



静脉采血后止血要点： 4步防淤青

◎内江市第一人民医院 凌娟娟

静脉采血是门诊超常见的检查项目，别看操作简单，要是采血后按压不当，很容易出现皮下淤血、血肿、疼痛等情况——不仅影响后续检查，还会给人添不必要的麻烦。其实，采血后能不能顺利止血，和按压时长、方法、部位都关系密切。门诊护士每天处理大量采血后止血问题，总结出了科学要点，掌握这些知识，采血后止血会更顺利。

1. 按压多久合适？

很多人觉得静脉采血后按压时间越长，止血效果越好，这其实是个误区。采血时，皮肤表面和血管壁会留下两个创口，它们的愈合时间不一样，按压多久得看血管修复的情况。

一般来说，健康成年人只要正确按压3~5分钟，基本就能止血；儿童血管细、创口小，按压2~3分钟通常就够了。

但有些特殊人群需要延长按压时间：老年人，还有高血压、糖尿病患者，建议按压5~10分钟；正在吃抗凝药物的人，得按压10~15分钟，而且按压时别随便松开查看。

不过也不是按压越久越好，时间太长会让局部血液循环不顺畅，反而导致皮肤青紫、肿胀，只要确认止血了，就不用再额外延长按压时间。

2. 咋按压才对？

比起延长按压时间，正确的按压方法更重要——不少人采血后皮下淤血，都是因为按压方法错了。

首先按压部位要准：得用棉签或棉球同时盖住针眼，还有针眼上方的血管创口。要是只按皮肤表面的针眼，血管里的血容易渗出来形成淤青。

其次力度要适中：按得太轻止

不住血，按得太重会影响血液循环、损伤组织。合适的力度是：能感觉到有压力，但不会觉得明显疼，皮肤也不会发白，同时没有渗血。

最后姿势很关键：按压时要保持手臂伸直，别弯曲肘部。一弯胳膊，棉签容易移位，血管还可能被牵拉，淤血的风险会变高，正确的做法是让手臂自然下垂或平举着按压。

另外要注意，按压时别揉搓针眼，不然血栓容易脱落，导致再次出血。如果有少量渗血，稍微加大点按压力度就行，不用挪动棉签。

3. 如何处理能减轻不适？

就算掌握了正确的按压方法和时长，采血后还是可能出现一些小问题，及时正确处理，能有效减轻不舒服的感觉。

最常见的问题是皮下淤血，表现为针眼周围皮肤青紫、肿胀。出现这种情况不用太担心，一般1~2周内会自己消退。淤血刚出现的24小时内，可以用冰袋或冷毛巾冷敷，每次15~20分钟，每天3~4次，这样能减少出血和肿胀；24小时后换成热毛巾热敷，帮助促进局部血液循环，让淤血吸收得更快。要注意的是，冷敷和热敷时都别让冰袋、热毛巾直接接触皮肤，避免冻伤或烫伤。

如果采血后针眼处有点轻微疼痛，这是正常的，一般几小时内会自己缓解。别用手摸或抓针眼，免得引起感染。要是疼得比较明显，适当休息，别让手臂过度活动就行。

极少数情况下，采血后针眼可能会感染，表现为局部红肿、疼痛，还可能有分泌物。这时候一定要及时去医院，医生会根据情况做消毒处理，还可能给抗感染药物。要预防感染的话，采血后24小时内别让针眼碰水，像洗澡、游泳这类活动都要避免，也别在针眼处涂护肤品或药膏。

4. 特殊人群注意哪些？

不同人的身体状况不一样，采血后止血的注意事项也有差异，特殊人群需要更谨慎。

婴幼儿皮肤娇嫩、血管细，采血后家长得全程帮忙按压，别让孩子因为哭闹乱动导致按压不当。按压时用拇指轻轻按针眼，力度要比成人轻，同时固定好宝宝的手臂，别让胳膊弯了。要是孩子不配合，可以用玩具转移注意力，确保按压时间足够。

孕妇因为体内激素变化，凝血功能可能会受影响，采血后按压时间要适当延长，建议按5~10分钟。同时孕妇要注意保持情绪稳定，别因为紧张让血管收缩，影响止血。

肥胖人群皮下脂肪厚，血管位置深，采血后针眼可能不好观察，按压时要确保棉签或棉球准确盖住创口，力度可以稍微大一点，按压时间建议5~8分钟。

有出血性疾病的人（比如血友病），采血前一定要告诉护士自己的病情，护士会采取对应措施，比如缩短止血带使用时间、采血后延长按压时间等。这类患者采血后最好在医院观察一会儿，确认止血了再离开。◎