压升高是停药所致还是平时血压控制不良引发的。体检者应该在体检时主动向医生说明所患疾病及服药情况,以便医生进行综合评估。当然,吃药时应尽量少喝水,饮水量最好控制在 100 毫升左右,不要超过 200 毫升。体检前饮用 100-200 毫升水对血液检验的结果影响较小。



桡骨远端骨折正确施救可避免二次伤害

四个“小动作”帮助患者康复训练

□本报记者 梁蕾

桡骨为什么容易发生骨折

桡骨远端骨折是一种发生率较高的手腕部骨折。我们的前臂是由两根骨骼组成的,一个是尺骨一个就是桡骨。与小指在同侧的叫是尺骨,与拇指在同侧的叫桡骨。桡骨从前臂的中下段到手腕的位置称为远端,从体表就可轻易触摸到。

石家庄市第三医院创伤二科副主任邓志刚表示,桡骨远端骨折是指距离桡骨远端关节面三厘米以内的骨折,它主要好发于老年人,因为老年人都有不同程度的骨质疏松,所以它属于一种低能量创伤导致的脆性骨折。人们在跌倒的时候,会下意识的用手掌去撑地,这样可以对跌倒起到一个缓冲作用,同时也能够避免头部、胸部等重要部位受到损伤,但这个动作也加大了手腕部桡骨远端骨折的风险。临床上此部位的骨折常伴随手腕关节及下尺桡关节的损伤。临床医学上具体表现为手腕的肿胀、疼痛,手腕关节活动受限甚至出现畸形,根据 X 线查能清晰的显示骨折的状况及种类。

桡骨远端骨折如何急救

邓志刚副主任指出,骨折发生后的施治方法是否正确与治疗效果有很大关系,错误的做法还有可能造成二

次伤害,大家需要掌握一些简单有效的处理方法,以便出现问题时能正确处理。

桡骨远端发生骨折后,首先要对骨折部位进行临时固定,比如可以用一本书或者杂志把骨折的部位托起来,这样既可以缓解疼痛也可以有效避免二次损伤,经过简单固定以后要及时到正规医院进行治疗。

对于治疗方式,大部分的桡骨远端骨折可以采取保守治疗,即通过手法进行整形复位,外边用石膏加以固定。石膏的固定周期大概在六周左右。

打石膏后,还能活动吗?邓志刚副主任指出,很多患者打了石膏以后就不敢动了,这其实是一个误区。石膏一般是从手部的掌指关节固定到前臂的近端,这种石膏固定方法,手指是可以活动的。石膏固定期间,鼓励患者适当多做手部的屈伸活动,进行功能锻炼,这样既有利于患肢消肿,又可避免手部关节僵硬。同时,我们的肩关节、肘关节都应该进行积极的主动功能锻炼。

对于一些复杂的粉碎性不稳定桡骨远端骨折,以及一些关节面损伤严重的骨折,石膏固定就不能达到一个比较好的疗效了,这时一般需要进行手术治疗,可采取钢板、克氏针、微创的外固定支架等等措施,使其达到一个完美的解剖复位。

还有一点需要注意,因为大部分的老年人桡骨远端骨折都有不同程度骨质疏松,所以在治疗骨折的同时,一定不能忽视对骨质疏松的治疗。

创伤部位治愈后别忘进行康复训练

很多患者可能认为拆除石膏或支具后,创伤部位治愈了就是治疗完成了。其实不然,拆除石膏或支具后会出现腕关节活动受限,手指活动受限等情况,后期需要进行一段时间的康复训练。大家可选择在医院康复,也可以尝试自己学习一些康复动作,但需在医生指导下进行。下面这四个康复训练动作就可以在家中练习。

第一个是双手并拢,掌心相对,双侧腕关节尽量背伸至 90°,每次坚持 6 秒,然后休息 6 秒钟后再来一次,连续做 5 次。

第二个是双手并拢,手背相对,双侧腕关节尽量掌屈至 90°,每次坚持 6 秒,然后休息 6 秒钟后再做,连续做 5 次。

第三个是手指关节功能训练,手指尽量伸直,各手指用力分开,坚持 6 秒钟,然后用力并拢坚持 6 秒,连续做 5 次。

第四个是掌指关节功能训练,双手用力握拳,坚持 6 秒钟,然后用力伸直手指再坚持 6 秒钟,连续做 5 次。如果患手无法握拳,可用健侧手帮助患侧手握拳训练。

上述动作每天可选择两组进行练习(上午、下午各练习一组),每次需提前 5-10 分钟用“扶他林”涂抹腕关节周围,如果外用药物过敏,可温水浴 5-10 分钟后再开始训练。每次训练结束后,需要在腕关节周围冰敷 20 分钟(可先用毛巾垫在皮肤上,再用冰水混合物做冰敷),连续训练 4-6 周,直至腕关节活动度与健侧相同。