

体检前狂减肥、猛喝水？当心掩盖真病情

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 杨正强

定期体检对预防疾病来说至关重要。但对不少打工人而言，体检简直让人又爱又恨：既怕错过了检查没能及时发现重大的健康隐患，又怕真去查了，就不得不直面体检报告上“小毛病”和异常数据，治也不是，不治也不是。“体检焦虑”让很多人不想检、不敢检。

为了让体检报告上的数据变“好看”，更为了顺利入职、入学，很多人选择了体检前“临时抱佛脚”，尝试各种突击手段。然而专家提醒，这些做法不仅可能干扰结果判读，还可能让正常指标变异常，甚至掩盖真实病情。



体检并非健康管理的终点而是起点。图 / 豆包 AI

断碳减肥 20 天，她被医生提醒“糖尿病前期”

序号	医生建议
	<p>1. 建议04月26日左右完善OGTT、C肽和胰岛素释放试验并健康管理科门诊</p>

单位体检在即，长沙白领刘女士发现自己体重超标，BMI数值略高于健康值。为了让自己的体检结果好看点，她进行了20多天的节食减肥。“我采用的

是断碳减肥法，一点碳水都没吃，只吃网购的减肥代餐。”这么多天下来，刘女士成功减重5公斤，BMI数值恢复正常。她觉得肯定没问题，就放心去做了体检。

几天后，刘女士接到了医院的电话，“提醒我尿酮体阳性，疑似糖尿病，要赶紧去复查。还说我才 30 多岁，如果真患上了糖尿病，要高度重视”。这可把刘女士吓了一跳，明明前一年的体检结果一切正常，自己也没有糖尿病家族史，怎么今年就糖尿病前期了？她找医生咨询，得知断碳减肥法可能会引起尿酮体指标不正常，于是她恢复了一周正常饮食，再去医院做复查，结果就正常了。

“本来想让体检结果变好看，谁知道闹了个大乌龙。”刘

女士心有余悸，“以后再也不‘临时抱佛脚’了，体检前努力的方向不对，只能是‘越努力越不幸’。”

在社交平台上，像刘女士一样在体检前“临时抱佛脚”的人很多。有人提前一个月节食运动，只为了“降糖减脂”；有人狂喝补气养血口服液；有人在体检三天前每天大量喝水；有人把体检前七天称为“黄金调整期”，饮食作息来了一百八十度大调整……“体检攻略”越来越多，折射出人们的健康焦虑。

健康管理贵在持之以恒

人们为什么爱体检前“临时抱佛脚”？谭振分析，长期健康管理生活方式需要投入时间和经济成本。“现代人工作和学习的时间长、压力大，临时措施较长期坚持健康管理经济成本也低得多，这些导致日均健康管理时间不足，多为碎片化的健康管理行为。”

其次，他认为，人们普遍对慢性病风险认识不足，即使在近年来慢性病预防知识知晓率逐年升高、居民健康素养不断增强的情况下，实际转换为长期坚持的健康行动的比例也不高。“很多人更倾向追求立竿见影的效果，如突击节食或锻炼来改善一些健康指标”。

但体检非健康管理的终点而是起点，谭振强调，长期坚持对健康而言更为重要。他建议：一要做好自我监测，适逢体重管理年，我们不但要长期监测自己的体重，也要定期体检发现自身异常情况，发现问题及时调整；二要合理膳食，科学饮食结构与合理的总能量摄入相结合，包括食物多样谷类为主、多吃新鲜蔬果、奶类，适量吃鱼、禽蛋瘦肉，少吃盐油、控糖限酒；三要适量运动，每周至少150分钟中等强度有氧运动及2-3次抗阻训练，将身体活动融入日常生活里去；四要做好睡眠与压力管理，建议固定作息時間，保证充足睡眠。压力调节可做冥想、正念练习，必要时进行心理咨询。

“临时抱佛脚”或致结果异常

6月17日，湖南省胸科医院健康管理中心副主任、副主任医师谭振介绍，近期体检的人群数量挺多的，包括公务员和事业单位入职体检、其他各类从业人员体检、入学体检等。

“‘临时抱佛脚’的体检者我们确实遇到过，这部分人群往往有升学或就业的相关需求，所以希望能在短期内改善体检指标。”谭振明确告诉今日女报/凤网记者，健康管理不是考前突击，很多人采取的“临时抱佛脚”方法并不可取，“比如节食、高强度运动、检

前大量饮水、服用药物等，这些方法不但影响体检结果的判读，也会给体检者身体带来不同程度的影响，有可能使一些原本正常的体检指标出现异常情况，甚至可能导致一些疾病的漏诊。”

他举例称，空腹血糖如果因为节食而偏低，可能掩盖糖尿病前期的情况；大量饮水可能导致尿液稀释，影响尿常规结果；短期的剧烈运动也可能引起血、尿检查中相关指标的异常。“此外，节食、检前高强度运动可能导致代谢紊乱、肌肉流失、低血糖等情况的发

生。”

那么，如何科学做好体检前准备呢？谭振建议，体检前，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；避免酒精、咖啡、动物血液制品、高糖食物、高蛋白食物、高脂肪食物、高嘌呤食物。体检当天，早晨禁食（空腹8小时以上，可饮白开水100毫升），建议前一天晚餐以清淡、易消化食物为宜，晚餐后就不再食用其它食物，对于每天需服药的高血压病、冠心病、糖尿病、甲亢、甲减、哮喘等患者，请正常服用治疗药物，避免体

检时发生不良后果。女性朋友要避免经期，以免影响尿检和大便常规结果。

而针对想要入职公务员、事业单位的人群，谭振建议，除了上述要求外，还应了解公务员和事业单位体检标准，结合定期体检和预检报告，筛查出自身异常指标，并咨询三甲医院专科医生，获取治疗和调整的方案。体检当天，要携带既往病历和治疗记录，如实告知体检医生自身真实情况，有利于医生做出准确判断；如果结果存在疑问，可根据体检流程申请复检。

“重体重管理, 为健康减负”系列 ⑤

男性难言之隐，肥胖或是元凶

今日女报 / 凤网讯 (记者 罗雅洁 通讯员 朱文雄) 长沙市民张先生最近有些难言之隐，37岁的他对夫妻生活感到越来越力不从心。就医检查发现，他身高1米72，体重高达92公斤，BMI值超过31，已达到肥胖标准，最终被确诊为勃起功能障碍和睾酮水平偏低。

张先生的案例并非个例。湖南中医药大学第一附属医院男性病·外科杂病二科主任袁轶峰教授指出，肥胖正

显著威胁我国男性生殖健康，调查显示，肥胖男性患勃起功能障碍的风险是正常体重男性的2倍，且成年男性超重与肥胖率呈明显上升趋势。

肥胖如何影响男性生殖健康?袁轶峰指出,肥胖会破坏激素平衡:男性肥胖患者中,低睾酮发生率高达40%~50%。过量的脂肪组织会生成更多性激素结合球蛋白,降低具有生理活性的游离睾酮水平,直接导致性欲下降和勃起困难等。同时,

研究表明，男性体重每增加 5 公斤，外露阴茎长度平均减少 0.78 厘米。而肥胖男性常伴随身材焦虑和自信心缺乏。研究证实，肥胖人群抑郁症发生率显著增高，这种心理压力与生理问题相互作用，形成恶性循环。

为系统解决日益突出的男性肥胖及相关健康问题，该院开设了“男性减肥专病门诊”，为患者提供个性化、系统化且富有中医特色的解决方案。

资讯 >> 10岁女童遇险，自行车把手成“隐形凶器”

今日女报 / 凤网讯 (记者 罗雅洁 通讯员 黄明 石玉) 近日 , 一次看似寻常的骑自行车摔倒 , 却让长沙 10 岁女孩雯雯 (化名) 与死神擦肩而过。当自行车把手重重撞上她腹部时 , 谁也没想到这股冲击力正将深藏的胰腺狠狠碾向脊柱。

家人紧急将雯雯送往长沙市第一医院就诊，检查发现，雯雯的胰颈完全断裂，腐蚀性胰液已渗入腹腔，同时合并有十二指肠巨大血肿。面对儿童脏器娇嫩、手术耐受性差等挑战，专家团队经

过3小时“豆腐芯上绣花”的操作,完成高难度的胰腺空肠 Roux-en-Y 吻合术,成功封堵胰液泄漏通道,并最大限度保留胰腺功能。

该院普外一病区（肝胆外科）主任、主任医师熊立新提醒广大家长，儿童腹部外伤后若出现持续腹痛、呕吐、面色苍白等症状，需警惕内脏损伤，尤其是自行车把手、游乐场及户外娱乐设施撞击等“钝性伤”易导致胰腺、肝脾等器官受损，家长应第一时间送医排查，避免错过最佳治疗时机。