

PRP“备战”指南

PRP 全称富血小板血浆 (Platelet-Rich Plasma)，是通过离心技术从患者自体全血中提取、浓缩而成的富含高浓度血小板的血浆制品。其凭借自体来源、无免疫排斥、制备简便、临床安全等优势，已成为再生医学领域的热门技术。我院从 2022 年开始已将 PRP 广泛应用于关节损伤修复、肩袖损伤、雄激素性脱发等领域。但并不是所有的 PRP 都具有较好或相同的临床效能，每个患者的治疗效果取决于其 PRP 的生物学质量。而 PRP 的生物学质量又取决于患者在采集前的生理机能、代谢状态、药物暴露史及生活方式等“生产环境”。想要获得更好的疗效，采集前必须积极“备战”。以下将从饮食、服药、生活作息和健康状态四个方面介绍“备战”指南。

一、饮食注意

1. 采集前 1-3 天，保持清淡、均衡饮食，优先选择优质蛋白（如鸡蛋、瘦肉、牛奶）、新鲜蔬菜和水果，补充足够的维生素和蛋白质，为血小板生成提供良好基础。
2. 采集前 4-6 小时可适量进食（如粥、面包、清淡面条），避免空腹采集，防止采集过程中因低血糖、头晕、乏力引发不适。避免高脂、高糖、油腻饮食（如肥肉、油炸食品、蛋糕、奶茶），此类食物可能导致血浆浊度升高，干扰单采分离机对血小板分离识别，进而导致采集失败或成品纯度极低。
3. 采集前 2-3 小时适量饮水（约 500-1000ml），保持血管充盈，增加穿刺成功率。同时适当稀释血液，保证采集过程中血液流通顺畅。
4. 采集前一周严格禁止饮酒，酒精会抑制血小板聚集功能，降低 PRP 活性。也建议戒烟，烟草中的尼古丁会大大降低生长因子的活性。

二、服药注意

1. 停用“消炎止痛药”

PRP 的作用依赖于启动局部的急性炎症反应，从而招募干细胞并启动愈合级联。而常见的止痛药都是非甾体抗炎药 (NSAIDs)，它们作用是抑制炎症，这恰好与 PRP 的治疗原理存在根本性冲突，等于把 PRP 的“修复开关”给关掉了。所以采集前以下药物需要停药 7-10 天：

- 阿司匹林 (Aspirin)
- 布洛芬 (Ibuprofen / 芬必得)
- 双氯芬酸 (Diclofenac / 扶他林)
- 萘普生 (Naproxen)

2. 停用“活血”药物或保健品

很多抗凝药物（如华法林、利伐沙班、达比加群等）和保健品（鱼油、维生素 E、银杏叶、大蒜精、人参等）有抗凝血作用，会延长凝血时间，增加采集过程中出血风险，需根据药物种类遵医嘱停药。

3. 降血压和控糖药物

如有高血压或糖尿病，降压药照常吃（血压控制在 140/90 以下最好），血糖也要控制平稳。

三、生活作息注意

1. 采集前 1-2 天，保证充足睡眠，避免熬夜、过度劳累和剧烈运动。
2. 保持穿刺部位（通常为肘窝静脉）清洁干燥，采集前 1 天避免在该部位涂抹护肤品、药膏和香水等。
3. 采集时穿宽松袖子的衣服，方便测量血压和血管穿刺。

四、健康状态告知与准备

1. 采集前需如实告知医护人员自身健康状况，包括但不限于：是否有贫血、血小板减少、凝血功能障碍等血液系统疾病；是否有高血压、糖尿病、心脏病、肝病、肾病等慢性病；是否有感染、发热（体温 $> 37.5^{\circ}\text{C}$ ）、感冒、咳嗽等急性病症；是否有过敏史（尤其是对碘伏、酒精、一次性采血器具等过敏）；
2. 若采集前出现发热、乏力、头晕、鼻出血、牙龈出血等不适症状，需及时告知医护人员，由医护人员评估是否需要延期采集。
3. 女性患者需主动告知并避开月经期采集（月经前后 3-5 天为宜），妊娠期、哺乳期患者需由医生评估后，再决定是否采集。

严格遵守以上注意事项，是保障 PRP 采集安全、高效，以及后续治疗效果的重要前提。高质量、高疗效，祝您采集顺利，早日康复！