

# 为什么体检前要空腹?

▲ 四川省中江县妇幼保健院 谭凤梅

随着人们健康保健意识的增强，健康体检日益普及，定期体检也越来越受到人们的重视。在体检前，相关工作人员都会叮嘱受检者晨起空腹检查，为何空腹对体检这么重要呢？

大部分人群的情绪在清晨时一般处于平静状态，也就是处于基础代谢状态，此时采集血液，可以减少饮食、运动及昼夜节律等因素对检测指标的影响，而且现行生物参考区间多基于健康人空腹的条件下建立的，检测结果更具有临床意义。常见的要求空腹体检的项目包括肝功能、肾功能、血糖、血脂、内分泌检验等。

## 避免饮食对检验结果造成影响

大部分血液指标检测，都要求患者在采血前至少禁食 8~12 h，主要是因为进食后，食物的一些成分会让血液成分发生改变，使检测结果出现偏差，无法真实的反映患者机体状况。比如，高脂餐后 2~4 h 采血，多数人血清碱性磷酸酶（ALP）含量会升高；高蛋白质餐会使尿素、血氨增加；如果在采血前饮酒，会提高血液中乳酸、尿酸盐、乙醛、乙酸等含量。另外，如果进行大便隐血试验，患者收集粪便标本前吃过含有动物血液的食物，就会让试验结果呈假阳性。

抽血当天早晨可以少量饮水，但是大量饮水会稀释血液，还需避免喝酒以及饮料、茶水、咖啡等，例如饮料中含



来源 / 千库网

有的糖分会提高血液里葡萄糖含量；如果是含有咖啡因的饮品，还会提高血液游离脂肪酸浓度，而且饮用后会刺激脑组织、肾上腺大量释放儿茶酚胺。

## 避免采集时间对检验结果造成影响

标本采集前还需要掌握受检者生物钟规律情况，合理选择标本采集时间，尤其是进行激素水平检测时，更要注意这一问题。比如女性的月经周期不同阶段的生殖激素水平会有所不同；胆固醇在女性经前期处于最高值，排卵期则处于最低值；排卵期会减少血浆蛋白含量，经前期纤维蛋白原处于最高值。另外，在早起时血清铁、胆红素处于最高值，在中午血钙处于最低水平，夜间血浆蛋白水平会下降，睡眠后生长激素水平会短时的达到峰值。

## 避免运动对检验结果造成影响

运动对检验结果的影响根据其影响

机制可分为两方面，一方面运动可通过出汗及呼吸改变人体内液体容量及分布。另一方面，进行高强度的运动以后，会提高机体的应激状态，从而改变血液中白细胞、胰岛素等物质的浓度。因此，在标本采集前要减少运动，或是静坐一会再检测。

生殖激素一般指女性的生殖激素，一般包括雌二醇、泌乳素、睾酮、黄体生成素、促卵泡生成素、孕酮等项目，也需要采集空腹血，并且在采血前静坐 30 分钟，不要情绪激动，否则会改变体内激素水平，影响检验结果。

综上所述，在进行一些项目的体检前，应该严格遵守晨起空腹体检的要求，避免对体检结果造成干扰，影响临床医生对疾病和身体健康的诊断。而且，在严格遵守晨起空腹要求外，体检前 3 天应规律生活作息，并保证饮食清淡，尤其是不能食用高脂肪类食物；如果因慢性病需要长期服药，需在检查前与医生进行沟通，是否需要提前停药，如果擅自停药会对身体健康造成威胁，需及时告知医生。另外，也不能在非常饥饿的情况下进行体检，当空腹时间超过 18 h，人体会处于饥饿状态，会造成低血糖等问题，影响检验结果的准确性。因此，需要空腹检查的检验项目，上午 8:00~10:00 以前完成抽血，以空腹 12 h 为宜。

# 糖尿病视网膜病变是怎么引起的，如何治疗

▲ 四川省会理市人民医院 庄秋霞

糖尿病患者主要表现为血糖代谢异常，是以高血糖为特征的代谢性疾病。长期高血糖会对视网膜血管造成一定损害，进而引起一系列病变，影响人体视力甚至可能导致患者致盲，被称之为糖尿病视网膜病变。

## 糖尿病视网膜病变是什么

糖尿病视网膜病变俗称“糖网病”，是糖尿病患者最常见的眼部并发症，也是糖尿病患者视力丧失的主要原因，是成年人低视力和眼盲的最主要原因，目前已经成为世界卫生组织公布的三大致盲性眼部疾病之一。

糖尿病视网膜病变的发生和发展与糖尿病的病程、血糖控制情况以及病情严重程度等有密切的关系。糖尿病患者由于胰岛素代谢异常，会引起眼部组织、神经以及血管微循环改变，导致视觉功能受损。其在不同的阶段有不同的表现，早期可无明显症状，随着病情进展，患者可出现视力下降、视物变形或眼前黑影等症状，严重者可导致失明。如果没有得到及时治疗，极易造成不可逆性视力损伤和严重并发症出现。所以对于糖尿病患者来说，了解视网膜病变，做到早发现、早治疗很重要。

## 糖尿病视网膜病变发生原因

糖尿病视网膜病变出现的症状与糖尿病患者的病情密切相关，主要是因为糖尿病患者由于长期血糖高，血管内皮功能受到破坏，造成血液中的糖、脂肪、蛋白质等成分在血管内沉积，进而导致血管内皮细胞发生异常增生，形成视网膜病变。如患者伴有高血脂、高血压以及高胆固醇等情况，会加快糖尿病视网膜病变的进程。除此以外，不良的生活习惯如抽烟、喝酒以及作息不规律等，也是导致糖尿病视网膜病变发生的风险因素。

## 糖尿病视网膜病变治疗方式

**控制原发疾病** 患者在确诊糖尿病后，早期需要通过控制饮食、口服降糖药物或是注射胰岛素治疗，在日常生活中采取适当运动措施控制血糖水平，能够有效防止、延缓或是减轻糖尿病视网膜病变。

**激光疗法** 糖尿病视网膜激光治疗的目的是通过激光将病变视网膜破坏，从而保护更重要区域的视觉功能。由于糖尿病视网膜病变发生原因大部分是由于血流量不足，无法满足视网膜的供应，只能

通过破坏一部分相对缺血严重的视网膜，形成一道疤痕组织，减缓新血管的生长，使其能够得到足够的养分，延缓视网膜病变发展。而只有符合一定条件的患者并且发展到一定程度后，才可以进行激光治疗。

**抗 VEGF 抑制剂药物治疗** 血管内皮生长因子（VEGF）是指刺激新生血管产生的生物因子。长期糖尿病会使眼部组织缺血、缺氧，会诱导 VEGF 因子上调，不仅导致新生血管产生，还会促进新生血管产生一定的渗出或者出血，导致黄斑水肿。抗 VEGF 治疗是指玻璃体腔注射抗 VEGF 的药物，抑制黄斑水肿或者黄斑的新生血管，主要是指使用药物抑制 VEGF 的生成，或者使用 VEGF 的抗体抑制 VEGF 发挥作用，可抑制病程进展，减缓或是逆转糖尿病视网膜病变。

**玻璃体切除术** 若是糖尿病视网膜病变患者的病情进一步恶化，甚至玻璃体长期持续出血，则需要考虑使用玻璃体切割的方法进行治疗，是治疗晚期糖尿病视网膜病变的主要途径。根据病情的严重程度和特点，还可能需要惰性气体或硅油填充、玻璃体腔注射等一系列相关手术治疗。

## 发烧时按摩下这些穴位

▲ 山东平原县中医院 叶辉

流感多在季节交接时发作，气候变化无常，气温升降不定之下，稍不注意就会染上流感，出现感冒、发热等情况，针对退热来说，如何有效快速地退热，中医建议按摩以下穴位。

### 合谷穴

合谷穴处于大拇指与食指合拢时肌肉的最高处，第一掌骨与第二掌骨的塌陷位置。合谷穴也即我们俗称的“虎口”，为手阳明大肠经的原穴，即脏腑的原气循行与留止之处，肺与大肠互为表里，肺主气属卫，外和皮毛，合谷与肺经脉络息息相通，所以此穴位可以解表宣肺、疏风清热、发汗解热。此外，此穴位具有双向调治的功效，没有汗可促使人体发汗，多汗时可止汗，进而增加发汗解表的祛热作用，能够发挥预防和治疗感冒的良好作用。

当出现发热症状的时候，可按照方法找到合谷穴，在左手和右手上各自通过按压法以拇指向下圈状按压 100 次，力度上使其出现酸麻感为宜，可以适当加重力度。力度不足之人可借助木制或者是牛角制的按摩棒进行按摩，保持早中晚各 3 次的频率，按摩结束后，饮用适量的温开水让身体能稍微出点汗以消除发热症状。

### 大椎穴

大椎穴出自《素问·气府论》，属于清热解表的常用穴位，位于人体低头的时候，脖颈后方突起最高的两个椎骨之间的塌陷之处，也即医学中的第 7 颈椎棘突下凹陷处。“椎”意为锤击工具，因形象相似故称为脊椎骨，在脊椎骨中第 7 颈椎棘突凸起最高，故此处的穴位命名为“大椎穴”，当突起处不甚明显时，可以通过转动颈部，大概与肩膀相平的不移动的骨节即第一胸椎。

大椎穴是手、足三阳经与督脉的交会穴，意为手足三阳的阳热之气在此处汇进此穴位且和督脉的阳气推升至头颈，故也被称之为“阳中之阳”，含有囊括人体全身的阳气、连接人体阴气的效用，是治疗发热、感冒等的特效穴位。具体按摩方法：利用食指和中指按压穴位，旋转式转动按摩，逐渐加重力度，从顺时针方向到逆时针方向，出现酸胀感后，揉搓三下，各自按摩 30 圈，以此穴位发热、出现局部潮红为宜，每天或者隔天一次，每次按摩 3~5 min。

### 天河水穴

天河水位于前臂掌侧正中由腕横纹至曲泽穴为一直线，此穴属凉性，同心经互为表里，所以有清热之效。利用食指和中指从手腕处推到手肘处，做直线运动，方向不可逆否则会使功效减退，力度温和均匀为宜，有节奏地推动，大约为每分钟 200~300 次。

### 结语

针对退热，常用方法是药物治疗，中医的按摩方法可以作为另一种途径进行退热。