

怎样判断何时需要空腹抽血

□ 胡 玲

在医学检查中,抽血是一项常见的诊断手段,通过分析血液成分,医生可以获得关于患者健康状况的重要信息。然而,有时医生要求患者在抽血前保持空腹,而在其他情况下则并不要求空腹抽血,这引发了许多人对于抽血条件的疑惑。

一、空腹抽血的原因

在医学实验室中,选择在患者空腹状态下进行血液采样主要是出于对生物样本稳定性和准确性的考量。因为在空腹状态下,人体处于较为静态的代谢状态,体内的生化参数相对于进食后更为平稳,这有助于提供更具代表性的生理基线,从而使得临床检测结果更加可信。主要因为在空腹状态可以减少食物摄入对血液中某些指标的影响。其次,对于一些特定的生化指标,比如血糖、胆固醇等,空腹抽血有助于更准确地评估患者的基础代谢水平,这对于糖尿病的早期发现、心血管疾病的风险评估等具有重要意义。此外,对于一些检测项目,比如胰岛功能测定或葡萄糖耐量测试,需要在患者空腹状态下进行,以更精确地了解胰岛对葡萄糖的调节能力。因此在空腹状态下采集血液,可以更好地反映患者生化指标的基准水平,为医生制定

科学、个体化的治疗方案提供重要的参考依据。

二、需要空腹抽血的情况

空腹抽血是在患者胃部为空、没有进食食物的情况下进行的血液采集过程。这一方式通常应用于多种医学情境,其需求主要出于以下几个方面:

1. 血糖测定:空腹抽血是进行血糖检测的常见要求,在空腹状态下测定血糖水平有助于准确评估患者的糖代谢状态,对糖尿病的诊断和管理至关重要。
2. 血脂测定:空腹抽血对于血脂测定也是必要的。在进食后,血液中的脂质水平可能会受到食物摄入的影响而波动,而在空腹状态下采集血液,更能准确反映患者的胆固醇和甘油三酯水平,有助于评估心血管风险。
3. 胰岛功能测定:空腹抽血对于评估胰岛功能也是关键的,例如,在进行葡萄糖耐量测试时,需要在患者空腹状态下抽血,以更准确地评估胰岛对葡萄糖的调节能力。
4. 肝功能测定:空腹抽血有助于评估肝功能,某些血液中的酶类、蛋白等指标在空腹状态下测定,更能反映肝功能的真实情况,对于肝脏疾病的诊断和监测非常重要。
5. 肾功能测

定:尿酸、肌酐等指标通常需要在空腹状态下测定,以更准确地评估患者的肾功能,这对于肾脏疾病的早期诊断和管理至关重要。

6. 药物浓度测定:在进行一些需要监测药物浓度的治疗中,空腹抽血也是常见的要求,以确保药物在体内的浓度能够反映治疗的实际效果。

三、不需要空腹抽血的情况

虽然在某些情况下需要空腹抽血以确保生化指标的准确性,但并非所有情况都要求在空腹状态下进行血液采集。以下是一些不需要空腹抽血的情况:

1. 普通血常规检查:一般的血常规检查,如血红蛋白、白细胞计数等,通常不要求在空腹状态下进行,这些指标不受饮食影响,因此可以在任何时间进行血液采集。
2. 某些荷尔蒙检测:一些荷尔蒙的检测,如甲状腺激素检测,通常不需要患者保持空腹,这是因为这些检测的结果在患者的正常生理状态下并不受饮食的影响。
3. 炎症标志物测定:对于一些炎症标志物的检测,例如 C-反应蛋白(CRP),通常不要求在空腹状态下抽血,这些指标主要用于评估炎症的存在和程度,而不受食物摄入的干扰。
4. 肿瘤标志

物测定:肿瘤标志物的检测通常不要求在空腹状态下进行,这些标志物用于辅助癌症的筛查和监测,而且它们的水平通常不受饮食的直接影响。

5. 感染性疾病检测:一些感染性疾病的检测,如 HIV、梅毒等,也不要求患者保持空腹,这些检测主要关注病原体的存在,而不涉及与饮食有关的生化参数。
6. 遗传性疾病检测:对于一些遗传性疾病的检测,如基因突变检测,通常也不要求在空腹状态下进行,这些检测主要涉及基因水平的分析,与患者的饮食无直接关系。在实际临床操作中,医生会根据具体的检测项目和患者的情况来确定是否需要空腹抽血。

四、结语

抽血是否需要空腹取决于多个因素,其中包括所测定的生化指标、医生的诊断目的以及具体的检测方法。因此了解抽血条件背后的原因有助于患者更好地理解医疗建议,同时也有助于医生更准确地制定检测方案,以提供更精准的诊断和治疗方案。因此,在接受医学检查时,密切遵循医生的建议是确保检测结果准确性的重要一环。

(作者单位:四川省达州市宣汉县红峰镇凤鸣卫生院)

急诊护士与病人的沟通技巧

□ 覃桂婷

在紧张忙碌的急诊科,护士与患者之间的沟通是确保医疗服务质量的重要环节。这不仅关系到病情的准确评估和治疗的顺利进行,更是构建信任与理解的桥梁,能够有效减轻患者的焦虑和不安。本文精炼地总结了急诊护士在面对患者时应掌握的沟通技巧与应对策略,以期提高急诊科的护理服务水平。

一、基本沟通技能

1. 开放式提问:急诊护士应鼓励患者详细描述自己的症状和感受,这样做有助于获取更全面的信息,从而使医护人员能更深入地理解患者的状况。
2. 主动倾听:护士需全情投入倾听患者的叙述,并尽量避免打断他们。这种尊重患者表达的做法能够有效提升患者的信任度。
3. 非语言沟通:有效的肢体语言和面部表情对于传达同情和支持至关重要。急诊护士通过适当的肢体动作和表情来展现关心和理解,这通常能够给患者带来安慰。

二、建立信任

1. 自我介绍与初步接触:通过简短的自我介绍,急诊护士可以初步建立与患者的联系,这样不仅展示了其专业性,还传递出友好的氛围。
2. 确认患者信息与病

情:通过核对患者的个人资料和病情细节,可以增进患者对医疗团队的信任。在此过程中,信息的透明度和准确性尤其关键。

3. 维护诚实与透明:提供关于治疗过程的清晰信息,助力患者更好地理解自己的状况及治疗方案。透明的沟通有助于缓解患者的焦虑和不确定感。

三、情绪管理

1. 感知并回应情绪:急诊护士在诊疗过程中不仅是医疗技能的执行者,也是情绪调节的专家。他们需要迅速地察觉患者情绪的微妙变化,尤其是对于那些焦虑和恐惧的患者,提供及时的情感支持和心理安慰。
2. 使用平和安抚的语调:有效沟通的基础在于语调的掌控。急诊护士应当用一种平静和安抚的语调与患者交谈,这样的语调能够像抚摸一样,帮助患者缓解紧张和不安的情绪,从而更加开放地分享他们的病情和担忧。
3. 保持专业和冷静:在高压力的急诊环境下,护士始终保持专业和冷静的态度是至关重要的。这不仅有助于为患者提供高效和有序的医疗护理,也是确保决策准确性和治疗安全性的基石。

四、适应文化差异

1. 尊重患者的文化与语言:在多元文

化的医疗环境中,急诊护士应展现出对患者不同文化背景和语言偏好的深刻理解和尊重。必要时,提供相应的语言支持服务,以消除交流障碍,确保每位患者都能得到平等和适当的护理。

2. 文化敏感性交流:护士在交流时要展现出对不同文化差异的敏感性,避免使用任何可能引起误解或冒犯的言辞。通过建立一种包容、尊重的沟通方式,能够促进更有效的病患互动。

五、处理沟通难题

1. 应对抵触和困惑:面对那些表现出抵触或困惑情绪的患者时,急诊护士需要运用高度的同理心和沟通技巧,采取个性化的策略来优化沟通,确保信息传递的有效性,同时减少患者的心理压力。
2. 紧急情况信息管理:在紧急情况下,能够迅速且清晰地传递关键信息对于患者的安全至关重要。急诊护士必须具备高效的信息管理能力,确保在压力环境中信息的准确性和及时性。
3. 与家属沟通:急诊护士同样需要与患者家属建立有效的沟通渠道,他们是患者康复过程中不可或缺的支持者。为家属提供准确的医疗信息和心理支持,确保他们能够正确理解患者的状

况,并作为治疗的合作伙伴。

六、教育与支持

1. 简化医学术语:急诊护士在与患者沟通时,应当避免使用过于专业或复杂的医学术语。使用简洁明了的语言有助于患者更好地理解他们的病情和治疗方案。
2. 提供适宜的健康教育:通过提供易于理解的疾病和治疗信息,急诊护士不仅可以帮助患者做出知情决策,也能够增加他们对治疗过程的信心。
3. 强化患者的自护能力:教育患者如何进行自我护理和管理,鼓励他们参与到自己的康复过程中,不仅能够提高患者的康复质量,也能够促使其保持健康。

七、结语

紧急情况往往伴随着压力和不确定性,而急诊护士的沟通技巧则是在这一切中维系稳定和效率的桥梁。通过开放式提问、主动倾听、有效的非语言交流等技巧,护士能够确保患者的需求得到满足,同时促进护理工作的顺利进行。尽管面对的是不断变化的情况和多样化的患者群体,急诊护士依旧可以通过有效而富有同情心的沟通,保障每一位患者都能得到高标准

的关怀与治疗。

(作者单位:广西横州市中医医院)

围绝经期综合征有哪些表现

□ 韦芳秀

随着女性逐渐步入中年,围绝经期综合征成为她们生活中的一个重要方面。这个时期不仅标志着女性生理上的重大变化,同时也伴随着心理上的转变,带来了多种复杂的症状。尽管这些变化是自然生理过程的一部分,但它们可能对女性的日常生活产生深远的影响。本文的目的是提供关于围绝经期综合征的基础知识,帮助女性更好地理解这一生命阶段,并应对其带来的挑战。

一、围绝经期的生理变化

围绝经期的生理变化主要表现在月经周期、体温调节、睡眠模式、体重和乳房健康等方面。

1. 月经周期变化:月经周期的变化是一种常见症状。女性可能会经历月经周期不规则,如周期变短、变长或完全停止。这些变化通常是因为卵巢功能逐渐减退所导致的。
2. 热潮红和夜间出汗:由于激素水平波动,体温调节可能会受到干扰,导致热潮红、夜间出汗、心悸和不安感。这些症状可能会严重影响正常的睡眠模式。
3. 睡眠问题:围绝经期的女性可能会遇到由热潮红、

夜间出汗或焦虑引起的睡眠障碍。这包括失眠、难以入睡或早醒,可能会影响日间的精力和注意力。

4. 体重变化:随着新陈代谢的减慢和荷尔蒙的变化,体重增加,尤其是腹部脂肪的积累,可能增加心血管疾病和糖尿病的风险。
5. 乳房不适:围绝经期的女性可能会感到乳房胀痛或不适,这通常是暂时性的,但仍可能造成生活上的困扰。

二、围绝经期的心理变化

围绝经期的心理变化和冷静:在多元文

1. 情绪波动:女性常常会经历情绪波动,如快乐、悲伤或易怒等。这些情绪变化通常由激素水平的波动引起,尤其是雌激素水平的不稳定,可能对情感健康和人际关系带来挑战。
2. 焦虑和抑郁:荷尔蒙的波动可能导致焦虑和轻度抑郁症状的出现。这些情绪上的波动可能会对个人的日常生活和社交互动产生负面影响,有时可能需要心理治疗或药物治疗来管理。
3. 认知退化:经历了注意力不集中和记忆力减退的问题,这些认知方面的变化通常与激素水平波动和睡眠问题相关,可能会对工作效

率和日常事务处理能力产生影响。

4. 性欲变化:围绝经期的女性会经历性欲的减少。这些变化可能伴随着性交疼痛,从而影响性生活质量和伴侣关系。了解这些变化并与伴侣进行沟通是非常重要的。

三、影响因素

围绝经期综合征的影响因素包括遗传、生育历史和整体健康状况。

1. 遗传因素:女性在这一期间的年龄和症状严重程度可能受家族史影响。如果她们的母亲或姐妹较早出现类似症状,她们也可能经历相似情况。
2. 生育历史:女性的生育历史也可能与围绝经期综合征的出现有关。多次妊娠和哺乳可能会影响女性在绝经期的症状,尤其是乳腺相关症状。
3. 整体健康状况:慢性疾病、体重和荷尔蒙状态都可能影响症状。患有慢性疾病(如高血压、糖尿病或心血管疾病)的女性可能会经历更严重的症状。维持健康体重和定期检查荷尔蒙水平也有助于症状管理。

四、应对策略

围绝经期综合征的应对策略包括生活方式调整、医学干预和心理支持。

1. 生活方式调整:健康饮食、适量运动和良好睡眠习惯对减轻症状至关重要。增加摄入钙和维生素 D 的食物,如乳制品、绿叶蔬菜和鱼类,可帮助维持骨密度。规律运动促进身体健康,减轻情绪波动。
2. 医学干预:荷尔蒙替代疗法(HRT)和非荷尔蒙治疗(如抗抑郁药)可缓解某些症状。HRT 有助于恢复雌激素,减轻热潮和骨密度丧失,但使用时需权衡风险和益处。非荷尔蒙治疗可处理情绪问题和睡眠障碍。
3. 心理支持:接受心理治疗、参加支持团体或与亲友进行讨论,可以帮助管理情绪波动。与心理健康专家协作,学习处理焦虑和抑郁的策略,提高生活质量。与经历类似症状的女性分享和互相支持,有助于建立情感连接。

五、结语

围绝经期综合征是女性生命旅程中的自然且重要阶段。了解和接受这一生命阶段的变化,不仅能提高生活质量,还可以增强对未来健康挑战的应对能力。我们应鼓励女性在这一转变期间寻求支持和关爱,共同创造一个和谐的社会环境。

(作者单位:广西壮族自治区妇幼保健院)