

为什么有人抽血会晕血？

刘文敏

桂林市中医医院 541002

【中图分类号】R472

【文献标识码】A

【文章编号】1000-8039 (2023) 05-128-01

抽血是一种常见的医疗操作，但有些人在抽血过程中会出现晕血的情况。那么，为什么有人抽血会晕血呢？晕血的原因有哪些？如何防控晕血？对于有晕血的问题，患者应该如何处理？下面我们来详细了解一下。

晕血的原因主要有以下几个方面：

1. 神经反射：抽血时，针头刺入皮肤和血管，刺激了一些神经末梢，导致神经反射引起血压下降和心率变慢，从而导致晕血。

2. 恐惧和紧张：有些人对抽血过程感到恐惧和紧张，这种情绪会导致交感神经兴奋，引起血压升高，然后突然下降，导致晕血。

3. 长时间禁食：抽血前需要空腹，长时间禁食会导致血糖水平下降，从而引起晕血。

4. 体位改变：有些人在抽血时可能会突然站起或者改变体位，这种体位改变会导致血液在体内的分布发生变化，引起晕血。

对于有晕血的问题，患者应该及时告知护理人员，以便他们能够提供适当的护理和防控措施。护理人员可以根据患者的情况，采取相应的措施，如让患者躺下、提供冷敷、给予氧气等，以帮助患者恢复稳定。为了防控晕血，可以采取以下措施：

1. 放松心情：在抽血前，尽量保持放松的心情，可以通过深呼吸、闭眼冥想等方式来缓解紧张和恐惧。在抽血前，可以采取一些放松的方法，如深呼吸、放松肌肉等，以减轻紧张和焦虑感。过度紧张会导致交感神经兴奋，增加晕血的风险。有些人在抽血时会过度紧绷肌肉，这可能会导致血液流动不畅，增加晕血的风险。在抽血时，应该放松身体，避免过度紧绷。

2. 保持血糖稳定：在抽血前可以适当进食，保持血糖水平稳定，避免长时间禁食导致血糖过低。

3. 保持体位稳定：在抽血过程中，尽量保持体位稳定，避免突然站起或者改变体位，以减少血液分布的变化。在抽血后，如果需要站起或者改变体位，应该慢慢起身，避免突然起立。这样可以给身体足够的时间适应体位的改变，减少晕血的发生。

4. 向护理人员告知：如果你有晕血的问题，一定要及时告知护理人员。他们可以采取相应的措施，如让你躺下、提供氧气等，以帮助你避免晕血的发生。

5. 饮食调整：在抽血前，可以适当调整饮食，避免摄入过多的咖啡因或者糖分。咖啡因和糖分的摄入可能会影响血压和血糖水平，增加晕血的风险。在抽血前，可以适当增加水的摄入量，保持身体充足的水分。充足的水分可以帮助维持血液的稀释度，减少晕血的发生。

6. 饮水和休息：在抽血后，可以适当饮水和休息一段时间，以帮助身体恢复平衡。补充水分和休息可以缓解疲劳和不适

感，减少晕血的发生。

7. 寻求专业帮助：如果你经常在抽血或其他医疗操作中晕血，建议咨询医生或专业医务人员。他们可以评估你的情况，并提供更具体的建议和处理方法。

8. 避免过度活动：在抽血前，避免过度剧烈的体力活动，以免过度疲劳和血液分布不均，增加晕血的可能性。

9. 避免长时间站立：如果需要抽血前等待一段时间，尽量避免长时间站立，可以选择坐下或者找一个支撑物来减轻腿部负担。

10. 注意呼吸：在抽血过程中，可以注意自己的呼吸，保持平稳和深长的呼吸。深呼吸可以帮助放松身心，维持血氧供应，减少晕血的发生。

抽血晕血是一种常见的生理反应，但也存在一些误解，需要进行纠正。以下是一些常见的误解和需要纠正的观点：

1. 晕血是因为血液不足？

晕血并不是因为血液不足，而是由于抽血过程中的刺激导致血压暂时性下降。晕血是一种生理反应，通常是暂时的，不会对身体造成严重的影响。

2. 晕血是因为缺乏营养？

晕血与营养摄入没有直接关系。虽然抽血可能导致一些短暂的不适感，但晕血并不意味着身体缺乏营养。

3. 晕血是因为怕疼？

晕血并不是因为怕疼痛，而是由于抽血过程中的刺激引起的生理反应。即使有些人可能对抽血过程感到不适或害怕，但晕血并不是由于这种情绪引起的。

4. 晕血是因为血液样本被抽走了？

晕血并不是因为血液样本被抽走了，而是由于抽血过程中的刺激引起的生理反应。抽血只会抽取很小的一部分血液，不会对整体血液量产生明显的影响。

5. 晕血是不可避免的？

虽然晕血是一种常见的反应，但并不是每个人都会晕血。有些人可能对抽血过程更敏感，而另一些人可能没有任何不适感。晕血可以通过一些措施来减轻，如保持放松、避免看血等。

总的来说，抽血过程中晕血是一种常见的现象，其原因主要包括神经反射、恐惧和紧张、长时间禁食以及体位改变等。为了防控晕血，患者可以放松心情、保持血糖稳定、保持体位稳定，并及时告知护理人员有晕血的问题，以便他们提供相应的护理和防控措施。通过这些措施，可以减少晕血的发生，保障抽血过程的顺利进行。患者可以调整饮食、慢慢起身、饮水和休息，避免过度紧绷，并及时告知护理人员有晕血的问题。如果晕血问题频繁发生，建议寻求专业帮助。通过这些措施，可以减少晕血的发生，提高抽血过程的舒适度和安全性。