

掌握检验小常识 轻松检查不迷茫

▲ 福建省漳州市芗城区芝山街道社区卫生服务中心 黄水梅

现在无论是在医院看病还是体检，都要在检验科室里进行一些化验检查，但是大多数人都不清楚，在进入检验科室之前，自己需要做些什么。由于没有做好充足的工作，所以会浪费大量的时间，现在简单向大家介绍一下检验的要点。

早上空腹抽血的原因

一般情况下，在早上取空腹血，这是由于人体内生化成分的含量不同，除了年龄、性别等因素之外，还会受到饮食、运动、精神、药物等因素的影响，从而引起血液成分的改变。从前一天晚上吃完饭到次日凌晨，禁食10多个小时，人体内的各项物质已经趋于平稳，饮食因素几乎不会对血液的组成产生影响，所以在这个时候抽血可以获得比较稳定、准确的检验结果。饮食后抽血，由于食物的作用，会使血液中血糖、血脂、电解质等浓度增加，从而无法准确地反映出血液中各类化学物质的浓度。所以一些化验的项目最好是在早上采取空腹血检验。

血液颜色的分类

工作中用到的有三种血 一种是静脉血，一种是动脉血，还有就是毛细血管血。

一般情况下，临床检验科室采集的血，一般都是采集静脉血或者是毛细血管血。末梢血主要是指四肢的末梢，包括耳垂、手指末端以及新生儿的足跟或足拇指，这些属于肢体的末梢，其毛细血管很多，供血也足，收集到的



来源/千库网

血被称为末梢血，又叫毛细血管血，因为它是一种静脉血和动脉血以及少量组织液的混合物，因此，末梢血的颜色要比静脉血更鲜艳一些，就像是平时磕碰中流出来的血一样。

不正常血的颜色有 淡红色：多见于月经期，节食减肥造成的贫血，缺铁性贫血，巨幼细胞性贫血，再生障碍性贫血；

樱桃红：可能是因为煤气泄漏，或者是炭火烤的缘故；

奶白色：多吃油腻或高脂肪食物，白血病人；

棕黄色：当有肝病或有阻塞性胆管病变时，由于血清中的胆红素含量增加，所以会出现黄色。与此同时，病人的皮肤，巩膜等也经常呈现黄白色。

深褐色：如果吃了太多的咸菜等含有亚

硝酸盐的食物，会导致亚硝酸盐中毒。亚硝酸根具有很强的氧化性，它会把血红蛋白里的二价铁氧化为三价铁，这样人体就会丧失携带氧气的能力，所以血液就会变成深褐色。

抽血的注意事项

抽血之前 在抽血前一天尽量不要吃油腻、高蛋白的食物，尽量不要喝酒。检验时，血液中是否含有乙醇直接影响检验结果。体检前一天，最好是在晚上8点之后，不要吃东西，否则会对次日的空腹血糖等项目产生一定的影响。抽血的时候一定要保持冷静，不要因为害怕而导致血管收缩，增加抽血的难度。有晕针晕血历史的病人，需事先告知，由院方另行通知。

采完血后 采完血后，要用手按住针眼3~5分钟，起到止血的作用。

小心：勿揉搓，否则会引起皮下出血。按压的时间要足够。

每个人的凝血期都不一样，有些人凝血期要比别人久一些。因此，如果在表面看来没有流血的情况下立即终止压制，有可能是因为没有彻底的止血，导致血液渗透到了皮下，可能形成青紫色的淤血。所以压迫的时间要足够，才能保证止血的完全。

抽血后如果有头晕、乏力等表现，要及时躺下，喝点糖水，休息片刻，方可活动。如果局部有淤血，可以在二十四小时以后，用温热的毛巾进行热敷处理，这样可以加快

血液的吸收。

尿液样本留取注意事项

做尿常规的时候，最好是留下尿样本，以新鲜的晨尿或者是中段尿为最佳。

女性在月经期间留尿样本，要避免与阴道内的液体混合，最好保留中间的尿。

留尿要采用干净、干燥的器皿，最好是由医院供应的一次性尿杯或管，保留的尿要及时送化验科化验。

大便样本留取注意事项

大便外观检查未见异常，需从大便的表层、深层和末端等多个地方采集；大便出现异常的部位，如有血丝，黏液，脓液等可送医院检查。只需要留下黄豆那么大一块就可以了。

可以到各医疗机构检验科室取专用样品容器，家中留样可选择干净干燥的塑料小盒子。切勿将样本留在具有吸收性的物质上，如卫生纸、纸尿裤、棉签等，否则会对检验中的物质如细胞等造成干扰。

大便留样后1个小时之内可以送医院检查。

在留取大便样本的3天内，尽量少吃动物肝脏和血制品，避免检查时出现大便潜血假阳性结果。

总之，大家现在已经对血检等相关的检验知识有了一定的了解，因此，在这里还是要提醒大家，检验的时候不要太过于紧张，心态平和的按照医护人员的相关指引去做就可以了。

预防脑血管疾病 守护大脑健康

▲ 佛山市顺德区第五人民医院（佛山市顺德区龙江医院）神经内科 吴伟锋

脑血管疾病作为一类严重的慢性疾病，对人类健康构成了巨大威胁，脑卒中是目前导致人类死亡的第二位原因，也是成人首要的致残疾病。神经内科深知脑血管疾病的高发病率和致残、致死率，因此，积极倡导预防脑血管疾病，守护大脑健康。以下是对脑血管疾病预防的详细科普和建议。

脑血管疾病的概述

脑血管疾病是脑血管病变导致脑功能障碍的一类疾病总称。脑卒中为脑血管疾病的主要临床类型，包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中，以突然发病、迅速出现局限性或弥漫性脑功能缺损为共同临床特征，这类情况在民间常被称为“中风”。

脑血管疾病的分类及病因

脑血管疾病的两大主要分类为缺血性和出血性类型。

缺血性脑血管事件涵盖了短暂性脑缺血发作（TIA）、脑血管栓塞及脑梗死等情形，它们通常源于动脉粥样硬化、高血压及糖尿病等危险因素。而出血性脑血管病变则包括脑出血和蛛网膜下腔出血，这些状况多因高血压或颅内动脉瘤的突然破裂等因素所诱发。

脑血管疾病的预防方法

控制危险因素 高血压是诱发脑血管疾病的关键因素之一，需定期监测血压，一旦发现异常波动，应立即寻求医疗帮助，并遵循医生的建议，接受系统的治疗方案，以确保血压水平维持在安全范围内。

高血脂也是脑血管疾病的重要危险因素，应定期检测血脂水平及颈部血管彩超检查，根据医生建议服用降脂药物，并调整饮食结构，减少高脂肪食物的摄入。

糖尿病患者应严格控制血糖水平，定期监测血糖，并在医生指导下进行规范控制血糖治疗。

心脏病患者应及时就医并积极治疗心脏疾病，例如心肌梗死、房颤等，以减少脑血管疾病的发病风险。

健康生活方式 低盐低脂健康饮食，增加新鲜蔬菜、水果和粗粮的摄入。控制体重，科学运动，定期进行适度的体育锻炼，如散步、慢跑、游泳等，有助于增强心肺功能，促进全身血液循环，降低脑血管疾病的风险。戒烟限酒，减少心脑血管疾病的风险因素。保持规律的作息习惯，保证充足的睡眠时间，有助于大脑细胞的新陈代谢和恢复。

定期体检 这是预防脑血管疾病的重要手段，通过体检，可以及时发现心脑血管疾

病的潜在风险，如动脉粥样硬化、心脏瓣膜病、心律失常等。

症状识别及应对措施

脑血管疾病（中风）的发作往往突然且紧急，如何识别中风症状尤其重要。

这些中风症状包括：突然的一侧肢体无力或麻木；突然的一侧面部麻木或口角歪斜；突然的说话不清或理解语言困难；突然的单眼或双眼视力丧失或模糊；突然的眩晕伴呕吐，步态不稳；突然的无明显原因的严重剧烈头痛、呕吐；突发意识障碍或抽搐。

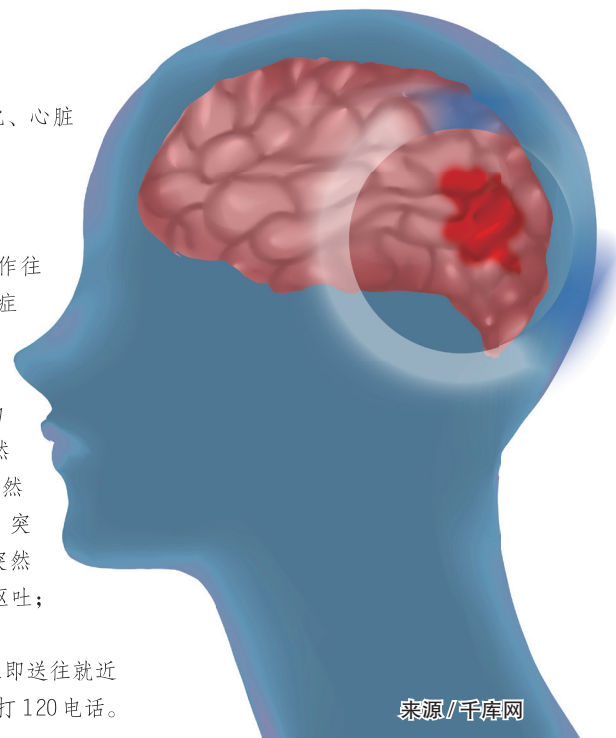
如突然出现上述症状，请立即送往就近有卒中救治条件的医院就诊或拨打120电话。

脑血管疾病的家庭护理

在脑血管疾病发生后，除了迅速就医治疗外，出院后家庭护理措施同样至关重要。尤其需关注患者的心理健康。家庭护理的核心在于，家属需给予患者全方位的耐心关怀，并助力他们建立对抗疾病的积极心态。面对中风后可能出现的烦躁情绪或悲观心态，家庭成员应耐心沟通，给予心灵上的慰藉，帮助他们敞开心扉，解除心理负

担，维持积极乐观向上的心理状态。

总之，脑血管疾病是一种具有高致残致死率并对人类健康构成了巨大威胁的疾病。卒中重在预防，通过控制危险因素、保持健康生活方式、定期体检、积极治疗有关疾病，我们可以有效预防脑血管疾病的发生。我们每个人都是自己生命和健康的第一责任人，主动预防，共同构筑健康长城。



来源/千库网