

血液化验的注意事项

□ 梁勋杭

血液是沟通人体各处的“运输大军”，能够敏感、快速地反映身体各器官系统地状态变化。因此采血检查在常规体检、疾病诊断、检测病情变化和抢救危重症患者等各种诊疗活动中都是非常常见的。前段时间，有位患者朋友拿着三张生化检测单来咨询，为什么他的血脂水平会波动这么大，是不是检测误差呢？

事情是这样的。2023-11-20 日查甘油三酯 2.9mmol/L，2023-12-3 日复查甘油三酯 34.05mmol/L，2023-12-5 日再次复查甘油三酯 9.96mmol/L，短短的半个月时间里，三次检测结果犹如过山车般，究竟问题在哪里呢，一经询问，患者在 2023-12-1 日晚曾大量进食“羊肉煲”及“狗肉煲”，至此，原因已基本明确。下面让我们来了解一下血液化验的注意事项，正确认识血液化验。

1. 抽血化验需要空腹吗

一般来说血液化验是需要空腹的，因为进食后，血液中的血糖、血脂、肝功能、血小板聚集、血流变等指标都会有所变化，餐后检查结果也会受到相应的影响。进食后很多人的血液呈现乳糜状，会影响很多项目的检测方法导致结果不准确。但并非所有的项目都与饮食相关，比如血型、乙肝、丙肝、梅毒、艾滋

等项目，即使进餐后检验，检验结果影响也不大，因此是否需要空腹，需要根据检验项目来决定。在检验前，您可以咨询您的医生，以确认您的检测项目是否需要空腹抽血。

2. 多久不吃东西才算空腹

空腹要求至少禁食 8 小时以上，但不宜超过 16 小时，空腹时间过长会造成体内激素变化。

3. 抽血化验可以喝水吗

一般来说，抽血前是可以少量饮水的，但要避免大量饮水及饮酒，大量饮水会稀释血液，导致检验结果不准确，同时要避免食用富含脂肪的食物，因为过于油腻的食物会引起血脂，影响检测结果。抽血前还应避免饮用牛奶、浓茶、咖啡、饮料等。

4. 抽血前能做运动吗

答案是否定的，抽血前是不能做剧烈运动的，且抽血前一天应保持睡眠充足，早晨不宜做剧烈的运动。因为剧烈运动可引起血液化学成分的改变，影响测定结果。如血清肌酸激酶可一时升高，且电解质、血糖、转氨酶等成分也有可能改变。因此匆忙赶至抽血点的患者应休息 15-20 分钟后再抽血。

5. 怎么缓解紧张心情

有些患者可能会害怕抽血，此时建议适

当放松心情。精神紧张和情绪激动可使儿茶酚胺、皮质醇、血糖、白细胞等指标升高，从而影响检测结果。

6. 抽血前能吸烟吗

抽血前注意避免吸烟。烟草中的尼古丁成分会对血液生化产生影响，抽烟 15 分钟后血糖就会明显升高。

7. 抽血的时间是什么时候

需要空腹抽血的患者建议最佳时间为早上 6:30 至 9:30，不宜超过 10:00。空腹时间超过 12 小时或更长的时间，体内各项指标会发生非正常变化，不能反映机体的真实水平，会造成检测结果不准确。

8. 抽这么多血会影响身体健康吗

答案是不会的。抽血化验时，每支抽血试管一般是 2-5ml，因为检查项目的差异，导致抽血的管数也不同，但是一般抽血量大概也就 20ml 左右，正常成人的血液总量约为 4-5L，所以抽血化验的血量对于全身的血量来说微乎其微，不至于对机体造成不良影响。人体的造血系统是在不断循环更新的，红细胞寿命大概也就 120 天，即使没有抽血或失血，存活也就大概四个月。

9. 能不能少抽点血

有些血液化验项目的试管里添加剂如抗

凝剂与抽血量要成一定比例，抽血量过多或过少均不能得出准确的结果，而且目前大部分检查时由仪器完成的，血量太少，仪器无法完成检测，会导致无法得出准确的化验结果。因此采血是按需取血的。

10. 为什么抽血那么久了还没有结果

不同的抽血化验项目需要的实验时间和过程是不同的，有些项目是仪器完成的比如血常规、尿液常规等一般会比较快出化验结果，但是有些化验项目是手工操作为主比如骨髓检查就需要比较久是时间才能出化验报告。所以化验报告时间是根据实验所需的，而不是随意定的。

血液化验，是健康体检中非常重要的检测方法，也是我们了解疾病发生发展和转归的重要手段。通过血液化验，我们可以了解机体的许多情况，协助医生准确诊断疾病、判断病情，从而结合结果作出相应的诊疗。随着科技的进步，血液检测的内容也随之不断深入、更新、精准。但是血液检测结果可以受到很多因素的干扰，这就需要我们要正确认识相关影响因素，在采血前做好相关注意事项，才能保证血液化验的准确性。

(作者单位:广西梧州市工人医院检验科)

乳腺癌的早期症状与护理建议

□ 李慧

随着社会的发展和生活方式的改变，乳腺癌已成为女性最常见的恶性肿瘤之一。了解乳腺癌的早期症状，并采取正确的护理措施，对于预防和治疗乳腺癌至关重要。本文将就乳腺癌的早期症状、相关检查方法、以及护理建议进行详细阐述。

一、早期症状

1. 乳房肿块:是乳腺癌最常见的早期症状。这些肿块通常无痛，质地较硬，与周围组织分界不清。尽管它们可能随着时间的推移而增大，但也可能保持不变。

2. 皮肤凹陷:当肿瘤侵犯乳房皮肤和皮下组织时，可能导致皮肤凹陷。这种凹陷通常是不对称的，可能伴随着乳头内陷或溢液。

3. 腋窝淋巴结肿大:乳腺癌细胞可能转移到腋窝淋巴结，导致淋巴结肿大。这些淋巴结通常比正常淋巴结大，质地坚硬，且与周围组织分界不清。

4. 乳头溢液:非哺乳期女性出现乳头溢液(如血性或黄色液体)，可能是乳腺癌的早期信号。

5. 乳房轮廓变化:乳房轮廓变化(如乳房皮肤皱褶)可能是乳腺癌的另一个早期症状。这些变化可能由于肿瘤侵犯皮肤所致。

二、相关检查

1. 乳腺 X 线摄影:是筛查乳腺癌的主要方法之一。它可以帮助医生识别微小的钙化灶，这些钙化灶可能是早期乳腺癌的迹象。

2. 超声检查:超声检查是一种无创的检查方法，可用于评估乳房内是否有肿块或异常血流。它通常用于筛查和诊断早期乳腺癌。

三、护理建议

1. 定期筛查:根据我国的指南，建议所有成年女性定期进行乳腺 X 线摄影筛查乳腺癌。通常建议从 45 岁开始每年进行一次筛查，直至 74 岁。对于有遗传风险的女性，建议提前开始筛查。

2. 自我检查:定期自我检查是早期发现乳腺癌的重要步骤。建议女性每月进行一次自我检查，特别是在月经周期的稳定阶段。自我检查时应确保光线充足，位置正确，并使用同一块布来比较乳房的大小和形状。

3. 保持健康的生活方式:研究表明，健康的生活方式可以降低患乳腺癌的风险。这包括保持适当的体重，避免过度肥胖;均衡的饮食，多摄入蔬菜、水果、全谷类和低脂肪的蛋白质;适量的运动;以及避免过量饮酒和吸烟。

4. 寻求专业帮助:如果发现乳房内有任何异常或不适，应尽快寻求专业医生的帮助。早期诊断和及时治疗是提高乳腺癌治愈率的关键。

总之，了解乳腺癌的早期症状并采取适当的护理措施对于预防和治疗乳腺癌至关重要。定期筛查、自我检查、健康的生活方式、以及在需要时寻求专业帮助，这些都是女性应对乳腺癌的重要步骤。

(作者单位:河北省张家口市第二医院)

什么是慢性阻塞性肺疾病

□ 李斌

在我们开始探讨慢性阻塞性肺疾病(简称 COPD)之前，让我们首先明确一下什么是呼吸系统。呼吸系统是我们的身体用来吸入氧气并排出二氧化碳的器官系统。我们的肺部负责这个过程，通过吸入氧气，再通过血液传输到身体的各个部分，同时将二氧化碳从血液中排出到肺部，再通过呼吸排出体外。

那么，什么是慢性阻塞性肺疾病呢?慢性阻塞性肺疾病是一种常见的慢性呼吸系统疾病，其主要特征是持续的气流受限。这通常是由肺部炎症引起，进一步导致肺部逐渐失去其弹性，使肺部难以扩张。这就使得氧气更容易进入肺部，但也更容易排出二氧化碳，从而

使患者感到呼吸急促、疲劳、咳嗽和呼吸困难。

COPD 的发展过程可能长达十年，甚至更长。开始时可能只是轻微的气流受限，但随着时间的推移，炎症和肺部损伤不断累积，导致症状越来越严重。许多因素可以加速这个过程，包括吸烟、职业暴露、空气污染、反复呼吸道感染和遗传因素等。然而，虽然 COPD 可能是一个严重的问题，但它并非无法预防或治疗。早期发现，健康的生活方式选择和定期医疗随访是延缓病情发展的重要策略。

预防 COPD 的关键是早期识别并控制风险因素。戒烟是预防 COPD 最重要的措

施，因为吸烟是导致 COPD 的主要原因。此外，减少职业暴露和空气污染也是预防 COPD 的关键。保持健康的体重、适当的运动和保持良好的肺部卫生也有助于预防 COPD 的发生和发展。

一旦诊断出 COPD，患者应定期接受医生的建议，包括药物治疗、呼吸练习和康复训练等。患者还应定期监测病情进展，以便及时调整治疗方案。重要的是要保持积极的心态，定期参加康复活动，并与医生保持密切的联系渠道，以便及时了解病情的变化和发展。治疗 COPD 的关键是缓解症状和控制病情的进展。常用的治疗方法包括药物治疗、氧

疗、呼吸法和康复训练等。医生可能会根据患者的具体情况选择适合的治疗方法。一些患者可能需要长期使用药物来减轻症状和延缓病情的发展。此外，患者可以通过呼吸练习和康复训练来提高他们的呼吸功能和耐力。

总之，慢性阻塞性肺疾病是一种常见的慢性呼吸系统疾病，气流受限是其特征。早期识别并控制风险因素是预防 COPD 的关键。一旦诊断出 COPD，患者应接受医生的建议，包括药物治疗、呼吸练习和康复训练等。最后，我们提醒患者，无论是身体上还是心理上，在任何治疗过程中，保持良好的心态非常重要。

(作者单位:河北省魏县中医院)

老年心力衰竭的康复护理方法

□ 孔娜娜

心力衰竭是一种常见的疾病，尤其是老年人患病率更高。心力衰竭会破坏心脏的正常功能，导致身体器官供血不足，进而引发各种并发症。患有心力衰竭的老年人需要特别注意日常生活和自我保健，以保持身体健康。

心力衰竭是指心脏无法满足人体正常功能需求，导致身体器官缺血缺氧，并引发一系列症状和体征。心力衰竭的主要原因是心肌受损或心脏病，如冠心病或高血压。

1. 遵照医嘱服药

大多数心力衰竭患者在诊室治疗急性心力衰竭症状后，应在家中使用强心利尿剂。因为强心利尿剂，尤其是强心甙类药物，有严

格的使用说明，使用不当或偶尔使用很容易导致毒性反应，对患者的健康危害很大，甚至危及生命。因此，患者应听从医生的建议，在正确的时间服用正确的甙类药物，并相应地调整剂量。在治疗和缓解期间，患者还应定期到诊所进行检查和咨询。

2. 心理方面

一旦老年人在患病后还必须注意心理方面的问题。应避免过度紧张和焦虑。同时，家人和朋友的支持和关爱对缓解老年人的紧张情绪和恢复信心至关重要。

3. 养成良好生活方式

健康的生活方式包括三餐定时、作息规律、定期锻炼、不吸烟、不饮酒。对于患者来

说，正确的生活方式是保持健康、高质量生活的关键。这并不是一件容易的事，尤其是对于老年患者来说，是一项非常具有挑战性的任务。

4. 家庭护理方面

当老年人患有心力衰竭时，家人的照顾也至关重要。家人需要仔细观察老人的健康状况，帮助他们按时服药，并定期进行健康检查。家人还需要关注他们的饮食和生活方式，帮助他们保持健康的生活方式。

5. 饮食护理

良好的饮食护理对患有心力衰竭的老年人非常重要，因为这有助于控制病情、缓解症状和提高生活质量。在进行饮食护理时应注

意以下几点:

(1)老年人应控制盐的摄入量，因为盐摄入过多会导致体内水分滞留，加重心衰症状。

(2)老年人应避免食用高脂肪和高胆固醇的食物，如油炸和烤肉。这些食物会增加血液中胆固醇和脂肪的含量，堵塞血管，加重心衰症状。

(3)老年人可以通过多吃水果、蔬菜和全谷物等富含纤维的食物来控制血压、降低胆固醇和减轻心衰症状。

(4)老年人应遵循“不过饱、不过饥”的三餐原则，保持合理的饮食规律，避免暴饮暴食等不良习惯，以免加重心衰症状。

(作者单位:辽宁省大连市友谊医院)