

血常规主要看哪几项

□ 贾春娟

血常规主要指对外周血液中细胞成分实施生化检查,通过对其形态分布和数量变化情况等的观察,以此实施疾病诊断检验,是常用于临床上的辅助诊断方式,也是最基础的血液检验项目。那么,血常规检验时主要查看哪几项指标呢?你有所了解吗?下述将做出简要科普。

一、血常规的关键指标

血常规有 20 多个指标,主要可以分成三个部分,白细胞、红细胞和血小板。

1.白细胞:如果血常规白细胞总数增高,并且分类中的中性粒细胞也偏高,通常是发生细菌性感染。如果白细胞总数正常或是稍微偏高,但是中性粒细胞比例下降或是淋巴细胞比例增高,此时可能是病毒性感染。另

外,如果白细胞分类中的嗜酸性粒细胞增多,可能是出现过敏或是过敏性哮喘。

2.血小板:包括血小板数、平均血小板体积、血小板比率、平均血小板分布宽度。主要看血小板数量,若数量在正常范围,而其他指标如平均血小板体积等轻度异常,为临床非重要指标。

3.血红蛋白:主要看是否存在贫血,如果血红蛋白明显升高,提示可能存在血液病,也叫真性红细胞综合征。长期在高原生活的人,血红蛋白通常也会比较高。

4.中性粒细胞:这个指标往往预示着身体内的细胞感染情况,如果说,我们的身体某处地方中,感染了某些病毒,受到了一些炎症感染的话。那么,这个指标就会出现异常情

况。举例来说的话,就是我们的身体患上了一些炎症,像是阑尾炎,肠胃炎等等,往大了说,就是肺炎,脑膜炎等等。出现了这些疾病,就有可能导致中性粒细胞的这个指标,出现了异常情况,就可能会变得比较高。

5.淋巴细胞:这个指标往往也表示着我们出现了感染的情况。但是,一般这种情况,就不是炎症所导致的感染。而是我们患上了一些病毒感染,患上了一些水痘,患上了一些病毒性腮腺炎,荨麻疹等等。我们这个指标的容量就会有所升高。

二、血常规检验注意事项

1.规范相关操作:严格依据规范步骤完成。保证血液采集操作、保存温度等规范,高效降低血常规检验误差。小心放置装有血液

的试管,先分离血清再冷藏血液标本。

2.加强对受检者的宣教:强调检验前禁止剧烈运动,保持空腹状态,调整生理节律等。

3.严格选用抗凝剂:依据统一标准配置抗凝剂,采集血液后及时送检,对器械进行清洗消毒。

4.患者在进行血常规检查前,需要避免剧烈运动,同时还要避免饮用咖啡、浓茶等,以免影响检查结果。如果血常规检查出现异常情况,患者需要及时就医,明确病因后进行针对性治疗。

总之,医生一般会根据患者的病情安排进行相应的血常规检查,然后根据结果制定最适宜的治疗方案。在此期间建议患者积极配合医生的安排,治疗时注意合理均衡营养。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

产后护理:乳房健康与母乳喂养

□ 贾茹

在新的生命降临的喜悦中,新妈妈们也面临着新的挑战——如何照顾好自己的乳房,以便成功地进行母乳喂养。本文将详细介绍产后乳房健康的重要性,以及如何通过正确的护理和保健措施,确保母婴双方都能从母乳喂养中受益。

一、乳房健康的重要性

乳房是新生儿获取营养的重要来源,健康的乳房能够保证母乳的质量和数量。母乳中含有丰富的营养成分,能够满足新生儿的生长发育需求。同时,母乳喂养还能促进母婴情感连接,增强亲子关系。然而,如果不注意乳房健康,可能会导致各种问题,如乳腺炎、

乳头疼痛、乳房肿胀等。因此,新妈妈们需要了解并重视乳房健康的重要性。

二、母乳喂养的益处

母乳喂养对婴儿和母亲都有许多益处。对于婴儿来说,母乳是他们获得最佳营养的途径,母乳中的抗体能够保护他们免受疾病侵袭。对于母亲来说,母乳喂养有助于子宫恢复,减少产后出血,降低乳腺癌的风险。此外,母乳喂养还可以帮助建立母婴间的信任和亲密关系。

三、产后护理措施

1.乳房按摩:在分娩后的头几天,新妈妈的乳房可能会感到肿胀和疼痛。这时,适时的

乳房按摩可以缓解不适感。请记住,专业的按摩技巧是必要的,以确保不会对乳腺造成伤害。

2.避免过度清洁乳房:乳汁中存在的双歧杆菌等益生菌可以帮助新生儿快速建立正常的肠道菌群。乳房上的蒙氏腺分泌出的少量油脂甚至乳汁可帮助乳房保持清洁湿润,其散发的气味也可以诱导新生儿前来觅乳,提高母乳喂养的成功率。因而,只需要在日常的沐浴或擦身时对乳房进行清洁。

3.正确的哺乳姿势:选择舒适的姿势,使母亲和婴儿的位置保持协调。让婴儿的头和颈部舒适放松,这样可以减少乳头疼痛和受伤的风险。

4.保持充足的水分:分娩后会感到口渴,这是正常的。为了保持充足的水分和母乳的产生,新妈妈需要经常喝水和进食高水分含量的食物。

5.保持心情愉快:心情的好坏对乳房健康有很大的影响。保持心情愉快和放松有助于维护乳房的正常功能。

总的来说,产后护理中的乳房健康与母乳喂养是一个需要新妈妈们关注和投入的领域。通过了解并采取适当的护理措施,新妈妈们可以成功地进行母乳喂养,同时保护自己的乳房健康。

(作者单位:广东省惠州市第一人民医院)

孕期营养如何补充

□ 霍晓燕

每一个宝宝都是母亲怀胎十月的结晶,这个过程需要母亲在每个阶段都注意营养的摄入。对于孕期营养的重要性,可能每个准妈妈都有所了解,但是具体的补充方式,却并非人人都十分清楚。这篇文章将为大家详细介绍孕期营养的重要性,以及如何正确地补充营养。

一、孕期营养的重要性

1.确保胎儿健康发育:孕期营养直接影响胎儿的健康发育,包括智力、体格、免疫系统等方面。

2.维持母体健康:良好的孕期营养不仅能保证胎儿的健康,还能维持母体的健康,降低孕期患病的风险。

二、如何补充营养

1.蛋白质:蛋白质是构成胎儿身体和器官的重要成分。准妈妈每天需要摄取足够的蛋白质来满足胎儿的需求。富含蛋白质的食物包括肉类、鱼

类、禽类、蛋类和豆类。

2.钙质:钙质对胎儿的骨骼和牙齿发育至关重要。准妈妈每天需要摄取足够的钙质,如牛奶、酸奶等乳制品,或者服用钙片。

3.铁质:准妈妈在孕期容易出现贫血的情况,因此需要摄取足够的铁质。富含铁质的食物包括红肉、禽类、豆类和深绿色蔬菜。

4.叶酸:叶酸对胎儿的神经管发育至关重要。准妈妈在孕前三个月到孕后三个月内需要摄取足够的叶酸,富含叶酸的食物包括绿叶蔬菜、水果和酵母。

5.维生素 A 和维生素 C:维生素 A 有助于胎儿的视力发育,而维生素 C 则有助于铁质的吸收。准妈妈可以通过摄取胡萝卜、哈密瓜、草莓等富含维生素 A 的食物,以及柑橘类水果来补充维生素 C。

三、特殊情况下的营养补充

1.孕早期:孕早期是胎儿器官形成的关键时期,准妈妈应避免有害物质摄入,保持均衡饮食。在此期间,可以适当增加叶酸的摄取。

2.高血糖:如果准妈妈在孕期出现高血糖的情况,应控制糖分和淀粉的摄入,增加蛋白质的摄入,并定期监测血糖水平。

3.孕晚期:孕晚期是胎儿生长和脂肪积累的重要时期,准妈妈应增加热量摄入,保证各种营养素的摄取,以满足胎儿和母体的需求。

孕期营养对胎儿和母体都至关重要。准妈妈应该了解各种营养素的作用,合理搭配饮食,保证各种营养素的摄取。最后,希望每位准妈妈都能拥有一个健康、快乐的孕期。

(作者单位:河北省丰润区第二人民医院)

口腔疾病的早期发现与治疗

□ 胡广兵

口腔疾病是一类危害到口腔、咽喉等部位的健康状况,且主要容易诱发牙齿问题、牙龈问题、口腔粘膜、口腔癌症等的疾病类型。口腔疾病可在一定范围内对人们的口腔卫生产生一定的危害,严重时还会危害到人体的整体健康。

一、常见的口腔疾病的早期症状与治疗方

1.龋齿

患有龋病后,患者会出现牙疼、蛀牙、牙齿过敏等症状,病情恶化后甚至会出现牙齿折断和感染问题等。对于龋病的治疗,通常采用充填、根管及拔牙等方式,具体要根据患者的不同的情况选择不同的治疗方式。

2.牙周病

(1)临床表现:初期表现为牙龈红肿,出血,牙龈萎缩等。病情发展到一定程度,会引起牙龈脓肿,牙齿松动,甚至掉牙。(2)处理:一般采用口腔卫生指导、洁牙,配合一定的抗感染等措施,对于病情较重者则需接受外科手术。

3.口腔粘膜损伤

(1)临床表现:口腔粘膜损害主要表现为口腔溃疡,溃疡边缘疼痛,烧灼或刺激,口腔不适等。(2)处理:一般采用口腔护理,口腔清洁和外用药物等措施,病情较重的患者还要给予其全身疗法。

4.口腔癌症

(1)临床表现:口腔癌症主要表现为口腔溃疡不愈合,口腔持续疼痛,口腔异味,吞咽困难等。(2)治疗:对于肿瘤的治疗,一般有手术切除肿瘤,放疗、化疗,靶向治疗等,治疗方式要视病人的病情而不同。

二、口腔疾病的预防措施

1.养成良好的口腔卫生(1)勤刷牙:每日清晨、晚间及饭后均须勤洗漱、刷牙,做好牙齿清洁,以适当的方式彻底清洁口腔。(2)正确使用牙线及刷牙:用牙线清除牙齿缝隙,并用冲洗液清除牙齿上的病菌。

2.定期去牙科诊所做牙科体检经常清洗牙齿能清除牙齿上的牙垢,能够使你的口腔不再变得干净。

3.药物治疗

(1)口腔局部药物治疗:一般情况下,如果出现了口腔粘膜损伤,可以选择局部抗炎或抗菌药物进行治疗。(2)全身性药物:系统性的抗生素可以用于口腔感染及牙周炎等疾病的治疗。

4.外科治疗

(1)根管治疗术:当患有牙髓炎时,可用根管治疗术来补救。(2)外科摘除:当患有牙龈炎或口腔癌症时,有必要进行外科治疗,以移除受损的组织或肿瘤。

总而言之,不同的条件下,不同的人使用不同的疗法。要想让自己的口腔健康,就必须养成一个好的口腔卫生习惯。对于各种类型的口腔疾患,可以在医师的指导下进行药物治疗,手术治疗,放射治疗以及化学治疗。因此,早期诊断和及时有效地进行口腔保健,对于保持口腔卫生和提生存品质具有十分重要的意义。

(作者单位:河北省胡广兵口腔门诊部)

中西医结合治疗肿瘤的优势

□ 贾大鵬

肿瘤是一种严重威胁人类健康的疾病,对于肿瘤的治疗,中西医结合已经逐渐成为一种趋势。中西医结合治疗肿瘤的优势不仅能够提高肿瘤患者的治疗效果,还能显著改善患者的生活质量。

一、能综合利用中西医的优势,从不同角度对肿瘤进行诊断和治疗

传统的中医治疗强调整体观念,注重调整人体的阴阳、气血和脏腑功能等,通过针灸、中药等手段调节患者的身体状况,增强患者的免疫力,提高其抗肿瘤的能力。而西医则侧重于利用现代科技手段,如手术、放疗、化疗等,直接干预肿瘤的生长和扩散。中西医结合能够充分发挥中西医两种医学的优势,为患者提供更全面的治疗方案。

二、减轻治疗的副作用

肿瘤的治疗常常伴随着一系列副作用,如恶心呕吐、食欲不振、脱发、免疫力下降等。而中医在治疗过程中注重调节人体内部的平衡,减毒增效,可以有效减轻这些副作用。比如:通过中药调理患者的脾胃功能,改善食欲不振、腹胀等消化系统问题;通过针灸缓解恶心呕吐等症;通过中药调理患者的气血状态,可以提高患者的免疫力。这些中医治疗手段能够明显改善西医治疗的不利反应,减轻患者的不适感,提高治疗的耐受性。

三、提高患者的生活质量

肿瘤患者常常面临着身体和心理的双重困扰,他们常伴有沮丧、焦虑和恐惧等不良情绪。因此,肿瘤治疗不仅仅是对病灶的治疗,还包括对患者身心的全面关注。西医注重对病灶的精确治疗,对患者的身心关怀相对较少。而中医自古强调“治未病”,强调“身心同治”,通过调理身体内部的阴阳平衡,增强患者的自愈能力,提高患者的整体健康水平。中西医结合治疗通过心理咨询、心理疏导、身心同调等方式,可以帮助患者调整心态,积极面对疾病,增强抗病的信心和勇气。此外,中医针灸、推拿、浴足、气功等各种治疗方法,能有效缓解患者的痛苦和压力,从而使肿瘤患者的心身得以放松,提高他们的生活质量。

综上所述,中西医结合治疗肿瘤的优势不仅体现在综合治疗的效果上,而且还能减轻治疗的副作用,提高患者的生活质量。对于肿瘤患者来说,选择中西医结合治疗是一个更加全面、个性化的治疗方案,可以为患者带来更好的治疗效果和生活品质。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院放疗科)