

民衆一想到要抽血檢查，免不了會心情緊張，尤其是血很難抽的民衆，常是一看到針，就開始擔心，老是找不到血管或是跑針，這次不知要挨幾針，才能順利抽到血？一般來說，抽血會優先抽手臂肘關節的靜脈血管，因為這裡的血管較淺較粗，也較不痛，如果手肘處不明顯，會再找手背或其他處抽血。

但有些血管不能抽血，像洗腎病人裝有人工血管、乳癌手術後患部該側的手，民衆抽血前一定要先告知抽血的醫檢師，避開這些禁止治療的手（簡稱：禁治手）。此外，正在打點滴的手也不可以抽，因為抽的血會混有大量點滴液，影響檢驗數據。不容易抽到血的狀況可分為找不到血管與針扎入後抽不到血兩種狀況。找不到血管的狀況包括天生血管較細、分佈較深層，另外和年齡與身體健康狀況也有關係。醫師指出，人體末梢的血管都分佈於淺層，但有些民衆天生血管較細，位置較深，要找到血管就很困難。

血管通路 的寶貴

護理師 / 葉小玲

而身體肥胖，脂肪層較厚，或有高血脂問題的民衆也會因找不到血管，或血管出現粥狀硬化而有抽不出血的問題，血管的彈性也很重要。所以，平時要注意血管的保養，避免吃太油、太鹹的食物，也要預防高血壓，讓血管保持年輕及彈性。

年紀小的孩子也常遇到這方面的問題，因為孩子的血管細，有時找到血管後，卻又因抽血時的抽力，造成血管變扁而抽不出血來，此時，若孩子因疼痛害怕而掙扎哭鬧，也會影響抽血。而年紀大的民衆由於血管的老化或硬化，有時也會抽不出血。為了要讓患者少受皮肉之苦，檢驗科人員在抽血時，往往要透過拍打等方式刺激患者的血管使其明顯，讓抽血過程更為順利。

除此之外，癌症患者若因淋巴回流問題導致肢體水腫，嚴重時也會找不到血管下針，而患有糖尿病的患者由於血管病變，或因時常選擇同一個地方打針，也會造成抽不到血的問題，因此糖尿病患者做好個人健康管理，並且儘量選擇不同的地方扎針，是預防抽不到血的方法。

除了個人的身體狀況和疾病的因素外，天氣與溫度也是能否順利抽血的關鍵因素，人體血管就會跟著收縮，而有些老人家或民衆又於天冷時出現低血壓的毛病，這些都會影響抽血的順利程度。因此天氣太冷，找不到血管時，抽血檢驗人員會先摩擦敷熱患者手部，讓收縮的血管擴張變明顯。

為了避免血液由血管傷口流出而造成瘀青，最好於抽血處加壓三到五分鐘再放開，也不要於加壓時把棉花掀開來看，因為持續加壓才有預防瘀青的效果。另外也建議常抽不到血，飽受皮肉之苦的民衆，應保持良好的作息與飲食習慣，降低體脂肪與血脂，並且多運動，促進心血液循環，可慢慢改善抽不到血的。

而長期固定抽同一位置，長久下來會導致血管變硬較難抽，宜遵從醫檢師的專業判斷。必要時，可拍一拍，或者是泡一下溫水溫敷，讓血管擴張變明顯會比較容易抽到血。

血管通路的寶貴



人的身上可以供靜脈注射的血管數量其實是有限的，一旦損傷，是無法再生的。平常如果輕忽了血管通路的保護，過於頻繁或者是不適當的靜脈注射，往往會造成人體的靜脈受傷。可供注射的靜脈一旦受傷，造成血管栓塞，這一條靜脈將來就不再可能做為靜脈注射的使用。久而久之，受傷的血管越來越多，那麼可以供將來注射藥物使用的血管通路數目就越來越少！

如果是病人在需要靜脈注射的時候，被稱作「血管難找」就是這個原因。我們希望每個人都能夠珍惜了解並且重視自己的血管通路的健康。

參考資料

- 1.打針的時候，找不到血管？
- 常春月刊 - 台視網站 <https://www.ttv.com.tw/lohas/view/13708>
- 2.抽血難! - 【篤實關懷倫理卓越】光田綜合醫院Kuang Tien General Hospital
http://www.ktgh.com.tw/hotnews_Look.asp?NewsID=484
- 3.如果醫生抽不到你的血 蘋果日報
<https://tw.appledaily.com/new/realtime/20150604/622207/>
- 4.【檢驗小百科】關於抽血這件「曉」事•臺大醫院檢驗醫學部趙元章組長
Epaper.ntuh.gov.tw/health/201512/health_5.html