**附件2**

**工作日体检须知**

**时间：工作日 上午 7:00-7:30准时到**

**其中做胸部CT的人员请在7:30之前到，由导医带领先完成CT检查**

**地点：枫林路179号5号门体检中心一层取单**

**体检注意事项：**

1. 体检前宜低脂清淡饮食，不食猪肝、猪血等含血性食物。体检前一日晚餐后8点禁食、禁水，同时亦要保持良好的睡眠。
2. **做X线检查时，请穿棉布内衣，勿穿带有金属纽扣的衣服（女性务必要摘除文胸后再做检查）；请摘去手机、钢笔、钥匙等金属产品。**
3. 已怀孕或三个月内准备怀孕者，勿做放射检查。**月经期不做妇科检查；未婚女性不做妇科检查，**需做完**子宫附件彩超**再留取尿检；妇科检查前需排净尿液。
4. 体检前几天，要注意饮食，不要吃过多油腻、不易消化的食物，不饮酒，不要吃对肝、肾功能有影响的药物。
5. 体检前一天要注意休息，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，最好能洗个澡。
6. 体检当日请空腹前往，不要化妆，不要穿连衣裙、连裤袜。
7. 体检结束，请将体检本交至导医台。
8. 如果检查结果反映出您的健康状况存在问题，请根据医生的建议和指导及时就医，并且合理地安排好您目前的生活和作息习惯。
9. **如有晕血晕针现象，请提前告知医务人员。**

抽血时注意事项：

1. 抽血前三天不要吃过于油腻、高蛋白饮食，不要大量饮酒，应保持平日的生活规律；
2. 抽血前需禁食至少8小时，以免受乳糜颗粒干扰或影响空腹血糖等指标的检测；
3. **体检化验要求早上7：00采空腹血，**太晚会因为体内生理性内分泌激素的影响，使血糖值失真（虽仍为空腹）。所以受检者应该尽早采血，不要轻易误时。
4. 抽血时放松心情，可避免因恐惧而造成的血管的收缩，不会引起采血困难，同时也可避免神经血管反射造成的晕厥。
5. 抽血后在正确位置—针孔部位按压5分钟，以压迫止血。压迫止血的时间应充分，每个人的凝血情况各不相同，个别人需较长时间方可凝血，因此不要看到皮肤表层未出血，就马上停止压迫，可能会因未完全止血而使血液渗至皮肤下面造成青淤。抽血后不要按揉针孔部位，以免造成皮下血肿。如果不慎有小片青淤，会有轻微触痛，但请你不必惊慌，可过24小时后再做热敷，以促进淤血吸收。一般的小量淤血多在3到5天就会逐渐吸收而颜色变浅。

**周边公共交通：**171、43、49、72、89、104、128、205、572、218、733、985路、隧道一线、隧道二线、957、45路、地铁四号线、地铁七号线、地铁九号线、机场三号线等。

特别提醒：倘若开车者，请把车停在徐汇区斜土路1609号门进入地下停车库，然后乘坐17-2号电梯至1楼体检中心。

**拿到体检报告后,可带好体检报告至枫林路179号5号门体检中心，一楼体检报告专家咨询室，进行报告解读、咨询。时间：周一至周五下午13:30---16:00（双休日、节假日、国定假除外）**

**周日体检须知**

**时间：周日 上午 7：00至9：00准时到**

**地点：医学院路111号6号门，门诊综合大楼**

**一楼：取单、抽血**

**二楼：内科、外科、泌尿科（男）、眼科、五官科、妇科、量血压、心电图**

**三楼：彩超、胸片或胸部CT**

**体检注意事项：**

1.体检前宜低脂清淡饮食，不食猪肝、猪血等含血性食物。体检前一日晚餐后8点禁食、禁水，同时亦要保持良好的睡眠。

2.**做X线检查时，请穿棉布内衣，勿穿带有金属纽扣的衣服（女性务必要摘除文胸后再做检查）；请摘去手机、钢笔、钥匙等金属产品。**

3.已怀孕或三个月内准备怀孕者，勿做放射检查。**月经期不做妇科检查；未婚女性不做妇科检查**，需做完子宫附件彩超再留取尿检；妇科检查前需排净尿液。

4.体检前几天，要注意饮食，不要吃过多油腻、不易消化的食物，不饮酒，不要吃对肝、肾功能有影响的药物。

5.体检前一天要注意休息，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，最好能洗个澡。

6.体检当日请空腹前往，不要化妆，不要穿连衣裙、连裤袜。

7.**体检结束，请将体检本交至导医台。**

8.如果检查结果反映出您的健康状况存在问题，请根据医生的建议和指导及时就医，并且合理地安排好您目前的生活和作息习惯。

9**.如有晕血晕针现象，请提前告知医务人员。**

**抽血时注意事项：**

1.抽血前三天不要吃过于油腻、高蛋白饮食，不要大量饮酒，应保持平日的生活规律；

2.抽血前需禁食至少8小时，以免受乳糜颗粒干扰或影响空腹血糖等指标的检测；

3. **体检化验要求早上7：00采空腹血**，太晚会因为体内生理性内分泌激素的影响，使血糖值失真（虽仍为空腹）。所以受检者应该尽早采血，不要轻易误时。

4.抽血时放松心情，可避免因恐惧而造成的血管的收缩，不会引起采血困难，同时也可避免神经血管反射造成的晕厥。

5.抽血后在正确位置—针孔部位按压5分钟，以压迫止血。压迫止血的时间应充分，每个人的凝血情况各不相同，个别人需较长时间方可凝血，因此不要看到皮肤表层未出血，就马上停止压迫，可能会因未完全止血而使血液渗至皮肤下面造成青淤。抽血后不要按揉针孔部位，以免造成皮下血肿。如果不慎有小片青淤，会有轻微触痛，但请你不必惊慌，可过24小时后再做热敷，以促进淤血吸收。一般的小量淤血多在3到5天就会逐渐吸收而颜色变浅。

周边公共交通：171、43、49、72、89、104、128、205、572、218、733、985路、隧道一线、隧道二线、957、45路、地铁七号线、地铁九号线、机场三号线等。

**拿到体检报告后,可带好体检报告至枫林路179号5号门体检中心，一楼体检报告专家咨询室，进行报告解读、咨询。时间：周一至周五下午13:30---16:00（双休日、节假日、国定假除外）**

复旦大学中山医院体检中心