

小心体检中的“隐形炸弹”：哪些饮食习惯会影响你的体检结果？

周 娜

成都西区医院体检科 640000

【中图分类号】R47

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2025) 03-083-01

体检是我们定期监测健康状况的重要手段之一。然而，在这看似寻常的程序背后，却隐藏着一些“隐形炸弹”——也就是那些在不经意间影响你的体检结果的饮食习惯。当你满怀期待地等待体检报告时，这些饮食习惯可能在默默地“捣乱”。让我们一起来发现这些日常饮食中的小意外。

首先，咖啡爱好者可能需要注意了。许多人习惯在晨起后喝一杯浓咖啡来唤醒自己，但如果你在体检前狂灌几杯咖啡，小心你的血压结果会“飞天”。咖啡因会导致短暂的血压升高，这可能让原本平淡无奇的血压值瞬间变得惊险刺激。所以，在体检前的那个早晨，或许你需要考虑暂时放弃你的咖啡仪式。

接下来让我们看看糖的魔力。甜饮料不仅能迅速提升你的心情，也会让你的血糖值在体检中蹦个不停。即便你平时血糖控制得还不错，体检前喝上一罐甜饮料也可能让你的血糖数值直线上升。想让你的体检结果诚实反映日常生活？不要被糖的小甜头迷惑。

喜欢吃红肉的小伙伴们注意了。前几晚大快朵颐地吃下几块牛排或浓油赤酱的红肉料理，可能会让你的血脂水平在体检报告上肆意展示。红肉含有较高的饱和脂肪，过多摄入会短时间内提高血液中的胆固醇水平。爱肉无罪，适量为妙，在体检前的日子里不妨多选一些清淡食物。

还有一位“不速之客”常常潜伏在我们的饮食中，那就是盐。高盐饮食往往不易察觉，却可能在体检中突然“发难”。摄入过多盐分可能导致水分滞留，从而影响体重和血压测量。爱吃咸的小伙伴们，减少点盐分摄入，不仅有利于健康，也能让体检提供比太平洋更清澈的真实结果。

喝酒也许是一种社交方式和放松手段，但在体检前夕，干杯可能给你的肝功能带来一些不必要的表现。过量或经常饮酒会影响肝脏健康，使肝功能指标在体检报告上纷纷亮起“红灯”。想在体检中展示更健康的自己，那就暂时对小酌说声“来日方长”。

当然，放松心情是面对体检的最佳方式，但如果在体检临

近时过度紧张，也会影响结果，尤其是血压、心率等容易受情绪波动影响的指标。可以尝试做些深呼吸，想着体检不过是生命中的一小步，保持一个淡定从容的心态，或许才是最重要的。

在迎接体检时，大家常常抱有一些错误的观点，这些误解不仅可能导致体检结果不准确，还可能引发不必要的焦虑。让我们来澄清其中的一些常见误区吧。

首先，很多人认为体检前禁食就是要完全不吃不喝。事实上，体检前的禁食多数是为了某些特定项目的准确性，例如血糖和血脂检测。对于这些项目，一般建议在体检前 8 到 12 小时不吃固体食物。然而，适量的水是通常可以饮用的，保持身体的基本水合作用有助于静脉穿刺时更顺利地抽取血液。

另一个普遍误区是觉得“短期行为调整”能迅速改善健康指标。有些人在体检的前几天开始疯狂节食或是运动，寄希望于以此掩盖不良的生活习惯。然而，身体健康需要长期的保持和积累，短期的急剧改变往往不能立竿见影地改善长期的健康指标。这种急功近利的心理不仅无助于真实健康的提升，还可能导致评估结果失真。

还有一种想法是，“体检项目越多越好”。尽管全面的检查有助于了解更多健康信息，但体检应依据个人的年龄、性别、家族病史和生活方式等进行定制化选择，不是越多越好，而是选择适合自己的才是关键。体检项目过多不仅增加身体负担，还可能产生过多的数据噪音，混淆重点。

最后，少数人认为体检结果正常就万事大吉，忽视了日常健康管理的重要性。健康管理是一个持续的过程，体检结果只是当前时刻的一个健康状态反映，定期体检固然重要，但持续地保持良好的生活习惯、定期锻炼、合理饮食和保持心理健康才是长久之道。

通过这些澄清，希望帮助大家在迎接体检时能够更理性、科学地对待，从而更好地发挥体检在健康管理中的作用。健康是生活的基石，掌握科学观念，与健康同行！

(上接第 82 页)

通过本次研究中结果：观察组所有患者平均机械通气用时 (11.53 ± 2.76) d 远远优于对照组 (16.32 ± 3.55) d，两组间差异明显 ($P < 0.05$)；观察组所有患者在 ICU 恢复用时 (15.22 ± 3.25) d 显著优于对照组 (19.63 ± 4.35) d，两组患者存在差异 ($P < 0.05$)，而观察组的机械通气用时和 ICU 恢复用时优于对照组的原因是：①通过气道的分级后，筛选出重点关注的对象，而每天给予的多频次的物理治疗中，使患者气道内分泌无顺利的排除，为后续的治疗打下良好的基础条件；②通过对患者进行气道评估后，对其进行相关物理治疗后，促使将并发症的发生几率降至最小；③通过对患者应用气道分级后，A 级患者转为 B 级；而 B 级患者大多数转为 C 级，C 级患者转至为 D 级，自一次 /2h 的物理治疗，逐渐转至 4h、6h、8h，不仅减少日常中对患者的治疗干扰，亦能保障患者的休息时间，进而有效的改善患者的呼吸功能。

综上所述，重症肺炎患者在机械通气期间对其气道进行分级管理，可以有效提高转归率，故该方法可以作为常规评估的内容，值得临床应用及推广，但是在实际的工作中，需要将评估的内容不断的改进。

参考文献

- [1] 冯洁惠, 浦其斌, 高春华, 等. 气道分级管理应用于慢性阻塞性肺疾病机械通气患者的效果分析 [J]. 护理与康复, 2022, 21(8):709-712.
- [2] 冯洁惠, 浦其斌, 高春华, 等. 重症肺炎患者机械通气期间气道分级管理的效果分析 [J]. 中华危重症医学杂志 (电子版), 2021, 14(4):228-234.
- [3] 张红娟, 陈明君. 气道管理分级评估表应用于气道管理的效果 [J]. 中国乡村医药杂志, 2023, 30(20):76-77.
- [4] 冯洁惠, 黄莺, 张圆圆, 等. 气道分级管理在 ICU 机械通气患者中的应用 [J]. 齐鲁护理杂志, 2023, 29(2):19-21.