

# 空腹抽血到底需要「空」多久

国家卫健委给出的一套标准答案

抽了这么多年的血,每年挨针之前,还是要反复提醒自己:别吃早饭!你是不是也有这样的疑惑:为什么有些采血需要空腹?到底空多久算“空腹”?空腹期间能喝水吗?

2020年,国家卫生健康委员会发布最新《静脉血液标本采集指南》,针对静脉血液标本采集前患者的相关准备,包括饮食、运动、情绪、采血时间、采血体位、输液等各方面,做了详细的说明。

## 为什么血检需要空腹

血液检查之所以要空腹,都是为了得出更加准确的诊断。原因主要有3条:

- 1.空腹状态时机体处于一个基础代谢状态,可以排除饮食等因素的影响。
- 2.部分检查结果的参考范围是空腹的范围值,若不是空腹状态下

就失去了参考意义。

3.部分人进食后血液会呈现乳糜状,影响检查结果。

血液检查中需要空腹的项目包括:空腹血糖、肝功能、肾功能、电解质、血脂、各种感染标志物、肿瘤标志物、激素水平等。

## 空腹采血,到底要禁食多久

《静脉血液标本采集指南》指出,空腹采血要求至少禁食8小时,以12小时至14小时为宜,但不建议超过16小时。

空腹时间大于16小时,会因过

度饥饿导致血清白蛋白、葡萄糖、补体C3及转铁蛋白的含量明显下降,血清胆红素也会由于清除率减少而升高。

## 抽血前一天,该怎么饮食

患者在采血前不宜改变饮食习惯。

抽血前一天晚上,维持正常生活习惯,饮食清淡即可,但右侧4种饮食者需要注意:

饮食	可能出现的影响
高蛋白及高嘌呤食物	尿酸或尿素氮升高,但对肌酐影响不大
油腻的食物	血清或血浆呈现出乳白色样浑浊而干扰血脂检测结果,导致血清甘油三酯浓度太高(建议患者素食3天再复查生化指标)
短时间内大量高盐饮食	升高电解质钠及氯的水平
长期较少摄入盐分	可能导致低钠血症,影响生化检测结果

## 空腹期间能喝水吗

空腹期间可少量饮水。若实在需要饮水,只能是白开水,且到达医院后就不能喝水了,更不能喝含糖的饮料、咖啡、茶水、酒等。

糖尿病、高血压、心脏病等慢性病患者,以少量白开水送服药物对检验的影响不大。在必须服药的情况下,一定要服药。

## 其他需要空腹的检查

**需要空腹检查的其他项目** 腹部超声、CT、核磁,肾动脉超声,胃镜、肠镜,需要强化的CT、核磁等。

**不需要空腹检查的其他项目** 各个部位的X光;无需强化且非腹部的核磁、CT;甲状腺、乳腺的超声,颈部及脑血管超声,上下肢动静脉超声,心脏超声,心电图等。

腹部的超声、CT、核磁要求空腹,是因为胆囊在充盈的状态下才能清晰显示,进食后胆囊会出现萎缩、胆囊壁增厚,影响检查结果甚至导致误诊;胃镜、肠镜要求空腹是因为食物残渣会遮挡住溃疡面和黏膜,影响观察,而牛奶、咖啡、果汁等物质会造成黏膜颜色发生改变。据《生命时报》



## 体外有效不代表能治新冠 长期滥用伤脾胃蓄积毒素 板蓝根就是普通感冒药



自从新冠疫情爆发以来,关于新冠肺炎治疗特效药的研究一直在进行中。不久前,钟南山院士团队研究指出,经过一系列中药抗新型冠状病毒的体外药效筛选,发现白云山复方板蓝根颗粒和口炎清颗粒等显示出体外抑制药效,这条消息让板蓝根迅速“蹿红”,多家药店甚至出现断货现象。

### 板蓝根治疗新冠的疗效到底如何

航空总医院中医科副主任医师张慧表示:“这个研究结论实际有被误读、夸大的成分在。稍微有一点医学常识的人都知道,体外有效与最后临床有效,隔着十万八千里的距离。现在的药物实验必须要经过三个阶段——体外实验、动物实验和人体临床试验,只有在体外实验取得疗效后,才可以继续下一阶段的实验。和板蓝根情况类似的,还有疫情爆发初期曾被抢购一空的双黄连,实际上它也只是体外有效,至今也没看到临床有效的证据。”

张慧说,板蓝根颗粒只是众多中药感冒药中的一员。板蓝根是十字花科植物菘蓝的根,是一味常见的传统中药,具有清热解毒、凉血利咽的功效,主要治疗外感发热、温病初起、咽喉肿痛、痄腮疮毒等“风热”类型的病症,尤其适宜于发热、咽喉肿痛、舌质红、口渴的“实热症”,而且需要与银翘散或桑菊饮、麻杏石甘汤等方药合用,才能发挥其清利咽喉、清热解毒的作用。当新冠肺炎患者出现上述症状时,服用板蓝根是可以对症治疗的,但这绝不代表板蓝根是治疗新冠肺炎的特效药。

### 板蓝根切勿滥用

呼吸科医生史锁芳提醒,板蓝根切勿滥用。板蓝根药性苦、寒,长时间或大剂量服用,可伤及脾胃,导致腹部不适、食欲下降,或出现恶心、呕吐等消化道反应,尤其是小孩与老人,更应该谨慎使用。

此外,体质虚弱而又没有实火热毒症候者也应忌用;低血压或有出血性疾病的患者不宜长期大量服用,并且要做到“中病即止”,即疾病大体已去,主要症状得到了明显缓解,就要停止用药。有研究称,长期大剂量服用板蓝根,在用药者肝脏解毒能力下降时,还可引起蓄毒反应,出现造血系统损害,如消化道出血、白细胞减少等,因此服用该类药时必须注意剂量,以每天不超过15克为宜。由于该药的苦寒之性,因此服药时间以饭后为佳。

史锁芳认为,单靠具有一定抑制病毒作用的板蓝根(或其他类似药物),是很难达到预防作用的。按照中医理论,最佳的防疫措施是针对虚弱人群进行对症的扶正固本调养,比如用补肺补肾(玉屏风散、参苏饮、都气丸等)、补益气血(八珍汤)等类方,通过扶助正气,使人的体质强壮、免疫力增强,也就可以达到预防效果了。  
张建房 董长喜

## 新华区医疗保障局2021年度 城乡居民医保慢性病申报认定通知

新华区2021年度城乡居民慢性病申报认定工作即将开始,符合慢性病申报条件的城乡居民可持身份证复印件、二级及以上定点医疗机构出具的诊断证明、住院病历或近一年连续治疗的门诊病历、检查检验报告单等

到所在村委会、社区集中填表申报,个人申报时间为11月9日至11月20日。

详情可登录新华区医疗保障局微信公众号查询(新华医保公众号)。

新华区医疗保障局医管科  
咨询电话:3503011

## 公示

沧州明珠塑料股份有限公司投资河北北方洋建筑工程集团有限公司承建的海陆油田输送系统增强复合材料及管道升级项目4#车间工程,于2020年5月9日竣工验收,施工单位保证该项目没有拖欠农民工工资。相关单位及个人如对此有异议,请在公示之日起15日内持相关依据向高新区住建局和人社局反映。  
联系电话:0317-8697635(高新区住建局)  
0317-8697610(高新区人社局)  
沧州高新区住建局  
沧州高新区人社局  
沧州明珠塑料股份有限公司

## 公告

沧州海关机关服务中心根据《事业单位登记管理暂行条例实施细则》有关规定,经举办单位中华人民共和国沧州海关同意,拟向河北省事业单位登记管理局申请注销登记。请债权人自2020年10月26日起90天内向拟注销单位申报债权。  
2020年10月26日

## 通知

广大城乡居民:

运河区2021年度城乡居民慢性病申报工作开始了,请辖区申请城乡居民慢性病的参保居民携带二级及以上定点医疗机构出具的住院病历或近一年连续治疗的门诊病历、检查检验报告单、诊断证明等资料到所在社区医保经办机构、乡镇卫生院填表报名。报名时间2020年11月9日至11月20日。联系人:魏冬、李胜贺,  
联系电话:13513037575  
13673272075