



云南省第一人民医院
The First People's Hospital of Yunnan Province
昆明理工大学附属医院
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

空腹过久抽血过晚 血检结果可能不准

临近年末,各单位、高校进入体检高峰期。“空腹抽血”早已深入大家心头,但究竟“多久不吃东西算空腹?”“为什么要空腹?”关于这些疑惑,云南省第一人民医院健康管理中心护士长李红霞跟大家说清楚。

空腹抽血结果更准确

饮食后我们的身体会发生各种化学变化,只有空腹状态验血才最能反映出血液的真实情况。比如喝了大量的水,血细胞会被稀释,也就是冲淡了血液;而吃了油腻的食物,甘油三酯等指标会升高。这些都会影响检测的准确性。

空腹采血是指禁食至少8小时后空腹状态下采集血液标本,一般在晨起早餐前采血,即使是白天8小时未进食,也不能算作空腹。如果在早上8时抽血,头天晚上8时以后就应该禁食。

当然,空腹时间并不是越久越好,最好在上午10时以前完成采血。空腹时间过久,血脂、血糖、胆红素等一系列指标也会发生变化,还会给人带来身体不适,造成低血糖症状,如头晕、虚弱、恶心等。

如果抽血前空腹的过程中感到口干口渴,饮用100毫升以内的白水没有影响,对于一些需要长期服用降压药、降糖药的患者,服药使用的水量也没有影响。但不能在抽血前饮用含糖的饮料和咖啡、茶、酒等。

这些抽血项目要空腹

2023年《静脉血液采血指南》指出,以下这些检测项目需要空腹采血:

血脂类(甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇等) 食物中的脂肪进入血液,会使甘油三酯等明显升高,还可能使血液呈乳糜状,对检验结果造成干扰。

糖代谢类(空腹血糖、空腹胰岛素、空腹C肽等) 高碳水饮食,不仅会刺激血糖升高还会刺激胰岛素和C肽分泌。

骨代谢标志物(骨钙素、I型胶原羧基端肽β特殊序列、骨碱性磷酸酶等) 骨吸收标志物受食物影响较大。

血小板聚集率 一些药品和膳食成分会影响聚集率的准确率。

以下这些检测项目不是必须但尽可能做到空腹,结果会更准确:

肝功能类(黄疸指数、谷丙、谷草转氨酶试验,甲胎蛋白测定、血清球蛋白测定等) 酒、茶和富含蛋白、脂肪、色素的食物会对检测结果造成影响。

肾功能类(血清尿素氮、非蛋白氮、血清肌酐、血清尿酸、血pH测定等) 高蛋白和高核酸食物均可引起血尿素氮、肌酐及尿酸的增高。

抽血前一天有些事要注意

不要突然改变饮食习惯。 抽血前一天注意清淡饮食即可,保持日常的饮食习惯才能如实反映身体的各项指标,结果更加客观。

不要剧烈运动。 剧烈运动时肌肉会消耗大量的葡萄糖,可能会导致血糖浓度降低,影响检测结果。

不要熬夜和饮用刺激性的饮料。 睡眠不足可能会导致转氨酶升高,还可引起血中钾、钠、血糖等成分的改变,影响测定结果。

抽血前24小时不宜饮酒。 酒精会对血液成分、性质产生一定影响,还会加重肝肾负担,抽血前24小时内不喝酒,最好72小时内不喝酒。

随身携带常用药。 需要长期服药的慢性病患者可携带药物,由医生判断是否可适当停药或将用药时间与抽血时间合理间隔后服用。

本报记者 闵婕

公告牌

中风如何康复治疗

脑卒中又称中风,指各种原因引起的脑血管疾病急性发作,通俗讲是由于脑血流发生障碍,脑组织缺少氧气和营养物质而坏死,导致脑部损伤的疾病总称。脑卒中发病后除了及时有效的药物或手术治疗外,还要尽早开展康复治疗。

讲座时间:11月28日15:00

讲座方式:微信关注云南省中医医院微信公众号(订阅号),点击“省中健康”栏目即可进入直播间。

讲座专家:许敏燕,云南省中医医院康复科住院医师,擅长于中西医结合治疗中风偏瘫、脊髓损伤截瘫、骨折术后、面瘫、运动损伤、颈肩腰腿痛等疾病治疗。

本报记者 丁李满园 曹婕

拨打12320 咨询盆底功能障碍

你对于盆底功能障碍等问题是否存有疑惑,是否想要了解盆底功能障碍相关康复手段?本周四,云南12320健康热线携手云南省第二人民医院康复科主治医师罗秋,为你答疑解惑。

专家介绍:罗秋,云南省第二人民医院康复科,主治医师,加拿大渥太华大学博士。

目前为国际ICS成员、云南大学附属医院盆底康复中西医诊疗多学科团队诊疗组核心成员。擅长各类型盆底功能障碍的评估和诊疗,包括尿失禁(压力性尿失禁、急迫性尿失禁、混合性尿失禁)、大便失禁、功能性便秘、慢性盆腔疼痛、性功能障碍等。

欢迎拨打健康热线:0871-12320

专家公益热线时间:

11月30日9:00—11:00

本报记者 陶彦然

老人更关注积极信息

俗话说,“好汉不提当年勇,英雄莫问往事强。”然而,日本神户大学结合美国斯坦福大学和布兰迪斯大学研究团队的两个新研究得出,在老年人的记忆中,积极信息比消极信息更具优势,老年人更重视积极信息。

在美国斯坦福大学研究团队以往完成的一项研究中,研究人员向年轻人、中年人和老年人3组参试者展示积极照片、消极照片和中性照片,之后询问记忆情况。结果发现,老年人对积极照片记忆犹新。这一结果表明,老年人更加重视积极信息。美国布兰迪斯大学研究团队以35名18~24岁的年轻参试者和50名61~85岁的老年参试者为对象完成的一项研究也发现,老年人更关注积极的事情,更关注生活中的那些美好片段。

日本研究人员分析,老人更重视积极信息的现象被称为“积极效应”,这与其生命时间的局限有关。正因为生命越来越短暂,所以才会令老人将时间和注意力集中于美好事物。另外,无论年龄大小,美好事物本来就比痛苦记忆更容易被想起。与记忆相伴的负面情绪也比良好情绪更快随风而逝。因此提高老年幸福感,关键不是记忆力,而是“记忆的内容”。老年人更应保持积极心理和良好心态,凡事多往好处想。

据生命时报

风湿病患者冬天要注意这些

风湿病是一种常见的慢性疾病,中医将其称为“痹证”,认为阳气不足是导致风湿病的内因,而风、寒、湿邪气入侵则是外因。而随着天气越来越冷,风湿病患者该如何预防或者缓解病情、减少发作呢?

风湿病复发原因

云南省中医医院风湿科主任医师汤小虎向记者介绍:“风湿病是一组侵犯关节、骨骼、肌肉、血管及有关软组织或结缔组织为主的疾病,其中多数为自身免疫性疾病,它的发病机理比较复杂,范围也很广,如类风湿关节炎、痛风、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮等疾病都属于风湿病的范畴。我们所看到的关节疼痛只是一个外在表现,实际上很多风湿病还牵扯到我们的内脏、血液系统和免疫系统。”

正因如此,引起风湿病复发的原因也有很多方面,特别是在寒冷的冬天。风、寒、湿等邪气容易入侵人体,会诱发或加重风湿病情;因为寒冷会加重关节周围血管舒缩功能的异常,

从而使关节炎的症状加重;冬天一些人喜食火锅或海鲜,增加了诱发痛风的机会;运动量的减少,身体抵抗力的降低,使疾病乘虚而入;在中医上讲,气血亏虚也是引起风湿病复发的原因之一。

痛风患者年轻化

痛风是一种代谢性疾病,主要由体内尿酸水平升高引起。尿酸是一种由身体代谢嘌呤产生的物质,而高尿酸水平可能导致尿酸结晶在关节和周围组织中沉积,引发炎症反应,形成痛风发作。目前,我国高尿酸血症患者接近1.7亿,发病率超过了13%,同时,痛风患者也超过了7800万,且发病年龄正逐步趋向年轻化。

“我们接诊过年龄比较小的痛风患者是9岁,还有一些甚至长痛风石,这些都是比较严重的,除了饮食方面,可能也和家族遗传有一定关系。”汤小虎介绍,从临床症状来说,单个关节突然间红肿热痛,还有夜间疼痛,或者早上起来下不了床,这些都是典型的痛

风症状。汤小虎建议,如果发现尿酸升高,只要积极预防,那么痛风发作的几率就会小一些。

中医治疗有优势

中医的理念是养生保健,未病先防,除了内服中药以外,还有外用药,这也是中医治疗风湿病的一大特色。汤小虎说:“对于关节疼痛,可以采用一些中药的封包,把药打成粉敷在疼痛的地方,还有足浴、针灸、推拿、按摩等都是中医外治的方法。”

风湿病患者在冬季首先应当注意保暖,不要受凉。其次,饮食要以清淡为主,避免过咸过酸过辣、高脂肪食品。痛风患者则一定要忌嘴,不要喝酒、饮料,尽量避免高嘌呤食物,也要适当合理地运动。“运动一定要量力而行,避免关节受到损伤。老年人则要注意平日避免摔跤。除此之外,情绪也是影响风湿病的一大因素,要保持心情愉悦。”汤小虎建议,定期体检,如有不适,请尽快就医,进行个体化的诊疗。

本报记者 丁李满园 曹婕