

“医生，体检回来后我抽血的地方青了一大片，这是为什么，我应该怎么办啊？”“医生，您看看我抽血的地方紫了，胳膊还疼，是不是护士技术不好啊？”北京小汤山康复医院健康体检部主任吴站蓉介绍，体检中有时患者会向我们提出这样的咨询，或是会接到这样的电话，大家知道空腹抽血是体检时必查的项目，那为什么有的人在采血后会出现淤青呢？真的是护士技术不好吗？其实，不完全是这样的。



【健康红绿灯】

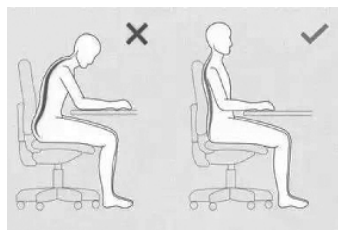
绿灯

快走能预防老痴



一项为时4年、对近千人的随访调查显示，走路步幅小的老人，认知功能下降的风险比步幅大的同龄人高3.39倍。中老年人走路时有意识地加大步幅，可有效锻炼腰腿肌肉、刺激大脑，有助预防老痴，理想的步幅是65厘米。

久坐也有“正确姿势”



久坐伤身，但掌握正确姿势，可以降低久坐伤害：1.将背部挺直，肩膀自然下垂，肘部放松，置于身体两侧；2.臀部最好接触到椅背；3.键盘要在正前方，鼠标在键盘一侧，电话离开人太远，最好一伸手就能够到；4.使用键盘鼠标时，尽可能保持手腕平直，肩部放松。

红灯

5类饮食“有痔青年”别碰



秋天干燥，痔疮易犯，平时饮食上需要多加注意。营养专家总结出“有痔青年”不宜碰的5类饮食：1.辛辣刺激；2.香辛料含量过多，比如咖喱；3.粗纤维过多，比如芹菜；4.油腻；5.饮酒。

饭前喝汤越喝越瘦



研究发现，饭前喝汤，能在不影响饱腹感的前提下，使食物摄入量减少15%。胃里有水分，食物到胃里就会吸水膨胀，增强饱腹感，不容易吃过量。饭前20分钟左右喝汤效果最好。另外，仅限于米汤等清淡汤水，浓汤油脂太多，只会越喝越胖，酸汤反而刺激食欲。

(刘宁)

采血后手臂有淤青

止血错误方式你中了几个?

□本报记者 唐诗



由于护士的操作手法、进针角度、人们皮肤脂肪的厚薄、血管距离皮肤的深浅程度等多方面的不同，并不是每次抽血都可以同时进入皮肤和血管，有时会进入皮肤后稍向上平移一小段距离才进入血管。不正确的按压方式，很容易导致只按住皮肤可见的针眼而忽略了血管针眼的止血。

屈起手臂更易发青。当手臂伸直状态下采血完成，按压住针眼后再屈起手臂，很容易使血管针眼移动，导致按压时只按压了皮肤针眼。而且当屈起肘部时，阻碍了肘部静脉回流，增加了肘部静脉的血管内压力，因

此血液极易从血管针眼渗出形成皮下瘀血。

短时间反复查看。短时间反复的查看也是引起皮下瘀血的重要原因。在针眼尚未完全愈合的情况下拿起棉签或棉球查看，会使针眼再次出血，还会延缓针眼愈合的时间。

特定疾病也会导致淤青。血小板减少、凝血功能不好、使用抗凝剂治疗、血液病等也会导致淤青。此类人员，不只是抽血时，平时稍不注意皮肤上就有可能出现淤斑或淤点，因此需要引起重视。

一些小细节也会导致淤青。如衣袖过紧，导致血液回流受

阻，淤积在该段静脉中，延长了止血时间甚至发生渗血；抽血后短时间内就参加剧烈的活动或提重物；或者因为有血迹直接用水洗等，这些都有可能导导致止血时间延长或者淤青出现。

抽血后如何预防淤青?

抽血后应该如何预防淤青呢？简单来说，就是衣袖松紧要合适、压迫面积要大、按压方法要正确。

只按不能揉。轻揉针眼不仅不能止血，还会加快出血，效果适得其反。短时间内不要活动抽血侧的手臂以及不要在此手臂测血压，其目的是防止血管压力的突变，导致皮下出血。

持续按压。有的人按一下看一下，边按边检查是否出血，这样不仅影响止血速度，更容易导致淤血。按压时间要长，正常抽血一般要按压止血3至5分钟的时间。年龄较大、服用抗凝剂或血小板异常者这些特殊情况，按压时间要相对长一些。

发生淤青后如何处理呢？通常情况下，不必过于紧张，抽血的次日开始用热毛巾局部热敷，可以加快血液循环，促进淤血吸收。淤血的消散一般需1至2周。但如果平时皮肤上就比较容易出现淤青或红点，则需要及时与医生联系。

按压手法不正确可引起手臂淤青

体检时大家都有过这样的经历，每次护士给体检者抽完血后，都会提醒“用三个手指头按住针眼3至5分钟”，采血室也有这样的温馨提示。但是我们经常看到这样的场景：很多体检者抽完血后用棉签或者棉球一摁、手肘一屈、衣服一披、快速走人，继续奔波于下一个检查项目。途中，还会不时伸直手肘看看血止住了没，没有再重新夹紧，如此几个回合血虽止住了，可也发现采血的地方竟然紫了，或者还伴有酸痛感。

吴站蓉介绍，一些体检者会把这归结于护士采血技术不过关或不细心，其实不能全怪护士，手臂淤青也可能是按压手法不正确引起的。正确的按压手法和过硬的采血技术一样重要。有调查数据显示，约有70%的患者在抽取静脉血后不知道如何进行正确止血，其中典型的表现分为四大方面误区：压迫止血面积太小、边按边揉、按压时间过短、袖子勒得过紧。

引起皮下淤血的原因有哪些?

吴站蓉介绍，以下几个原因都可能引起皮下淤血。具体都有哪些呢？

采血会留下两个针眼。在静脉抽血时，采血针穿刺后会留下两个针眼，一个是我们通常可见的皮肤针眼，还有一个就是我们容易忽略的血管针眼。抽完血之所以会出现青紫的现象，是没有按好血管针眼导致少量血液流出形成了皮下瘀血。

健康贴士

又到了这个早晨宁愿憋尿也不想离开被窝去厕所的季节。大家都知道“水满则溢”，长时间不排尿，会诱发许多疾病。

憋尿七宗罪 你知道吗?

憋尿是件“不是不报，时候未到”的坏事。总憋着对身体伤害很大。《黄帝内经》说：“膀胱，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣”。

也就是说，膀胱是储藏、排泄尿液的器官，它只有正常开合，才能将尿液正常地排泄出去。反过来，如果开合不正常，尿液排泄不出去，会影响全身机器的运行。

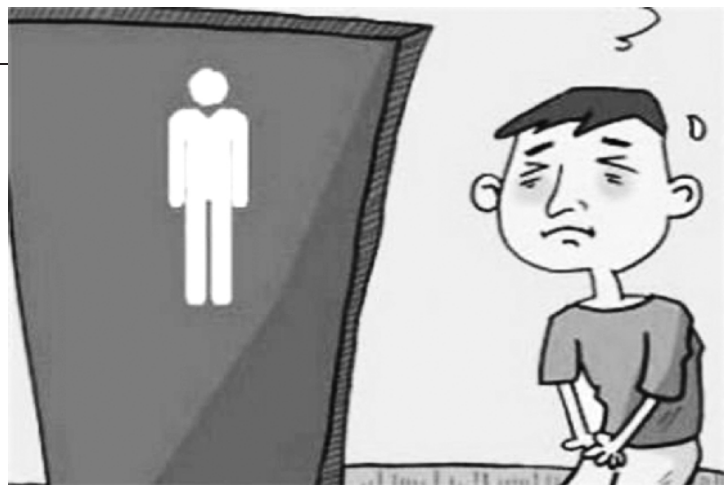
容易形成尿路感染
长时间憋尿使膀胱处于高压状态，膀胱壁血管受压，黏膜变薄，保护层受损。加之阀门失灵，致病菌可能通过尿道口逆行进入膀胱、肾脏，引起感染。
尿路感染又可导致尿结石，结石形成之后，能成为细菌的掩蔽所，随着结石的增大，

细菌也越积越多，反过来加重尿路感染。

伤肾
肾与膀胱相表里，长时间强制憋尿首先会伤肾。经常憋尿，使膀胱长期处于充盈状态，会导致膀胱收缩力下降，久而久之，会引起排尿困难、尿失禁。同时肾脏内的尿液排入膀胱受阻，导致肾脏积水，肾功能受损。肾是先天之本，肾气受损，全身都会遭殃。

产生不良情绪
长时间憋尿会导致不良情绪的产生，使人精力不集中、工作效率下降，伴有烦躁、焦虑、易怒。

引发脑出血
憋尿使交感神经兴奋，会导致血压升高，可能诱发出血性脑卒中。如果突然用力排尿，会因



脑供血不足、血压降低、心率减慢而诱发排尿性晕厥。

诱发心肌梗
憋尿还会使心率增快、心肌耗氧量增加，易加重冠心病患者的冠脉缺血，甚至诱发心绞痛或心肌梗死。

性功能减退
男性长期憋尿可能引发前列腺炎。前列腺炎常会带来早泄、射精痛、血精等症状，影响生活质量和性欲，给患者造成巨大心理压力，甚至还会影响勃起功能。