附件3：

**白银市第一人民医院体检前温馨提示**

1、检前三日内饮食宜清淡，忌食辛辣、刺激性强及高脂饮食，补品、保健品、猪血等，忌饮高度白酒；不做针灸、拔罐、刮痧。

2、体检前48小时内不宜做剧烈运动，体检当天应避免晨练。

3、体检前日晚20:00后禁食,可以饮少量水。**体检当日晨禁食、可饮水小于100ml、空腹采血、空腹B超。**

4、体检当天**采血时间为早8：00—9：00，最晚不超过9：30**，采血时间太晚会因体内生理内分泌激素的影响而使生化检查结果有误，尤其是血糖值。

5、尿检标本需带体检当天的晨尿（**早晨第一次的中段尿）**，请您装入清洁干燥的容器内即可，也可以来体检中心后再留尿样。（女性月经期除外）

6、 **怀孕及有可能怀孕的女性受检者，请勿接受放射线检查及妇科检查。**

7、在进行X线检查时，应避免穿有装饰物的衣物（如：扣子、拉链、项链）。

8、患有糖尿病、高血压、心脏病等慢性病的受检者，在检查时请向医师说明既往史及服用的药物名称并**自行携带药物备用。**

**（糖尿病患者最好自带糖块，以免造成低血糖）。**

9、体检当天请着轻便宽松服装和低跟软底鞋，女性避免穿裙子、连体塑身内衣、尽量不化妆，请您勿携带贵重饰品，以免丢失及检查造成不便。

10、女性避开经期体检**（月经来潮前7天和月经后5天）**，避免交叉感染。做妇科检查TCT、HPV检查前48-72小时请勿同房，勿进行阴道冲洗或使用塞剂，未婚且无性生活史的女性禁止妇科内诊检查。

11、做子宫、附件、膀胱、B超检查者，需喝水憋尿至膀胱完全充盈状态再作检查**(最好是不排晨尿,缩短憋尿时间)。**

12、体检项目全部检查完毕后，请您将体检表个人基本资料填写完整（尤其是联系电话，体检结果如有异常，方便我们及时通知您本人），并交予接待室护士,以便及时出总检报告。体检项目当天未完成时，也要将体检表交予接待室护士，防止丢失影响您下次检查；待您下次来检查时，到接待室领表即可。

13、检查时，请大家务必按体检内容逐项检查，不要漏检，以免影响最后的体检结果。

14、体检中心提供免费营养早餐。