



血液检查：读懂“生命之河”的健康密码

◎都江堰市中医医院 马德昌

血液作为人体的“生命之河”，循环输送营养、代谢废物，其健康状况关乎全身。血液检查通过采血分析成分，能精准透视健康状况，是体检、诊病及术后复查不可或缺的重要手段。

血液检查的基础常识

常做的血液检查：最基础也最常用的是血常规，主要查血液里红细胞、白细胞、血小板的数量和形态。比如能初步判断有没有贫血（看红细胞）、是不是有感染（看白细胞）、凝血功能好不好（看血小板）。还有生化检查，重点查血液里的生化物质，像肝功能（反映肝脏状态）、肾功能（看肾脏工作情况）、血糖（排查糖尿病相关问题）、血脂（了解血脂是否异常），能帮我们掌握器官功能和身体代谢情况。

血液检查的适用场景：常规体检时，就算身体没不舒服，血液检查也能帮我们提前发现潜在问题，比如早期的血脂偏高、血糖异常，这些问题早期可能没症状，但检查能及时揪出来；如果出现发热、没力气、肚子痛、脸色苍白等症状，医生会通过血液检查找线索，比如白细胞高可能提示有感染，帮着判断病因；像高血压、糖尿病患者，定期做血液检查能看病情有没有变化，比如糖尿病患者查血糖，能评估治疗效果，调整用药。

血液样本的采集过程：采血都是专业医护人员操作，步骤很规范：首先选采血部位，大多是肘部静脉（这里血管明显，方便操作）；接着用消毒棉片给部位消

毒，防止感染；然后用一次性采血针刺进静脉，血液会流进真空采血管（这种管子能保证血液不受污染）；采血量看检查项目，一般几毫升到十几毫升就够了，不会对身体有影响；采完后，用棉签按压采血部位几分钟，止血的同时避免淤青。

怎么读懂血液检查报告

报告中的数值与参考范围：每一项检查指标后面，都会跟着一个“参考范围”——这个范围是从大量健康人的检测结果里总结出来的，代表大多数健康人的指标水平。如果你的检测数值在这个范围内，通常说明这项指标正常。但要注意，参考范围不是“绝对标准”，少数健康人可能指标不在范围内，而有些患者的指标也可能刚好在范围内，不能只看数值是否在“框里”就下结论。

异常指标表示方法：如果检测数值超出参考范围，报告上会用箭头标注：向上的箭头（↑）表示数值比正常范围高，向下的箭头（↓）表示数值比正常范围低。看到箭头别慌，很多因素会导致指标暂时异常，比如抽血前吃了油腻食物可能让血脂偏高，运动后白细胞可能暂时升高。但也不能不当回事，最好拿着报告找医生，让医生

结合你的症状、病史判断是不是真的有问题。

关键指标的意义：红细胞和血红蛋白是贫血判断核心指标，数值低于参考范围，或患缺铁性、巨幼细胞性贫血等，需进一步排查病因；白细胞计数反映身体免疫力的“信号灯”，升高常提示细菌感染，降低或与免疫力低下、血液疾病、药物影响相关；血小板主要负责止血和凝血，数量过低易出血（牙龈出血、皮肤淤斑），过高则增加血栓风险。

血液检查前后，这些事要注意

检查前的准备：有些项目需要空腹，比如肝功能、血糖、血脂——一般要求检查前8~12小时不吃饭，但可以少量喝白开水，避免脱水影响结果。检查前一天也别喝酒、别吃太油腻的食物（比如炸鸡、肥肉），这些都可能让血脂、肝功能指标不准。如果不确定自己要做的项目需不需要空腹，提前问医生或体检中心就行。

采血时的配合：采血时别紧张，放松手臂——紧张可能让血管收缩，反而不好采血。如果采血过程中觉得头晕、心慌、出冷汗，马上告诉医护人员，他们会让你躺下休息，避免晕倒。采血时也别随意动手臂，不然可能让针头移位，导致出血或疼痛。

检查后的注意事项：采完血后，按医护人员指导，用棉球按压采血部位3~5分钟，避免揉搓，防止皮下出血形成淤青。当天保持采血部位清洁干燥，切勿沾水。若出现淤青，24小时内冷敷止血，24小时后热敷促消肿。拿到报告务必交由医生解读，勿自行判断用药；若需进一步检查，应及时配合，以便早诊早治。☺