附件3

**健康体检注意事项**

为了准确地反映您身体的真实状况，请您注意以下事项:

1、自觉遵守查体秩序，在工作人员指导下，原则上先做受检人少的项目和需空腹的项目。

2、查体前核对体检表内容是否属实，各种化验单和检查项目是否齐全并妥善保管好自己的查体资料。

3、受检者在休检的前一天避免劳累，不要喝酒，尽量少吃高脂肪高蛋白高糖的食物，保持充足睡眠，避免剧烈运动。

4、请您在体检当天早晨空腹(禁食、禁水)，抽血一般要求在7: 30一9: 30，最迟不超过10: 30。太晚会因为体内生理性内分泌激素的影响，使化验值失真。做肝胆B超和抽血的检查，必须是空腹进行，所以在进行抽血、B超检查后，无其他特殊空腹项目时方可选食。

5、女士月经期间不宜做妇科检查和尿检；做妇科内诊检查前需排小便;男性做前列腺、膀胱检查及女性子宫附件B超者应憋足尿保持膀胱充盈。

6、测血压前应休息，保持心境平和，以确保所测血压的准确性。如体检时所现血压与平时不符，应休息后多测几次。

7、检查完毕，请您将体检表交由体检部接诊台。