

# 건강검진 전 준비사항

국가건강검진 (National Health Screening) — 정확한 결과를 위해 검진 전 시간대별 준비, 검사 종류별 금식 시간, 약 복용 가이드를 한 장으로 정리했습니다.



## 검사 종류별 금식 시간 (Fasting Hours)

공복혈당 (FBG)

**8**

시간 이상 (물 OK)

중성지방 (TG)

**9~12**

시간 (지질 패널 포함)

위내시경 (EGD)

**8**

시간 절대 금식 (물 X)

도착 시각

**30**

분 전 도착 권장

## 시간대별 준비사항 (Timeline Checklist)

### 3일 전 ~ 전날 · 3 DAYS BEFORE

1. 과음 금지 (3일 전부터) — 알코올은 간수치(AST/ALT)·TG 상승 유발
2. 격렬한 운동 자제 — CK·LDH 왜곡, 가벼운 산책은 OK
3. 전날 저녁 9시 이후 금식 — 일반 검사는 물 소량만 OK
4. 기름진 음식·과식 피하기 — 전날 저녁은 죽·미음 권장
5. 충분한 수면 (7시간 이상) + 카페인·흡연 줄이기 — 혈압·혈당 측정 정확도 ↑

### 검진 당일 아침 · DAY OF

1. 물·음식·커피·껌·흡연 금지 — 검사 직전까지 (위내시경 시 절대)
2. 편한 옷차림 — 금속 단추·브래지어 와이어 X (X-ray 간섭)
3. 신분증 + 건강보험증 지참 — 국가검진 본인 확인 필수
4. 이전 검진 결과지 — 있으면 지참 (비교 판독에 유용)
5. 복용 약 목록 + 안경 도수 — 약품명·용량·시각 적어 오기

## 약 복용 & 내시경 추가 준비 (Medication & Endoscopy)

### 약 복용 가이드 · MEDICATION HOLD

1. 혈압약 (BP meds) — 당일 아침 소량의 물과 복용 OK (사전 문의)
2. 당뇨약·인슐린 (DM / Insulin) — 당일 아침 금지 → 검진 후 식사와 함께
3. 항응고제 (Warfarin·NOAC) — 약 종류·신장기능·시술 위험도에 따라 사전 상담
4. 항혈소판제 (Aspirin·Plavix) — 중단·유지 여부를 처방의와 협의 (자가 중단 금지)

### 내시경 추가 준비 · ENDOSCOPY PREP

1. 위내시경 (Gastroscopy) — 당일 아침 8시간 이상 절대 금식
2. 안약·콘택트렌즈·의치 빼기 — 수면(진정) 내시경 시 사전 제거
3. 대장내시경 (Colonoscopy) — 별도 장정결제 안내문대로 복용
4. 진정 내시경 후 운전 금지 — 보호자 동행 권장 (당일 자가운전 X)

### 검진 후 주의사항 & 문의 · AFTER-CARE

진정 내시경 후 당일 24시간 운전·기계 조작 금지, 조직검사(biopsy) 시 당일 음주·격렬한 운동·뜨거운 음식 피하세요. 첫 식사는 죽·미음, 당뇨약/인슐린은 식사 후 복용. 결과지는 1~2주 후 발송. 문의 ☎ 031-893-4560.

