

寻医问药

空腹采血前的注意事项，你了解吗？

本报记者 檀亚楠

石家庄市民李先生询问：我近期打算去做一次体检，但不知道空腹采血前需要做哪些准备？

石家庄市第五医院公共卫生科薛志琴回答：

首先，空腹抽血也就是在采血前禁食、禁水10小时以上。因为，进食水后采血会导致血液中的生化成分发生变化，检测结果不准确，不能真实地反映机体变化情况，影响疾病的诊断。需要空腹采血的项目主要是生化检查项目，生化检查是使用定量分析法对血液生化成分进行测定，从而了解其微量变化。各项指标的正常值是通过正常人空腹血检测的数值，经过统计学处理后获得的。生化成分比较稳定，测得的各项数值才能够较真实的反映机体变化，因此，空腹采血检测的数值比较准确。例如：肝功能、血糖、血脂等。

其次，采血需要在安静的状态下进行。采集血液标本需要在安静状态下抽血，检测的结果才会相对准确，如果是在情绪不稳定、过于激动或进食与运动后采血，均可影响化验结果的准确性。

薛志琴强调，食物中的某些成分可影响检测结果，不准确的化验指标可影响医生对疾病的正确诊断。进食高蛋白质饮食可使血浆中的尿素、血氨数值增高；进食高脂肪饮食2~4小时后抽血，可使血中胆固醇、甘油三酯水平升高；进食不饱和脂肪酸食物，如：酸奶、核桃、燕麦、洋葱等食物，可降低胆固醇的含量；进食含糖量高的食物，两小时内血糖会迅速升高；空腹时间过久，可使血糖降低，易出现低血糖症状；在采血前喝浓茶或含咖啡因的饮料，可使血浆游离脂肪酸增加，使肾上腺和脑组织释放儿茶



酚胺；饮酒后采血，可使血浆中的乳酸、尿酸盐、乙醛、乙酸等增高，长期饮酒者可使血液中的高密度脂蛋白胆固醇偏高、平均血细胞体积增加、谷氨酰转肽酶数值增高。

总之，到医院看病就诊或健康体检，要做好采血前的准备工作，以免检查结果不准确，影响疾病的诊断或延误病情。

健康提示

常吃苹果竟然能养肺



美国约翰斯·霍普金斯-布隆伯格公共卫生学院发布一项研究，显示平时多吃西红柿、苹果等蔬果有助延缓肺功能衰退，甚至可以修复吸烟造成的肺部损伤。

研究小组2002年评估650余名志愿者的饮食情况和肺功能，10年后再次检测他们的肺功能。综合考虑志愿者性别、年龄、身高、衡量肥胖程度的身高体重指数、社会经济状况、运动习惯和热量摄入量等因素，研究人员发现，日均食用超过2个西红柿或者超过3份水果的志愿者，肺功能衰退程度低于那些日均食用西红柿不足1个或者水果少于1份的志愿者。1份水果相当于1个中型水果，如苹果、橙子，或者2个小型水果，如猕猴桃。

在那些戒烟的志愿者中，饮食与肺功能的关联更明显。研究人员认为，西红柿、苹果之类蔬果中可能含有某些成分，有助修复吸烟造成的肺部损伤。肺功能差与多种疾病的死亡风险存在关联，包括慢性阻塞性肺病、心脏病和肺癌等。

研究人员还注意到，只有新鲜蔬果有这一保护作用，含有水果蔬菜的加工食品则没有。

研究人员在由最新一期《欧洲呼吸学杂志》刊载的报告中写道，人的肺功能大约30岁开始衰退，衰退速度因人而异。这项研究显示，日常多吃蔬菜水果有助延缓年龄增长带来的衰退，甚至有助修复吸烟造成的损伤。(新华社)

感冒了，到底能不能运动？盲目运动会加重病情

冬季是感冒高发季节。感冒后，人们一般通过服用药物、多喝水、增加休息来缓解病症。根据媒体报道，有美国专家提出了一个“脖子法则”：如果症状在脖子以上，如鼻塞、打喷嚏等，应该去运动；如果症状在脖子以下，如剧烈咳嗽、发烧、肌肉疼痛、恶心等，则不建议运动。这个法则是否真的可行呢？

黄淮学院护理学院副院长、医学博士钱国强介绍，感冒可分为导致急性上呼吸道感染的普通感冒，和侵袭整个呼吸道乃至全身的流行性感。感冒。“脖子法则”无非是让患者通过体感区分感冒类型，或对轻重进行判断，而这些自我判断往往也不够准确。

东南大学附属中大医院健康管理中心主任朱欣佚表示，运动确实可以让血液循环加快，提高身体免疫力，但这是以人体处于正常的生理和机能状态为前提的。我们不能单纯依靠运动让感冒痊愈。生病时，运动不但不能减轻症状，帮助机体缩短感冒病程，甚至有时还会加重病情。即使是普通感冒，出现脖子以上的症状时，身体各器官，如心脏等已经加大负荷。这时再运动会进一步增加机体负担，让病毒更容易乘虚而入，可能诱发病毒性心肌炎等重病。国内也曾有报道，有人为治疗感冒特意跑到健身房去运动出汗，结果引起心脏衰竭而猝死。另外，该法则是基于西方人体质提出的，东西方人的机体耐受能力和应激性有差异，感冒后的运动疗法纵使有其合理性，也不能生搬硬套。

老话说，“动一动，少生病；懒一懒，药一碗。”日常合理的运动可增强体质，避免感冒。但感冒时还是要多休息，多吃清淡食物，适当用药。对于本来就很少锻炼的人，感冒期间应避免劳累和剧烈活动；日常坚持锻炼的，感冒时运动量也要减半，采用温和的形式，一旦出现发热症状应立即停止。症状较轻的初期患者参加长跑、打篮球、踢足球等剧烈活动前，也要先经医生对感冒进行鉴别诊断后，再依医嘱进行运动。(人民网)

业界动态

本周日 河北以岭医院糖尿病科举办糖尿病足讲座义诊活动

本报讯(记者檀亚楠)为帮助更多的糖尿病患者解除痛苦，1月14日(本周日)河北以岭医院糖尿病科特举办大型糖尿病足讲座、义诊活动。

1月14日上午9:00—10:00，河北省中医防治糖尿病足重点研究室主任高怀林教授将在河北以岭医院6楼多功能厅举办《糖尿病足的特色治疗》讲座；10:00—11:00，中国中医科学院广安门医院糖尿病科主任倪青教授将在河北以岭医院6楼多功能厅为大家带来《糖尿病周围神经病变的管理》讲座。11:00—12:00医院将在门诊一楼阳光大厅举办糖尿病义诊活动。

优惠项目：当日免费测血糖；免费赠送书籍《糖尿病足的防治》《远离糖尿病》各一本；调节血糖的饮料津力旺一罐；在义诊活动中对疑似糖尿病足、糖尿病周围神经病变者，发放免费检查卡，做激光多普勒、糖尿病震动感觉阈值测量等检查。

广誉远“好孕中国”公益计划落地河北

本报讯(记者檀亚楠)1月10日，广誉远“好孕中国”公益计划签约国药河北乐仁堂医药连锁有限公司落地河北。据悉，“好孕中国”公益计划是以广誉远的明星产品定坤丹、龟龄集的备孕功效为基础，为广大备孕人群解除不孕不育烦恼。让备孕人群更好地追求家庭幸福，也是乐仁堂连锁秉承“乐施仁爱 济世健民”精神的一个具体实践，用最好的产品为百姓服务，帮助解决他们的问题，追求美好生活，是医药从业人员最大的幸福。此次公益计划的落地也是药店提升服务价值、从健康产品向管理服务转型升级的一种尝试。

本次广誉远和国药乐仁堂强强联手，为河北不孕不育家庭带来了福音。



乐享健康大讲堂 精彩继续

本报讯(记者檀亚楠)为了更好地帮助市民了解健康知识，提高生活品质，《乐享健康周刊》特开通“乐享健康大讲堂”栏目，每周都有省内知名医院的专家为市民进行健康讲座。如果您或您的家人朋友有需求，可以通过关注微信公众号：燕都乐享健康(ydlxjk)进行报名。

1月12日医大三院有讲座

1月12日下午2:30，河北医科大学第三医院将在该院本部门门诊三楼学术报告厅举办“健康直通车”公益讲座，由呼吸一科副主任赵云霞为大家主讲《冬季流感预防与治疗》。

1月13日省中医院有讲座

1月13日上午9:00—11:00，河北省中医院将在综合门诊楼5层会议室举办公益讲座，由该院呼吸针灸科副主任张素钊主讲《脑血管病的穴位保健》。

1月18日医大一院有讲座

1月18日上午9:00，在河北医科大学第一医院门诊楼五楼多功能厅，将举行公益知识讲座《冠心病的防治》，由该院心内一科郑明奇主任医师主讲。