

# 看病有张“最佳时间表”

张梓洋

看病前是否要空腹、几点检查最好、前一天需不需要控制饮食等,相信不少人对此都一头雾水。在不同的时间点,激素、血糖、白细胞等人体指数都会产生波动,从而影响诊断结果。找准关键的看病时间点,就能让诊断更明确。

## 抽血:早上8点前后

不管是定期体检,还是肝功能检查、心脑血管疾病的诊断等,都少不了抽空腹血做检测。空腹血是指清晨没有吃东西前,距前一餐约12-14小时所抽取的静脉血。假设你前一天晚7点吃的饭,那早7-9点抽的血都是合格的空腹血。此时,肠胃的消化和吸收活动基本“收工”,血液中各种成分比较恒定,测出来的数值能相对真实地反映机体变化。进食后,血液中的糖、蛋白质、脂类等就会很不安分,很可能影响疾病的诊断。心血管病患者最好早上8点左右前来就诊,以便需要化验空腹血。

## 哮喘:上午就医效果好

哮喘的症状在上午最明显,因此早上就医的效果较好。大部分呼吸系统疾病对就诊时间没有什么特殊要求。不过,呼吸道感染、支气管炎等疾病需空腹检查肝功能,所以也应早上就诊。如果得了肺炎、支气管炎等疾病,就需要做肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌等检测,这往往需要做痰液培养,而来自早上第一口痰的数据最准确,因为它还没有被杂菌“污染”。采集前应先漱口,然后用力咯出气管深处的痰液。

## 拔牙:下午比较不疼

不管拔牙还是根管治疗,不少口腔疾病都需要注射麻药。有研究发现,下午1-3点注射局部麻醉剂的有效时间比早晨和晚上高出3倍。在上午,人体对疼痛的反应更为敏感,因此建议尽可能在下午拔牙。专家建议,如果选择在上午拔牙,早餐要保证营养均衡,避免因紧张而出现低血糖反应。拔牙后容易发生出血和感染,可能要留院观察。

## 看妇科:月经结束后3-7天

阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、外阴炎等是困扰女性的常见妇科病,诊断时要取阴道涂片、宫颈刮片检查脱落细胞,这些检查都在月经干净后3-7天内做最好。这是因为当月经出血时,血细胞会影响细胞或细菌涂片的观察效果。不过,怀疑宫颈粘连的患者需要在经期检查。妇科内分泌检查也无需避开经期,但最好9点前就诊。

## 查乳腺:月经开始后第10天

乳腺很敏感,月经周期中,在相关内分泌激素的影响下,它会发生一些生理性的增生变化,造成乳腺组织出现不同程度的充血、水肿等变化。这些变化会导致医生在检查乳房肿块的位置、大小等时出现误判。一般来说,在月经开始后第10天左右,雌激素对乳腺的影响最小,乳腺处于相对静止的状态,此时检查能更好地发现它的病变或异常。当然,绝经后的女性受内分泌激素的影响较小,可以比较自由地选择就诊时间。



## 曾秋铭:群众健康“守门人”

本报通讯员 陈希

“不知道他的脚最近恢复得怎么样,我得过去看一看。”7月20日一大早,曾秋铭便骑上摩托车前往村民马世斌家。37岁的曾秋铭是石柱县悦峡镇东木村驻村第一书记。在驻村之前,曾秋铭是重庆医科大学附属大学城医院骨科的一名副主任医师。“特别想为村民多做点事情,所以就在村里成立了健康工作室,利用工作的空余时间帮村民做健康咨询。”曾秋铭说。

### 村里来了大医生

“最近脚做康复锻炼后感觉好些没有?”“比原先好些了。”驻村以来,这已经是曾秋铭第四次来马世斌家中。59岁的马世斌年轻时在外务工导致跟腱损伤,因为没有接受过正规诊疗,随着时间延长,跟腱挛缩逐渐加重,以致患侧肢体短缩、肌肉萎缩、踝关节活动受限,出现脚后跟不能挨地的情况,因为失去了劳动能力,现在只能依靠子女及政府给养。

“家里状况根本去不了大医院看病。”马世斌上个月听闻村里的驻村第一书记竟然是大医院来的医生,他很是惊喜,便急急忙忙托人来咨询。曾秋铭得知后来到他家中,根据他目前的病情,提出了先经过康复功能锻炼,以促进肌腱及肌肉的恢复,待时机成熟后则考虑手术治疗的方案。

当马世斌得知自己的脚病可以治疗并能逐步恢复劳动能力后,他开心地笑了,“我一定认真进行康复锻炼,争取早日恢复,不给家庭和国家增添负担!”罗世斌有些激动。

### 成立健康工作室

虽然才驻村2个多月,曾秋铭却对不少村民的健康情况非常熟悉,哪个村民有高血压却总是不按时吃药,哪个村民常年痛风……他都非常清楚。

“通过每天走村入户了解村情民意,我发现村里的老年人大部分都患有痛风、高血压、糖尿病等慢性疾病,他们对自身的疾病不够重视,而我如何利用好自身的专业知识,巩固健康扶贫助力乡村振兴显得尤为重要。”曾秋铭说。

“曾书记来了后,经常有村民过来找他看病,询问健康保健常识,甚至附近其他村的村民也都慕名而来。”东木村卫生室村医谭建告诉笔者。

在医院党委及东木村支两委的帮助下,7月16日,曾秋铭的驻村书记健康工作室正式成立,并设置了办公室用来接待前来咨询的群众。

而今,曾秋铭作为驻村第一书记,除了每天扎扎实实进行“两不愁三保障”回头看,与村支两委共同谋划如何巩固脱贫攻坚成果同乡村振兴

有效衔接外,还利用休息时间承担起给村民提供健康咨询、举办健康知识讲座、进行季节性多发疾病预防宣传等工作。

### 做好村民的健康“守门人”

“有什么不舒服就想着打电话问问曾书记,有时候遇到有些其他专业的疾病,他也热心帮着村民咨询他们医院相关科室的专家,提出建议和指导,非常贴心。”59岁的村民崔德福患有痛风,经常全身关节肿痛,驻村健康工作室刚成立不久就专程来找曾秋铭咨询。经过一段时间的健康指导,崔德福的病情得到极大的缓解。

曾秋铭说,健康工作室虽不能给当地老百姓完善X线、CT等辅助检查及手术,但可以提供健康咨询及必要的初步分诊,让老百姓看病少奔波、少走弯路,给大家带来真正的实惠。

在做好村民健康服务工作的同时,曾秋铭将目光转向了整个悦峡镇。通过前期准备,在悦峡镇中心卫生院,曾秋铭又开始以骨科医生的身份开展日常诊疗、教学查房、疑难病历讨论、手术及其他业务指导等工作。“践行‘我为群众办实事’的承诺,当好驻村第一书记的同时,也做一名合格的健康‘守门人’。”面对未来的工作,曾秋铭给自己定下了新的目标。

## 慢性胃炎患者饮食注意5点

于康

慢性胃炎是我国常见病和多发病,与饮食因素有一定关系,如长期饮用对胃有刺激的烈酒、浓茶、咖啡等饮品,过量食用辣椒等调味品;不合理的饮食习惯以及摄食过咸、过酸与过于粗糙的食物,反复刺激胃黏膜。另外,营养素的缺乏也是一个重要的因素。慢性胃炎患者饮食应注意以下几点:

1. 细嚼慢咽。尽量减少胃部负担,并发挥唾液的功能。

2. 采用温和食谱。除去对胃黏膜产生不良刺激的因素,创造胃黏膜修复的条件。应食用清淡、少油、无或极少刺激性且易消化的食物。要限制粗粮、杂豆、粗纤维食物的摄入量,不吃肥肉、奶油、油炸或煎炸食物。

3. 少量多餐,每餐勿饱食,避免使胃部负担过大。可用干稀搭配的加餐办法,解决摄入能量的不足,如牛乳一杯、饼干2片、煮蛋一个。

4. 增加营养,注意多摄入生物价值高的蛋白质和维生素丰富的食物,贫血病人可摄入含铁多的动物内脏、蛋类以及多种颜色的新鲜蔬菜和水果,如西红柿、茄子、绿叶蔬菜。

5. 注意酸碱平衡。浅表性胃炎胃酸分泌过多时,可用豆浆、涂黄油的烤面包或带碱的馒头干以中和胃酸。要禁喝浓肉汤,少吃刺激性调味品如辣椒、咖喱、胡椒粉、芥末等。萎缩性胃炎胃酸少时,可用浓缩肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁,带香味的调味品,刺激胃液的分泌,帮助消化。