

# 各科看病最佳時間表

去看病前，是否要空腹、幾點檢查最好、前一天用不用控制飲食等問題，常常讓很多人一頭霧水。確實，在不同的時間點，激素、血糖、白細胞等人體指數都會產生波動，從而影響診斷結果。其實，祇要找準一些關鍵的看病時間點，就能讓診斷更明確。為此，下面由內分泌科、呼吸科、口腔科、婦產科、男科等多科專家，幫你總結最佳看病時間，減少就醫誤差。

## 驗尿：新鮮晨尿最佳

雖然尿常規檢查是我們最常做的檢查之一，但它的很多講究却被我們忽略。專家指出，尿常規檢查留取的尿液標本，應盡量採用新鮮晨尿。因為夜間飲水較少，腎臟排到尿液中的多種成分都儲存在膀胱內並進行濃縮，容易提高檢查出疾病的幾率。檢查前一天晚餐不要吃大魚大肉，晚上喝水也別太多。留尿時，最好留取中段尿，同時還應避免尿液被糞便、陰道分泌物等污染。

## 測血糖：早6-7點鐘最準

專家指出，相對來講，內分泌系統疾病對就診時間的要求最嚴格，拿最常見的糖尿病來說，在早上6-7點鐘測的空腹血糖是相對最準確的。大家可先在家裏測好後將結果帶給醫生參考。此外，像垂體疾病、腎上腺腫瘤、生長激素缺乏癥等疾病，都需要做激素水平測定，而激素釋放水平受人體生物節律的影響，通常是早上分泌水平高，夜間分泌水平低。大部分激素水平檢測通常需要測定早8點、下午4點、凌晨等多個時間點的數值。

## 抽血：早8點鐘前後

不管是定期體檢，還是肝功能檢查、心腦血管疾病的診斷等，都少不了抽血做檢測。空腹血是指清晨沒有吃東西前，距前一餐約12-14小時所抽取的靜脈血。假設你前一天晚7點鐘吃的飯，那早上7-9

點鐘抽的血都是合格的空腹血。此時，腸胃的消化和吸收活動基本“收工”，血液中的各種成分比較恒定，測出來的數值能相對真實地反映機體變化。進食後，血液中的糖、蛋白質、脂類等就會很不安分，很可能影響疾病的診斷。專家提醒，心血管病患者最好早上8點鐘左右就診，以免需要化驗空腹血。

## 男科檢查：上午9-11點鐘

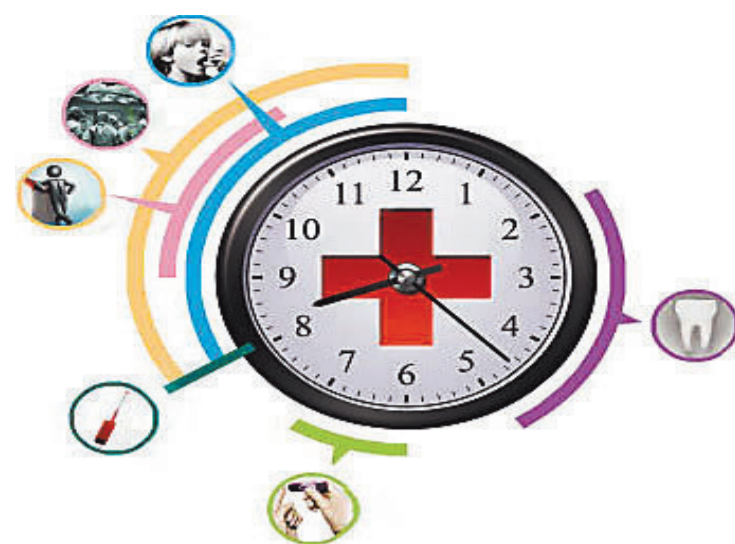
目前臨床上的“男性更年期”越來越常見，這是50歲以上男性最為常見的內分泌失調綜合徵，與辜酮的分泌減少有關。辜酮激素的檢查以早上最準，一般建議9-11點鐘做檢查。在男科疾病中，許多勃起功能障礙患者都伴有肥胖，醫生常常要考慮檢查他們的血脂、血糖是否偏高，此時可能要檢查空腹血糖，建議上午早點到醫院就診。

## 哮喘：上午效果最好

專家指出，哮喘的癥狀在上午最明顯，因此早上就醫的效果較好。大部分呼吸系統疾病對就診時間沒有什麼特殊要求。不過，呼吸道感染、支氣管炎等疾病需空腹檢查肝功能，所以也應早上就診。如果得了肺炎、支氣管炎等疾病，就需要做肺炎鏈球菌、金黄色葡萄球菌等檢測，這往往需要做痰液培養，而采自早上第一口痰的數據最準確，因為它還沒有被雜菌“污染”。采集前應先漱口，然後用力咯出氣管深處的痰液。

## 手術：上午更安全

美國杜克大學曾研究發現，相對來說，做手術的病人最容易在下午3-4點鐘出現問題，而早上9點鐘至中午最安全。研究同時發現，病人下午手術時更容易出現術後惡心、反胃等不良反應。美國外科醫師學會雜誌的研究還提示，盡量不要在周末做手術，此時致死率較高。不過，這種差異並不是特別明顯。如今，床位緊張，患者病情也有輕重緩急，大家還是遵



照醫囑為好。

## 拔牙：下午最不痛

看牙成了很多人的心病。不管拔牙還是根管治療，不少口腔疾病都需要注射麻藥。歐洲科學家研究發現，下午1-3點鐘注射局部麻醉劑的有效時間比早晨和晚上高出3倍。專家指出，在上午，人體對疼痛的反應更為敏感，因此建議盡可能在下午拔牙。首都醫科大學附屬北京朝陽醫院口腔科主任陳世璋建議，如果選擇在上午拔牙，大家的早餐要保證營養均衡，避免因緊張而出現低血糖反應。拔牙後容易發生出血和感染，可能要留院觀察。

## 查乳腺：月經開始後第10天

乳腺很敏感，月經周期中，在相關內分泌激素的影響下，它會調皮地發生一些生理性的增生變化，造成乳腺組織出現不同程度的充血、水腫等變化。這些變化會導致醫生在檢查乳房腫塊的位置、大小等時出現誤判。專家解釋，一般來說，在月經開始後第10天左右，雌激素對乳腺的影響最小，乳腺處於相對靜止的狀態，此時檢查能更好地發現它的病變或異常。當然，絕經後的女性受內分泌激素的影響較小，可以比較自由地選擇就診時間。

## 頭暈揉膝蓋內側



專家指出，春季很多中老年人會出現頭暈癥狀，按摩膝蓋內側有助於解決頭暈問題。

中醫認為，春季燥邪當令，消耗肝腎精血，容易引起頭暈。膝蓋內側的曲泉穴是足厥陰肝經合穴，按摩該穴具有補益腎臟、填精補髓、清利頭目的功效。按摩時屈膝，在膝內側部膝橫紋盡頭，股骨內上髁後緣凹陷處尋找壓痛點。用力按揉5分鐘，以有酸麻脹痛感覺為好。兩側交替進行，每天早晚各1次。

## 壯陽要養五個穴

男人想要變得更有魅力更健康，五大“男人穴”必須保養好。

### 刺激“商陽”——強精壯陽

商陽穴有明顯的強精壯陽之效，可延緩性衰老，商陽穴位於人體的雙手食指末節橈側，距指甲角0.1寸。

方法：按摩食指指腹。按摩時，可以用左手的大拇指和食指捏壓右手食指指腹64下。左右手交換捏壓為一次。按摩時要注意快速擦動，感到手指發熱為宜，以保證刺激到商陽穴。還可雙手互勾手指，用食指勾住公共車內的吊環或扶手等按摩食指，也可以在閒暇時兩手食指相勾反復牽拉。

### 艾灸“腎俞”——填精補髓

腎俞穴是與男性生殖健康較為密切的一個穴位，位於腰部，與命門穴的位置持平，在腰部第二腰椎棘突下，旁開1.5寸處，左右各一個。

方法：患者取俯臥位，將艾條點燃的一端，靠近腎俞穴艾灸（一般距皮膚約3厘米），至有溫熱舒適感覺時固定不動，灸至皮膚稍紅暈即可，一般灸約10-15分鐘，隔日一次，每月灸10次。

### 溫灸“關元”——固本培元

關元穴具有培元固本、補益下焦之功，臨床上多用於泌尿、生殖系統疾患。關元穴位於臍下3寸處，位置在沿頭面正中貫穿胸腹的任脈。

方法：溫灸最適宜關元穴。用扶陽罐每天溫灸關元穴3-5分鐘，有強腎壯陽、增強男性性功能的功效。平時也可以按摩關元穴，雙手交叉重疊置於關元穴上，稍加壓力，然後交叉雙手快速地、小幅度地上下推動。注意不可以過度用力，祇要局部有酸脹感即可。

### 按揉“三陰交”——改善性冷淡

很多男性面對高壓的生活節奏，或者因為自身飲食結構、生活習慣不合理，導致性冷淡。三陰交是一個大補穴，能補氣補血，治療男性性功能障礙。三陰交位於脛骨內側、腳內踝上約10厘米處。

方法：中午11點，按揉三陰交健脾，能把體內濕氣、濁氣排出。晚上5-7點，按揉三陰交補腎，能促進任脈、督脈、衝脈的暢通，可增強男性性功能。

### 指壓“足三裏”——補中益氣

經常按摩足三裏穴能調理脾胃、補中益氣、補腎壯陽。足三裏穴位於外膝眼直下四橫指處。

方法：用大姆指指面着力於足三裏穴之上，垂直用力，向下壓揉。其餘四指握拳，以協同用力，直至產生酸、麻、脹、痛等感覺，持續5秒後放鬆，反復操作數次即可。

## 感冒老不好 腎病易復發

專家指出，春季是腎病復發的高發季節，70%的腎病復發患者是由感冒引起的，病毒感染加之所服藥物對人體腎臟的損害極大，無形中增加了腎臟的負擔。慢性腎炎患者感冒當天或次日會使腎病加重，急性腎炎則一般在感冒後10至14天會出現，癥狀一般為浮腫、尿血。所以，腎病患者一定要預防感冒，如感冒後有浮

腫、尿血等癥狀一定要去醫院就診。腎病需要患者早發現、早治療，以免導致病情發展成尿毒症。

專家提醒，冬春交替時節，溫差變化大，皮膚排出的汗液和毒素減少，因此腎臟負擔加大。腎炎、高血壓、尿毒癥患者往往易發病，要提防腎病發作，一定要注意保暖，不給病毒入侵的機會，還要鍛煉身體，適當休息。

## 中年睡覺香 晚年記憶好



據美國“心理科學中心”網站報道，美國貝勒大學睡眠神經科學與認知實驗室的主任邁克爾·斯卡林博士發現：在中年時期獲得充足的睡眠有助於人們在30年後還保持着較強的心智功能。

研究者對近50年與睡眠相關的文獻進行了回顧，得到了一些有趣的發現：在人生的早期改善睡眠，能延遲，甚至是逆轉與年齡老化相關的記憶力和思維能力改變。這是一種提前的投資，而不是事後的補償。

研究者所選取的文獻最早可追溯到1967年，它包括了200多項測量睡眠與心智

功能的研究。年齡在18~29歲之間的參與者被歸類為年輕人，年齡在30~60歲之間的被歸類為中年人，60歲以上的參與者被歸類為老年人。研究者向參與者詢問了他們通常每天睡多少個小時、花多長時間入睡、夜間醒來的頻率，以及白天的困倦程度。發表在《心理科學透視期刊》上的研究結果顯示：即使隨着年齡的增長，睡眠與記憶力之間的相關性會減弱，但睡得好還是與心智功能較強、心血管健康改善、所患疾病種類較少、疾病的嚴重程度較輕之間存在着關聯。

## 保養子宮“四薦”

子宮是女性孕育生命的地方，如果子宮不健康就會影響受孕，而子宮早衰不祇給女性帶來許多的婦科疾病，還會影響到女性的容顏。下面是一組專家推薦的保養子宮的方法。

**快走30分鐘，改善子宮血液循環** 每天快步走30分鐘，子宮血液循環速度可提高10%。

**每周游泳一次，提高宮縮能力** 新西蘭運動醫學專家研究發現，每周游泳兩小時，可使宮縮能力提高一成以上。養成游泳習慣，能提高宮縮能力，保持子宮內溫度。

**每周做三四次“暖宮操”** 方法是：雙膝自然分開，跪在墊子上，挺直腰部，向前彎腰，讓胸部盡量接近墊面，保持5分鐘。接着平躺在墊子上，做收腹提臀運動，臀部在空中盡量保持3-5分鐘，感覺子宮隨身體一起收縮。

**科學避孕** 避孕套既能有效避孕，還能防止性傳播性感染子宮，讓子宮青春常在。澳大利亞悉尼大學的一項健康研究顯示，連續長時間服用同一種長效避孕藥，會讓調節體溫的神經中樞產生鈍化反應，因此應每年更換一種。

## 糖友治7種心病

糖尿病患者保持心理健康對控制病情至關重要。美國《糖尿病健康》雜誌前主編斯科特·M·金自己就是糖尿病患者，他說：“當我感覺快樂的時候，糖尿病自我管理就會簡單得多。”該雜誌日前載文，刊出了心理學家大衛·雷諾茲博士總結出的“糖友應該醫治的7大‘心病’”。

**攀比心態** “我的血糖為何比老王高？”這種無意義的比較祇會讓糖友陷入更大痛苦之中。糖友應該學會認識病情，積極採取措施，努力改變現狀。

**自我為中心** 一個人如果太過關注自我，容易錯過生活中很多快樂。例如，如果有人沒接你的電話，你很可能會產生猜疑，“他不喜歡我？他們對我有意見？”如果能停止這樣“編造故事”，糖友會更加快樂。

**否認現實** 很多糖友不願意承認自己得了糖尿病，但這種自我欺騙祇會使自己更加痛苦，還會導致治療的延誤。

**生活無目標** 生活有目標會讓人有所期待，做事注意力更集中，遇到困難和問題就不會手足無措。

**負面情緒** “不能”、“不想”、“不喜歡”之類話語都是消極悲觀的表現。如果把這些話常挂在嘴邊，就會真的感到無助和絕望。

**不懂感恩** 送人玫瑰手留餘香，幫助別人，快樂自己，懂得感恩才會更加快樂。

**作息混亂** 健康的生活方式包括：正確飲食，三餐準時，足夠鍛煉，睡眠充足。身心健康相互影響，馬虎或不健康的生活方式會導致不健康的心態。

## 常擦手機益健康



有一些物品，我們每天拿在手裏，却很少想到它有多臟，比如手機。

微生物學家研究發現，人們每天觸碰手機多達150次，導致其表面沾染大量細菌。科學家在美國取樣的51部手機表面發現大約7000種細菌，包括腸球菌、假單胞菌等致病菌。英國東英吉利大學微生物學家勞拉·鮑沃特建議大家每天用抗菌濕巾清潔手機。她說，手機在被使用時溫度升高，為細菌繁殖提供上佳條件，如果帶有鍵盤，衛生狀況更堪憂。

有關專家表示，用酒精棉簽輕輕擦拭手機的鍵盤、屏幕以及其他部分，就可以達到比較好的消毒殺菌效果。需要提醒的是，一定要格外注意清理手機的縫隙處。方法：先用小毛刷或吹風機去除機殼和按鍵縫隙的灰塵，然後再用小毛刷蘸酒精對機殼和按鍵的縫隙進行消毒，最後再用吹風機吹幹或晾幹即可。