

验血前的准备工作

▲ 河南省商丘市第四人民医院 黄鹤

随着医疗水平的提高和人们健康意识的改变，很多人会去医院进行定期常规体检。这时医生会先让他们去抽血。那么，除了静脉采血前需要空腹的准备外？还有哪些要注意的事项？

采血化验的流程

每个医院都有一套标准的采血化验流程，内容和要求基本上大同小异，根本目的是通过检验排查身体内的疾病。采血化验是通过检验血液中的各项指数反映一个人身体的状况。血常规检测包括了很多项目，如白细胞、中性粒细胞、淋巴细胞、嗜酸性细胞、红细胞、血红蛋白以及血小板等，这些项目的数值可以反映人体内是否存在炎症或者细菌感染。例如当中性细胞数值过低时，反映人体内可能有伤寒、流感等情况。采血检验作为一种简便性价比高的诊断方式，不但能及时发现身体的细微异常，还能避免病情延误，减轻患者经济上的压力。

采血检验通常只需要抽取几毫升的血液，不会给身体带来任何的负担和伤害。人体的骨髓有不断造血的能力，采血不会影响到身体的健康。适量的采血可以帮助身体新陈代谢，促进骨髓系统造血，提高身体的整体免疫力。如果患者有严重的贫血或者是血液系统疾病的情况，应及时告知医生。正常人一次抽血量小于400 ml都属于正常范围。

医生在采了患者血液后，化验后不会立即处理掉，通常会保存一周时间。当临床医生或者患者对化验结果有异议时，可进行复检。在整个采血流程结束后，工作人员会将血液高压灭菌后，统一交由专业处理人员进行统一销毁。

采血前的准备工作

受检者在采血前一天最需要注意的是饮食问题，医生会建议清淡饮食，不要饮酒。大量酒精会使第二天的肝功能出现异常结果。而

高脂饮食不但会使第二天的血脂升高，还有可能造成“乳糜血”，是指血液离心检测后上清液变为不正常的不透明乳白色或淡粉色。乳糜血的主要成因是由于血浆中存在大量大颗粒的脂蛋白，脂蛋白中含有的脂类是甘油三酯，其主要来源是食物摄入。乳糜血会对很多检验项目的结果造成影响，例如蛋白、胆红素、脂类数值等。

采血前一天，受检者还要保持正常饮食和睡眠，按时睡觉不要熬夜，过度疲劳或困乏可能会影响第二天的采血检测结果。

采血当天起床后，受检者不要剧烈运动，例如晨跑、跳操、游泳等，剧烈运动可能会导致肌酸激酶升高。医院一般会将静脉血化验的采血时间安排在早上8~9点，应按照要求准时到达采血窗口。

受检者起床后可以少量喝一些温开水，但是不要吃早餐。早餐会影响血糖、甘油三酯、肌酸激酶、胆碱酯酶、载脂蛋白等检验项目的

结果。早餐中的脂类还可能引起乳糜血，导致采血检测的数值不准确。要注意如果要检验血糖时，受检者早上不能服降糖药，

有晕针史的患者请提前说明，采血人员将做特别安排。

采血当天尽量不要选择穿袖口过小或过紧的衣服，避免采血时衣袖卷不上去，或采血后因衣袖过紧引起止血障碍而产生皮下血肿。采血时需要暴露左前臂或者右前臂进行穿刺。

采血前，受检者应先在窗口外静坐10~15 min，使身体处于一个平缓的状态。剧烈运动和精神紧张，可能会引起血糖、白细胞总数、中性粒细胞数值增高，影响采血检验的结果。

血液检测会受到很多因素的影响，例如年龄、性别、月经周期、禁食、进食、酗酒、吸烟、茶叶、咖啡、药物等。受检者应填写正确的联系方式，当血标本出现溶血或者凝血时，需要重新采血。

儿童体检时的常规项目

▲ 河南省商丘市睢阳区妇幼保健院 李秀英

不少家长对于孩子健康及成长有很多疑问。例如在体检时，不清楚孩子要选择什么体检项目，对体检检查的内容和重要性也存在盲区。本文详细介绍儿童体检常规项目。

基础性体检项目

身高体重 测量体重、身高和头围，并进行评价。

饮食情况 询问儿童近期饮食情况、睡眠情况、患病情况、运动及语言发展情况等。

体格检查 检查头面部、心肺、腹部、皮肤、四肢、外生殖器等。

五官检查 定期进行视力筛查、听力筛查及口腔检查。

检查化验项目

心理行为发育评价 儿童心理行为预警征、发育（智力）筛查、发育（智力）评估、语言评估、运动评估、家庭养育环境评估、气质评估。必要时选择一些特殊量表，如儿童多动症评估、注意力测试、儿童自闭症评估、儿童行为量表评估等。

常规检查 血常规、尿常规、大便常规及隐血检查、乙肝两对半、髌关节B超检查。

佝偻病相关检查化验 血维生素D测定、血清碱性磷酸酶检查、血佝偻病三项（钙、磷、碱性磷酸酶）、血甲状旁腺素测定、骨密度检查、手腕部X线片等。

贫血相关检查化验 血常规、贫血三项（血清铁蛋白、维生素B₁₂、叶酸）、地中海贫血检查。

营养相关检查化验 营养四项、母乳成分分析、过敏原检查、尿乳糖酶检查、空腹血糖、血脂、喂养调查、人体成分分析、血压、肺活量，心电图、胸片等。

生长过慢相关检查化验 骨龄检测、胰岛素样生长因子1检查、肝肾功能检查、甲状腺功能检测、生长激素系列检查、头部磁共振等。

生长过快相关检查化验 骨龄检测、乳腺B超、子宫卵巢B超、性激素激发试验等。

不同年龄段的检查项目

刚刚出生的新生儿 新生儿疾病筛查、听力筛查、先天性心脏病筛查、新生儿神经行为测定、黄疸监测。

满1月龄 发育筛查。

满3月龄 发育筛查、髌关节发育筛查。

满6月龄 发育筛查、血常规、维生素D测定、血清碱性磷酸酶。

满8月龄 发育筛查、骨密度检查、乙肝二对半（高危儿童）。

满1周岁 发育筛查、查漏补缺。

满1岁半 发育筛查、语言评估、骨密度检查、血常规、维生素D测定、血清碱性磷酸酶。

满2岁 发育筛查、语言评估、骨密度检查。

满2岁半 发育筛查、语言评估、血常规、维生素D测定、血清碱性磷酸酶检查。

满3岁 发育筛查、语言评估、骨密度检查、可结合入园体检（血常规、肝功能、乙肝两对半）。

满3岁以上 每年检查一次发育筛查、血常规、骨密度检查、儿童行为量表评估、激素、性激素激发试验等。

儿童体检注意事项

家长要严格按照儿童体检时间段带孩子去医院检查，携带好儿童保健手册或母子保健手册儿童篇，如有以前的检查化验单也带上。若儿童步态异常、在家哭闹等不能描述的情况，也可以在家提前拍好视频给医生看。此外，如要接种疫苗，要携带预防接种本。

体检时，儿童最好穿浅色衣服，便于医生观察儿童面色。儿童衣着宜宽松，便于解开检查。婴儿里面穿单薄内衣，外裹加厚棉包被，寒冷天气既能保温，也能快速解开衣被。

若家长不在，最好由熟悉儿童情况的看护者陪诊，这样才能给医生提供儿童最真实的情况。

甲沟炎的治疗和护理措施

▲ 河南省商丘市立医院 李丹丹

有的人因为修剪趾甲过短而导致甲沟缘过尖，导致指甲因为嵌入而诱发炎症，这种炎症就是甲沟炎。甲沟炎是一种发病率较高的常见疾病，尤其以趾甲沟炎最为多见，该疾病常因治疗不彻底而反复复发。甲沟炎一旦复发，会延长病程，同时并发其他严重疾病，导致很多人的日常活动无法进行，最终影响正常的学习、工作以及生活。那么，甲沟炎该如何治疗和护理呢？

治疗措施

甲沟炎分为急性甲沟炎和慢性甲沟炎，其症状和治疗方法不同。其中，急性甲沟炎包括早期、化脓期和后期三个阶段。

早期 如果患者处于该疾病早期，临床症状只有患病处出现了红肿以及疼痛，但该部位并未出现化脓现象，治疗是比较简单的。患者可以采用碘伏外敷或者2%硼酸浸泡治疗的方法，以此达到消肿以及灭菌的效果。如果临床症状比较严重，可以在专业的医疗人员指导下使用抗生素治疗。

化脓期 如果患者处于化脓期，临床症状为患病处出现了脓液，这时症状比较严重了。患者可以通过按摩来引流消肿，如果2~3 d未见好转，患者需及时去正规医院治疗，由专业的医疗人员通过切开引流术使得脓液从伤口排出。

后期 如果患者处于该疾病的后期，表明此时病情十分严重，需要去正规医院进行手术治疗。

如果患有慢性甲沟炎，患者应该尽量减少患病处与水以及刺激物的接触，在医生指导下进行药物治疗。药物可以选择单独用药，如采用局部糖皮质激素来进行治疗，也可以使用联合的治疗药物，如联合使用抗真菌药，以此获得较好的治疗效果。如果以上治疗的方法都失败，也可以根据医疗人员的建议考虑手术。

护理措施

做好清洁 患者要及时清洗患处，保

持患处伤口的清洁，同时还要在清洁后做好碘伏消毒工作，防止伤口因未有效治疗而再次感染。在护理过程中，患者要谨遵医疗人员的嘱托定时换药，换药过程要在无菌的环境下进行，并且在此过程中的动作也要仔细、轻柔。

剪指甲 指甲的长度要能够盖住皮肤，同时超过手指边缘为宜。指甲侧边的部分尤其需要注意，平时指甲不宜剪得太短，如果太短，活动时容易与甲床脱离，受到细菌侵害。

心理护理 针对患者复发所出现的恐慌、紧张等消极心理，家属以及护理人员要通过和患者沟通来分散其注意力。家属以及护理人员可以使用言简意赅、通俗易懂的语言向患者讲解该疾病的相关知识，缓解患者的心理负担。

饮食护理 为了减少炎症被刺激的频率，患者在饮食上要注意少吃辛辣刺激性的食物，多吃清淡食物。此外，患者也应该多喝一些温开水，少喝冷饮，多吃新鲜的蔬菜水果类食物，尤其是富含维生素C成分的食物，以此提高机体抵抗力，促进伤口早日愈合。

疼痛护理 疼痛是术后最常见的表现，患者可以在术后根据医疗人员的嘱托适当服用止痛药。家属以及护理人员也可以通过给患者听一些感兴趣的音乐，以便患者尽量精神放松。如果患者在夜间的时候出现疼痛难忍的情况，可遵从医疗人员的嘱托口服药物，以此保证患者得到充分休息。

