

抽血前空腹 切勿超过12小时

在进行一些检查时,医生常常会要求患者空腹,究竟怎样才算是空腹?空腹时间越长越好吗?

□郑州大学附属郑州中心医院 刘栋

需要严格空腹的检查项目包括空腹血糖、血脂、肾功能、肝功能、肝胆胰脾肾彩超、胃肠彩超。还有一些检查项目要求餐后检查,如餐后0.5、1、2、3小时的血糖,C肽,胰岛素测定,需严格遵照医嘱,进食后掐准时间抽血。

那到底多长时间算空腹?一般来讲,空腹是指“晨起已空腹8~10个小时”,也就是指抽血的前一天晚上,患者保持日常生活习惯,维持正常的饮食结构,但要做到晚饭要清淡,不饮酒,不喝咖啡、浓

茶,不吃夜宵,休息好。

需要注意的是,为了第二天化验,在抽血的前一天晚上不吃晚饭是错误的。由于身体处于过度饥饿的状态,很多指标会有非正常的变化,这样化验的结果并不能很准确地反映患者的实际情况。而且对于糖尿病患者来说,饥饿时间过长会有低血糖的风险,所以糖尿病患者在体检的前一天晚上正常吃饭尤为重要。

此外,空腹时间并非越长越好。一般体检的最佳采血

时间在早上7时到10时,不宜超过10时。这是因为当人体空腹超过12小时,受分泌激素的影响,很多指标会发生变化,无法呈现出平时的水平,这样就失去了检查的意义,所以早晨体检宜早不宜迟。

还有人会问空腹体检的时候是否可以喝水?一般要求,体检前至少禁水6小时、禁食8小时。不过这并非意味着一口水都不能喝,喝少量的水是没有问题的,比如为了服药而喝少量的水。但要注

意,一定不能喝饮料、咖啡等,只能喝白开水,否则会影响检查结果。

另外,体检前空腹并不意味着不能服用药物,受检者每天必须要吃的药物不能随意中断,尤其是那些停了就可能导致危重症的药物,如降糖药物,突然停用会引起血糖波动;降低心率的药物,停用会使心率增快;甲状腺有关的药物,贸然停用会引起手抖、心慌等症状加重,还有降压药、抗凝药、强心药等均不可随意停药。

牙髓出现病变 需要根管治疗

□新乡小白象口腔医院 李湛海

小张经历了反复牙疼后,终于鼓起勇气去治疗牙齿,在医生检查后,却被告知需要进行根管治疗,也就是我们常说的“杀神经”。到底为什么要进行根管治疗?又如何进行治疗呢?

牙齿由3种硬组织——牙釉质、牙本质、牙骨质和一种软组织——牙髓所构成。3种硬组织没有感觉功能,肩负着咀嚼和支持的重任,在牙齿外层组成了一道坚固的屏障,在牙齿内部形成了一个腔体,保护着脆弱敏感的牙髓,腔体上部宽阔,称为牙髓腔,下部有管状的根管。

作为牙齿中唯一的软组织,牙髓具有感觉、营养等功能,也就是我们所谓的牙神经。但由于其所处的环境相对闭塞,血液循环不够丰富,当有细菌侵入或物理、化学因素刺激时,常常会产生炎症并波及整体,疼痛明显且难以自愈。

在临床上,牙髓的病变常是不可逆的,无法通过吃药痊愈,因此,为了去除感染、炎症组织,缓解疼痛,医生需要摘除病变的牙髓。由于根管在牙根内纤细而弯曲,根管之间的交通又极为复杂,一旦没有去净根管内的感染病变组织,炎症疼痛等症状就无法缓解,因此对于根管的治疗是整个牙髓治疗的重中之重。

那么根管治疗是如何进

行的?在进行根管治疗时,首先需要用牙钻在牙面上钻出一个可以直通牙髓腔的洞,让医生可以清晰地找到根管的位置。接下来,医生会利用设备将根管内的病变组织去除,并仔细冲洗消毒。随后,为了严密封闭根管,医生会在根管内填入大小合适的生物材料,以防止细菌的再次定植及繁殖。为了疗效的保证,以上整个过程可能需要复诊2~3次才能全部完成。

由于做完根管治疗后的牙齿不再有牙髓的滋养,牙体硬组织会变得脆而易碎,所以医生常常会建议患者在根管治疗完成后做一个牙冠修复体,以最大限度地保护被抽掉神经的牙齿。

手术前 建议进行大小便训练

□驻马店市正阳县人民医院 陈琳

健康的身体是享受美好生活、创造工作价值的基础,但是当身体机能出现吃药不能解决的问题,就可能需要进行手术。

手术是一个极其慎重、严谨的治疗过程,除了对主刀医生和护理人员的专业度要求较高以外,对于病人自身状态的要求也比较严格。那么,进入手术室以前应该做好哪些准备?

提前做好大小便训练。有一些手术做完以后无法立即下地,因此病人需要在床上完成大小便,提前练习在床上大小便,能够减少很多不必要的麻烦。

深呼吸练习。如果条件允许的话,术前可以多做一些深呼吸练习,在术后能够有效减少咳嗽的次数,利于伤口恢复。

清洁手术部位。虽然手术过程中会重新对手术部位进行清洁、消毒,但是术前做好自身清洁有利于手术的顺利进行,简单淋浴或者用毛巾进行清洗即可。

禁食禁水。大部分手术术前禁食禁水的原因是,在全麻或者胃部麻醉的前提下,会存

在胃部食物反流的情况,如果反流食物被吸入肺部,容易出现窒息或者肺炎情况。

调整心情。大多数病人在手术前会出现焦虑紧张的情绪,充分了解手术风险和手术过程有助于降低焦虑感。如果因为手术前一天晚上紧张导致睡眠障碍,可以在医生的允许下服用镇定药物,保证睡眠充足。良好的心态对于手术质量和术后恢复都有很大的帮助。

推算例假周期。女性患者要推算好例假周期,如果面临手术,但是处于例假期间,必须告知医生,如非必要手术,建议等例假结束后进行。月经期间,女性的血小板数量会减少,凝血功能减弱,术中存在止血周期长的风险。在此期间,女性抵抗力也会降低,不利于术后恢复。

用药、护理、手术都是从外部对疾病进行诊治,但疾病能够得到根治和恢复绝对不仅仅依靠这些外因,更重要的是患者在术前的准备以及术后恢复中保持良好的心态,牢记医生和护理人员的叮嘱。很多病例显示,术后恢复周期比较短,恢复效果比较好的病人,心态都是比较积极的。

腹部彩超检查 尽量早上进行

□中国人民解放军联勤保障部队第990医院 路婷婷

在门诊上,总能听到有人问:“医生,我吃饭了,我没有憋尿,能做彩超检查吗?”其实,彩超检查的部位不同,有不同的注意事项。

腹部彩超检查(肝、胆、胰、脾、腹部血管、腹膜后及肠管检查)都应尽量选在早上做,而且空腹时间需要8小时以上,因为进食后胆囊收缩,腹腔气体反射干扰,胃内容物过多遮挡,无法观察后方组织结构,易造成漏诊、误诊及诊断困难。如果腹部有其他检查(胃、肠镜、X线钡餐、造影

等),彩超检查应放在其他检查之前。

泌尿系统及妇科超声检查应憋尿。膀胱属于空腔脏器,弹性大,憋尿时处于一个充盈状态,能减少腹腔气体及肠管的干扰,提供一个良好的透声窗,更清晰地显示内腔及周围组织情况。

经直肠检查及阴超检查应排空大小便。经直肠检查禁用于肛裂、痔疮及直肠肛管狭窄等相关疾病的病人。阴超检查应避开月经期,同时,此方法禁用于未婚女性、阴道畸形患者等。

心脏、血管、甲状腺、乳腺及其他无特殊要求的彩超,无

需做特殊准备。

经食道超声检查禁用于上消化道病变、凝血功能障碍、麻醉药物过敏者。经食道超声检查后2小时内禁止饮食,2小时后可进食流质食物,1周内不吃辛辣刺激食物。

婴幼儿患者在安静和熟睡状态下检查最佳,检查前家长要做好安抚准备,如携带宝宝安抚奶嘴、奶瓶、奶粉及宝宝平时喜欢的玩具等。若宝宝哭闹无法进行检查,可在临床医生的指导下服用镇静药物。

急诊超声检查,部分可不受约束,在密切观察下及时检查即可。