

北京市2019年高招体检将于3月份进行。体检前的这段时间,高考生需要注意什么问题?对于这些问题,本报记者日前采访了北京市体检中心主任张静波。

# 3月高招体检 寒假别太大意

## 往年这些普遍问题 注意

### 视力不足

通过分析2017年的体检统计结果可以看出,视力不足的检出率为89.29%,与往年基本持平,问题也十分严重。不科学用眼和用眼过度是导致视力不足的主要原因,尤其是现在手机、电脑等电子产品的广泛应用,更加重了视力不足发生率。所以,科学、合理用眼是非常必要的。比如,考生用时最好每40至50分钟休息10分钟,可通过远眺、做眼保健操等缓解视力疲劳;一定选择质量可靠的灯具,学习时的灯光既不能太暗也不能太亮,要选择柔和的灯光;在配合学校加强体育锻炼的同时,考生家长要关注孩子的视力问题,注意观察孩子视力情况,提醒孩子保护视力、控制电子产品的使用以及科学选择近视眼镜,有条件的可以在节假日期间安排孩子多进行户外活动亲近自然,让眼睛得到调整和放松。

### 超重肥胖

2017年度高招体检考生超重肥胖检出率合计38.11%,超重肥胖的问题比较突出,并且逐年增高。超重和肥胖问题的形成,除基因、出生体重等遗传因素外,影响更多的是膳食因素和生活习惯。随着我国经济生活水平大幅提高,西方快餐文化大量涌入,现在儿童青少年进餐时间短,且喜好含糖饮料,这些均直接导致超重肥胖。另外,由于居住条件限制、家庭结构影响、电子产品吸引、课外补课等因素,青少年外出、运动时间大幅减少,体力活动不足,从而增加了超重肥胖的发生。

### 流感

每年冬春变换之际,都是流感多发期。我们建议家长,在空气良好的情况下,房屋每天要勤通风,保持空气清新;要根据气温变化为考生增减衣物、平衡膳食、加强锻炼、保证睡眠。考生要合理安排学习,避免过度疲劳。避免去人员密集、空气污浊的场所,尽量避免接触出现流感样症状的患者,不得不接触时,可佩戴口罩,同时要注意使用肥皂或香皂洗手,尽量避免在洗手前用手直接接触眼睛、口鼻,以降低感染风险。目前针对流感,除疫苗外没有特效预防药物。一旦得了流感,请选择正规医疗机构就诊或咨询相关医务人员,遵医嘱使用相关药物。

### 晕针

在每年的高招体检中都会有考生晕针的情况发生。晕针是一种血管性晕厥,是由针刺等痛感刺激,在考生高度紧张状态下,引起一系列神经和血管应激反应,出现血压下降,暂时性脑血流量减少等症状,从而引发晕针。在抽血检查前,有晕针或晕血病史的考生应主动告诉医护人员,医疗机构事前都会有相应的预案,也会有相应的处理措施,会通过卧式采血、缓解紧张情绪等方式应对。考生一定要听从医护人员的指导,同时医疗机构还会备有糖水供晕针的考生饮用缓解症状。

## 这些行为影响体检结果 当心

### 吃感冒药

高招体检一般每年3月1日开始。寒假春节期间,考生就要调整自身状态,注意气温的变化差异,适时增减衣物,尽量避免体检前患上感冒。另外,在参加体育活动时,考生要注意人身安全,尽量避免受伤。如果考生因感冒或受伤服用了药物,有可能在体检中的转氨酶检测时对检测结果产生干扰,导致转氨酶结果异常。这时可能导致需要再接受转氨酶二次复查。饮食方面要避免暴饮暴食。建议考生家长注意一日三餐尽量做到粗细搭配,蛋白质和蔬菜搭配,注意瓜果蔬菜的摄入,能保证适量能量的摄入即可,不需要再增加额外营养补充剂。如在外面用餐,更要重视饮食卫生,选择卫生有保证的餐馆,避免病从口入。

### 吃补品

高招体检时会有丙氨酸氨基转移酶的检测,这是一个检测肝脏功能的指标。肝脏是人体最大的解毒器官,大多数药物都要在肝脏内转化解毒,某些药物会增加肝脏负担,导致肝细胞受损。有些家长望子成龙、爱子心切,给即将高考的孩子买一些补品吃,希望以此补充精力,提高成绩。就目前的实际情况看,绝大多数孩子的营养是足够的。只要均衡摄取食物,补品大可不必。相比之下,正常食物中的营养比补品中的吸收率要高很多,同时经提纯的高营养补品反而会加重肝脏的负担,不利于考生的身体健康。我们建议体检前一周停用各种补品。

2017年高招体检中不合格的原因主要是肺结核,请家长特别是远郊区的家长对此引起注意。体检前,考生应调整心态,注意休息,保证足够的睡眠,合理饮食,不要饮酒,预防感冒,把身体调整到比较好的状态。体检时,务必准时到达,听从现场医生指导,完成全部体检项目。因肝功能检查需要空腹采血,所以上午体检的考生早晨需要禁食;下午体检的考生早餐可进食少量清淡的饮食,九点以后要禁食。体检时需查裸眼视力,戴隐形眼镜的考生应提前改戴框式眼镜,装有义眼的考生应向医生说明。既往或目前正患疾病以及手术史要如实告知体检医师,要与医生积极配合,不要弄虚作假。体检后,考生如发现体检结果有异议,须在体检结果网上公布查询之日起两周之内,通过报名单位向所在体检医院提出复检申请,由体检医院根据情况安排复检,如考生对复检结果仍存异议,可通过体检医院或区招办向市体检中心提出终检申请。

来源/北京考试报

北京银行 真诚 所以信赖  
BANK OF BEIJING



扫一扫关注公众号



## 北京银行 出国金融服务 悦出国 阅世界

悦行世界签  
——签证服务

多国旅游签零障碍  
专业三方机构把关  
免费提供“拒签险”

悦行国际卡  
——VISA 白金借记卡

国际通用,安全可靠  
即时申请,用卡便捷  
白金礼遇,优惠专享

注:悦行国际卡推广期间免开卡工本费、免年费、免货币转换费



扫一扫加入微信银行

全国统一客服电话: 95526

www.bankofbeijing.com.cn