

数据背后的健康智慧：临床检验知识小课堂

□ 胡同山

在医疗科技的飞速发展下，临床检验作为现代医学诊断的基石，正以前所未有的精度和广度揭示着人体的健康奥秘。这些数据，不仅仅是冰冷的数字与符号，它们是通往健康智慧的钥匙，为疾病的早期发现、精准治疗及健康管理提供了强有力的支持。以下，我们将分条探索临床检验中的几个关键知识点，带您走进数据背后的健康世界。

1. 血常规：健康状态的初步画像

血常规检查是临床最常见的检验项目之一，它通过分析血液中红细胞、白细胞、血小板等关键成分的数量和形态，快速评估人体的基本健康状态和是否存在感染、贫血等异

常情况。例如，白细胞增多可能预示着体内存在炎症或感染，而红细胞减少则提示贫血。

2. 生化检验：内脏功能的深度解析

生化检验通过测定血液中各种化学物质的浓度，如血糖、血脂、肝肾功能指标等，深入了解人体内脏器官的功能状态。这些指标对于糖尿病、高血脂症、肝炎、肾炎等疾病的诊断、治疗监测及预后评估至关重要。比如，血糖水平的高低直接关系到糖尿病的控制情况。

3. 免疫学检验：抵御疾病的防线

免疫学检验关注人体免疫系统的工作状态，包括抗体检测、免疫细胞分析等，对于评估个体免疫力、诊断自身免疫性疾病（如类风

湿性关节炎）、监测疫苗接种效果及感染性疾病的免疫应答等方面具有重要意义。比如，新冠病毒抗体检测就是评估个体是否感染过或接种疫苗后产生免疫反应的重要手段。

4. 分子生物学检验：精准医疗的基石

随着基因测序技术的突破，分子生物学检验在临床中的应用日益广泛。它不仅可以帮助确诊遗传性疾病，还能通过基因变异分析指导个性化用药，实现精准医疗。例如，乳腺癌患者通过 BRCA1/2 基因检测，可以预测复发风险，并选择更适合的靶向治疗方案。

5. 数据解读：智慧医疗的核心

在临床检验的每一个环节，数据的准确

解读都是关键。医生需要结合患者的临床症状、病史及其他检查结果，综合分析检验数据，形成全面、准确的诊断意见。同时，大数据和人工智能技术的应用，使得检验数据的处理更加高效、精准，为临床决策提供了更多科学依据。

总之，临床检验数据是健康管理的宝贵财富，它们背后蕴含着丰富的健康智慧。通过不断学习和掌握这些知识，我们不仅能更好地了解自己的身体状况，还能在疾病面前做到早发现、早诊断、早治疗，享受更加健康、美好的生活。

（作者单位：河北省邢台市邢台医学高等专科学校第一附属医院）

临床病理诊断：疾病真相的“揭秘者”

□ 李丹丹

在医学的浩瀚宇宙中，临床病理诊断如同一盏明灯，照亮了疾病探索的征途，是揭示疾病本质、指导治疗决策的关键环节。它不仅是医学科学的基石，更是患者康复之路上的重要引路人。本文将从几个方面，深入浅出地介绍这位疾病真相的“揭秘者”——临床病理诊断。

1. 定义与重要性

临床病理诊断，简而言之，就是通过病理学检查，对取自人体的组织、细胞或体液等样本进行形态学、化学、免疫学及分子生物学等多方面的分析，从而明确疾病的性质、类型、分期及预后。这一过程对于精准医疗至关重要

要，因为它能够直接反映疾病的微观世界，为临床医生提供最为客观、准确的诊断依据。

2. 诊断流程概览

样本采集：通常由外科医生、内科医生或专业技师在严格的医疗操作下完成，确保样本的完整性和代表性。

固定与制片：样本经过固定、脱水、包埋、切片、染色等一系列复杂程序，制成可供显微镜观察的玻片。

显微观察：病理医生运用专业知识，在显微镜下仔细观察细胞形态、组织结构等变化，寻找疾病的蛛丝马迹。综合诊断：结合患者病史、临床表现、影像学资料及实验室检查结

果，病理医生给出最终的诊断意见。

3. 技术与创新

随着科技的进步，临床病理诊断也在不断革新。从传统的光学显微镜到电子显微镜，从免疫组化技术到分子病理学，这些新技术极大地提高了诊断的准确性和效率。特别是分子病理学的兴起，使得基因检测、肿瘤标志物筛查等成为可能，为个体化治疗方案的制定提供了科学依据。

4. 价值与挑战

临床病理诊断的价值不言而喻，它直接关系到患者的治疗方案选择和预后评估。一个准确的诊断，可以让患者得到及时有效的

治疗，避免误诊误治带来的伤害。然而，这一领域也面临着诸多挑战，如病理医生的培养周期长、人才短缺、部分疾病诊断难度大等。此外，随着医疗技术的快速发展，如何保持诊断技术的更新迭代，也是亟待解决的问题。

5. 结语

临床病理诊断，作为疾病真相的“揭秘者”，在医学领域扮演着举足轻重的角色。它不仅是连接基础医学与临床医学的桥梁，更是推动医疗水平提升、改善患者生活质量的重要力量。面对未来，我们期待通过持续的技术创新、人才培养和国际合作，

（作者单位：河北省唐山中心医院）

科学管理血糖 享受健康生活

□ 刘金龙

消渴病，即糖尿病，是一种常见的代谢性疾病，其特点在于血糖水平持续高于正常范围。科学管理血糖，实现血糖的“平衡术”，对于糖尿病患者而言至关重要，是享受健康生活的基石。以下从饮食、运动、监测与药物治疗四个方面进行科普。

一、均衡饮食：调整饮食结构，控制糖分摄入

糖尿病患者的饮食管理应以均衡膳食为原则，控制总热量摄入，避免高糖、高脂肪食物。建议选择低 GI（血糖生成指数）的食物，如全谷物、豆类、大部分蔬菜和水果，这些食物有助于稳定血糖。同时，蛋白质的摄入应占总热量的 15%—20%，推荐摄入鱼、瘦肉、豆制品、蛋类和低脂奶制品等优质蛋白。健康脂肪的摄入也很重要，应选择单不饱和和多不饱和脂肪酸丰富的食物，如橄榄油、坚果和鱼类，避免过多

摄入饱和脂肪和反式脂肪。此外，高纤维食物如蔬菜、水果、全谷物和豆类有助于控制血糖，每日推荐摄入量需根据个人情况调整。

二、适量运动：提高胰岛素敏感性，降低血糖

运动是糖尿病管理不可或缺的一部分。有氧运动如快走、慢跑、游泳和骑自行车等，每周至少 150 分钟中等强度或 75 分钟高强度运动，能有效提高身体对胰岛素的敏感性，从而降低血糖。力量训练也是必要的，每周至少两次，涉及主要肌肉群，有助于提高基础代谢率，控制血糖水平。

三、定期监测：及时了解血糖状况，调整治疗方案

自我血糖监测是糖尿病管理的基础。根据病情不同，可能需要餐前、餐后或睡前监测血糖。同时，定期到医院进行复查，监测糖化血红蛋白、血脂、肾功

能等指标，以便医生及时调整治疗方案。通过定期监测，可以及时发现血糖波动，预防并发症的发生。

四、遵医嘱治疗：合理用药，不擅自增减剂量

糖尿病的药物治疗需严格遵医嘱进行。无论是口服降糖药还是胰岛素治疗，都应按时按量服用，不可擅自增减剂量或停药。患者应与医生保持沟通，共同制定个性化的治疗方案，并在治疗过程中保持耐心和积极配合，以达到最佳的治疗效果。

结语

科学管理消渴病，实现血糖的“平衡术”，需要患者在饮食、运动、监测和药物治疗等方面全面配合。通过合理的饮食规划、规律的体育活动、定期的血糖监测和遵医嘱的药物治理，糖尿病患者完全可以控制好血糖，减少并发症的风险，享受健康、活跃的生活。记住，持之以恒的努力和积极的生活态度是糖尿病管理的关键。

（作者单位：河北省固安县中医院）

在健康领域的浩瀚星空中，肺癌如同一颗不容忽视的阴霾，以其高发率和死亡率威胁着人类的生命安全。然而，随着医学科技的飞速发展，早期筛查与心胸外科手术的进步为肺癌患者点亮了希望之光，构成了挽救生命的双重保障。

一、早期筛查：防患于未然的守护者

1. 重要性不言而喻

肺癌早期往往症状隐匿，一旦出现明显不适，多数已处于中晚期，治疗难度大增。因此，早期筛查成为了预防和控制肺癌的关键。通过定期筛查，可以在肿瘤尚未扩散前发现并干预，极大提高治愈率和生存率。

2. 筛查方法多样化

当前，肺癌筛查主要包括低剂量螺旋 CT（LDCT）检查、痰液细胞学检查及血清肿瘤标志物检测等。其中，LDCT 因其高灵敏度和低辐射量，被公认为最有效的肺癌筛查手段。它能发现直径小于 1 厘米的微小结节，为早期肺癌的诊断提供了可能。

3. 高风险人群需特别关注

长期吸烟者、有肺癌家族史、职业暴露于石棉等致癌物质的人群，以及患有慢性阻塞性肺疾病等呼吸系统疾病的患者，是肺癌的高危人群，应定期进行筛查。

二、心胸外科手术：精准治疗的利剑

1. 技术革新引领治疗变革

随着微创技术的飞速发展，心胸外科手术已从传统的“开胸巨创”迈向了“钥匙孔”手术的新时代。胸腔镜、达芬奇手术系统等高科技设备的应用，使得手术更加精准、创伤更小、恢复更快，大大提高了患者的生存质量。

2. 个性化治疗方案

针对肺癌的不同类型、分期及患者个体差异，心胸外科医生会制定个性化的治疗方案。对于早期肺癌，尤其是 I 期和部分 IIA 期患者，根治性手术切除是首选治疗方法。手术不仅力求彻底切除肿瘤组织，还注重保护肺功能，减少术后并发症。

3. 多学科协作，共筑生命防线

肺癌的治疗往往不是单一科室能够完成的，而是需要胸外科、肿瘤内科、放疗科、影像科等多学科团队的紧密合作。通过多学科诊疗模式（MDT），为患者提供全面、科学的诊疗方案，确保治疗效果最优化。

结语

肺癌的早期筛查与心胸外科手术，如同守护生命健康的两把利剑，双剑合璧，为患者筑起了一道坚实的防线。早期筛查能够及时发现并干预肺癌，而先进的心胸外科手术技术则为患者提供了精准、有效的治疗选择。我们呼吁公众提高健康意识，积极参与肺癌筛查，同时也应信赖并配合医生的治疗方案，共同抵御肺癌的侵袭，守护每一个宝贵的生命。

（作者单位：河北省承德市中心医院）

肺癌的早期筛查与心胸外科手术

□ 井洪家

给你的血管做一次“透视”体检

□ 裴月颖

在人体这个精妙复杂的生物机器中，血管如同错综复杂的网络，日夜不息地输送着生命的源泉——血液。它们不仅承载着氧气、营养物质至全身各组织器官，还负责将代谢废物运回心脏和肺部进行处理。

因此，血管的健康直接关系到我们的生命质量和寿命长短。今天，就让我们一起走进医学的殿堂，探索如何通过“透视”技术为血管做一次全面的体检。

一、血管健康的重要性

随着年龄的增长、不良生活习惯（如吸烟、高脂饮食、缺乏运动）及遗传因素等影响，血管会逐渐出现老化、硬化甚至堵塞的现象，这被称为动脉粥样硬化。它不仅可能导致高血压、冠心病、脑卒中等严重疾病，还是影响中老年人生活质量的主要元凶之一。

因此，定期为血管做“透视”体检，

及时发现并干预血管病变，对于维护健康至关重要。

二、血管“透视”体检的方法

1. 超声检查：这是最常用的无创血管检查手段之一。通过高频声波在血管内壁的反射，医生可以清晰地看到血管的结构、血流速度及是否存在斑块或狭窄。超声检查安全、便捷、价格低廉，是筛查血管疾病的首选方法。

2. CT 血管成像（CTA）：利用 X 射线和计算机技术，CTA 能够生成血管的三维图像，显示血管的全貌及病变细节。对于复杂血管病变的诊断具有极高价值。但需注意，CTA 需要注射造影剂，并有一定的辐射暴露。

3. 磁共振血管成像（MRA）：与 CTA 相似，MRA 也能提供血管的三维图像，但它不依赖 X 射线和造影剂，减少了潜在的风险，尤其适合对造影剂过敏或肾功能不佳的患者。

4. 血管造影：作为血管检查的金标准，血管造影通过直接向血管内注入造影剂，在 X 线下实时观察血管形态和血流情况。虽然准确性高，但属于有创检查，通常用于确诊或治疗前的评估。

三、如何保护血管健康

除了定期进行血管“透视”体检外，日常生活中的自我保健同样重要。均衡饮食，减少高脂肪、高盐、高糖食物的摄入；坚持适量运动，促进血液循环；戒烟限酒，避免有害物质对血管的损害；保持心情愉悦，减轻压力，都有助于维护血管的健康。

总之，血管健康是身体健康的基石。通过科学的“透视”体检，我们可以及早发现血管的潜在问题，并采取相应的措施进行干预和治疗。

同时，培养良好的生活习惯，也是守护血管健康不可或缺的一环。让我们从现在做起，为自己的血管健康保驾护航。

（作者单位：河北省人民医院）