

“护士，少抽点血，我贫血……”很多病人去医院做检查抽血的时候，常常要护士少抽血，那么今天我们来聊聊这件事情到底可不可以“讨价还价”？

■据《武汉晚报》



医院做检查为啥要抽那么多血

抽血会影响健康吗？

首先我们来认识一下血液。血液包含液体血浆和血细胞等有形成分，通常成年人血液总量约4000至5000毫升。每千毫升血浆中含有900至910克的水，65至85克的蛋白质和20克的低分子物质如电解质和有机化合物等，有形成分血细胞包括红细胞、白细胞和血小板三类。

红细胞平均寿命为120天，白细胞

寿命为9至13天，血小板寿命为8至9天。一般情况下，在没有外部创伤或干预的情况下，每人每天都会有40毫升的血细胞衰老死亡。因此，血液也有自己的寿命，换句话说，今天的血液已经不是昨天的血液！

所以，医学检查的血液量还不及人体每天自然“衰老死亡”的血液量，压根不会影响身体健康。

血液检验主要查什么？

我们看看血液采集的必要性和重要性。血液的功能包含血细胞功能和血浆功能两部分，有运输、调节人体温度、防御、调节人体渗透压和酸碱平衡功能。红细胞主要运输氧气和二氧化碳，白细胞的主要功能是杀灭细菌，参与炎症和体内免疫防御，血小板主要在体内发挥止血功能，而血浆主要参与凝血和抗凝血功

能。

因此，各种成分均深度参与了机体运转，血液状态可以直接反映机体功能状况，也直接反映健康或疾病进程。那么在现实临床工作中，血液检查就可以提供非常必要且重要的临床数据，极大地帮助医生找到疾病源头，从而对症治疗，临床才可以高效遏制病情发展恶化直至恢复健康。

血液检验能不能少抽点？

抽血检查一般是采静脉血，抽血量主要由检查项目决定。一般来说，常规抽血化验量在2到20毫升，最多不超过50毫升。医院一般采用的采血管为5毫升，因此常规体检抽血化验一般是在1到4管之间。

在目前技术状况下，很多血液检查需要将血液采集到对应采集管中，而采集管中均被注入一定的添加剂，如抗凝剂等，而很多检查技术又要求添加剂和血液按比例严格匹配，例如凝血功能、血液沉降率、血常规等，因此这种检查如果少采血会导致检测结果不准确，严重影响临床诊疗工作，甚至导致误诊漏诊。那么对于不需要添加剂的项目能少采集吗？医疗检测属于高度顶尖精密设备，失之毫厘差之千里，对于采集量都有最低检测量（下限），例如，虽然设备只需要0.5毫升，但是必须至少采集2毫升，就像我们无法直接建设第三层楼阁一样的道理。另外，部分检测需要分离血液

中的液体成分，例如血浆血清等，当需要1毫升血清时，必须采集3毫升左右血液才能分离得到。

目前临床诊疗采集血液量基本都是满足诊疗需求情况下血液采集最低量，既保证了检查结果的高质量又极大地避免过度采血。对于部分患者怀疑多采血用于科研的疑问，正规的科研必须按照国家相关法规严格执行伦理审批以及知情同意审批，绝对不可能私自将患者血液外流甚至买卖，这方面大可不必担心。

每天医院里患者非常多，而采集的血液样品少则数千管多则上万管，在保障检测结果准确的前提下，高效快速是患者的第一期望，也是检测人员不懈的追求。而采集量不达标的血液样品可能导致无法正常上机检测，将被作为问题样品从而耽误处理速度，最终导致检测结果延迟、看病慢等问题，甚至影响抢救的效率。

所以，还请大家理解，不要再和抽血的护士“讨价还价”了哦。

献血后发胖 这个锅该谁背

“无偿献血能帮助濒危患者挽回生命，但在我们身边依然有很多关于献血的误解和谣言，阻碍了大家献血的热情。输血科专家为此整理了关于献血的误区和常见疑问，希望越来越多的人能够正确掌握献血常识，消除疑虑，积极参与无偿献血。”

■据《北京青年报》

谣言：献血会让人变胖

献血跟变胖没有关系。正常献血200-400毫升，肝脏和脾脏存储的血液会动员出来，血液很快就补充上来，所以献血对人体血容量影响很小，献血后体会补充新的红细胞、白细胞等血液成分，但不会生成脂肪，可见献血和肥胖没有关系。

影响人体肥胖的因素有很多，如遗传、激素、代谢平衡等，其实体重的增减取决于摄取热量和消耗热量之间的差值。一个常见的数据是，当摄入的热量比消耗的热量多3500卡路里时，就增重1磅（约453克），可见献血不会导致人体发胖。

某些人献血后变胖的主要原因是献血后担心伤身体，往往通过饮食大补的方式补充营养，导致体内短时间热量摄取过多，加上活动量少，缺乏锻炼，这些增加的热量难以消耗，就会以脂肪的形式堆积起来，从而导致肥胖，这是献血后变胖的本质原因。

其实献血后只需正常饮食，保持膳食结构均衡即可，不用额外补充营养即可满足造血的需要，切不可盲目进补，以

免造成体重增加，血糖、血脂等指标的升高对人体造成不利的影响。

谣言：献血会引起血压不稳

献血不会引起血压不稳。导致血压不稳定的因素有很多：生活作息不规律、饮食结构不合理、过量的吸烟饮酒、疾病等原因都会导致血压不稳定。

根据《献血者健康检查要求》，明确将高血压列为不能献血的范围；献血者血压在正常范围内，即12.0kPa(90mmHg)≤收缩压<18.7kPa(140mmHg)；8.0kPa(60mmHg)≤舒张压<12.0kPa(90mmHg)；脉压差：≥30mmHg/4.0kPa，才能献血。每次献血前，工作人员都会为每名献血者先测量血压。

个别献血者献血后会出现血压不稳，多是献血紧张所致，情绪波动幅度过大，会引起血压不稳。如果出现血压不稳，要注意休息，保持情绪稳定，血压很快会恢复正常，不会造成病理性的低血压或高血压。对于长期服用降压药的患者不建议献血，主要是因为尽管血压可能控制在规定的献血范围，但献血可能对献血者本人以及接受血液的患者造成影响。

谣言：献血会降低免疫力

献血不会降低人体免疫力。免疫力是人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来侵入的任何异物(病毒、细菌等)，处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞，以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力，是人体识别和排除“异己”的生理反应。

人体内的细胞每天都会大量自然死亡，即使不献血也会随着人体的新陈代谢排出，并没有降低人体免疫力。适当地献血会减少人体内的血细胞数量，刺激人体的造血功能，从而有效地改善人体血液环境，促进身体健康。

造成人体免疫力低下的原因有以下几种：年龄、环境、家族、心理、营养等因素。献血时只是抽出外周血管的血液，人体会自动将贮存在内脏里的血液释放到血管中保持恒定的血容量，所以献血不会降低机体的免疫力。

我们可以通过均衡饮食、充足睡眠、适度运动和控制情绪等方式来提高免疫力，所以献血后还应注意多休息，避免过度劳累，更要避免熬夜，以免影响身体的恢复。