

抽血一定要禁食嗎？



通常抽血檢查的項目中，除了飯前血糖（Glucose AC）與三酸甘油酯（TG）之測定需空腹外，其他檢驗項目並不需要絕對禁食，且空腹期間飲用適量的白開水（約潤喉的水量），並不會影響檢驗結果之正確性。

血糖檢測

由於食物或含糖飲料都會導致血糖上升，所以飯前血糖（Glucose AC）之測定必須在空腹至少 8 小時的狀態下抽血。

另外，常有人問到「糖尿病人需要抽血以進行飯前及飯後血糖檢測，那抽血前後可以吃糖尿病的藥嗎？」。糖尿病患者測量飯前血糖需空腹 8 小時以上（藥物也不能吃），測完空腹血糖則需服用飯前的口服降糖藥或施打胰島素，然後進食，若有飯後口服降糖藥也需於吃飽飯後服用，並於吃第一口飯算起 2 小時抽飯後血糖，才能真正測量服藥後降血糖的效果。

血脂肪檢測

血脂肪的檢查項目中較常見為三酸甘油酯（TG）與總膽固醇（Cholesterol）之檢查，通常醫師檢查血脂肪時亦會同時開立三酸甘油酯與膽固醇的檢驗單。雖然檢驗總膽固醇時不需要空腹，但因常併著三酸甘油酯（TG）的檢查，所以若測定血脂肪時，建議仍需空腹抽血。

為何檢測三酸甘油酯（TG）時需空腹呢？由於脂肪食物被食用後，會分解為乳糜微粒被人體所吸收，乳糜微粒中含有 85%~95% 之外源性三酸甘油酯與 5%~15% 極少量之膽固醇及磷脂質，人體每日透過食物攝取而吸收的外源性三酸甘油酯約 70~100g，膽固醇僅 300~1000 mg，所以進食與否，雖對於膽固醇的測定影響極小，但對於三酸甘油酯的測定影響甚為明顯。

空腹所需時間：至少 8 小時以上

空腹的定義為禁止所有的飲食，但可以適量飲用開水（約潤喉的水量）；所有藥物之服用與否，需依醫師指示。至於空腹時間之長短，因為三酸甘油酯數值在飯後 30 分鐘左右開始上升，4~6 小時後升到最高，且食物分解後的乳糜微粒被身體完全代謝吸收所需的時間約需 6~9 小時，所以抽血檢查前至少需空腹 8 小時以上。

抽血檢查並非一定要禁食，需視檢驗項目而定，因此，抽血檢查前若能確實了解檢驗項目內容，則能避免不必要的餓肚子。