体检：饥饿还是空腹？要不要停药？

□中山大学孙逸仙纪念医院检验科　李红玉

随着医疗保障和健康意识的提高，越来越多的人开始重视健康体检。但对于健康体检，很多人有诸多“不清楚”，特别是一些慢性病人，对于体检前要不要停药，十分纠结。

空腹还是饥饿？

“空腹抽血”，大家都很熟悉。普通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%。为了确保检测结果客观准确，很多血液检验都要求空腹进行。

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，正常饮食，饭菜宜清淡，不饮酒、咖啡、浓茶；第二天早晨不吃早餐，少喝或不喝水，不锻炼，平静地到医院等候采血。

如果空腹时间达到18小时以上，机体就会处于轻度饥饿状态。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；其次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。因此要把握好空腹的合理时间。

检查前吃什么？

体检前宜清淡饮食，因为高蛋白膳食可使血尿素、尿酸及血氨增高；高脂肪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。油腻饮食是影响血脂检测结果最主要的因素。由于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，不要饮酒；检测前严格空腹12小时，才能得到一个客观准确的血脂结果。此外，高脂饮食可造成血中乳糜微粒增加，会对很多血液检测项目产生影响，导致检查结果不准确。因此体检前一定要忌油腻。

一些特殊的检查，由于检测方法的不同，会对饮食有特殊的要求。比如大便潜血试验，如果采用的是联邻甲苯胺化学法检测，那么检测前三日应禁食动物血液、内脏及富含叶绿素的蔬菜等；如采用胶体金法则不必有特殊要求。

要不要停药？慢性病人

有很多慢性病病人必须常年规律服药，如高血压、糖尿病、某些术后的抗凝治疗患者等。对于这些患者，贸然停药或推迟服药会引起不良事件，甚至有生命危险，所以这些病人应规律服药后再接受体检。

如果正在服用抗生素类药品、维生素C、减肥药物或避孕药等，则应待停药3天后再接受体检。因为这些药品会影响很多项目检测的准确性。如维生素C，由于其具有很好的还原性，会干扰大多数基于氧化还原反应原理而检测的项目，导致结果不准确。

什么时候体检？

人的代谢在一天之中是波动的，并非不变。一般来讲，正常人血清物质水平的参考范围都是以早上8点左右为基线来进行定义，因此体检化验要求7:30～8:30采空腹血，最迟不宜超过12:00。太早或太晚都会因为体内生理性内分泌激素的影响，使检测值失真，或偏离既有的参考范围而呈现“异常”状态。

另外，女性一般的检查应避开生理期。妇女经期、妊娠期等生理状况均可影响血液检测结果，所以女性月经期前后不宜进行妇科检查、血常规检查、肝功能检查等。乳腺红外线检查也最好选择在月经干净后一周。但如果要进行性激素检测，则应该选择月经第三天的时候进行采血，才能反应卵泡初期各项指标的基础水平。

体检前能运动吗？

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。剧烈运动可能导致肌红蛋白、肌酸激酶等物质的升高；由于激素的改变，即使是轻度的活动和情绪激动也会引起血糖、非酯化脂肪酸、乳酸等升高。另外一些激素类检测对“平静状态”的要求更加严格。所以，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。

孩子尿床怎么办？

□华中科技大学同济医学院附属同济医院　周建华

案例：聪明漂亮的女孩小雨，14岁了还总尿床，爸妈带她去看病，算不清看了多少次病，吃了多少药，仍然不能解决尿床的问题。小雨越来越自卑，不想讲话，不和同学一起聚会，不参加学校组织的活动，爸妈十分着急。

什么是小儿夜间遗尿？

小儿夜间遗尿，是指大于5岁的孩子睡眠状态下不自主排尿，每周多于2次，持续半年以上就是遗尿症。根据遗尿的特点，可分为几个类型，原发性夜间遗尿、发作性夜间遗尿、家族性夜间遗尿和夜间多尿性遗尿。遗尿严重损伤孩子的自尊，导致严重的心理压力甚至精神异常。但是目前对遗尿症的关注度并不高，很多孩子并没有得到正规的诊断和治疗。

遗尿的病因复杂，涉及多个学科领域：

1.大脑皮层排尿控制能力功能不全，是孩子保持婴儿排尿特点，造成遗尿。

2.睡眠和觉醒功能发育迟缓，膀胱“要排尿”的信号不能唤醒孩子，再是孩子在梦中排尿从而导致尿床。

3.神经内分泌因素，人体内有一种激素负责减少孩子的尿量，浓缩孩子的尿液，而有些孩子夜间缺乏这种激素，就会导致尿床。

4.遗传因素，有研究认为遗尿也是一种基因控制的，如果爸爸妈妈中有一个有遗尿，近一半的孩子会有遗尿症发生。

5.精神心理因素。

6.不良排便习惯，孩子的憋尿行为和便秘也会是孩子出现遗尿。

7.膀胱病变，膀胱是人体负责保留尿液的“尿液小仓库”，如果这个小仓库除了故障，一样会造成遗尿。

家中如果有尿床孩子，首先应该进行相关检查明确是器质性还是功能性，才能更好的治疗孩子的遗尿症。

如果家中有夜间遗尿的孩子，建议：

晚上睡觉前尽量少喝水，尤其避免在睡前1小时大量进食含水丰富的水果或饮料。

多吃青菜和水果等富含纤维素的食物，避免便秘。

父母避免在孩子面前争吵，尤其避免因为孩子尿床而争执。

睡觉前，鼓励孩子上厕所后再睡觉，清空“小仓库”。

可以使用遗尿报警器，尿湿床单后叫醒孩子排空残余尿，清洁床单，这样的训练可以使孩子建立反射，在排尿前觉醒和避免尿床。

在医生的帮助下进行膀胱功能训练。

药物治疗。在这些治疗的基础上更要重视心理疏导，让孩子走出自卑，重建自信。

中西医结合治疗高血压既降又稳

□中山大学附属第三医院　吴伟康

每年夏天都是高血压加重的季节。去年，广州市疾病预防控制中心慢病科研究人员发表论文称，广州市15～69岁居民高血压患病率为15.1%，即每7个人中有1个高血压病人。高血压病人越来越多已是毋庸置疑。

中西医结合治疗高血压减少血压波动

中医认为，同为高血压，有人是阴虚阳亢，有人是痰湿壅盛，有人是阴阳两虚，有人是肝火亢盛，这就要中医望闻问切、辨证施治。比如，阴虚阳亢的高血压患者适合吃知柏地黄丸，而痰湿壅盛的患者适合吃半夏白术天麻汤。

但是，指望吃中药就可以摆脱高血压药物是不可能的，目前还没有中药的降压效果能匹敌西药。但是，中药可以稳定血压，还能兼顾高血压的其它病理环节，和高血压药物组合使用，效果更好，还能保护心、脑、肾器官。

治疗高血压要分期，一期高血压或可不用药

80%的一期高血压患者通常没有表现，感觉不舒服时，通常已经是第二、三期了。高血压防治，不要等到心梗、放了心脏支架后才开始治疗。

该不该吃药、什么时候该吃药，一方面是看硬指标，即血压值；另一方面是看软指标，即有多少高血压的危险因素，包括体重过重、钠盐量摄食过多、运动量不足、过度饮酒、吸烟、心理压力等。软指标更重要，对早期病人来说，管理好血压，可以不用药。

不吃药是每个病人都希望的，一期高血压病人及时管理，改善生活方式、通过中医中药改善体质。一半以上的早期病人可通过这种办法不吃药。比如，肥胖的一期病人，通过锻炼可舒缓血管紧张度，血压就可降到正常水平；二期高血压也有逆转的可能，需要及时干预；三期高血压则注重坚持治疗，并处理并发症。

老火汤不适合大多数高血压病人

老火汤(煲两小时以上)：不适合高龄、有痛风、尿酸高的高血压病人，特别对肾、心衰的病人来说尤其不宜。

中火汤(煲半小时左右)：选择适合的汤料，可以起到一定的降血压作用。

清滚汤(一滚就上)：荷叶、薏米、崩大碗滚的汤，有利尿、降压、清热、祛湿的作用，尤其适合体壮、吸烟、喝酒的高血压病人饮用。

另外，喝汤选的汤料要辨证。肝肾虚的高血压适合用淮山、枸杞、杜仲煲汤，气虚者适合用黄芪扩血管、利尿、降压，配合活血化瘀的田七煲，除了降压还能活血。

生理性乳腺增生不是病

□广州中医药大学第一附属医院乳腺科　杨海燕

乳腺增生是女性最常见的乳房疾病，除生理性乳腺增生外，还包括乳腺导管上皮增生、乳腺小叶增生、乳腺囊性增生、乳腺腺病、乳腺囊肿、乳腺乳头状瘤病，以及乳腺导管内乳头状瘤等。乳腺增生的诊断占到了乳腺专科门诊病人的60%～80%，在普查人群中也占到了女性的20%～40%，育龄女性体检检出乳腺增生的比例可高达80%，可见乳腺增生十分常见。

由于乳腺增生包括的几种病变中，最可能发生癌的主要有三种：乳腺导管上皮不典型增生、乳腺乳头状瘤病，以及乳腺囊性增生。尤其是前两者，通常被称为“癌前病变”，他们的癌变率大约为14%。不少女性在体检时被查出有乳腺增生，她们担心自己乳腺增生会进一步发展为乳腺癌，心理压力大。其实，乳腺增生相当一部分是生理性乳腺增生。

绝多数乳腺增生是生理变化

绝大多数乳腺增生是一种生理变化，是由于体内激素发生周期改变而随之变化。正如我们的子宫内膜，会在激素作用下出现周期变化，开始增厚，随后再脱落出现月经一样，乳腺也会在月经周期14天左右开始出现增生，直到下一次月 经来后复原，这就是生理增生。有些人出现经前的乳房结节，其大小、质地随月经呈周期性变化，经前期肿胀增大，质地较韧，月经来潮后缩小、变软，这类乳腺增 生与乳腺癌没有关系。

生理性乳腺增生也可能疼痛

人们对疼痛都很敏感，尤其是肿瘤发病率的上升，使疼痛对人直接产生了恐惧。因此不少女性认为，如果自己的乳房有胀痛，就可能是有疾病。加上体检写明乳腺增生，那不是得病是什么呢?生理性乳腺增生也可能引起疼痛，个体会有很大的差异，在临床中医生也遇到过生理性乳腺增生引起疼痛难耐。

对于生理性乳腺增生是否需要治疗?除非个别患者觉得疼痛难忍，才需要进行阶段性药物干预，干预时间一般不超过3个月。大部分会使用疏肝理气的药物，但也需要根据个人的体质来进行辨证。对于大多数所谓乳腺增生女性来说，是不需要用药物治疗的，可以采用定期检察的方法。

月经后排卵前查乳腺最适宜

35～40岁之间的女性，如果有家族肿瘤病史的，最好每半年做一次乳腺B超。B超检查的时间可以选择月经后至排卵期前这段时间，这是激素水平比较平稳的期间，乳腺受激素的影响比较小。

40岁以上的女性最好每半年做一次乳腺B超，每年做一次钼靶检查。钼靶检查有其优越性，易发现与乳腺癌相关的细小钙化灶，而B超对此不太敏感。有些女性担心钼靶检查的辐射，其实钼靶检查的辐射剂量控制在很小的范围，比起乳腺癌对人的伤害，所谓的辐射伤害是很小的。

除了定期体检外，每月的乳房自检也是非常有必要的。如果发现肿块增大、疼痛失去规律、乳头出现溢液、乳房皮肤出现一些变化(如橘皮样改变时)，都要及时就医。

乳房自检方法

视诊：脱去上衣，在明亮的光线下，面对镜子做双侧乳房视诊：双臂下垂，观察两边乳房的弧形轮廓有无改变、是否在同一高度，乳房、乳头、乳晕皮肤有无脱皮或糜烂、乳头是否提高或回缩。然后双手叉腰，身体做左右旋转状继续观察以上变化。

触诊：取立位或仰卧位，左手放在头后方，用右手检查左乳房，手指要并拢，从乳房上方顺时针逐渐移动检查，按外上、外下、内下、内上、腋下顺序，系统检查有无肿块。注意不要遗漏任何部位，不要用指尖压或是挤捏。检查完乳房后，用食指和中指轻轻挤压乳头，观察是否有带血的分泌物。通过检查，如果发现肿块或其他异常要及时到医院做进一步检查。

注意!女性经期禁用四种药物

经期是女性独有的生理状况，为了安然度过这个特殊时期，许多女性花了不少精力和时间了解饮食、运动等经期禁忌，而用药禁忌也要引起重视。女性月经期间，要避免服用激素类药物、抗凝药或止血药，减肥药以及阴道塞药。如果确实有治疗需要，则要在医生指导下服用。

阴道外用药

不少阴道炎等妇科病的患者需要阴道塞药，但经期则应停止。专家指出，月经期，女性宫颈口松弛，防御能力明显下降，此时要避免阴道途径的外用药物，也不要用洗液做阴道冲洗，以免引起上行感染的可能。

一般来说，阴道给药在月经干净3～7天的时间进行，不然会导致药物效果不佳，或者是对疾病的判断产生影响。如果阴道塞药后来月经，也不必过分紧张，立即停止阴道药物的使用即可。

激素类药物，尤其是内服的激素药

激素是一类应用广泛、治疗效果显著的药物，激素类药物可以分为糖皮质激素、肾上腺皮质激素、去甲肾上腺激素、孕激素、雌激素、雄激素等。像避孕药这类的激素药不仅会扰乱人体的内分泌，还会引起月经周期和行经时间及经血量异常。而且这种副作用不仅会发生在行经期间，还可能波及其他时段，所以激素类药物必须在医生指导下，并且详细告知医生经期周期等情况。

阿司匹林等抗凝药或止血药

抗凝血药，是通过影响凝血过程中的某些凝血因子，从而阻止凝血过程，许多心脑血管疾病患者需要终身服药。常用的抗凝血药有肝素、香豆素类、抗血小板药(阿司匹林、潘生丁等)。月经期使用抗凝药或止血药(安络血、维生素K等)，可能会导致月经量增多。肝素、香豆素类还有可能引起大出血，所以女性患者服用抗凝药、止血药前要咨询专业医生，特别月经量本就不小的女性，还要慎用有较强止血作用的中药或中成药。

减肥药

减肥药中往往含有抑制食欲的成分，如果在经期服用，有可能会导致月经紊乱，内分泌不正常，出现心慌，焦虑等症状，久之必威胁健康。

(作者：叶曦，来源：《39健康网》)

杏林春满

夏至高温日照强 防暑防晒防寒凉

□广东省中医院珠海医院治未病中心　成杰辉

已入盛夏，暑热较盛，日晒较强，日间外出劳作活动容易中暑晒伤。天气越热人们就越爱趋凉避暑，而贪凉过度又易损伤人体阳气，引发感冒、咳嗽、胃肠不适、关节疼痛等疾病。因此，夏至时期调理养生的重点是防暑降温，护肤防晒，同时避免过度寒凉，以防寒证丛生。

高温防中暑

小暑之后气温更高，常呈暑热高温之势，户外工作应谨防中暑。人体在高温环境下容易出现两种情况，一是机体的热平衡受到破坏，二是出汗过多引起水、电解质紊乱。常见的中暑症状是头晕、恶心、胸闷、心慌、口渴、乏力、四肢发麻等；如未得到及时处理，则会进一步出现面色苍白、脉搏细弱、血压下降等重症；严重者还可出现高热、意识恍惚、休克昏迷，甚至有生命危险。

因此，安排室外工作或体育锻炼时，应避开烈日炽热之时，一旦出现中暑症状，可采取以下措施：

迅速撤离高温环境，选择阴凉通风的地方休息。

采取物理降温措施。如头部冰敷，全身用湿凉毛巾擦拭，或在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等。及时补充水分，可适量饮用淡盐水及其它清凉饮料。

服用治疗中暑的药物，如十滴水、人丹、藿香正气水等。

如果出现虚脱、意识障碍等中暑重症，应迅速送往医院救治。

穿衣巧防晒

夏至期间光照强烈，紫外线容易损伤人体皮肤，引起皮肤灼伤、色斑、红疹等病变，过度照射还会引发皮肤癌，因此夏日外出要格外注意护肤防晒。使用遮阳伞、遮阳帽、太阳镜，涂抹防晒霜是外出防晒的常用措施。其实，选择合适的衣服也同样重要。

穿着深色衣服比白色衣服更能防晒。虽然深色衣服比白色衣服吸热多，但只要衣着宽松，吸收的热量可以成为衣服内空气对流的动力，可将皮肤表面的汗液和部分热量带走，人体自然感觉凉爽。

红色、藏青色、黑色等深色衣服是较为理想的防晒服色。在衣服的材质方面，亚麻、大麻等麻质衣物的防晒效果最好，可作为防晒衣着的首选。涤纶化纤的衣服防晒效果也好，但皮肤的舒适度较差。而人们平时常穿的棉质衣服，在防紫外线方面则略逊一畴。不过棉质衣服在吸汗透气、干爽舒适方面存在优势，只要尺寸宽松，仍可作为夏季防晒衣物的选择之一。

饮食祛暑热

夏至阳盛，暑热较重，出汗较多，日常饮食可适当进食清凉瓜果、汤水、凉茶以消暑清热，解渴除烦。在夏季众多的时令瓜果中，西瓜是首选的消暑水果。西瓜味甘性寒，有清热解暑，除烦止渴，通利小便功效。其瓜皮又名西瓜翠衣，性味甘凉，煎水煲汤饮用，可治暑热烦渴、水肿湿困。

冬瓜也是夏季消暑的常吃瓜果。冬瓜味甘淡，性微寒，有除烦止渴、祛湿解暑功效。其瓜皮也能利水，瓜仁清热化痰，均有较高的药用价值。冬瓜、薏仁、扁豆煲汤是夏日消暑利湿的常用汤水。

绿豆汤也是人们夏日消暑的喜爱饮品。绿豆味甘性寒，有清热、消暑、利水、解毒功效，尤其清热解毒之力较强，对热毒内阻，疮疡痈肿效果较好。

至于凉茶方面，推荐广东人常饮的五花茶。五花药性寒凉，合而煎服有清热解毒，消暑去湿功效，其清热下火之力较绿豆汤更强，但不适宜长期饮用。

其实大多数的瓜果及绿色蔬菜性质都偏寒凉，如黄瓜、丝瓜、苦瓜、香蕉、苹果、梨、甘蔗、西红柿、莴苣、茄子、菠菜、苋菜、芹菜、空心菜等，在暑热天气经常食用均有清热祛暑效果。

护阳防寒伤

中医认为“春夏养阳，秋冬养阴”，夏季养生就应顺应阳盛于外的特点，注意保护阳气，切勿贪凉过度。一旦阳气受损，阳虚生寒，则会引发各种寒证痛证。夏季伤阳，无以温养，冬季来时机体抗寒无力，手足不温，将会更加怕冷。

建议大家在日常生活中注意以下几点：

室内空调制冷温度不宜低于26℃，或室内外温差不超过5℃，以免温度过低、温差过大损伤体表卫阳。

避免空调风口直吹头背(人体阳位)，以免风寒袭阳直损阳气。

避免大量进食冷饮、雪糕等冰冷食品，以免寒凉直中损伤脾阳。

进食西瓜、冬瓜、绿豆汤等寒性瓜果、汤水时尽量避免冰镇而吃，以免寒上加寒重伤脾阳。

服食清热降火，消暑降温的凉茶、汤水时应适可而止，以免下火过度伤人阳气。

饮冷吃冰后胃肠不适，可适当喝点姜汤、热茶以温中散寒，扶阳暖胃。

空调受寒，手足不温可适当增加活动，最好有微微汗出，以升阳助气，发汗祛寒，促进气血流通。

避免炎热高温下运动劳作，既防中暑，也防汗出太多，气随汗泄而损阳伤阴。