

聊聊抽血化验的那些事儿

文 / 西安市第一医院 张盼

抽血化验是体检和疾病诊断中不可或缺的一部分,然而,很多人对抽血化验的注意事项并不十分了解。今天,我们就来聊聊抽血化验的那些事儿,帮助大家更好地应对体检和检查。

一、空腹抽血的原因

空腹抽血化验的主要目的是保证静脉血实验室检查结果的准确性。空腹采血通常指禁食8小时后采集的标本,通常在晨起早餐前进行,以避免饮食成分和白天生理活动对结果的影响。

检验科的检测项目都有参考范围,而判断结果是否异常,通常是将个人结果与参考范围进行比较。参考范围是基于健康人空腹抽血的检测结果,经过科学统计分析后得出的结果。如果抽血时不空腹,检测结果与参考范围就会缺乏可比性,从而影响结果的判断。此外,进食后半小时内,血液会呈现乳糜状,这种状态的血液会严重影响比色检测项目的准确性。因此,空腹抽血对于确保检测结果的可靠性至关重要。

二、空腹抽血能喝水吗

体检或就诊当天早晨适量饮水并不会影响化验结果。如果感到口干,喝50~100 mL白开水是可以接受的。需要注意的是,大量饮水会导致血液稀释,从而使多项检测值出现误差。另外,饮料、茶水、咖啡等饮品是不

被允许的,因为它们可能会干扰检查结果。

三、空腹抽血的常见误区

很多人误以为空腹抽血就是长时间饿肚子,甚至故意延迟抽血时间。空腹血糖是反映胰岛功能的重要指标,但它并不等于“饥饿”血糖。人体有强大的自我调节功能,在饥饿状态下,体内各项机能指标会发生变化,导致血样标本失真。从数字上看,结果可能“正常”,但实际上可能掩盖了真实的病情。

因此,空腹抽血并非越饿越好,而应在合理时间内完成采血,以确保结果的真实性和准确性。

四、抽血化验的注意事项

1. 保证空腹

抽血前强调空腹,但最好保证空腹时间在8小时以上。一般来说,上午7:30—10:00是抽血的最佳时间。特别需要注意的是,抽血时间不要超过10点,因为受体内生理性内分泌激素的影响,即使空腹,时间过晚也会使血糖值失真。

在准备体检的前三天内,应避免食用过于油腻、高蛋白的食物,同时避免饮酒,保持健康的生活方式。体检前一天晚上8点后最好禁食,以免影响第二天空腹血糖等指标的检测结果。

此外,一些药物可能也会干扰检验结果。例如,

维生素C会明显干扰血糖结果,使血糖化验值偏低。因此,最好在服药之前进行抽血化验。对于长期服药者,化验前应咨询医生是否需要暂停服药。

2.穿着宽松上衣

抽血时,建议穿着宽松的衣服,避免衣袖过紧导致抽血困难或抽血后手臂血管肿胀。

3.避免过多运动

运动会引起血液化学成分的改变,即使是轻度运动也可能导致血糖值升高,而剧烈运动则会明显影响体内代谢和细胞内酶的释放。为了减少运动对检验结果的影响,建议化验前2天内尽可能避免剧烈运动和锻炼。早晨匆忙赶到门诊的患者,最好休息15~20分钟后再采血。

4.放松心情

紧张和害怕会导致血管收缩,增加采血的难度,同时也可能因神经血管反射而引起晕厥。因此,保持放松的心情非常重要。

5.科学止血

抽血后,由于血小板尚未凝固,血管针眼处仍在继续出血。此时,应伸直前臂,用三个手指按压棉签或止血工具3~5分钟,才能起到止血作用。对于年龄较大或血小板异常的患者,按压时间可能需要更久。

需要注意的是,按压时不能揉动,因为轻揉出血处不仅不能止血,反而会加速出血。如果出现局部瘀血,患者不必过于紧张,可在24小时后进行热敷,以促进瘀血吸收。一般来说,小量的瘀血会在3~5天内逐渐吸收并恢复正常。

五、这些检验项目并不需要空腹

虽然空腹抽血是常见的要求,但并非所有检验项目都需要空腹。以下是一些不需要空腹的检验项目:

1.血脂检测

非空腹血脂检测适用于任何人的初次血脂检测,也适用于心血管疾病风险评估。尤其推荐在儿童、糖尿病患者(避免空腹发生低血糖)以及更愿意非空腹检验的人群中采用。不过,需要注意的是,目前多数临床处理的循证医学证据都是基于空腹血脂得出的。因此,针对以下情况,仍推荐进行空腹血脂检测:

- 非空腹甘油三酯高于5 mmol/L;



- 已知正在接受随访的高甘油三酯血症患者;
- 高甘油三酯血症胰腺炎恢复期患者;
- 正在使用可引起严重高甘油三酯血症的药物;
- 有其他检验要求使用空腹或清晨标本时,如空腹血糖、治疗药物检测等。

2.血尿酸检测

血尿酸高是一种代谢性疾病,很多人认为它是“吃出来的”,因此理所当然地认为应该空腹检验。然而,实际上并不推荐空腹后检验血尿酸。虽然血尿酸受饮食影响较大,但是检验前一周的饮食情况对结果的影响更为显著。因此,建议检验前按平时饮食习惯生活,避免刻意禁食,以免影响结果的真实性和可靠性。

3.肝功能检测

肝功能检测并不需要空腹,但需要注意的是,检验前24小时应避免摄入酒精,否则可能引起转氨酶升高。

4.其他项目

一些检验项目,如甲状腺功能、部分肾功能项目,虽然一般推荐尽量空腹检测,但这些指标在一天中的不同时间,不论空腹还是餐后,通常都比较恒定。此外,还有许多检验项目并不需要空腹,例如:血常规分析、凝血功能、血沉、C反应蛋白、心肌标志物、肌酶、性激素六项、乙肝抗原抗体谱、丙肝抗体、梅毒及HIV检测、免疫五项、肿瘤标志物、风湿科相关自身抗体等。这些项目的结果通常不受饮食影响,因此不需要空腹进行检测。**药物与人**