

# 晕血的人抽血需要准备哪些工作?

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】1005-4596 (2023) 04-076-01

抽血是一种常见的护理操作,但对于一些容易晕血的人来说,抽血可能会引发晕血的情况。那么,晕血的人在抽血前应该做哪些准备工作呢?下面我们来通俗易懂地介绍一些实际可操作的方法。

## 1 提前告知医护人员

如果你是一个晕血的人,在抽血前一定要提前告知医护人员。他们会了解你的情况,并采取相应的措施来帮助你避免晕血的发生。

## 2 饮食调整

在抽血前,可以适当调整饮食,避免过长时间禁食,防止低血糖导致的晕血。保持血糖水平稳定对于预防晕血非常重要。抽血后可以选择吃一些含有蛋白质和碳水化合物的食物,如牛奶、面包、水果等,以保持血糖的稳定。

## 3 补充水分

保持充足的水分对于抽血过程中的舒适度和防止晕血非常重要。在抽血前,可以适量饮水,但不要过量,以免影响抽血结果。保持身体充足的体液可以帮助维持血压和血容量,减少晕血的风险。

## 4 放松心情

紧张和恐惧是晕血的常见原因之一。在抽血前,可以采取一些放松的方法,如深呼吸、闭眼冥想等,以缓解紧张情绪。

## 5 选择合适的体位

在抽血时,选择合适的体位可以帮助减少晕血的发生。如果你容易晕血,可以选择躺下或者半躺半坐的姿势,以减轻身体的负担。

## 6 呼吸控制

在抽血过程中,注意控制呼吸。深呼吸可以帮助放松心情,维持血氧供应,减少晕血的发生。

## 7 伴侣陪同

如果你是一个非常容易晕血的人,可以考虑让你的伴侣或者朋友陪同你一起去抽血。他们可以提供支持和安慰,为你建立信心,帮助你渡过抽血过程。

## 8 避免过度紧绷

在抽血前,要避免过度紧绷肌肉。过度紧绷肌肉会增加晕血的风险,因为它会限制血液的流动。在抽血时,尽量放松

身体,特别是抽血部位的肌肉。

## 9 分散注意力

在抽血过程中,可以尝试分散注意力,转移注意力的焦点。可以通过聊天、听音乐、看书或者玩手机等方式来分散注意力,减少对抽血过程的紧张感。

## 10 保持温暖

在抽血前,要确保身体保持温暖。寒冷的环境会导致血管收缩,影响血液的流动,增加晕血的风险。可以穿着舒适的衣物,或者使用毛毯等方式来保持温暖。

## 11 避免长时间等待

如果需要在抽血前等待一段时间,尽量避免长时间等待。长时间的等待会增加焦虑和紧张感,进而增加晕血的可能性。可以提前预约,避免不必要的等待时间。

## 12 寻求专业帮助

如果你是一个非常容易晕血的人,建议寻求专业帮助。医生或专业医务人员可以评估你的情况,并提供更具体的建议和处理方法,如使用局部麻醉、采用特殊的抽血技术等。

## 13 避免过度疲劳

在抽血前,要确保自己有足够的休息和睡眠。过度疲劳会导致身体虚弱和血液循环不畅,增加晕血的可能性。保持良好的休息和睡眠习惯可以提高身体的抵抗力。

## 14 避免过度焦虑

在抽血前,要尽量避免过度焦虑和担心。过度焦虑会导致交感神经兴奋,引起血压升高和心率加快,增加晕血的风险。可以通过与他人交流、放松活动或者深呼吸来缓解焦虑情绪。

## 15 寻求心理支持

如果你对抽血过程非常恐惧或者焦虑,可以寻求心理支持。心理咨询师或者心理医生可以帮助你应对恐惧和焦虑情绪,提供心理支持和建议。

总的来说,晕血的人在抽血前可以做一些额外的准备工作来减少晕血的发生。适当增加液体摄入量、避免过度疲劳和过度焦虑、注意饮食时间和寻求心理支持等方法都可以帮助你更好地应对抽血过程。每个人的情况不同,因此可以根据自身的情况选择适合自己的方法。通过这些额外的准备工作,你可以更加轻松和 safely 地完成抽血过程。

(上接第75页)

还需要充足的血液供应。然而,许多人长期不注意高脂血,影响眼睛周围血管的血液供应。当血液不能及时提供时,视网膜更容易发生疾病,视神经的功能也会下降。

## 3. 影响大脑的血液供应

长期高脂血会对大脑健康造成损害。大脑作为人体非常重要的器官,需要足够的血液来维持其正常功能。然而,由于高脂血的原因,许多人更容易头痛和头晕,甚至可能记忆降低。为预防脑功能损害,应注意合理控制高脂血,及时缓解高脂血现象。

## 4. 诱发肝病

长期高脂血也可能导致肝功能损害。受高脂血影响脂肪肝患病率会增加。

## 5. 加速动脉粥样硬化

长期高脂血可能加速动脉粥样硬化,对动脉健康有害。因为血管应该是富有弹性的,血液被送到身体需要的部位,以保持健康<sup>[3]</sup>。许多人患有高脂血,影响局部循环,加速动脉粥样硬化使血管更加脆弱。

有许多疾病是看不见或者很难感受到的,当被发现时,已经是很严重。高脂血就是这种疾病。许多心血管疾病,如急性心肌梗死和冠心病便是由高脂血引起的。因此,增加对高脂血的关注度,掌握预防方法十分重要。