

按“时”看病 少跑冤枉路

早上六七点 查血糖最准

“相对来讲,内分泌系统疾病对就诊时间的要求最严格。”河南省中医院健康体检中心主任刘永生说,拿最常见的糖尿病来讲,在早上六七点钟测的空腹血糖,是相对最准确的。

此外,垂体疾病、肾上腺肿瘤、生长激素缺乏症等疾病,都需要做激素水平测定,而激素释放水平受人体生物节律的影响,通常是早上分泌水平高,夜间分泌水平低。大部分激素水平检测通常需要测定早8点、下午4点、凌晨等多个时间点的数值。

新鲜晨尿 验尿最佳

虽然尿常规检查是我们最常做的检查之一,但是它的很多讲究却被我们忽略。刘永生说,尿常规检查留取的尿液标本,应尽量采用新鲜晨尿,因为夜间饮水较少,肾脏排到尿液中的多种成分都储存在膀胱内并进行浓缩,容易提高检查出疾病的概率。“需要注意的是,检查前一天晚餐最好不要吃大鱼大肉,晚上喝水也别太多。”刘永生提醒。

上午看哮喘 效果最好

通常情况下,哮喘的症状在上午最明显,因此早上就医的效果较好。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,而采自早上第一口痰的数据也最准确,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。

下午拔牙 疼痛度最小

牙疼不是病,疼起来要人命。大多数人看牙都是在万不得已的情况下才去。欧洲科学家研究发现,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。专家表示,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。如果选择在上午拔牙,早餐一定要保证营养均衡,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,最好留院观察几个小时在离开。

不少人去看病都有这样的纠结:是否空腹、血糖几点查最好、验血不用前一天控制饮食……诸多问题常让人一头雾水。对此专家表示,不同时间段,人体指数会有不同,因而对诊断结果的判定也有所影响。为此,本报记者特邀相关专家给出了一些看病小提示。郑州晚报记者 李鹏云

餐后12~14小时 抽血最好

不管是定期体检,还是肝功能检查、心脑血管疾病的诊断等,都少不了抽血空腹血做检测。空腹血是指清晨没有吃东西、距前一餐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。刘永生称,因为此时肠胃的消化和吸收活动基本停止,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。

提前3~4天 注意饮食查肠镜

胃炎、胃溃疡、胃部息肉、消化不良……现在胃不好的人越来越多。河南中医学院第一附属医院脾胃肝胆科主任医师陈欣菊说,多数消化系统疾病都需要做空腹检查如胃镜、腹部B超等。

“如果怀疑是结直肠癌需要做肠镜的,需要提前3~4天就要在饮食上做准备,并服用清肠药。”一些消化系统疾病常需要化验大便,需两星期前不要服用大量维生素C,检前1~2天不能吃含动物血的食物,如猪血等。

月经开始后第10天 查乳腺

乳腺很敏感,月经周期会发生一些生理性的增生变化,如充血、水肿等。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,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。不过,绝经后的女性受内分泌激素的影响较小,可以自由地选择就诊时间。

郑州名仕男科医院成立“国际男科名医堂”

B04

活动假牙,免费更换贝尔种植牙

拨打400-0371-535,预约郑州贝尔口腔“假牙换种牙 贝尔公益行”

一代种牙圣手、郑州贝尔口腔医院院长李振华为当年启蒙恩师免费种牙,换来恩师大口咀嚼、重新尝遍天下美味的希望。老吾老以及人之老,国际种植牙医师学会(ICOI)联合郑州贝尔口腔,开启“假牙换种牙 贝尔公益行”,惠及更多缺牙老年人。即日起,只要您佩戴活动假牙,即可前往郑州贝尔口腔免费更换国际品牌种植牙。李鹏云

种牙圣手报师恩,恩师重“长”满口牙

阳春三月,郑州贝尔口腔李振华院长接诊了一对特殊的种植牙夫妻,60岁的张老师、58岁的王老师是李振华当年读书时的启蒙恩师。这对夫妻志同道合,桃李满天下,退休后双双被知名教育机构聘请,晚年生活唯一的不满就是那口活动假牙。

几年前,自嘲“年未花甲齿凋零”的张老师夫妻到小诊所做了一副活动假牙,咬动无力、松松垮垮、吃饭塞牙,肉块嚼不动、青菜嚼不烂,原来吃饭是享受美味,后来吃饭成了难挨时刻。最难堪的是,张老师赴宴,活动假牙当众掉出,一辈子为人师表脸面尽失;最惊险的是,王老师讲课,活动假牙差点

吞进喉咙,吓得战战兢兢脸色发青。一次,夫妻俩听说当年的学生已成种植牙名医,就找到李振华院长。李院长当即决定要为老师免费种牙。

李振华院长采用国际前沿的CT导航种植牙系统,德国口腔CT清晰显示牙槽骨、血管、神经位置,3D模拟种植生成种植导板,种植牙模拟效果让夫妻俩连连点头,All-on-4微创技术只用4颗种植体即让老人重“长”满口新牙,即刻种植实现当天种牙当天戴冠当天进食。

近日,王老师夫妻发来微信:贝尔种植牙,咀嚼有力媲美真牙、美观舒适赛过真牙。人生苦短,晚年要尝尽天下美味。

活动假牙,免费更换国际品牌种植牙

老吾老以及人之老。种植牙作为缺牙修复的首选方法,必须惠及更多老年人。国际种植牙医师学会(ICOI)联合郑州贝尔口腔,开启“假牙换种牙 贝尔公益行”。即日起,只要您佩戴活动假牙,无论何时何地佩戴,均可前往郑州贝尔口腔免费更换国际品牌种植牙。

李振华院长提醒,虽然贝尔口腔拥有国际顶尖种植体、德国口腔CT、CT导航种植牙系统等最新材料和前沿设备,但一颗舒适、

耐用、美观的种植牙,不仅取决于种植体和种植设备,种植医师水平更是决定性因素,“再牛的种植体和设备也只能起40%的作用,种植医师的水平和经验要占到60%。”

顾客随访记录显示,贝尔种植牙成功率为99%,顾客满意率为100%。正是基于对贝尔种植牙品质的自信,贝尔口腔才有底气成为河南省内首家提出终身质保、终身回访的种植牙单位。

【活动详情】

- 1.活动牙3颗以上可免费更换国际品牌种植牙,缺失牙1~3颗则参加其他种植补助。
 - 2.本次活动均免收2000元CT导航费。
 - 3.本次活动不与其他活动叠加,不与会员卡优惠叠加
- 拨打400-0371-535,抓紧预约郑州贝尔口腔“假牙换种牙 贝尔公益行”,名额有限。



官方微博:

<http://weibo.com/u/2276442871>



扫描二维码或搜索“郑州晚报 TOP 养生”微信公共账号

