



查血，你所不知道的 那些事儿

撰文 兰晓雁 绘图 小四

人体血液里包藏着太多的生命与健康奥秘，这也是你去医院看病或做体检时往往要做抽血化验的原委所在。从最简单的红血球或白血球计数，到较复杂的胆固醇含量或肝肾功能测定，都是医生所关注的项目。随着医学研究的不断深入，发现血液中可供检测的蛋白质多达1 200多种，每种蛋白质都负有好几项生理使命，能让医生更多地探查到你身体中已经、正在或即将发生的生理或病理变化，为你的保健防病做出更具针对性、更有个性化的建议与指导。

查血能更多地了解人体

查血之举能更多地了解人体，不仅知现在，也能知过去，知未来。

先说说知现在。查血可准确地探测到你的生理年龄（可能大于或小于你的出生年龄）、是否脱水、有无抑郁或焦虑及其程度等。如瑞典研究人员发现，通过检测血液中某种蛋白质的含量，并与模型数据相比较，就能知道你到底有多老。再如医学调查显示，约有20%的老年人因疏于喝水而处于脱

水状态，而脱水可增加心脏压力与疲劳感，削弱大脑思维能力，所幸的是现在已有一种查血方法可明确告诉你是否脱水，提醒你及时补足水分。另外，抑郁与焦虑等病态情绪日渐困扰现代人，但一直苦于没有客观的检测指标，因而难以给出一个是与否的结论。这个难题已被奥地利科学家所破解，他们找到了大脑中一种可表明你是否缺乏快乐激素的特殊化学物质，这种特殊物质也存在于血液中，所以查血有助于医生给你一个是否患有抑郁症的准确诊断，且能让医生开出更有效的治疗药物。以色列研究人员则检测到了一种能识别焦虑症的特殊蛋白质，这种蛋白质是在人体处于疲惫状态时释放到血液中的，只要测一测血液中这种蛋白质的含量，就能确定你的情绪是正常还是处于严重的焦虑中。

再说知过去。诸如你是否遭受过脑震荡？或者患过某种病毒感染或感冒？查血后都能有一个较明晰的结论。以脑震荡为例，这是一种大脑创伤，一般在出事后的几个小时甚至几天内都可能没有症状表现出来，易使人产生没事儿的错觉，可一旦再次遭受伤害，即有可能造成致命或长期认知障碍（如晚年患上痴呆症）等严重问题。现在美国医生发现，一种简单的测试血液中蛋白质标记物的方法，就能够揭示出病人头部在受到撞击后7天内是否存在脑震荡，以便及时采取必要的防治措施。另外，你的身体会对入侵的病毒或细菌产生抗体，即使疾病痊愈了，这些抗体依然存在于血液之中。只要抽血查到这些抗体，就知道你曾经患过的病毒感染或感冒，帮助医生了解疾病对免疫系统所造成的影响，并开出更有效的治疗药物。

知未来就更有意义了，可让你提前做好防范工作。比如老年痴呆症，目前尚无敏感的早期诊断方法，但英国学者已经观察到，在老年痴呆症的典型症状出现前，查一查血液中一组蛋白质的含量，就能对你日后是否

会与其结缘做出准确的预报。如果你爱好酒类饮料，又担心会引起酒精中毒，不妨查查血液中一种叫作PEth的特定化学物质。如果明显升高，提示你发生酒精中毒的风险较大，减量或者戒酒当是最好的防范办法，这是美国医生对酗酒者健康的一个重要贡献。

说了这么多查血的医疗作用与健康效益，你应该对简单的查血改变一下不太看重的态度了吧。其实，这些还只是新近科研成果的一部分，以后会有更多的血液秘密被陆续揭示出来，造福于人类健康。

不过，要获得真实、准确的血液检测报告，以免干扰医生的思维，查血的过程务必科学，一些相关的注意事项及其细节绝对不可忽略。

搞清“空腹”的准确概念

当医生给你开查血化验单时，往往告戒你要“空腹”抽血。你要明白，医学上的“空腹”含义与人们通常的概念不尽相同。一般说来，你很可能赶在第二天上午吃早饭前到医院化验科抽血，不管是8点还是10点，因为你认为只要未吃早饭便是空腹。其实不然，医学上的“空腹”概念是有时间限定的，要求在头天进餐后8~10小时，最多12小时抽血检查。如果超过12小时，查出的数值就有可能不准确了。



以查血糖为例，如果你是头天晚上6点钟进的晚餐，最好在晚上10点左右再吃一顿，或将头天晚上这一餐推迟到晚10点左右进行，那么翌日上午6~10点之间则为抽血的最佳时间段，查出的血糖值最接近你的生理真实。

查血前2天起暂停运动

虽说运动有益健康，但也可使化验值失真。因为运动可打破血管内外体液的平衡，加上汗水挥发，激素含量变化（如肾上腺类激素分泌增加，胰岛素分泌减少），可使血液中的某些化学成分发生急剧变化。如白细胞计数可高出正常水平数倍，钾、钠、钙、葡萄糖、尿酸、总胆红素、谷草转氨酶等成分也都有不同程度的上升，从而给医生带来错误的信息。建议在查血前2天起暂停运动，尤其不要做过量或强度过大的锻炼项目，包括较长距离骑车、跑马拉松或长途快走等活动。

采血部位有讲究

查血先要获取血液标本，称为采血。常见的采血方式有两种：凡用血量小于0.1毫升的检验项目，如血常规、血型、血小板计数、血红蛋白测定等，只需采集末梢血就可以了；而用血量大于0.1毫升，如检测肝功能、血糖、肌酸激酶等，则需要从静脉血管抽血，谓之静脉采血法。

采集末梢血，检验师多选择你的手指作为采血点，最好应是左手无名指指尖的尺侧处。奥妙在于手是人体体表裸露部位中运动最自如、最灵活的器官，采血最方便。加上手指尖部又具有十分丰富的毛细血管网，却无较大的动脉和静脉，既能满足检验对血量的需求，又可以避免大量出血，安全性高。同时，大多数人都为右利手，左手则相对来



讲空闲时间较多，故选用左手取血对手部功能的影响也相对较小。另外，拇指、食指和小指是人手的主要功能指，准确精细的动作要靠它们协同配合完成；中指在各项劳动中所承担的力量要大于无名指，所以化验采血的职责便理所当然地落在了左手无名指上。因此，采血时请你伸出左手无名指，检验师会在无名指指尖的尺侧取血，因为尺侧只会牵涉尺神经末梢，你的疼痛感觉最轻微。

静脉采血选择的常是你肘弯处的静脉血管，因为此处的血管较粗，显露清晰，容易“一针见血”。此时你可不要紧握拳头，否则可能使化验结果不准确。一位叫做瑟洛的英国生物化学家分析了20万份化验单后发现，抽血时患者如果先紧握拳头然后放开，可引起血中的钾离子浓度升高，进而误导医生的诊断思路。正确之举是：当检验师将采血的针头刺入血管时，你不要握拳，而是要尽量让手部放松。

采血后止血要正确

抽血后需要止血，但多数求医者止血方法不正确，比如压迫面积太小、压迫方法不对或按压时间不够等，以致出现鼓包、淤血甚至渗血等不良后果。正确方法是：用三个手指压住抽血处，将皮肤表面和血管壁上的出血点全部压住；只压不揉；持续按压3~5分钟；同时拉下上臂衣袖，避免上臂被衣服“绑”得太紧，影响血液正常回流



（最好去医院采血前穿得宽松一些，尤其是冬季，便于采血和止血）。

一旦因止血方法不当而引起了局部淤血、渗血或鼓包等现象，不要紧张，应在医生指导下合理处置，会很快止血。

查血单“有情况”别慌乱

查血的目的在于发现可能存在的问题，为医生寻找致病的真凶，而查血报告单上一旦真的出现异常，被检者及其家人又很担忧。弄到最后，这些担忧又有可能只是虚惊一场而已，因为查血单有时也会谎报“军情”——这就牵涉一个实际问题，如何正确看待化验结果。

我们知道，人体是一个活体，体内的各项生化指标保持一定的动态平衡，故各种检验指标的正常值也是在一个范围内波动的，凡是在该范围之内均应视为正常。以查肝功能为例，前一次查血清谷丙转氨酶为每升血22单位，这一次为每升血34单位，数值虽然升高了12单位，但依然在正常范围内，不要看成病态。

如果在正常范围之外呢？那就要看超过正常范围有多大了。如果是在一个小范围

内波动，也不一定就有临床意义，因为一个生化检验项目的影响因素很多，对检验结果需要综合分析及追踪观察。如谷丙转氨酶为每升血48单位，或者52单位，比正常值40单位确实高一些，但可能是因为患者抽血前作了剧烈运动，或者患了感冒、腹泻等原因所致，并非一定就是肝炎引起的。另外，不同医院所用的化验方法不同，正常值范围也有差异，要区别对待。

另外，检测方法的高度敏感，使检验结果产生假阳性的可能性也存在。如用于乙肝病毒五项指标含量测定（俗称两对半）的聚合酶链式反应（PCR）、荧光定量等，就属于这类方法。由于这些方法高度敏感，检验结果也会有一定的波动性。加上实验方法的难度较高，操作者的技术水平、经验与责任心等不一致，皆可影响到检验结果。明智之举是：冷静地咨询专科医生，排除上述影响因素。若化验结果仍然不能解释，就要继续在医生的指导下，对该检查项目予以动态观察，定期复查。

作者简介

兰晓雁，四川省达州职业技术学院副主任医师。

（责编 桑新华）