附件3

**西北农林科技大学2017年教职工健康体检温馨提示**

1.请按规定时间采血，最迟不宜超过10:00，抽血太晚时由于体内生理性内分泌激素的影响，血液状态发生变化，虽然仍是空腹采血，但检测值容易失真，失去化验的意义。静脉抽血后用棉球压住针头的穿刺点两分钟，不能按揉，防止形成血肿。

2.体检前着衣注意：参加体检的人员体检时宜穿方便穿脱的衣服和鞋，女性不要穿连衣裙、连裤袜。做X线检查时，宜穿棉布内衣，文胸不要带钢托，不要穿金属亮片的内衣，勿穿戴有金属钮扣的衣服；请摘去项链、手机、钢笔、钥匙等金属物品。

3.体检前饮食注意：体检前3日内保持正常饮食。不要吃高脂肪、高蛋白食品、不易消化的食物，不饮酒，勿暴饮暴食，不要吃水果罐头，不宜吃过多甜食，少食用含丰富胡萝卜素、叶黄素的食物。体检前一日21：00 后应禁食，体检当日早上需空腹。

4.B超检查：早晨禁食禁水，空腹检查肝、胆、胰、脾、肾，前列腺及子宫附件检查时应做到膀胱充盈（憋尿检查）。

5.体检前需禁药：慢性病患者如高血压及冠心病患者应清晨服药后再检查，糖尿病或其他慢性病患者，应在抽血后及时服药，不可因为接受体检影响现有疾病的常规治疗。

6.怀孕及有可能怀孕的女性受检者，请提前告知体检服务人员，慎做X光检查及宫颈涂片检查；妇科腔内彩色多普勒超声检查仅限于已婚或有性生活者；检查前一天避免性生活，月经期间暂勿做宫颈涂片检查；乳腺检查最好选择在生理期后一周内。

7.体检前一天注意休息，避免剧烈运动和情绪激动，保证充足睡眠，以免影响体检结果。

**您的健康是我们的心愿，请各位老师在百忙之中，关爱自己身体，抽出宝贵的时间按时来校医院参加体检。**