体检前的注意事项，你了解吗

□薛 铭

随着人们健康意识的提升，越来越多的人意识到定期体检的重要性。在进行体检前，有一些关键的注意事项需要我们特别关注。这些注意事项能够帮助我们更好地准备体检，获得准确、全面的体检结果。接下来，让我们一起来了解一下体检前有哪些重要的注意事项。

为什么要做体检

体检是一种系统性的医学检查，旨在评估个人的健康状况和诊断潜在的疾病或健康问题。体检通常由医生或医疗专业人员进行，目的是发现早期疾病迹象，评估身体机能，提供健康建议，以及确定进一步的医疗检查或治疗。体检通常包括以下内容：

病史采集 医生会询问个人的病史、家族病史和生活习惯等方面的信息，以了解患者的背景情况。

体格检查 医生会对患者进行全面的身体检查，包括测量身高、体重、血压、心率，检查头部、眼耳鼻喉、胸部、腹部、四肢等部位。

实验室检查 这些检查包括常规血液检查、尿液分析、血液生化指标、肝功能、肾功能、血脂、血糖等项目，以评估身体的器官功能和代谢状况。

影像学检查 如X射线、超声波、CT扫描、磁共振成像等，用于检查内脏器官的结构和功能。

特定项目检查 根据患者的特定需求或症状，可能需要进行一些特殊的检查，如心电图、眼底检查、骨密度检查等。

体检前有哪些注意事项

提前预约 医疗机构的体检人数很大，提前预约可以预定一个具体的时间段，避免长时间等待，减少不必要的麻烦和不便，帮助我们节省时间和精力。如果没有提前预约，我们可能需要花费大量的时间在排队等候上。此外，不同的体检项目需要不同专业的医生，通过提前预约，医疗机构可以根据我们的需求和体检项目，安排合适的医生进行检查和咨询，确保我们得到专业的医疗服务。体检通常需要比较长的时间，尤其是一些较为全面和复杂的体检项目，通过提前预约，我们可以提前了解体检所需要的时间，并及时调整日程安排。

空腹 体检常常有空腹要求，是为了确保体检结果的准确性和可靠性。在空腹状态下，我们的身体没有新的食物进入消化系统，可以避免食物残留对某些检查的影响。最常见的空腹要求是血液检查，如检查血糖、胆固醇、甲状腺功能等。空腹血糖检测可以提供更准确的结果，以评估糖尿病和血糖控制情况。空腹胆固醇检查可以测量胆固醇和脂质水平，帮助评估心血管健康状况。此外，某些医学影像检查（如腹部超声或CT扫描）可能也需要空腹状态。空腹通常是要求在进行常规血液检查前8至12小时内不进食。这就意味着在这段时间内，只能饮水，不得进食任何固体食物或饮料。饮水是允许的，因为它不会干扰血液成分的测量，而且可以保持体内水分平衡。但是，应避免饮用含糖或咖啡因的饮料，以免影响血液和尿液样本结果。此外，如果正在服用某些药物，应在体检前咨询医生是否需要在空腹检查之前暂时停止使用这些药物。

停止药物和补充剂的使用 体检前，有时医生会建议停止使用某些药物和补充剂。这是因为某些药物和补充剂的成分可能干扰体检结果，导致误诊或不准确的评估。例如，某些药物可能影响血液成分、生化指标或荷尔蒙水平，而补充剂含有的成分可能与某些检查项目相互作用。停止使用这些药物和补充剂可以确保体检结果的准确性。

注意休息 体检前，休息好是非常重要的，可以确保体检过程中保持良好的身体状态和精神状态，确保准确可靠的体检结果。充足的休息还可以提高身体的整体状态和免疫力。良好的睡眠和休息可以增强身体抵抗力，使我们能应对体检过程中的压力和不适。当缺乏睡眠或疲劳时，可能会出现注意力不集中、反应迟钝等情况，可能会影响体检结果。因此，在体检前的几天内，应该尽量保持规律的作息，保证充足的睡眠时间。

（作者供职于柳州市中医医院）

什么是耳源性眩晕

□赵世杰

相信很多人都经历过眩晕，大部分人认为，眩晕是因为患上了高血压病、颈椎病等疾病，但没有将眩晕和耳朵联想到一块。

临床数据显示，由耳科疾病导致的眩晕约占70%。有许多人在描述自身症状时，常常将头晕和眩晕当成一回事，导致看病时无法明确地表达症状。其实，头晕和眩晕是两种截然不同的体验。

头晕的症状并不包括运动错觉，通常表现为头重脚轻、脑子昏沉及意识模糊等。而眩晕的发作则常常伴随着天旋地转或摇晃、上下浮动、倾斜等感觉，某些类型的眩晕在发作之前，可能还会伴随耳鸣或耳闷等不适感。

什么是耳源性眩晕疾病

耳源性眩晕疾病通常指的是由内耳迷路或前庭神经的病变引发的眩晕症状。耳源性眩晕疾病的常见形式主要包括耳石症、梅尼埃病、前庭神经炎等疾病。

耳石症 耳石症在临床上又被称为良性阵发性位置性眩晕，是耳源性眩晕疾病中最常见的一种，耳石实际上是存在于我们内耳的椭圆囊和球囊中的碳酸钙晶体。假如耳石发生脱落，会对淋巴液的流动产生直接影响，向平衡神经提供错误的刺激信息，导致出现如天旋地转般的眩晕感。耳石症的主要症状表现在头部位置改变（如抬头、翻身、弯腰等）时，引起剧烈的旋转型眩晕，伴随着眼球震颤、恶心和呕吐感。在保持头部位置不变后，眩晕和眼震很快消失，但单次发作的持续时间通常不会超过1分钟。头部位置再次改变时，症状会再次出现。耳石症的反复发作，会对患者的生活质量产生重大影响。目前，复位疗法被视为治疗耳石症的主要手段。

梅尼埃病 作为一种内耳疾病，该病的主要病理特征为耳蜗内膜迷路积水，主要临床症状包括反复发生眩晕、波动性听力减退、耳鸣及耳部闷塞感。眩晕的持续时间一般为20分钟到12小时，且常常伴随着恶心、呕吐、面色苍白、出冷汗、血压下降等自主神经反射症状。眩晕发作后，患者可能会进入症状消退的间歇期，此期间可能会持续数日至数年。治疗梅尼埃病的主要策略包括通过药物或者手术治疗的方式，调节自主神经功能，改善内耳微循环，消除迷路液积聚，缓解耳鸣和耳闷感，保护患者的听力。

前庭神经炎 前庭神经炎常常在季节变换时发病，且患者在发病前往往有上呼吸道感染和疲劳的病史。前庭神经炎的主要症状包括眩晕、恶心或呕吐，其中严重的眩晕可能会持续数日至数周。与其他耳源性眩晕疾病不同，前庭神经炎所引发的眩晕并无位置性，同时也不伴有耳鸣、听力减退或头痛的症状。部分患者在症状缓解后可能会残留前庭功能损伤，表现为慢性眩晕或不稳感，对工作和生活造成影响。因此，应尽早对前庭神经炎进行明确诊断，尽早进行专业化治疗，进行个体化的前庭康复训练，避免后遗症的发生。

怎样向医生描述眩晕的症状

眩晕的性质 应尽可能地描述眩晕的感觉。眩晕可能表现为旋转感（类似于自身或环境在旋转），平衡失调（即感觉身体无法保持直立），或晕眩（如感觉头重脚轻或将要晕倒）。试着尽可能准确地描述所经历的感觉，以及这种感觉是否会在某些特定的情况下加剧，如转头、站立、走路或头部位置改变时。

描述眩晕发作的频率和持续时间 需要指出眩晕发作的次数，每次发作持续的时间，以及这种情况是否正在恶化。如果发现眩晕发作有特定的触发因素，如某种特定动作或是环境变化，请告知医生。

描述眩晕伴随的其他症状 眩晕可能与其他许多症状并发，如恶心、呕吐、出汗、视觉模糊、耳鸣、听力下降或步态不稳等。如果有这些症状，请务必向医生说明。

描述眩晕对基本生活的影响 眩晕可能会影响生活质量，包括工作、行走、驾驶，甚至是简单的日常活动。讲述这些信息将有助于医生了解病情及对生活的影响程度。

讲述疾病史 告知医生既往病史，包括现在正在使用或者近期使用过的所有药物。一些药物可能会引起眩晕或者加重眩晕的症状。如果有任何其他疾病，如高血压病、糖尿病、心脏病或神经系统疾病，也应该告诉医生，因为这些疾病可能会导致眩晕。

（作者供职于南宁市第二人民医院）

得了肾结石怎么办

□覃志华

肾结石是常见的泌尿系统疾病，发病率高，但患者也无需太过担心，肾结石是良性的，治疗后即可有效解决问题。但患者也不能轻视结石，肾结石可能堵塞尿路，阻碍正常排尿，产生疼痛刺激与肾积水，如果病情严重则可能诱发肿瘤、尿毒症等疾病。

肾结石患者的肾脏中出现小如谷粒的物质，或大如珍珠的物质，大部分肾结石无需救治，可随着尿液自行排出体外，患者身体也多无明显不适感，仅部分患者可能伴随轻微疼痛刺激，也有部分患者无法自行排出结石，导致剧烈疼痛，甚至有出血情况。那么，患者为什么会患肾结石呢？

出现肾结石的原因

如果人体中磷酸盐、钙盐含量增高，则可能形成肾结石，部分患者也可能是食物因素导致肾结石。其他病因包括泌尿系统反复感染、肾结石家族史、尿路梗阻、消化系统疾病、喝水少，服用了茚地那韦、利尿剂等药物。男性群体相较于女性群体发生肾结石的概率明显更高，肥胖的人也更容易出现草酸钙、尿酸结石；从事高温作业的人群形成肾结石的概率相较于其他行业更高；食用蛋白、碳水化合物的比例较高，肾结石的发病率也会增高。此外，如果患者本身存在肾脏、膀胱疾病合并甲状旁腺功能亢进、高尿酸症、痛风、胃肠道病史的情况，也容易出现肾结石。

肾结石的诊断

如果怀疑自己患有肾结石，到医院后需要先验血，如果血液检查结果提示高尿酸或高钙，辅助评估肾脏功能状态。然后检测尿液，24小时尿液收集测试可表明有无排出结石矿物。再经影像学检查，显示泌尿道肾结石，包括腹部X射线、CT、超声波等。

肾结石的治疗与护理方法

临床上需要根据肾结石的类型与病因采取不同的治疗方法，但大部分的小肾结石无需进行侵入性治疗，可通过以下方法排出：每日饮水2升左右，有助于冲洗泌尿系统。应用α阻滞剂促进排出肾结石，放松输尿管肌肉，减轻疼痛。临床上采取保守治疗方法处理体积大的结石与其他引起严重病症的结石效果不佳，主要是因为大结石无法自行排出，且可能引起并发症，如出血、尿路感染、肾脏损害等。大结石的治疗程序是采取体外冲击波碎石术治疗，利用声波产生的强烈振动分解石块，在尿液中形成微小碎片后排出体外。也可以应用手术切除肾脏中较大的结石，如经皮肾镜切开术，可利用小型望远镜、经背部小切口插入器械手术切除肾结石。

如何预防结石复发

针对含钙结石，可建议患者均衡饮食，控制钙的摄入量；针对草酸盐结石，可指导患者避免食用高草酸食物，包括菠菜、甜菜等；针对尿酸盐结石，可指导患者不要进食海鲜、动物内脏等，避免提升体内尿酸水平，减少摄入钠、蔗糖等物质，可适当食用柑橘类水果，预防肾结石复发。针对肾盂输尿管连接部明显梗阻的情况，治疗结石的同时需要重视去除梗阻诱因，预防形成结石。患者服药方面，需要停止继续服用维生素B、维生素C、头孢曲松、磺胺类药物。肾结石复发的主要诱因是尿路感染，因此合并反复尿路感染的情况下需积极进行抗感染治疗。指导患者每日多饮水，确保每日排尿量>2升，减少饮用饮料的量与次数。需指导患者根据自身的情况坚持合理运动，保持健康的生活方式，适当控制体重，减少熬夜频率与次数。当身体再次疼痛、出现血尿时，及时到医院复查并治疗。

小结

身体出现肾结石后不用过度担忧，可先坚持科学饮水，改善不良生活习惯，加强运动，同时监测自身症状。如果合并持续性腰酸背痛、尿液异常、便血、排便烧灼感等严重症状，则需及时就医，避免病情恶化，同时坚持合理的生活习惯，预防肾结石复发。

（作者供职于贵港市覃塘区人民医院）

骨折患者的康复护理

□唐文珍

骨折是指骨头的完整性和连续性中断，一般由外部创伤或者骨骼疾病所致，比如车祸或者高处跌落等引起的外部创伤。骨质疏松也是引起骨折的一大原因。那么，在发生骨折后，又该如何进行康复护理呢？

饮食护理

不同骨折时期，饮食护理重点也有所不同。在骨折早期（骨折不超过2周），应注重消肿止痛，活血化瘀。在饮食方面，应注意忌食辛辣、刺激、滋补食物，少喝或者不喝冷饮。多吃蔬菜、水果，预防便秘，保障身体营养均衡。在骨折中期（骨折后3周~4周），饮食应注重和营活血，舒筋续骨。应忌食浓茶、咖啡，少吃或者不吃肥肉，忌烟酒等。可以多吃一些五谷杂粮、蔬菜瓜果等，同时适当摄入一些富含优质蛋白质的食物，比如肉、蛋、奶等。在骨折后期（骨折后1个月左右），饮食应注重补气养血、温经通络，多吃一些高蛋白食物、富含维生素及钙量的食物，如鸡汤、豆制品、动物肝肾等。但要注意饮食节制，不能暴饮暴食。

夹板外固定护理

针对夹板外固定，应做好以下几点护理工作。

一是采用支架将患肢抬高，更有利于血液回流，消除肢体肿胀。如果是上肢骨折，可以采用三角巾悬吊前臂置于胸前。

二是注意观察骨折肢体血运情况。观察内容包括骨折肢体末端的动脉搏动、肿胀程度、肤色、皮肤温度等。如果观察发现骨折肢体端肿胀明显、皮肤呈苍白色或者青紫色，皮肤发凉，应及时通知医生，避免出现肢体缺血性挛缩等并发症。

三是在夹板压垫位置处或者夹板的两端，如果出现了明显的疼痛点，应及时拆开夹板进行检查，预防压迫性溃疡或神经损伤、血管损伤。

四是与伤者进行沟通交流，了解夹板固定松紧程度，如果夹板固定过松或过紧，需要及时调整，更有利于发挥夹板的作用。

五是在完成夹板固定后，不能一直躺卧不动，需要适当进行运动，有利于增进肢体血液循环，消除肿胀，促进骨折愈合。

六是加强皮肤护理，保持夹板、棉花垫清洁。如果发现皮肤过敏、红斑等情况，需要及时告知医生，妥善进行处理。

康复训练指导

在骨折早期，卧床休息十分必要，此时患者的骨折部位常处于充血状态，骨折肢体肿胀明显，并伴有强烈的痛感，而卧床休息可以有效缓解上述症状。但进入骨折中后期，疼痛肿胀明显消退，此时需要适当运动，否则很容易出现关节粘连，不利于骨折康复。应在护理人员的帮助下，适当进行康复运动。在这一过程中，注意加强运动量的控制。运动量从小到大，康复运动次数由少到多，运动时间从短到长，强度由弱到强。

骨折早期的功能锻炼以促进血液循环为主，锻炼方式为肌肉有节奏地收缩和放松，从而达到消肿止痛的效果。进入骨折中期，此时疼痛减轻，肿胀消退，可以在护理人员的搀扶下适当运动，同时配合理疗、中药，逐渐扩大肢体活动范围。进入后期，骨折基本愈合，可以去除外固定，开展全身锻炼，注意控制锻炼强度，更有利于骨折康复。

骨折康复护理注意事项

在患者接受骨折康复护理期间，拐杖是不可或缺的辅助工具，它能够帮助患者行走，满足患者的基本生活所需。因此，在护理期间，应注意正确使用拐杖。患者在使用拐杖时，应站直身体，拐杖底部距离脚边20厘米左右。结合患者的身高，合理选择拐杖的长度，拐杖顶部距离腋窝2指~3指宽。

在使用拐杖时，双臂自然下垂，手腕水平，肘关节适当弯曲，同时抬头挺胸，将重量放在手掌上，手掌扶着拐杖撑起身体。注意不要将腋窝靠压在拐杖顶部，否则腋窝会成为受力点，难以支撑身体重量。拐杖应配置肩托手柄，底部还应设置橡皮脚垫。确保这些部件牢固，没有松动，没有严重破损。在拄拐时，如果双手容易疼痛或者疲劳，可以在拐杖手柄上加厚衬垫。拄拐走路时，注意避开湿滑的地面。铺在地板上的地毯或者垫子并不牢固，拄拐行走时容易滑倒，尽量避免在上面活动。拄拐走路时，应穿带有保护支持的鞋，不要穿拖鞋拄拐走路，否则很容易摔倒。如果长期使用拐杖走路，拐杖柄可能会擦伤手臂和胸壁间的皮肤。因此，注意使用润肤水或者爽身粉，防止皮肤磨损发炎。

伤筋动骨一百天，骨折是比较严重的疾病，一定要采取科学有效的方法，做好康复护理工作，否则很容易落下终身残疾。

（作者供职于临桂西城医院）

如何避免膝关节半月板损伤

□吴勇成

半月板由纤维软骨组成，位于膝关节的关节间隙，内外各一块。内侧半月板为C形，周径大且呈现出前端窄、后部宽的特点。外侧半月板较内侧半月板周径小而面积广，呈环形，近似O形，中部稍宽，前后端略窄，但是全长均比内侧半月板宽。部分外侧半月板呈盘状，易发生损伤。

在膝关节的关节系统中，半月板究竟发挥着什么样的作用呢？半月板外形光滑且有一定光泽，质地坚韧且具有一定弹性，能够对两骨面撞击产生缓冲作用，对振荡有良好的吸收效果，且可通过润滑的方式减少摩擦，达到保护膝关节的目的。

半月板损伤有哪些典型症状

膝关节半月板损伤出现后常见表现以膝关节部位肿胀、局限性疼痛为主，多数膝关节半月板损伤患者还存在打软腿、膝关节间隙部位或半月板部位压痛问题。急性发作期，膝关节可能产生积液，导致关节屈伸活动受到严重障碍。等急性期过去后，基本积液及肿胀问题会自行缓解，但膝关节活动仍然有明显疼痛，尤其在上下坡、上下楼及跑跳等动作时，出现疼痛加重的问题。

半月板损伤能够自愈吗

膝关节半月板内侧2/3部分是依靠滑液扩散滋养的，外侧1/3有血液供应，有血管区域恢复潜力好，有愈合的可能性。但其他部分无血管无法自行修复，仍然需要我们积极预防膝关节半月板损伤症状的产生。扭伤膝关节并疑似半月板损伤的患者仍然必须尽早到医院接受检查。膝关节如果出现反复性肿痛，也应及时就医，以明确原因。

哪些人容易半月板损伤

膝关节半月板损伤分为慢性退变性损伤及急性损伤这两种类型。膝关节半月板损伤的高危人群有两大类：首先是热爱运动的青年人群。急性膝关节半月板损伤多因剧烈运动损伤所致。健康人群膝关节半月板表面平滑，在膝关节受到冲击的情况下，如下蹲行走、大力踢球、快速扭动、弹跳落地等，膝关节半月板所承受压力超限，造成撕裂、断裂甚至剥落，导致急性创伤性损伤。伴随年龄的增长，半月板产生退行性改变，其耐磨性及弹性均受到明显影响，尤其难以耐受膝关节组织长期往复的活动摩擦，导致半月板破裂。这也正是多数中老年患者膝关节并无明显外伤史却出现半月板损伤症状的主要原因。

半月板损伤后如何治疗

膝关节半月板损伤一旦变成陈旧性损伤，就会丧失手术缝合的机会，且撕裂半月板在膝关节活动中会导致滑膜组织受到影响，造成关节退变加重。因此，一旦发生膝关节半月板损伤，应当尽早发现、尽早诊断、尽早治疗。对于青壮年患者，考虑其损伤多为急性损伤，因此确诊膝关节半月板损伤后，及时进行手术治疗。

通过关节镜手术的方式，对半月板受损区域进行缝合或部分切除。少部分半月板边缘损伤可以通过佩戴支具的方式进行固定。对于老年患者而言，若症状表现较轻，可以采取保守治疗，症状严重时仍然鼓励行关节镜手术治疗。

确认自身出现膝关节半月板损伤情况后，不必过于担心或惊慌，因为半月板损伤轻微，症状较轻且不影响膝关节功能的情况下，多可以自愈，无须采取治疗干预措施。但如果损伤严重，已经对日常生活产生影响，则建议早期进行治疗。尤其是损伤部位在血运边缘区、血运丰富区，可通过制动休息、口服药物、固定膝关节等方式加强治疗。保守治疗无效果，且受损伤部位位于血运较差部位，可行关节镜下修补术、切除术治疗。

那么，应当如何预防膝关节半月板损伤呢？

首先，运动前需要进行热身活动。尤其是在剧烈运动前，需要充分进行热身活动，以确保身体各部分发热，减少关节粘滞性，增强内部组织的活动性，避免膝关节半月板损伤。

其次，需要对运动量进行合理安排。应当尽量避免在疲劳状态下进行高强度的运动锻炼，因为疲劳会导致反应迟钝，降低活动的协调性，损伤膝关节半月板。

再次，需要重视对膝关节的功能锻炼。通过适度活动的方式增强膝关节肌肉力量，加强膝关节周边韧带组织、半月板力量，锻炼其柔韧性及弹性。

最后，养成自我保护的意识。日常生活中，我们需要借助于身边的一系列工具与方法，预防膝关节半月板损伤。如上下楼梯时不要过于匆忙，借助扶手稳定身体行走，避免摔伤造成膝关节半月板损伤。有些职业的人群，要尽可能避免一个姿势持续过长时间，间隔一定时间变换姿势或稍事休息，避免关节僵硬导致膝关节半月板损伤。

（作者供职于扶绥县中医医院）