**体 检 须 知**

**体检前：**

 1、准备参加体检，建议从检查前的晚上8点钟后避免进食和剧烈运动，保持充足的睡眠；

2、女性体检要避开月经期；

3、体检前几天，要注意饮食，不要吃过多油腻、不易消化的食物，不饮酒，不要吃对肝脏、肾脏功能有损害的药物；

4、注意保持血压的稳定；慢性病人长期用药者不可随意停药，体检时要告知医生所服药物种类名称剂量；

5、若平时佩戴眼镜，一定要戴眼镜去体检；

6、体检当日，不要化妆，不要穿连衣裙，不要穿连裤袜，要衣着宽松；

7、若曾经就医或动过手术，要携带相关病历和有关资料；

8、体检当日的早晨应当禁食、禁水；

9、进行前列腺和妇科B超检查，请保持膀胱充盈（胀尿）；

10、需要妇科检查，检查前请排清小便，再到妇科检查；

11、如果您准备或正在妊娠，请不要参加X光的检查；

12、妇女在月经期内请不要留取尿液标本及妇科检查，月经期后再补作检查。

13、体检时近视人员可佩戴眼镜。

**体检中：**

1、持本人有效证件到前台打印导检单及体检条码，从抽血区开始体检流程，按导检单项目明细对照指示标识选择体检科室，保持肃静排队候检。

 2、体检过程中有问题及时与导检联系，应积极配合医生的各项检查，不要因为害羞而自动放弃某些体检项目。

3、体检过程中不要擅自更改体检项目，也不要遗漏您的任何一项检查，更不能替检。

**体检后：**

 1、如果检查结果反映出您的健康状况存在问题，请根据医生的建议和指导及时就医，并且合理地安排好您目前的生活作息和习惯；

 2、如果您此次检查身体状况良好，请保持您良好的生活习惯，并且定期给您的身体作一次全面检查；

 3、请您保存好体检结果，以便和下次体检结果作对照，也可作为您就医时的资料并启动检后健康管理程序。

**健康体检五忌**

健康体检是预防疾病的有效手段之一。通过健康体检，可以了解自身的健康状况，发现一些不易察觉的早期疾病，以便及时干预、终止疾病的发生发展 ，受到事半功倍的效果。但是有不少受检者由于对体检的一些关键环节重视不够，或认识偏差 ，出现种种疏漏，使体检的目的难以达到。

**一、忌采血时间过晚：**

体检化验要求早上7：30—8：30采空腹血，最迟不宜超过9：00。太晚会因为体内生理性内分泌激素的影响，使血糖值失真（虽仍为空腹）。

**二、忌体检前冒然停药：**

采血要求空腹，但对慢性病患者服药应区别对待。如高血压病患者每天清晨服降压药，是保持血压稳定所必须的，冒然停药或推迟服药会引起血压骤升，发生危险。按常规服药后再测量血压，体检医生也可以对目前的降压方案进行评价。服少量降压药对化验的影响是轻微的，可以忽略不计。所以高血压患者应在服完降压药后再来体检。对糖尿病或其他慢性病患者，也应在采血后及时服药，不可因为体检而干扰常规治疗。

**三、忌随意舍弃检查项目：**

体检表内设定的检查项目，既有反映身体健康状况的基本项目，也包括一些针对恶性疾病和常见疾病的特殊检查项目。有些检查对疾病的早期发现有特殊意义。如肛门指诊，对四十岁以上受检者直肠肿物的发现尤为重要。有的受检者因怕麻烦和害羞，自动放弃该项检查。若受检者真有病变，自然也就失去了治疗的最佳时机，其后果不言而喻。

**四、忌忽略重要病史陈述：**

病史，尤其是重要疾病病史，是体检医生判定受检者健康现状的重要参考依据，据此制定干预措施，对疾病的转归有及其重要的影响。有的受检者抱定一种“考核”一下体检医生水平的心理，认为疾病只能靠查出来，不能靠说出来。殊不知这样作的结果往往是事与愿违。例如，在对高血压患者进行治疗指导前，必须搞清楚其高血压病的发病时间、治疗过程、用药情况等关键问题，才能有针对性的提出进一步的治疗意见，包括加减用药量，调整药品品种等。从而达到最佳治疗效果。如受检者记不住所服药物的名称，可以把药盒带来辨认。病史陈述要力争做到客观、准确，重要疾病不可遗漏。

**五、忌轻视体检结论：**

体检结论是对受检者健康状况的概括和总结，是医生根据各科体检结果，经过综合分析对受检者开的健康处方，对纠正不良生活习惯，预防和治疗疾病有重要的指导意义。有些受检者对体检过程较为重视，却忽略了体检结论，没有仔细阅读和认真实施，使健康体检失去了意义。